

Onderzoek:

Hoe zit jij in je vel?

April 2018

Over dit onderzoek

Aan het onderzoek onder het jongerenpanel van EenVandaag deden 3446 jonge mensen mee in de leeftijd van 16 tot en met 34 jaar. Het online onderzoek vond plaats van 1 tot en met 25 maart 2018. Er deden 991 mensen mee die aangeven dat ze nu een depressie hebben of die recent hebben gehad. De resultaten zijn na weging representatief voor drie variabelen, namelijk leeftijd, geslacht en spreiding over het land.

De resultaten van dit onderzoek worden gebruikt in de uitzendingen van EenVandaag en door de jongerenplatforms van NPO3 (oa. FunX en 3FM).

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met lissette.van.vliet@eenvandaag.nl

Samenvatting

Drie op de tien jongeren voelen zich depressief

Drie op de tien ondervraagde jongeren van 16 t/m 34 jaar voelden zich in de afgelopen twee jaar langere tijd depressief of zijn dat nu nog steeds. Ze ervaren dagelijks ernstige neerslachtigheid en verlies van levenslust. Dat blijkt uit een gewogen onderzoek onder het jongerenpanel van EenVandaag, waar 3400 jongeren aan meededen.

Deze klachten staan vaak niet op zichzelf: deze jongeren voelen zich ook eenzaam (71%), hebben slaapproblemen (68%) en bijna de helft (45%) heeft zelfmoordgedachten.

'Alsof ik elke dag vijf marathons liep'

Een ondervraagde zegt over zijn depressie: *'Elke dag was het een gevecht om mijn bed uit te komen, te douchen, aan te kleden, met het OV naar de stad te komen, bij mensen in de buurt te zijn. Het voelde alsof ik vijf marathons liep.'* Van de jongeren die aangeven dat ze depressief zijn, zegt de helft (54%) dat dit ook door een huisarts of andere deskundige is vastgesteld.

'Ik ben bang dat mensen denken dat ik me aanstel'

De helft (54%) van de jongeren geeft aan zich te schamen voor hun depressieve klachten. *'Als gezonde jongeman van 26 'hoor' je niet deze problemen al te hebben. Het toegeven dat je deze problemen hebt is ontzettend moeilijk,'* aldus een ondervraagde. Waar veel jongeren iemand in vertrouwen nemen of hulp zoeken, geeft één op de zes (18%) aan er met niemand in zijn omgeving over gesproken te hebben. *'Ik denk dat het toch schaamte is. Het niet willen vertellen, omdat ik bang ben dat mensen vinden dat ik mij aanstel, dat ik mij misschien ook aanstel.'* Lees ook het artikel: ['Huilen op je werk? Doe niet zo kinderachtig.'](#)

Groot taboe op praten over depressie

Zeven op de tien (70%) jongeren die zich depressief voelen, stellen dan ook dat er een groot taboe op rust om erover te praten. Een deelnemer: *'in onze maatschappij wordt een psychisch probleem continu afgedaan als een persoonlijke tekortkoming of een zwakte, een persoonlijk falen. Door dit taboe kon ik zelf niet praten over dit alles en is het meerdere malen tot een waar dieptepunt gekomen.'* Iemand anders schrijft: *'Ik heb geprobeerd dit taboe te doorbreken, maar mijn ouders waren hier fel op tegen. Ze zeiden: "Als je nu zegt dat je depressief bent of paniekaanvallen hebt, dan krijg je nooit meer een baan." Of: "op je werk zitten huilen? Doe niet zo kinderachtig.'"*

Om psychische problemen bespreekbaar te maken, starten de publieke jongerenplatforms NPO 3, NPO 3FM en FunX aanstaande maandag gezamenlijk met de [#TrueSelfie-weeken](#). Samen maken ze op televisie, radio en online psychische klachten bespreekbaar. De themaweek trapt op televisie af met de Depressie Kennistest op maandag 9 april om 21.25 uur bij BNNVARA op NPO 3.

De uitslagen van dit onderzoek worden vanavond door Joyce Boverhuis, een nieuw gezicht naast Gijs Rademaker, gepresenteerd in EenVandaag (18.15 uur, NPO1).

2. Hoe zit jij in je vel?

Welk cijfer zou jij jezelf geven voor je lichamelijke gezondheid? Kruis een cijfer aan tussen de 1 en 10.

Gemiddelde: 7

Waarom geef jij jezelf dit cijfer? Licht hier je antwoord toe (open).

Deelnemers geven hier aan dat het lichamelijk over het algemeen best goed gaat. Ze geven aan dat ze gezond eten (of proberen), ze vinden dat ze voldoende bewegen en zijn weinig ziek. Veel klagen wel over vermoeidheid en aantal geven aan last te hebben van overgewicht. Ook noemen sommige jongeren uit zichzelf stress als oorzaak van lichamelijke klachten.

Hier een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

'Ben lichamelijk gezond, maar door stress/drukke krijg ik buikpijn. Ben hiervoor al naar de huisarts geweest, er kwam dus uit op stress als reden tot buikpijn.'

'Geen lichamelijke gebreken / ziektes / beperkingen etc. Fysieke conditie kan beter, maar geen overgewicht, sport met regelmaat, eet vrij gezond, drink weinig etc.'

'(Te) weinig conditie, gewicht ietsje te hoog.'

'Ik sport veel en eet gezond, dus daarin voel ik me gezond. Ik ben wel vaak moe.'

'Ik heb geen last van ziektes, maar ben ook niet in een geweldige conditie en heb licht overgewicht.'

'Gezond, fit, prima.'

'Eet gezond, voel me fit, sport helaas minder de laatste tijd. Dit komt door tijdsgebrek. Ben mooi op gewicht. Weinig pijntjes, echter wel soms merkbare stijfheid in gewrichten en rug.'

'Door een kantoorbaan en werkstres ben ik lichamelijk minder fit dan ik zou willen.'

'Ik vraag veel van mijzelf, stort me volledig in werk en studie, wat mij de laatste weken wat zwaarder valt. Het blijkt lastig aan te geven hoe veel ik aan kan per week, vooral omdat je constant denkt; ik ben nog jong, ik vind het leuk om te doen, dit kan er ook nog wel bij. Alles stapelt zich op en opeens is het te veel.'

'In tijden niet zo gemotiveerd geweest. Alleen tegenwoordig wel weer last van eenzaamheid/het gevoel dat het nog steeds niet goed genoeg is.'

'Momenteel vind ik het moeilijk om wat positief in het leven te staan door twijfels over mijn huidige werk. Dat geeft soms wat stress. Ik heb moeite met het stellen van een doel, levensdoel, voor mezelf, daarom een 5.'

'Zit in principe wel redelijk oke in mijn vel, al helemaal vergeleken met een jaar geleden, toen ik een hevige depressie had. Ik heb wel veel stress vanwege mijn studie. Probeer positief in het leven te staan maar als ik naar de toekomst kijk zie ik heel veel onzekerheden waar ik soms een beetje moedeloos van word, ik ben mezelf constant aan het overtuigen dat het wel goed gaat komen.'

Als je naar onderstaande stellingen kijkt: waar ben jij het mee eens of oneens?

	Eens	Oneens	Weet niet / geen mening
'Ik vind mijn leven zinvol'	75%	20%	5%
'Ik heb mijn doelen in het leven goed voor ogen'	63%	34%	3%
'Mijn leven is een sleur'	32%	63%	5%
'Ik denk vaak negatief over mezelf'	47%	50%	3%
'Als ik iets ergs meemaak, kom ik er wel weer bovenop'	84%	11%	5%
'Ik vraag gemakkelijk om hulp als ik ergens niet helemaal uitkom'	37%	60%	3%

Vrouwen denken vaker negatief over zichzelf (57% eens). Jongere deelnemers tussen de 16-24 jaar geven aan minder makkelijk om hulp te vragen als ze ergens niet uitkomen.

3. Psychische klachten?

Psychische klachten?

We stellen je nu een paar vragen over psychische klachten. Die hebben te maken met je mentale gezondheid. Je zit dan minder goed in je vel en je bent negatiever over jezelf.

Heb jij in de afgelopen twee jaar, in je dagelijks functioneren, last (gehad) van:

Let op: het gaat er dus om dat het niet één keer voorkwam maar minimaal een maand lang.

- Stress:	63%
- Somberheid:	50%
- Slaapproblemen:	41%
- Eenzaamheid:	38%
- Angsten:	32%
- Depressie (verlies van levenslust / ernstige neerslachtigheid):	29%
- Zelfmoordgedachten:	15%
- Eetproblemen / eetstoornis:	13%

De meeste deelnemers hebben meerdere antwoorden aangekruist. Opvallend is dat de groep ondervraagden in de leeftijd 16-24 jaar op meerdere antwoorden iets hoger scoren dan het gemiddelde. Zo voelt 45% van de jongeren in deze leeftijdscategorie zich eenzaam, ervaart 55% somberheid en heeft 18% zelfmoordgedachten. Mannen zeggen veel minder last te hebben van bovenstaande psychische klachten dan vrouwen.

Open reacties: waar heb jij vooral last van gehad, en hoe beïnvloedde dat je dagelijks leven? Hieronder een willekeurige selectie:

'Afgelopen najaar zag ik het niet meer zitten, maar niet zo erg dat ik last had van suïcidale gedachten. Ik had te maken met verschillende deadlines en die kon ik niet halen. Enerzijds kwam dat juist door perfectionistisch gedrag, anderzijds door een gevoel van onzekerheid. Dat resulteerde in een tijd waarin ik mezelf toch wel een mislukking vond.'

'Het is niet 1 ding waar ik voornamelijk last van had, het was extreem moeilijk omdat het juist allemaal in een keer kwam. In een klap kon ik niks meer en was het al een prestatie als ik überhaupt mijn bed uit kwam.'

'Weinig begrip, liefde, waardering en hulp binnen het netwerk in de buurt. Je mag niet voor jezelf opkomen; anders verlies je je baan of vindt men je vervelend en krijg je daar

weer problemen mee. Het ligt altijd aan jezelf. Er zijn maar weinig die toegeven aan zelfreflectie. Iedereen staat in de aanval en als je niet meer de energie hebt om daar boven te staan krijg je alles over je heen. Men is ook opgeleid om zich zoveel mogelijk te omringen met positiviteit en positieve mensen zodat ze niet mee worden getrokken in de negatieve sleur. Met als gevolg dat de hulpbehoevenden er steeds meer alleen voor staan.'

'Ik heb dagelijks last van slaapproblemen. Dit zorgt ervoor dat mijn lichamelijke klachten niet herstellen en ik nog somberder word. Ik ga huilend naar het werk en kom huilend thuis, de uren buiten het werk om ben ik gesloopt en slaap ik veel of moet ik verplicht rust nemen door de lichamelijke pijn. Mijn sociale leven lijdt hieronder en toekomstdromen als kinderen krijgen zit er voorlopig niet in.'

'Het is een soort kettingreactie. Ik ben ontzettend perfectionistisch en wil daarom altijd minstens een 8 halen voor een toets. Ik moet keihard leren, en als het niet lukt om de gewenste score te halen word ik onzeker en ga ik heel erg piekeren. Dit leidt tot heel veel stress en slaapproblemen.'

Open reacties angst:

'Angst, maakte bepaalde activiteiten zo goed als onmogelijk.'

'Angsten. Je heb geen idee hoe erg het is. Bang om te praten - zelfs iets simpels als 'hallo' zeggen tegen een andere wandelaar, bang om opgesloten te worden, bang om mensen pijn te doen, bang om te sterven. Bang voor zo goed als alles.'

'Angst/depressie. Ik heb sinds jaar en dag een angst en een paniekstoornis. Gevolg van de angst is een teruggetrokken leven waardoor depressie ontstaat.'

'Angstaanvallen. Ze beperken me om een baan te vinden en om aan een vaste relatie te komen.'

'Angst voor armoede in de toekomst, ik wilde dood doordat ik zo bang was voor wat de toekomst zou brengen.'

Open reacties eenzaamheid:

'Als ik me eenzaam voel en bijna wanhopig behoefte heb aan menselijk contact dan krijg ik de neiging om mij af te zonderen. Ook probeer ik te vluchten in boeken, films of in dromen. Maar op de de momenten dat ik me zo eenzaam voel ('s avonds meestal erger dan overdag) dat ik (van binnen) schreeuw en jank durf ik niet om een knuffel te vragen. Op die momenten ben ik daar te onzeker voor en bang om te aanhankelijk te zijn/irritant te zijn/ geweigerd te worden/uitgelachen te worden. En in mijn fragiele gedachten is het dan beter om het niet te proberen dan te falen. Eenzaamheid kan zo drukkend voelen dat het bijna tastbaar is.'

'Ondanks dat wanneer ik (met veel moeite) praat met mensen die dichtbij me staan en een positieve reactie krijg (begrip, steun), zie ik er iedere keer weer tegenop om opnieuw met hen te praten. Ik weet dat ik bij ze terecht kan, maar iedere keer is het een strijd met onzekere gedachten (ze snappen het toch niet, niemand kan je helpen) om te praten. Verder voel ik me soms plots slecht in bijzijn van mensen die ik niet genoeg vertrouw en dan kan ik al zeker met niemand praten. Dan voel ik me pas echt eenzaam, met veel leuke mensen om me heen.'

'Eenzaamheid en perfectionisme leidt tot de andere zaken. Het leidt tot een negatieve spiraal waardoor het moeilijk is te genieten van (de kleine dingen) in het dagelijks leven. Als dit te lang doorgaat dan verstoort het de balans tussen spanning/ontspanning en levert alles spanning op.'

'Eenzaamheid, dit is de oorzaak van alle andere problemen. Omdat je onzekerder wordt bij andere mensen en stress en uiteindelijk angsten krijgt over de vraag of je ooit wel iemand of meer mensen vind die de eenzaamheid wegnemen.'

'Eenzaamheid. Daardoor denk je dat je het toch alleen maar alleen doet en dat het leven toch geen zin meer heeft.'

Open reacties depressie:

'Depressie, ik ben daardoor blijven zitten. Het verwoest mijn leven.'

'Toen ik nog een studie deed lag ik soms dagenlang op bed en at ik amper iets. Ik sliep veel overdag, de enige manier om mijn gedachten gang stil te krijgen. De studie heb ik vanwege mijn depressie ook moeten stopzetten, ik liep er helemaal op vast. Nu, een halfjaar later, lig ik nog steeds vaak op de bank en ben ik erg somber. In januari heb ik het dieptepunt bereikt en een poging to zelfmoord gedaan. Mijn ouders hebben mij toen

gevonden en naar het ziekenhuis gebracht. Nu probeer ik verder te komen, maar het gaat allemaal erg moeizaam. Ik heb geen toekomst om naar uit te kijken, voel me nutteloos, eenzaam en heb een grote zelfhaat. Ik kom amper het huis uit en lig veel op de bank.'

'Depressie. Veel van de hierboven genoemde klachten horen daar uiteraard bij. Vooral het boos en verdrietig voelen. Niet één zijn met je lijf, niet weten wat je voelt. Huilbuien. Boosbuien. Uitbarstingen. Lusteloosheid. Niet uit bed kunnen komen. Jezelf niet motiveren kunnen, zelfs niet voor leuke dingen en geweldige lieve mensen om je heen...'

'Depressie is het omvattende woord. Het is een cirkel. Ik piekerde 's nachts, kon niet slapen, werd moe wakker. Vervolgens at ik meer of minder, afhankelijk van de tijd dat ik wakker werd. Probeer dat maar eens 3 maanden vol te houden. Uiteindelijk sliep ik nauwelijks, at ik nauwelijks, en deed overdag niets. Aankleden is me vaak te veel moeite. Een concert vind ik niet meer leuk. Alles kost ontzettend veel energie. Ondanks dat ik misschien wel vrolijk ben.'

'Depressie, het zorgt ervoor dat ik me niet kan inzetten op school en sociaal.'

'Depressie, het beïnvloedde de kwaliteit van mijn werk, ik sloot mijzelf meer af van mijn familie, vrienden en collega's en ik wist niet meer hoe ik een dag door zou komen.'

'Elke dag was het een gevecht om mijn bed uit te komen, te douchen, aan te kleden, met het ov naar de stad te komen, bij mensen in de buurt te zijn. Het voelde alsof ik vijf marathons liep.'

'Een dag volbrengen is een grote hel die bijna onmogelijk is. Ik kan niet veel meer, heb nergens energie voor, het is totale waas in mn hoofd. Ik kan niets meer onthouden, heb nergens zin in, en wat ik ook doe, ik kan nergens voldoening uit halen.'

Open reacties stress:

'Door teveel stress heb ik last gekregen van paniekaanvallen, hiervoor ben ik in therapie geweest. Intussen weinig last meer van maar er blijft een constante waakzaamheid.'

'Door stress presteer ik niet meer op het niveau waarop ik zou willen. Ik moet vaker en sneller pauzeren.'

'Door stress op de werkvloer krijg ik last van slaapproblemen en somberheid.'

'Door veel werken (48 uur per week) heb ik afgelopen jaar veel stress gehad. In de weekenden probeerde ik zoveel mogelijk leuke dingen te doen, wat weer zorgde voor erg weinig slaap. 's avonds thuis of bij een enkele vrije dag voelde ik mij vaak somber en lusteloos.'

'Ik had veel stress en twijfelde erg aan mijzelf. Ik werd opvliegend naar geliefden en voelde mezelf waardeloos. Geen zelfmoordneigingen gehad maar wel soms gedacht dat t leven niet meer de moeite waard was. Door gesprekken en oefeningen met een psycholoog heb ik geleerd om minder hard naar mezelf te zijn.'

'Stress, ik voel de druk op het werk en in het dagelijkse leven enorm.'

'Stress. Ik studeer voor 2 maal 24 uur per week en ik werk minimaal 20 uur per week. Angsten dat de stress mijn lichaam kapotmaakt. Onzekerheid of het mensen wel opvalt dat ik me nuttig maak.'

Ken jij jongeren (tot 35 jaar) in je omgeving die psychische klachten hebben? Hiermee bedoelen we dus dat ze langere tijd, mentaal gezien, niet goed in hun vel zitten.

Ja, één:	15%
Ja, meerdere:	66%
Nee:	13%
Weet niet / geen mening:	6%

Heb jij in de afgelopen twee jaar wel eens psychische hulp gezocht of overwogen psychische hulp te zoeken, bijvoorbeeld bij een psychiater of andere deskundige?

Ja, ik ben bij een psychiater geweest (of andere deskundige):	33%
Ja, ik heb actief hulp gevraagd maar het (nog) niet gekregen:	2%
Ja, ik heb dat overwogen maar heb uiteindelijk geen hulp gezocht:	18%
Nee:	46%
Weet niet / geen mening:	1%

De volgende vraag is alleen ingevuld door jongeren die wel psychische klachten hebben, maar in een eerdere vraag ingevuld hebben dat ze geen hulp hebben gezocht.

Wat was de reden dat je uiteindelijk geen psychische hulp hebt gezocht / niet hebt gekregen? Je kan meerdere antwoorden aankruisen.

Mijn klachten waren niet zo erg / gingen vanzelf over:	58%
Ik durfde niet zo goed:	25%
De huisarts wilde mij niet doorverwijzen:	1%
Ik wist niet goed hoe ik dat moest regelen:	15%
Er bleek een lange wachtlijst te zijn:	4%
Ik vond het te duur / was bang dat het te duur zou zijn:	16%
Weet niet / geen mening:	3%

De volgende vraag is alleen gesteld aan jongeren die in de vorige vraag aangaven psychische hulp te hebben gehad:

In hoeverre heeft de psychische hulp gewerkt?

Goed:	69%
Niet goed:	26%
Weet niet / geen mening:	5%

Waarom heeft het wel of niet gewerkt, denk jij? Wat had eventueel beter gekund? Licht hier je antwoord toe.

Jongeren die aangeven dat de therapie niet gewerkt heeft zeggen vaak dat de klik met de psycholoog ontbrak en/of dat ze het gevoel hadden dat de psycholoog ze niet begreep. Wat ook genoemd wordt is dat therapie tijd nodig heeft, terwijl er soms maar 4 sessies vergoed worden. En daarna stoppen de meeste omdat ze niet zeker weten of het wel zal gaan werken en/of het geld er niet voor hebben.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

'Ik voelde me niet gehoord en begrepen. Er werd vooral gezegd waar ik mee moest stoppen of moest veranderen, zonder te werken aan de oorzaken of dieper gelegen patronen.'

'Wel wat tips gekregen maar er was geen klik, dus niet heel veel bereikt.'

'Voordat ik het gevoel had dat de behandelingen werkten of ik er wat aan had, was ik al weet bijna door de hoeveelheid behandelingen heen die vergoed werden. Daarna werd altijd weer besloten om het aan te kijken en als er iets was kon ik weer contact opnemen'

met de huisarts.'

Jongeren die aangeven dat de therapie wel werkt, stellen vaak dat hun klachten minder zijn of dat ze geleerd hebben er anders tegenaan te kijken.

'Ben nu iets minder somber/deprie en weet nu wat ik heb.'

'De maatschappelijk werkster heeft natuurlijk de situatie niet veranderd, maar mij wel geleerd om anders er tegenaan te kijken. Daarbij zet ze mij in mijn kracht en leer ik om zo positiever tegen mezelf aan te kijken.'

4. Jongeren met depressie

De volgende antwoorden zijn gegeven door jongeren die aangeven een depressie te hebben (gehad), N = 991

Heeft de huisarts (of een andere deskundige) officieel een depressie bij je vastgesteld?

Ja: 54%

Nee: 46%

Heb jij in de afgelopen twee jaar, in je dagelijks functioneren, last (gehad) van:

Let op: het gaat er dus om dat het niet één keer voorkwam maar minimaal een maand lang.

Meest aangevinkte antwoorden, naast depressie:

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. Stress: | 86% |
| 2. Eenzaamheid: | 71% |
| 3. Slaapproblemen: | 68% |
| 4. Angsten: | 62% |
| 5. Zelfmoordgedachten: | 45% |

Had jij in je omgeving mensen met wie je goed over je psychische klachten kon praten? Je kan meerdere antwoorden aankruisen.

- | | |
|------------------------------|-----|
| Ja, met ouder(s): | 36% |
| Ja, met broer / zus: | 16% |
| Ja, met 1 of meer vrienden: | 55% |
| Ja, met een leraar / docent: | 8% |
| Ja, met een professional: | 54% |
| Ja, met iemand anders, nl: | 11% |
| Nee: | 18% |

De volgende vraag is alleen gesteld aan de ondervraagden die aangegeven hebben er niet met hun omgeving over gesproken te hebben.

Je hebt aangegeven dat je met niemand hebt gepraat over je psychische klachten.

Waarom heb je hier niet met vrienden of bekenden over gesproken? Wat zou eventueel kunnen helpen om het bespreekbaar te maken? Vertel het ons hier.

Veel ondervraagde depressieve jongeren noemen uit zichzelf het woord 'taboe'. Ook angst voor de reacties en schaamte wordt genoemd.

Hieronder een willekeurige selectie:

'Als gezonde jongeman van 26 'hoor' je niet deze problemen al te hebben. Het toegeven dat je deze problemen hebt is ontzettend moeilijk. Er rust eigenlijk nog een taboe op.'

'Bang dat ik veroordeeld zou worden, gevolgen zou hebben voor mijn werk.'

'Dat was eng.'

'Het gevoel dat anderen je geven dat je je aansteld, de aandacht zou willen. Bij ouders niet het gevoel geven dat het door hen komt. Mensen denken dat het "even niet zo lekker in je vel zitten" is. Maar het is zo ontzettend veel meer dan dat! Je bent gewoon ziek.. je hebt een depressie maar je bent niet de depressie.. en dat is moeilijk te begrijpen voor mensen die dit niet ervaren.'

'Ik ben een binnenklever en zoek geen hulp, daarbij is het een soort van taboe binnen mij gezien en dat maakt me bang. Ik weet niet wat het bespreekbaar zou kunnen maken.'

'Ik denk dat het toch schaamte is. Het niet willen vertellen, omdat ik bang ben dat mensen vinden dat ik mij aanstel, dat ik mij misschien ook aanstel.'

'Ik durfde het niet. Ik was bang afkeurende reacties erover te krijgen en mensen kwijt te raken.'

'Ik had het gevoel dat ik had gefaald door mijn psychische klachten. De wereld leek ik mijn ogen perfect en ik was dat niet dus had ik gefaald. Ook dacht ik dat mensen mij niet zouden begrijpen. Ik heb namelijk een goed leven: mooi huis, baan, vrienden, leuke familie en een goed stel hersens. Ik wilde blijven voldoen aan het perfecte beeld. Daarom heb ik er niets over gezegd.'

'Ik heb geen vrienden. En met mijn ouders hierover praten voelt als een enorme drempel die het niet waard is om over te stappen.'

'Als ik het gevoel had gehad dat er iemand in mijn omgeving mij niet zou uitlezen en mij zou begrijpen, dan had ik wel iets gezegd. Maar ik had zoiets van; het probleem zit in mij en ik moet het ook zelf oplossen.'

'Ik heb geen vrienden. En met mijn ouders hierover praten voelt als een enorme drempel die het niet waard is om over te stappen.'

'Ik heb niet zo'n groot netwerk en met mijn moeder/broer erover praten is geen optie. Ik heb niet het idee dat zij begrijpen waar ik doorheen ga. Ook schaam ik mijzelf tegenover hun.'

'Ik wilde ze niet belasten met mijn problemen. Ik denk dat we al redelijk op weg zijn om het beter bespreekbaar te maken. Shows als 13 Reasons Why (en voor een periode GTST) en boeken als Turn Your Pain Into Art helpen hieraan mee. Ook is er de laatste tijd meer aandacht voor 113Online en HeyHelpt. Ik denk ook dat het helpt als bekende mensen over hun eigen ervaringen met depressies praten. Zo wordt het misschien normaler en verdwijnt het taboe.'

Hoe vond jij dat leeftijdsgenoten met je depressie omgingen?

Goed: 38%

Niet goed: 32%

Weet niet / geen mening: 30% *(dit zijn deels jongeren die er niet met leeftijdsgenoten over gesproken hebben)*

Hoe gingen anderen met je depressie om? Was er veel onbegrip, of juist niet?

Licht het hier toe.

Veel jongeren met depressieve gevoelens geven aan dat ze onbegrip ervaren hebben. Soms geven ze aan dat ze wel liefdevolle mensen om hun heen hadden, maar dat niemand echt kan begrijpen wat een depressie met je doet. Hieronder een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

'Bij mijn leeftijdsgenoten lijkt de gedachte dat 'alles leuk moet zijn' te heersen. Helaas kan niet alles leuk zijn als je depressief bent, eerder het tegenovergestelde. Je hoeft daar niet helemaal in mee te gaan, maar volledig aan de andere zijde gaan zitten kan averechts werken. En hulpverleners begrijpen zelfs soms helemaal niet waarom je er nu

eigenlijk niet meer wilt zijn.'

'Mensen waarvan ik het idee had dat ze het niet zouden begrijpen heb ik niet betrokken bij mijn depressie. Vrienden en familie wel. Begrip is er altijd geweest, het begrijpen niet altijd.'

'Buitenstaanders vinden het belachelijk. Ze begrijpen niet dat een jong iemand 'zonder zorgen' een depressie kan hebben. Maar dit geldt vooral voor oudere mensen.'

'De eerste paar jaar waren er veel meningen omdat ik doordeweeks alleen maar op de bank lag en in het weekend alleen maar ging feesten. Hier vonden mensen natuurlijk iets van. Dat feesten deed ik alleen maar om mijn gevoelens en gedachten even weg te drukken. Na een paar jaar deed het me niks meer, die meningen. Zij weten er niks van, zij weten niet dat het elke dag voelt alsof ik 5 marathons loop. Laat ze maar 1 dag voelen wat ik voel, dan houden ze hun mond wel.'

'Heel veel onbegrip. Nog steeds merk ik dat vrienden het totaal niet snappen. Dit heeft me ook wel veel vriendschappen gekost. Ik ben niet altijd vrolijk, maar dat vrienden me vrolijk willen maken of zeggen dat het na een nachtje goed slapen wel overgaat duidt op zoveel onbegrip.'

'Het was voor zowel mijn kant als de kant van mijn leeftijdsgenoten redelijk lastig. Ik verborg alles achter een neppe lach. Een lach die ik gemaakt had om de depressie niet op de laten vallen. Niemand mocht aan de buitenkant zien waar ik last van had. Ik kon het zelf wel oplossen. Totdat ik het niet meer kon verbergen. Iedereen reageerde verschillend, maar het kwam er vaak op neer dat niemand iets wist te zeggen of te doen.'

'Ik heb geluk dat mijn vrienden en familie mij heel goed steunden. Wel merkte ik dat mijn ouders mijn gedrag niet altijd begrepen. Ik weet niet precies hoe dat komt, misschien omdat zij zo dichtbij staan.'

'Laat ik het zo zeggen. Ik ben enorm veel vrienden kwijtgeraakt in die tijd, want er zijn simpelweg nog gigantisch veel mensen die dit probleem niet begrijpen en je laten vallen op het moment dat je aangeeft dat dit een probleem is wat uit de hand begint te lopen. Maar aan de andere kant heb ik een handjevol mensen overgehouden na dit hele fiasco, waarvan ik weet dat zij me door dik en dun blijven steunen. Het mooie was ook dat daartussen ook veel mensen zaten die het probleem helemaal niet begrepen, maar mij

wel zagen lijden en er voor me wilden zijn, en deden wat ze konden om me te helpen.'

'Mensen vinden het de eerste week erg. Maar daarna gaan ze door en zijn ze het eigenlijk alweer vergeten. Het is dan lastig om te zeggen: hé, ik voel me niet goed.'

'Bij leeftijdsgenoten lag het probleem vaak niet, veel van hen lopen rond met dezelfde problemen als mij (het niet kunnen vinden van een baan/woonruimte). Het waren vooral oudere mensen dan mij die het niet konden begrijpen, bij hen ligt ook vaak het idee dat mijn generatie lui is en dat we het aan onszelf te danken hebben.'

'Er is veel onbegrip over depressie. Als je het niet zelf meegemaakt hebt is het lastig voor te stellen. Je krijgt dan van die goed bedoelde adviezen die averechts werken: je gaat je dan alleen maar meer schuldig, tot last en eenzaam voelen.'

Heb jij in de afgelopen twee jaar wel eens psychische hulp gezocht of overwogen psychische hulp te zoeken, bijvoorbeeld bij een psychiater of andere deskundige?

Ja, ik ben bij een psychiater geweest (of andere deskundige):	65%
Ja, ik heb actief hulp gevraagd maar het (nog) niet gekregen:	4%
Ja, ik heb dat overwogen maar heb uiteindelijk geen hulp gezocht:	19%
Nee:	12%
Weet niet / geen mening:	0%

De volgende vraag is alleen gesteld aan jongeren die geen hulp hebben gezocht:

Waarom heb je geen psychische hulp gezocht?

Top-3:

1. Omdat ik niet durfde
2. Omdat het te duur was
3. Omdat mijn klachten niet zo erg waren

De volgende vraag is alleen gesteld aan jongeren die aangaven psychische hulp te hebben gehad:

In hoeverre heeft de psychische hulp gewerkt?

Goed:	63%
Niet goed:	32%
Weet niet / geen mening:	5%

Jongeren waarbij de hulp niet werkte, geven aan:

'10 afspraken van een uur is het enige wat vergoed wordt (en daarna ben je ook je gehele eigen risico kwijt), naar mijn mening sowieso nooit genoeg om depressie op te kunnen lossen.'

'Ik heb een paar praktische tips gekregen hoe ik positiever naar het leven kan kijken, maar veel van de tijd werd mij vooral verteld dat ik me 'gewoon' niet zoveel aan moest trekken van het feit dat ik geen baan kon vinden. Dat dat niet het belangrijkste was in het leven. Zo simpel ging het helaas niet, dus daar had ik weinig aan.'

'Meer vergoeding voor psychische hulp zou al een hele verbetering zijn denk ik. Alleen al het kwijt zijn van de gehele eigen risico was een reden voor mij om jarenlang psychische hulp te weigeren. De enige reden waarom ik het dit keer wel had gedaan is omdat de huisarts mij onjuist had geïnformeerd en mij had verteld dat de hulp gratis was. Ik schrok er nogal van toen ik de rekening van de zorgverzekering kreeg, helemaal omdat ik zeer weinig aan de hulp heb gehad. Ik gok dat veel van de mensen met depressieve klachten dit hebben door (o.a.) financiële problemen en die kunnen die rekening gewoon niet gebruiken, laat staan meer dan 10 behandelingen te kunnen betalen.'

'De arts gaf me een link naar een website maar die online therapie sloeg nergens op en op het forum was iedereen depressief dus dat werkte eerder averechts. Daar zat ik op dat moment helemaal niet op te wachten.'

Schaam(de) jij je ervoor dat je psychische klachten had?

Ja:	60%
Nee:	38%
Weet niet / geen mening:	2%

'Het voelt als een taboe om te praten over psychische klachten'

Eens:	70%
Oneens:	23%
Weet niet / geen mening:	7%

Waarom ervaar(de) jij het wel of niet als een taboe? En wat zou kunnen helpen om het taboe te doorbreken? Vul het hieronder in.

Veel jongeren geven aan dat ze het stempel 'aansteller' of 'aandachtszoeker' krijgen als ze over hun depressie praten. Of ze zijn daar bang voor.

'Aan de ene kant is het nu heel populair om al je ellende maar te uiten maar aan de andere kant wekt dat ook vaak bij mensen het idee op dat je een aansteller bent of op zoek bent naar aandacht. Dus aan de ene kant wil de maatschappij dat je over dit onderwerp gaat praten en aan de andere kant krijg je meteen een stempel als 'aansteller' of 'aandachtszoeker'. Dit maakt het zoeken van hulp erg lastig en de drempel om erover te praten erg hoog. Wat zou kunnen helpen is misschien praatgroepen voor jongeren met een depressie. Ik zie daar nooit iets over op tv en vooral die eenzaamheid en het gevoel alleen te zijn hierin maakt een depressie ontzettend zwaar. Ik zou daarom een praatgroep wel heel fijn hebben gevonden.'

'De schaamte is enorm. Mij werd op een gegeven moment de ogen geopend door artsen en psychologen. Het taboe wordt gecreëerd. Alle beeldvorming laat zien hoe fantastisch alles is, hoe de omgeving is en noem maar op. Dit komt mede door tv en moderne media. Problemen worden niet besproken en zeker de generatie waar ik in zit (34 jaar nu) voelt een natuurlijke druk van bewijsdrang. Falen mag niet, kan niet en hoort niet. Daarnaast ben ik van mening dat menig werkgever niet half weet hoe het met hun personeel is gesteld.'

'Aanstellerij. Ieders leven zit vol met lijden en stress en daar hoor je ze nooit over, wat maakt dat van mij het bespreken waard.'

'Als je daarover begint krijg je veel óf de reactie 'ga wat meer leuke dingen doen, ga naar buiten, geef jezelf een schop onder je kont'. Of je wordt juist als 'ziek' gezien in plaats van iemand mét een ziekte. Ik ben niet mijn ziekte, ik ben en kan veel meer...'

'Als je een gebroken arm hebt dan kunnen mensen dat zien en begrijpen, het is tenslotte een lichamelijke iets was na zes weken wel weer geheeld is. Maar als je mensen wil uitleggen dat je last hebt van psychische klachten, dan zeggen ze vaak dingen als: 'ach je moet gewoon meer buiten komen!' Of: 'mijn kinderen liggen ook wel eens op de bank', ook vaak hoor ik: 'je moet leuke dingen doen, daar knap je zo van op.'

'Als het echt zo makkelijk was geweest zou ik niet al jarenlang last hebben van depressie. Mensen zien psychische ziekte nog steeds als iets wat je zo kan oplossen,

willen het misschien niet eens erkennen, terwijl ze geen flauw idee hebben hoe je je werkelijk voelt. Ik zou willen dat het net zo makkelijk was om over psychische problemen te praten als over lichamelijke.'

'Andere mensen willen niet horen dat het niet goed gaat met iemand. Als er gevraagd wordt 'Hey, hoe is 't?' dan verwachten ze 'ja, goed'. Ik heb hierdoor het gevoel dat mensen hier geen tijd en energie in willen steken. Verder heeft het ook veel te maken met onwetendheid. Je krijgt snel te horen 'je moet gewoon positief denken, dan komt dat wel weer goed' of 'ik voel me ook wel eens zo, valt allemaal wel mee'. Meer duidelijkheid zou hier erg helpen.'

'De bovenlaag van de samenleving is net als facebook, alles moet goed en gelukkig zijn. De vuile was hang je niet buiten.'

'Er is absoluut nog een taboe op. Je wordt niet begrepen als je buiten het beeld v/d maatschappij valt. Niemand durft te vragen hoe het gaat. Zelfs familie niet. De meesten gaan je uit de weg of doen of er niets aan de hand is.'

'Er wordt veel te makkelijk over gedaan. Ik heb al meerdere keren gehoord "Zet je schouders eronder", "Ga leuke dingen doen met vrienden" terwijl de oplossing voor depressie veel dieper en ingewikkelder is.'

'Het is gewoon niet leuk om over te praten. Mensen begrijpen niet wat jij voelt en komen (goed bedoeld) met allerlei advies. Ik heb simpelweg de energie niet om met dat advies aan de slag te gaan. Dat lijkt niemand te begrijpen.'

'Het praten over psychische klachten zie ik als een taboe, omdat de meeste mensen het niet begrijpen. Je voelt je automatisch dan ook niet begrepen en dan voel je je onzeker. Je vraagt je af of je je aanstelt. Terwijl dat totaal niet zo is. Het taboe doorbreken zou kunnen door bv social influencers te laten spreken, zoals het VetGezellig youtube kanaal deze maand hun video's aan dit thema wijdt. En toch het er met vrienden over kunnen hebben, terwijl het voor vele heel moeilijk is.'

'Ik ben heel lang depressief geweest, en ik kon daar nooit over praten. De Nederlandse cultuur is er één van "niet zeuren doorwerken" maar met een depressie kan dat niet. Ik denk dat veel mensen ook niet begrijpen dat een depressie ook ziekte is. Als je je been breekt kan je ook niet zomaar gaan hardlopen, als je depressief bent kan je niet zomaar positief denken en dan gaat het weg, maar dat denken veel mensen wel.'

*'Ik heb geprobeerd dit taboe te doorbreken, maar mijn ouders waren hier fel op tegen.
"Als je nu zegt dat je depressief bent of paniekaanvallen hebt, dan krijg je nooit meer
een baan." Of: "op je werk zitten huilen? Doe niet zo kinderachtig."*

*'Schaamte, onzekerheid hield mij tegen. Ook het gevoel dat ik andere niet tot last wilde
zijn. Het taboe moet van psychische klachten af. Praten en nog eens praten.'*

*'Niet alleen in dit werkveld maar ook in de maatschappij als geheel wordt een psychisch
probleem continu afgedaan als een persoonlijke tekortkoming, of een zwakte, een
persoonlijk falen. Door dit taboe kon ik zelf niet praten over dit alles en is het meerdere
malen tot een waar dieptepunt gekomen.'*

'Het voelde alsof niemand in mijn omgeving mij begreep toen ik psychische klachten had'

Eens:	54%
Oneens:	34%
Weet niet / geen mening:	12%

5. Stress en prestatiedruk

Stress!

Bij stress voel je een bepaalde spanning in je lichaam omdat de situatie waarin je zit veel van je vraagt of omdat je het gevoel hebt dat je de situatie niet aankunt. Stress kan bijvoorbeeld gaan over schoolzaken, werk of je sociale leven. Sommige mensen schieten snel in de stress, anderen kunnen dingen makkelijker van zich afzetten.

Hoe stressbestendig vind jij jezelf over het algemeen?

Stressbestendig: 65%

Niet stressbestendig: 34%

Weet niet / geen mening: 1%

Vooraf mannen vinden zichzelf stressbestendig (76%), vrouwen een stuk minder (54%).

Hoe vaak heb jij stress over onderstaande zaken?

	Dagelijks	Wekelijks	Maandelijks	Bijna nooit
Over school of studiezaken	20% (jongeren tussen de 16-24: 31%)	21% (jongeren tussen de 16-24: 32%)	15% (jongeren tussen de 16-24: 21%)	44% (jongeren tussen de 16-24: 16%)
Over gezin (bv. conflict met ouders, broer en/of zus, zorgen)	8%	15%	21%	56%
Over werk / bijbaan	13%	23%	25%	39%
Over mijn relatie / vriend(in)	7%	13%	18%	62%
Over mijn sociale leven / of mensen mij wel leuk genoeg vinden	15%	19%	22%	44%
Over social	5%	8%	12%	75%

media (de druk om leuke dingen te posten, jezelf met anderen vergelijken, bang om dingen te missen)				
---	--	--	--	--

Welke gevolgen heeft stress voor jou?

Top-5 meest genoemd:

1. Chagrijning / sneller prikkelbaar: 60%
2. Aanhoudende vermoeidheid: 54%
3. Piekeren: 51%
4. Slapeloosheid: 47%
5. Concentratieproblemen: 45%

Verder valt op dat 16% meer alcohol drinkt en 31% zegt niet meer te kunnen genieten.

Sommige deskundigen denken dat jonge mensen vaker stress hebben omdat ze het altijd het gevoel hebben zich te moeten bewijzen op school/studie, op hun werk, in hun sociale leven etc.

Hoe ervaar jij de prestatiedruk over het algemeen?

Hoog: 79%
 Niet hoog: 21%
 Weet niet / geen mening: 0%

Opvallend is dat jonge ondervraagden tussen de 16-24 jaar een hoge prestatiedruk ervaren (82%), net als vrouwen (85%).

Wie legt deze prestatiedruk vooral op, voor jouw gevoel? Je kan meerdere antwoorden aankruisen.

Ikzelf:	65%
Mijn ouders:	10%
Vriend(inn)en / mijn sociale netwerk:	4%
Leraren / school:	12%
Mijn leidinggevende / werk:	16%
'De maatschappij':	45%
Anders, namelijk:	2%
Weet niet:	3%

Wie legt deze prestatiedruk op, voor jouw gevoel? Licht je antwoord toe.

Vooral 'de maatschappij' wordt veel genoemd, de standaarden waar je aan moet voldoen op het gebied van werk, sociaal leven en relaties. En ook social media.

Hieronder een willekeurige selectie:

'Voornamelijk de maatschappij. Ik heb een hekel gekregen aan de wereld, alles moet volgens bepaalde normen en waarden. Ik hou mij daaraan maar de rest spuugt er op. We verpesten met z'n allen de wereld, dus wat maak ik dan nog voor een verschil. Ik heb geen positieve bijdrage. Ik mag geen gek t-shirt aan, het is raar als ik mijn haar een dag langer niet was, die schoenen kunnen echt niet, je bent te dik val eens af. Als je anders bent dan ben je gek en hoor je er niet bij.'

'Als ik niet goed werk en mijn tijd verdoe dan schaam ik mij en voel ik me schuldig omdat ik dat ervaar als ondankbaarheid voor mijn bestaan.'

'Als ik te weinig presteer, is er een reëel risico dat ik binnen een half jaar op straat sta. Dat legt genoeg druk.'

'Als ik werk zoek moet ik HBO hebben of MBO met minstens 2/3 jaar werkervaring. Ik moet een rijbewijs hebben, en ook eindelijk eens uit huis. Ik moet mezelf ontplooiën, maar hee, niet te veel want er moet geen gat in je CV, dan krijg ik sowieso geen baan. Of misschien moet ik doorstuderen? Maar, hoe dan? Wie betaald dat en ik heb al een studieschuld.. Ik heb geen relatie, "zal je niet eens aan kinderen gaan denken??" Echt top!'

'Dat doe ik vaak zelf, maar dan onderbouwd door bijvoorbeeld school. Ik moet dan een tentamen halen om vakantie te krijgen, waar ik echt aan toe ben omdat ik het zo druk

heb. Hierdoor krijg ik weer extra stress en druk. Ik wil het ook allemaal in een keer halen.'

'Dat doe ikzelf en mijn werk, maar vind gezonde prestatiedruk juist goed! Om je doelen of doelen van het werk te halen moet er noodzaak zijn. Dit zorgt voor gezonde druk. Anders is er geen doel.'

'De maatschappij dwingt je bijbanen te hebben naast je studie van 40 uur per week die je ook nog eens binnen 4 jaar moet afronden want anders krijg je geen financiële hulp meer. Die bijbanen heb je nodig voor ervaring, want anders word je na je studie nergens meer aangenomen.'

'De maatschappij en ik zelf, in de zin van: Ik zie hoe mensen het om me heen doen (afstuderen, goede baan vinden) en vergelijk mezelf hier te veel mee. Als ik er goed over nadenk, zijn er ook nog genoeg mensen die net als ik nog niet zover zijn. Maar die vergeet ik, wanneer ik me vergelijk met 'iedereen'.'

'De maatschappij in het algemeen. Dit wordt ondersteund door social media. We denken steeds meer dat anderen het beter hebben of beter zijn dan wijzelf. De maatschappij vindt ook dat iedereen gelijke kansen heeft en het dus volledig aan zichzelf te verwijten valt als ze onsuccesvol zijn.'

'De maatschappij schetst een beeld van een leven waarin je succesvol moet zijn op alle vlakken. Ik heb het gevoel dat dit voor vrouwen nog meer geldt dan voor mannen, omdat vrouwen nu naast een succesvol gezin ook een succesvolle carrière moeten hebben, een rijk sociaal leven, een perfect huis, reizen, en er tegelijk 'goed moeten uitzien'. ik vind een succesvolle carrière al genoeg druk geven.'

Heb jij in de afgelopen twee jaar wel eens onderstaande middelen gebruikt, alleen om beter te presteren (bv. tijdens het leren, maken van toetsen of om deadlines op het werk te halen)? Je kan meerdere antwoorden aankruisen.

Angstremmers (zoals Oxazepam):	5%
Ritalin, Concerta of andere (vergelijkbare) concentratieverhogende medicijnen:	7%
Slaapmiddel (voor betere nachtrust):	11%
Wiet en/of hasj:	7%
Ander middel, nl:	5%
Geen van bovenstaande:	74%
Weet niet / geen mening:	1%

Van de jonge mensen in het onderzoek die zeggen Ritalin te slikken alleen om beter te presteren, gebruikt circa de helft dit op voorschrift van een arts.

Ritalin is concentratieverhogend medicijn dat voorgeschreven wordt aan mensen die bv. ADD of ADHD hebben. Soms gebruiken mensen het die geen ADD of ADHD hebben, alleen om beter te kunnen presteren.

Ken jij mensen in je omgeving die Ritalin (of een soortgelijk medicijn) gebruiken, alleen om beter te kunnen presteren?

Nee:

1-3 personen: 38%

4-6 personen: 16%

7-10 personen: 4%

Meer dan 10 personen: 11%

Nee: 26%

Weet niet / geen mening: 5%

'Als ik aan Ritalin wil komen, gaat dat makkelijk.'

Eens: 30%

Oneens: 12%

Weet niet / geen mening: 58%

'Het is tegenwoordig heel normaal om Ritalin te gebruiken tijdens studie of werk.'

Eens: 15%

Oneens: 41%

Weet niet / geen mening: 44%

Keuzestress!

Je kan ook keuzestress hebben: bijvoorbeeld niet weten wat je moet studeren, welke baan je wilt of of welk huis je moet kopen. We bedoelen dus spanning hebben, het gevoel hebben dat je de situatie niet meer aankunt, omdat je twijfels hebt over je toekomstige keuzes.

In welke mate heb jij last van keuzestress?

Veel last: 46%

Weinig last: 53%

Weet niet / geen mening: 1%