15 JAAR

Te Gek!? onder de loep

Dit onderzoek
werd uitgevoerd
in opdracht van
Te Gek!?

Dr. Olivia Kirtley
Robin Achterhof
Eva Bamps
Julie Janssens
Anu Hiekkaranta
Prof. Inez Germeys

Center for Contextual Psychiatry
KU LEUVEN

Introductie 1

Samenvatting en belangrijkste bevindingen 3

Onderzoeksvragen, onderzoeksmethode en specifieke context van het onderzoek 4

1.1 Onderzoeksvragen 4

1.2 Onderzoekspopulatie 4

1.3 De vragenlijst 4

1.4 Analyse onderzoeksgegevens 5

Resultaten 5

2.1 Deelnemers 5

2.2 Over Te Gek!? 7

2.2.1 Kennen Vlamingen Te Gek!? 7

2.2.2 Welke Vlamingen kennen Te Gek!? 7

2.2.3 Via welke kanalen kennen Vlamingen Te Gek!? 9

2.2.4 Wat vinden Vlamingen van Te Gek!? 10

2.3 Persoonlijke ervaring met psychische problemen en GGZ 11

2.3.1 Hoeveel Vlamingen kregen ooit te maken met psychische problemen? 11

2.3.2 Wat zijn de meest voorkomende psychische problemen? 12

2.3.3 Op welke leeftijd kregen mensen de eerste psychische problemen? 13

2.3.4 Hoeveel Vlamingen zochten professionele hulp en bij wie? 13

2.3.5 Welke soort behandeling kregen Vlamingen? 16

2.3.6 Wat als men in de nabije toekomst een psychisch probleem zou hebben? 17

2.4 Attitudes ten aanzien van psychische problemen 18

2.4.1 In welke mate denken Vlamingen zelf stigmatiserend over psychische problemen (persoonlijke schaal)? 18

2.4.2 In welke mate denken Vlamingen dat anderen stigmatiserend denken (publieke schaal)? 18

2.4.3 Welke Vlamingen hebben een negatievere attitude ten aanzien van psychische problemen? 19

2.4.4 Stigmatiseren mensen die Te Gek!? kennen psychische problemen minder? 20

2.4.5 Wat vinden Vlamingen van mensen met psychische problemen en werk? 21

2.5 Attitudes ten aanzien van GGZ 23

2.5.1 Staan Vlamingen open ten aanzien van professionele hulp? 23

2.5.2 Vinden Vlamingen professionele hulp waardevol? 24

2.5.3 Welke Vlamingen hebben een negatieve attitude ten aanzien van GGZ? 24

2.5.4 Hebben mensen die Te Gek!? kennen een meer positieve attitude ten aanzien van GGZ? 25

Conclusies 25

Referenties 27

Appendix: Stigmavragenlijst 28

Introductie

Psychische klachten zijn alom aanwezig in onze samenleving. Veel mensen krijgen er zelf of in hun omgeving mee te maken. Bovendien hebben psychische problemen vaak een grote impact op het leven van de persoon zelf, maar ook op dat van zijn of haar omgeving. Een bijkomend probleem is dat er nog steeds een taboe rust op psychische problemen. Men praat er niet graag over, mensen delen dit moeilijk met elkaar, en weten dus ook niet hoeveel mensen worstelen met dezelfde problemen.

Precies daarom is Te Gek!? 15 jaar geleden opgericht. Om het taboe te doorbreken. Om te veranderen hoe mensen denken over psychische klachten en hulp voor psychische klachten. Dit doet Te Gek!? door middel van verschillende campagnes, waarbij men via creatieve, sportieve en educatieve wegen probeert het taboe en stigma omtrent psychische problemen te doorbreken. Naar aanleiding van het 10-jarig bestaan van Te Gek!?, werd in 2014 een onderzoek uitgevoerd in een representatieve steekproef van 2000 Vlamingen. Dit onderzoek peilde naar de kennis over Te Gek?!, naar de psychische klachten die mensen ervaren, of ze hier al dan niet hulp voor hebben gezocht, en naar hun mening over psychische ziekten.

Nu, vijf jaar later hebben onderzoekers van het Center for Contextual Psychiatry aan KU Leuven samen met Te Gek!? dit onderzoek herhaald in een nieuwe representatieve steekproef van 2000 Vlamingen. Wat is er veranderd op die 5 jaar tijd? Evolueren we in de goede richting en beginnen we stilaan wat meer genuanceerd te denken over psychische problemen? Of valt dit tegen? En wat is de mogelijke rol van Te Gek!? in dit alles? Dat leest u allemaal in dit rapport.

Samenvatting en belangrijkste bevindingen

Dit is een overzicht van de belangrijkste bevindingen van dit onderzoek:

- Er is een duidelijke toename van mensen die Te Gek!? kennen, van 15% in 2014 naar 35% in 2019.
- Te Gek!? bereikt vooral een hoger opgeleid publiek, in de leeftijdscategorie tussen 35 en 54 jaar, en voornamelijk mensen die in een financieel stabiele situatie leven.
- De meeste mensen die Te Gek!? kennen, vinden de organisatie zinvol en vinden dat Te Gek!? bijdraagt aan het doorbreken van stigma rondom psychische problemen.

- 40% van de Vlamingen geeft aan zelf psychische problemen te (hebben) ervaren, met als meest voorkomende klachten depressie, angst, psychosomatische klachten, burn-out/stress, en zelfdodingsgedachten. Daarnaast kwam slechts 1 op 10 mensen nog nooit in contact met psychische problemen.
- Ongeveer de helft van de mensen zoekt hulp voor deze psychische klachten.
- De huisarts blijft nog steeds het eerste aanspreekpunt om hulp te zoeken, maar we zien ook dat meer mensen hulp zoeken bij een psycholoog. De toename is het grootst voor mensen met angstklachten en mensen met stemmingsproblemen.
- Medicatie en gesprekstherapie zijn de meest voorkomende behandelingen.

- De Vlaming denkt eerder neutraal over psychische klachten, dus niet negatief maar ook niet positief, en dit is niet gewijzigd sinds 2014. Echter, mensen hebben wel meer het gevoel dat anderen stigmatiserende opvattingen hebben. Dit kan komen omdat ze meer bewust zijn van dit thema en daarom stigma sneller oppikken. Een alternatieve verklaring is dat campagnes het gevoel van stigma in de samenleving sterker doen leven.
- Mannen, mensen ouder dan 35 jaar en laagopgeleiden hebben de meest stigmatiserende opvattingen over psychische klachten.
- Mensen die zelf minder stigmatiserende opvattingen hebben, vinden dat de anderen meer stigmatiserend zijn.
- Mensen die Te Gek!? kennen, hebben minder stigmatiserende opvattingen over psychische problemen.

- In vergelijking met 2014 staan mensen nu meer open voor het zoeken van professionele hulp.
- Vrouwen en hoogopgeleiden staan meer open voor het zoeken van professionele hulp.
- Mensen die Te Gek!? kennen zoeken sneller professionele hulp dan mensen die Te Gek!? niet kennen, en ze weten ook beter waar ze die hulp kunnen vinden.

1. Onderzoeksvragen, onderzoeksmethode en specifieke context van het onderzoek

1.1 Onderzoeksvragen

De volgende onderzoeksvragen werden in deze studie bestudeerd:

- Kennen Vlamingen Te Gek!? ?
- Welke Vlamingen kennen Te Gek!? ?
- Via welke kanalen kennen Vlamingen Te Gek!? ?
- Wat vinden Vlamingen van Te Gek!? ?
- Hoeveel Vlamingen kregen ooit te maken met psychische problemen?
- Wat zijn de meest voorkomende psychische problemen?
- Hoeveel Vlamingen zochten professionele hulp en bij wie?
- Welke soort behandeling kregen Vlamingen?
- Wat als men in de nabije toekomst psychische problemen zou hebben?
- In welke mate denken Vlamingen zelf stigmatiserend over psychische problemen?
- In welke mate denken Vlamingen dat anderen stigmatiserend denken?
- Welke Vlamingen hebben een negatievere attitude ten aanzien van psychische problemen?
- Stigmatiseren mensen die Te Gek!? kennen psychische problemen minder?
- Wat vinden Vlamingen van mensen met psychische problemen en werk?
- Staan Vlamingen open ten aanzien van professionele hulp?
- Vinden Vlamingen professionele hulp waardevol?
- Welke Vlamingen hebben een negatieve attitude ten aanzien van GGZ?
- Hebben mensen die Te Gek!? kennen een positievere attitude ten aanzien van GGZ?

1.2 Onderzoekspopulatie

In juni 2019 bevroeg iVOX een representatieve steekproef van **2000** Vlamingen tussen de **18 en 79 jaar** via een online survey. iVOX werkt voortdurend aan het vernieuwen en updaten van de pool van respondenten, zodat de representativiteit gegarandeerd blijft. Voor de analyses werden de data gewogen voor de variabelen geslacht, leeftijd en opleidingsniveau.

1.3 De vragenlijst

De vragenlijst is quasi identiek aan de vragenlijst die gebruikt werd in het Te Gek!? onderzoek van 2014 (Coppens, Vermeulen, Neyens & Van Audenhove, 2014). Deze vragenlijst werd toen opgesteld door het onderzoekscentrum LUCAS van KU Leuven in samenwerking met Te Gek!? en iVOX. Voor het onderzoek van 2019 werd de vragenlijst aangepast door de onderzoekers van het Center for Contextual Psychiatry van KU Leuven, samen met Te Gek!? en iVOX.

Volgende aspecten werden bevraagd:

- Sociodemografische kenmerken
- Kennis en mening over Te Gek!?
- Persoonlijke ervaring met psychische problemen en hulpverlening
- Houding ten opzichte van psychische problemen en hulpverlening

De vragenlijst bestaat uit (1) items die in eerder onderzoek gebruikt werden (Corrigan, 2004; Reynders et al., 2011; Vogel et al., 2007), (2) zelfgeconstrueerde items en (3) twee internationaal gevalideerde vragenlijsten, namelijk de Depression Stigma Scale (DSS) (Griffiths et al., 2004) en de Attitudes Towards Seeking Professional Psychological Help – Short Form (ATSPPH-SF) (Fisher & Farina, 1995).

De DSS meet attitudes van mensen ten aanzien van depressie. De vragenlijst is opgedeeld in vragen over de mate waarin mensen zelf stigmatiserende attitudes hebben ten aanzien van mensen met een depressie. Daarnaast zijn er vragen over mate waarin mensen denken dat anderen in de samenleving stigmatiserende attitudes hebben ten aanzien van mensen met een depressie. Voor dit onderzoek werden de originele items aangepast zodat we kunnen peilen naar attitudes ten aanzien van psychische problemen in het algemeen. Een hogere score wijst op groter stigma.

Om te peilen naar de attitudes van Vlamingen ten aanzien van professionele hulp, werd gebruik gemaakt van de ATSPPH-SF, waarin we meten in hoeverre respondenten open staan voor professionele hulp en hoe waardevol respondenten professionele hulp achten. Een hogere score wijst op een grotere openheid.

1.4 Analyse onderzoeksgegevens

Alle resultaten zijn berekend op basis van gewogen data en doen dus uitspraken over de volwassen Vlaamse bevolking van 18 tot 79 jaar. We geven telkens eerst het resultaat weer van het onderzoek in 2019, vervolgens onderzoeken we of er iets gewijzigd is ten opzichte van het onderzoek in 2014.

2. Resultaten

2.1 Deelnemers

In tabel 1 vindt u de sociodemografische kenmerken van de deelnemers aan het onderzoek van 2019. Om ervoor te zorgen dat de onderzoeksgroep zo representatief mogelijk is voor de gehele Vlaamse populatie, geven we sommige gegevens meer of minder gewicht in de analyses. Bijvoorbeeld, als het percentage vrouwen in de onderzoeksgroep groter is dan het percentage vrouwen in de Vlaamse populatie, dan geven we de gegevens van de mannen een iets groter gewicht en die van de vrouwen een iets kleiner gewicht, zodat de resultaten representatief zijn voor de Vlaamse populatie.

Tabel 1. Sociodemografische kenmerken van 2019 steekproef

Geslacht	**Ongewogen (%)**	**Gewogen (%)**
Man	46.2	49.9
Vrouw	53.8	50.1
Leeftijd		
≤34	27	27.2
35 - 54	38.6	36.5
55+	34.4	36.4
Opleiding		
Hoogstens lager middelbaar	16.7	19.7
Hoger middelbaar	36.4	42.5
Hoger onderwijs	46.9	37.8
Provincie		
Antwerpen	28	28.3
Vlaams-Brabant	16.1	15.6
West-Vlaanderen	18.9	19.2
Oost-Vlaanderen	24.6	24.3
Limburg	12.4	12.5

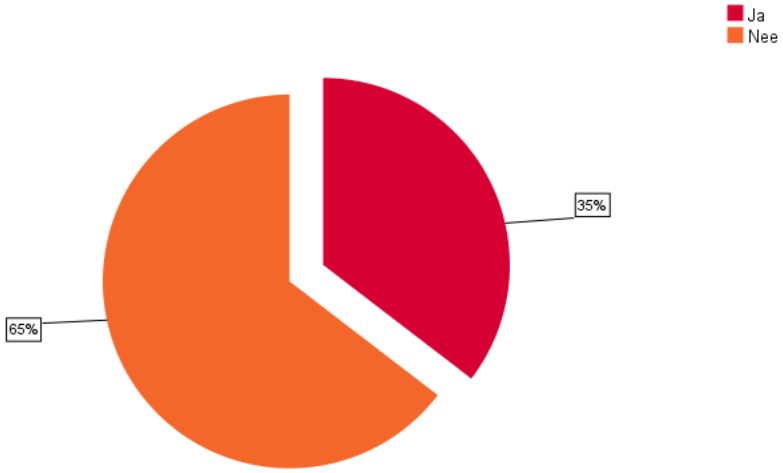
2.2 Over Te Gek!?

2.2.1 Kennen Vlamingen Te Gek!?

We vroegen de deelnemers of ze al gehoord hadden van Te Gek!?. In **Figuur 1** ziet u dat 35% van de ondervraagden Te Gek!? kent. Dit is een opvallende toename ten opzichte van het onderzoek in 2014, toen slechts 15% van de deelnemers aangaf Te Gek?! te kennen. Dit wijst op een duidelijke toename in naamsbekendheid van de organisatie in de afgelopen vijf jaar.

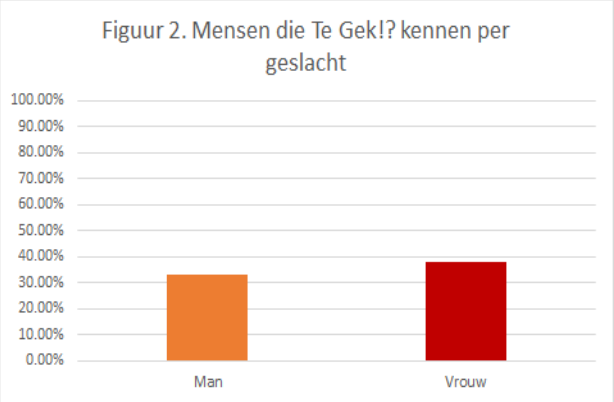
Van de mensen die Te Gek!? kennen, is de grote meerderheid (86%) zich bewust van het doel van Te Gek!?, namelijk "Psychische problemen bij het grote publiek bespreekbaar maken en streven naar een juiste kijk ten aanzien van mensen met geestelijke gezondheidsproblemen". Dit toont aan dat van de mensen die Te Gek!? heeft weten te bereiken, de meerderheid een duidelijk beeld heeft over de boodschap en de doelen van de organisatie.

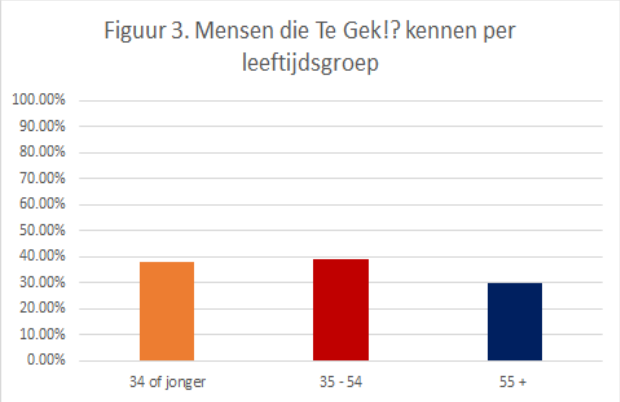
Figuur 1. Hoeveel mensen kennen Te Gek!?



2.2.2 Welke Vlamingen kennen Te Gek!?

We onderzochten of er een verschil was in sociodemografische kenmerken tussen deelnemers die Te Gek!? kennen en deelnemers die Te Gek!? niet kennen. In de eerste plaats was er een verschil tussen de geslachten: meer vrouwen (38%) dan mannen (33%) kennen Te Gek!? (zie **Figuur 2**). Ook was er een verschil tussen de leeftijdsgroepen: deelnemers tussen de 35 en 54 gaven het vaakst aan Te Gek!? te kennen (39%) in vergelijking met ondervraagden van 34 en jonger (38%) en 55-plussers (30%) (zie **Figuur 3**).

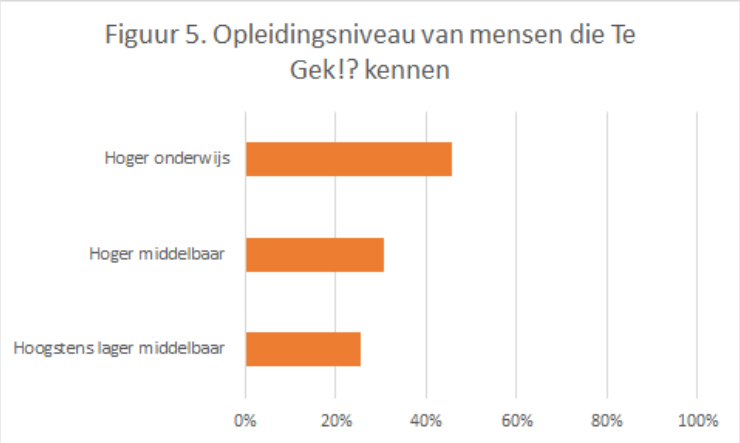


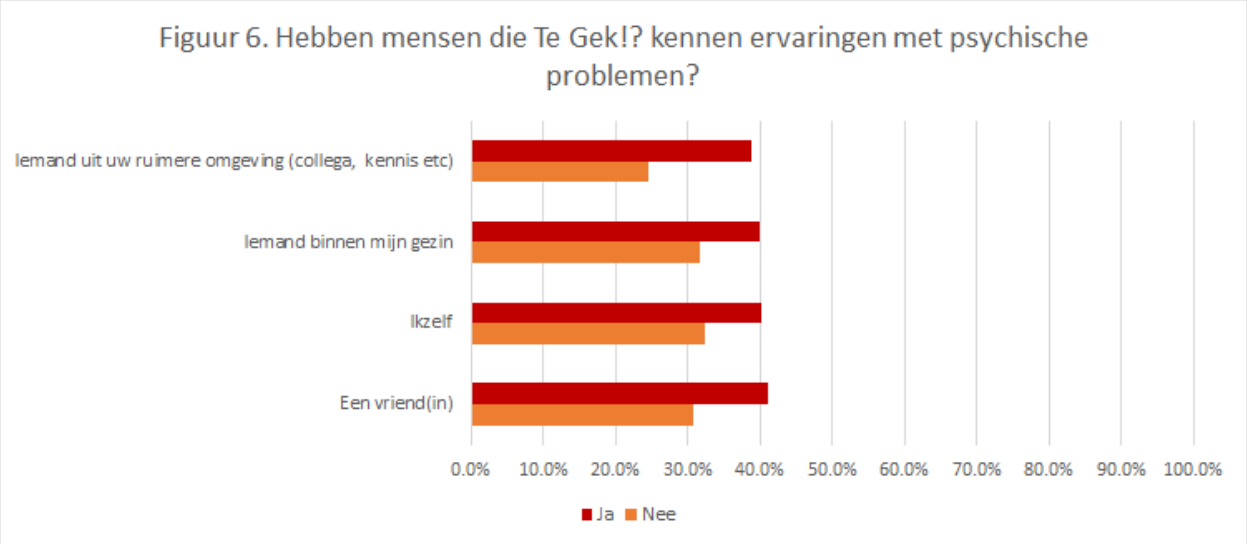


Mensen die eerder gemakkelijk, gemakkelijk of heel gemakkelijk rondkomen met hun inkomen elke maand, geven vaker aan Te Gek!? te kennen (**Figuur 4**). Dit in tegenstelling tot mensen die het heel moeilijk hebben om rond te komen, van die groep kent slechts 22% Te Gek!?.

Wat het opleidingsniveau betreft (**Figuur 5**), kent bijna de helft van de mensen met een diploma hoger onderwijs Te Gek!? (46%), terwijl slechts 25% van de mensen met hoogstens een lager middelbaar diploma Te Gek!? kennen. Er waren geen verschillen in huishoudsituatie of seksuele geaardheid tussen zij die Te Gek!? wel kennen en zij die Te Gek!? niet kennen.

Samengevat zien we dat Te Gek!? het best gekend is bij mensen die hoogopgeleid en financieel stabiel zijn. Dit komt overeen met de bevindingen van 2014.





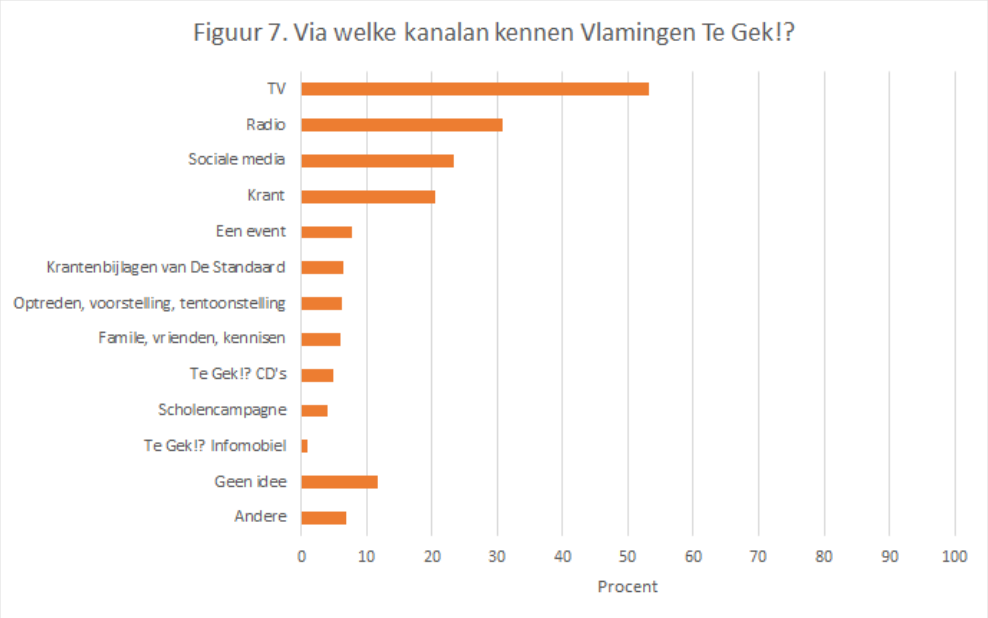
In **Figuur 6** zien we dat mensen die ervaringen hebben met psychische problemen, zelf of in hun omgeving, vaker aangeven dat ze Te Gek!? kennen in vergelijking met mensen die geen psychische problemen hebben.

2.2.3 Via welke kanalen kennen Vlamingen Te Gek!?

Van de deelnemers die Te Gek!? kennen, geeft meer dan de helft (53%) aan dat ze Te Gek!? kennen via TV. 31% kent Te Gek!? via de radio, 23% via sociale media en 21% via de krant (**Figuur 7**). Relatief weinig deelnemers kennen Te Gek!? door evenementen, Te Gek!? cd's, campagnes op school of de Te Gek!? Infomobiel. Hoewel de campagnes op school en de Infomobiel specifiek bedoeld zijn voor een jong schoolgaand publiek (die niet tot de doelgroep van deze enquête behoorden), maken de personen verantwoordelijk voor het aanschaffen van deze middelen in scholen, wel deel uit van de doelgroep van deze enquête. Om een jonger publiek de kans te geven om toegang te krijgen tot de expertise van Te Gek!?, moet er ingezet worden op naamsbekendheid van Te Gek!? bij volwassenen die verantwoordelijk zijn voor het organiseren van dergelijke initiatieven in scholen.

Bijna een kwart van de deelnemers gaven aan Te Gek!? te kennen via sociale media. Uit deze groep zei de grote meerderheid (82%) Te Gek!? te kennen via Facebook, 7% via Twitter en 5% via Instagram.

Slechts 17% van de ondervraagden die Te Gek!? kennen via sociale media, volgt Te Gek!? ook op sociale media.



Noot: Mensen konden meerdere antwoorden aangeven bij de vragen die peilden naar via welke klassieke en sociale media kanalen deelnemers al gehoord hadden over Te Gek!?. Dezelfde mensen konden dus diverse kanalen aanduiden.

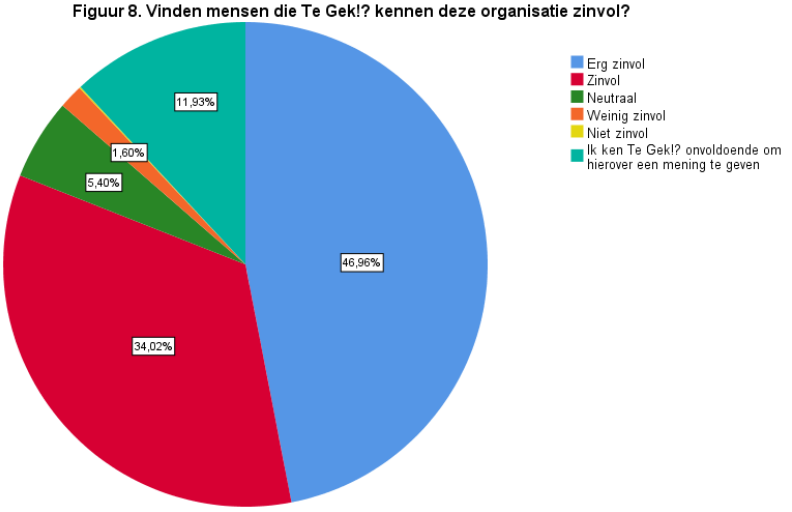
In vergelijking met 2014, zien we dat de krant duidelijk aan impact heeft verloren (36% in 2014 versus 21% in 2019), terwijl de impact van radio en TV ongeveer hetzelfde is gebleven. Sociale media zijn duidelijk een toenemende bron van informatie. 12% weet niet via welk kanaal hij/zij Te Gek!? kent, versus 7% in 2014. Dit zou erop kunnen duiden dat Te Gek!? een grotere naamsbekendheid heeft gekregen, waardoor mensen dit oppikken zonder specifiek te weten via welk kanaal.

2.2.4 Wat vinden Vlamingen van Te Gek!?

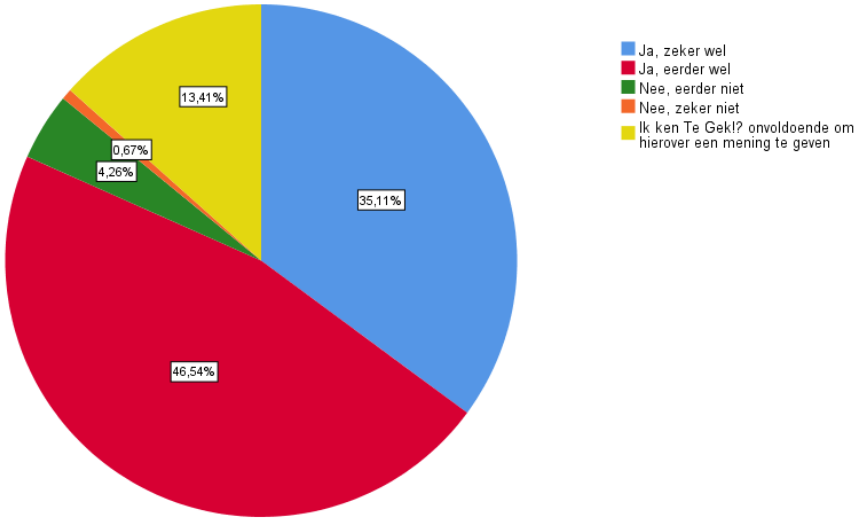
In **Figuur 8** zien we dat de grote meerderheid (81%) van de ondervraagden die Te Gek!? kennen, van mening is dat de organisatie zinvol is. Dit is iets minder dan in 2014 toen 88% van de ondervraagden het project zinvol vond. Net als toen gaf niemand aan dat hij of zij Te Gek!? niet zinvol vond. Ook vindt de meerderheid van de deelnemers (82%) die Te Gek!? kennen dat Te Gek!? helpt om taboes rond psychische problemen te doorbreken (**Figuur 9**). Dat is een duidelijke toename ten opzichte van 2014 toen slechts 75% dit vond. Dit komt vooral omdat minder mensen aangaven Te Gek!? onvoldoende te kennen om een mening te geven (22% in 2014 tegen 13% nu).

We kunnen dus concluderen dat er niet alleen een toename is in het aantal mensen die al van Te Gek!? gehoord heeft, er zijn ook duidelijk meer mensen die Te Gek!? voldoende kennen om aan te geven dat Te Gek!? helpt om taboes te doorbreken.

Figuur 8. Vinden mensen die Te Gek!? kennen deze organisatie zinvol?



Figuur 9. Hoeveel Vlamingen die Te Gek!? kennen denken dat het organisatie helpt om het taboe rond psychische problemen te doorbreken?



2.3 Persoonlijke ervaring met psychische problemen en GGZ

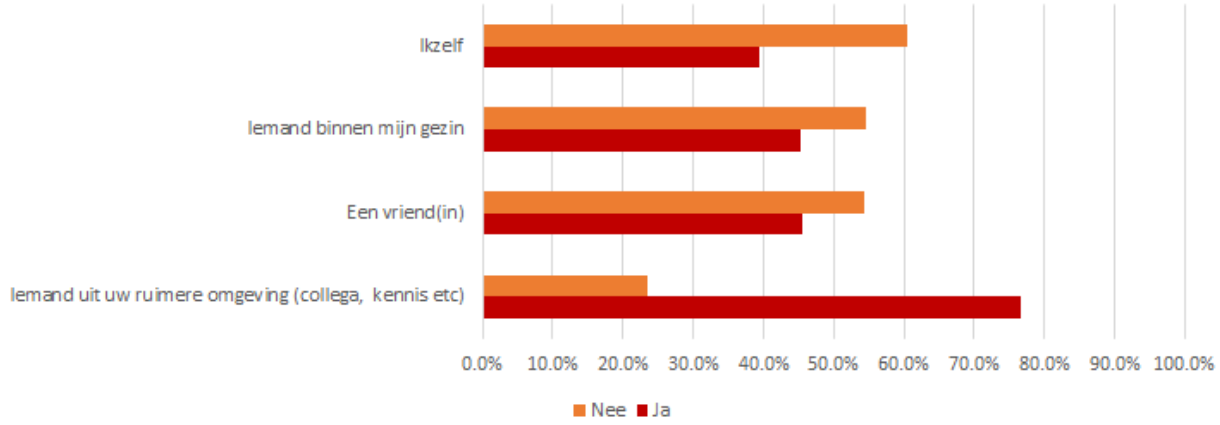
2.3.1 Hoeveel Vlamingen kregen ooit te maken met psychische problemen?

We vroegen de deelnemers naar persoonlijke ervaringen met psychische problemen gedurende hun leven, met betrekking tot henzelf, familieleden, vrienden en mensen binnen hun sociaal netwerk, zoals collega's of kennissen (**Figuur 10**). Als we kijken naar alle mogelijke psychische problemen bevraagd in het huidige onderzoek, dan geeft 40% van de Vlamingen aan zelf al psychische problemen te hebben ervaren in hun leven. Wanneer we enkel de psychische problemen bekijken die zowel bevraagd werden in 2014 als in 2019 (persoonlijkheidsstoornissen, suïcidaal gedrag en zelfverwonding werden bevraagd in 2019 maar niet in 2014), zien we dat 44% van de Vlamingen aangaf al psychische problemen te hebben ervaren in 2014, tegenover 38% in 2019. Dit is een significante afname in de

afgelopen 5 jaar. Daarnaast gaven bijna de helft van de mensen aan een familielid (45%) of vriend (46%) te hebben die psychische problemen ervaren heeft. Opvallend is dat meer dan de helft van de ondervraagden (77%) aangaf iemand te kennen in hun uitgebreide netwerk die op een bepaald moment in zijn of haar leven te kampen had met psychische problemen. Slechts 10% van de steekproef gaf aan nog nooit in contact gekomen te zijn met psychische problemen. Dit cijfer komt overeen met het onderzoek van 2014 toen 9% aangaf nog nooit in contact te zijn gekomen met psychische problemen. Aangezien de steekproef van de huidige enquête representatief is voor de Vlaamse samenleving (wat betreft leeftijd, geslacht en opleidingsniveau), wijst dit erop dat de grote meerderheid van de Vlamingen enige persoonlijke ervaring heeft met psychische problemen.

Veel mensen in onze samenleving krijgen dus te maken met psychische problemen, ofwel zelf of iemand in hun omgeving. Het is daarom van groot maatschappelijk belang om de kennis over psychische problemen te vergroten zodat mensen sneller signalen herkennen die wijzen op psychische problemen. Daarnaast is het ook noodzakelijk om mensen handvatten aan te reiken over wat te doen wanneer iemand psychische problemen heeft. Wat kan men zelf doen en waar kan men terecht voor gepaste hulp?

Figuur 10. Hebben Vlamingen ooit in hun leven te maken met psychische problemen?



2.3.2 Wat zijn de meest voorkomende psychische problemen?

Als we kijken naar de meest voorkomende psychische problemen, dan zien we dat burn-out/stress (18%), angstklachten (17%), depressie (12%), suïcidale gedachten (11%), en psychosomatische problemen (8%) het vaakst gerapporteerd worden (zie **Tabel 2**). In de groep mensen die rapporteerde last te hebben van deze problemen, had bijna 50% nog steeds last van deze problemen: 48% voor burn-out/stress, 50% voor angstklachten, 42% voor depressie, 50% voor suïcidale gedachten, en 49% voor psychosomatische symptomen.

Wanneer we dit vergelijken met 2014, zien we een lichte, maar significante afname van psychische klachten. In 2014 gaf 21% aan burn-out of stress te ervaren (versus 18% nu), 21% gaf angstklachten aan (versus 17% nu) en 15% gaf aan depressieve klachten te ervaren (versus 12% nu). Het aantal mensen met suïcidale gedachten nam licht toe (van bijna 10% in 2014 naar bijna 11% nu).

2.3.3 Op welke leeftijd kregen mensen de eerste psychische problemen?

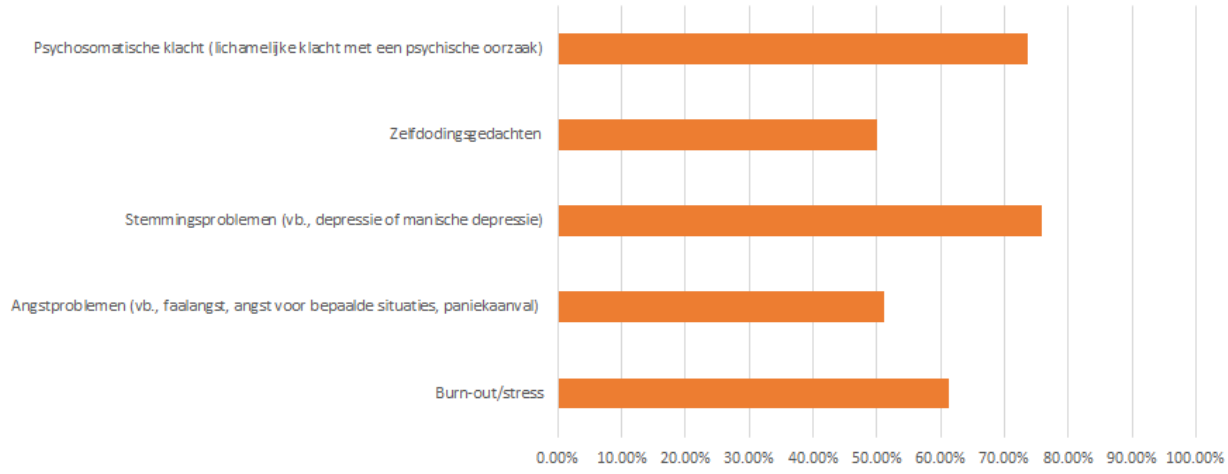
Eerder onderzoek heeft ons geleerd dat veel psychische klachten in de adolescentie beginnen en het is vaak pas later dat deze klachten ontwikkelen tot psychische stoornissen. Hier hebben we naar de mediaan-leeftijd gekeken waarop mensen hun eerste ervaring van psychische problemen rapporteerden. Voor de vijf meeste voorkomende problemen, varieerde de leeftijd van aanvang tussen 18 tot 40 jaar oud. Mensen meldden dat angstproblemen en suïcidale gedachten op 18-jarige leeftijd begonnen, maar stemmingsproblemen en psychosomatische klachten begonnen later, rond de leeftijd van 30 jaar. De eerste ervaring van deelnemers met burn-out/stress was op 40-jarige leeftijd.

2.3.4 Hoeveel Vlamingen zochten professionele hulp en bij wie?

Als we kijken naar de vijf meest gerapporteerde psychische problemen in deze steekproef, dan zien we dat de meerderheid van de deelnemers een vorm van professionele hulp gezocht heeft (**Figuur 11**). Deelnemers met stemmingsproblemen gaven het vaakst aan dat ze hulp gezocht hebben (76%), terwijl deelnemers met zelfdodingsgedachten het minst vaak hulp zochten (50%). Als we dit vergelijken met 2014, zien we vooral een toename in de hulpvraag bij mensen met burn-out/stress (56% in 2014 versus 61% nu). Gemiddeld zocht 51% van alle mensen met psychische klachten hulp in 2014, versus 45% nu, maar dit verschil was niet statistisch significant.

Hiernaast zien we dat mensen die Te Gek!? kennen, over het algemeen eerder hulp zochten voor hun psychische problemen. Van de mensen die Te Gek!? kennen en stemmingsproblemen rapporteerden, gaf 84% aan dat ze professionele hulp hebben gezocht voor hun problemen, tegenover 70% van de mensen met stemmingsproblemen die Te Gek!? niet kenden. 38% van de mensen die Te Gek!? niet kenden, zochten professionele hulp voor hun gedachten over zelfdoding, tegenover 58% van de mensen met zelfdodingsgedachten die Te Gek!? wel kenden. Ook voor angstproblemen (61% van zij die Te Gek!? Kenden; 44% van zij die te Gek!? niet kenden) en burn-out- of stressproblemen (72% van zij die Te Gek!? kenden; 56% van zij die te Gek!? niet kenden) zien we dat zij die Te Gek!? kennen, meer professionele hulp hebben gezocht.

Figuur 11. Hebben mensen professionele hulp gezochten voor hun probleem?



De deelnemers werd ook gevraagd bij wie zij professionele hulp gezocht hadden (zie **Tabel 2**). Men kon meerdere antwoorden geven op deze vraag. De meerderheid van de deelnemers die burn-out/stress klachten rapporteerden (82%), heeft hulp gezocht via de huisarts. Dit was ook het geval voor deelnemers met stemmingsproblemen (69%) en psychosomatische klachten (76%). Deze resultaten suggereren dat huisartsen een belangrijke bron van hulp zijn voor Vlamingen die psychische klachten ervaren. Dit stemt overeen met de resultaten van 2014 toen ook de huisarts als belangrijkste hulpverlener werd genoemd.

Wat betreft angstklachten en suïcidale gedachten, gaven de meeste deelnemers die last hadden van deze klachten aan dat ze hulp hadden gezocht bij een psycholoog (64% voor angstklachten en 51% voor suïcidale gedachten). Dit is een duidelijke toename ten opzichte van 2014, toen maar 43% van de mensen met angstklachten en 45% van de mensen met suïcidegedachten hulp zocht bij de psycholoog. Voor beide groepen blijft de huisarts echter nog steeds een belangrijke bron van professionele hulp (56% voor mensen met angstklachten en 49% voor mensen met suïcidale gedachten). Het feit dat deelnemers consistent aangeven hulp gezocht te hebben bij de huisarts, onderstreept de nood om huisartsen gepaste vormingen aan te bieden om mensen die last hebben van psychische problemen te herkennen en te ondersteunen.

Als we kijken naar de vijf meest voorkomende psychische problemen, was het aantal deelnemers dat hulp zocht bij een psychiater het grootst voor degenen die suïcidale gedachten meldden, waarbij 44% aangaf een psychiater te hebben gezien. 42% van de personen met stemmingsproblemen meldde hulp van een psychiater, terwijl het bezoeken van een psychiater minder frequent werd gemeld bij personen met angstklachten (32%), burn-out/stress (31%) en psychosomatische klachten (25%). Verder vonden mensen hulp bij het CGG of CAW, variërend van 30% voor suïcidale gedachten tot 2% voor psychosomatische klachten. 14% van de deelnemers met angstklachten, 13% van de deelnemers met stemmingsproblemen, en 4% van de deelnemers met burn-out/stress gaven aan hulp gezocht te hebben bij een CGG/CAW.

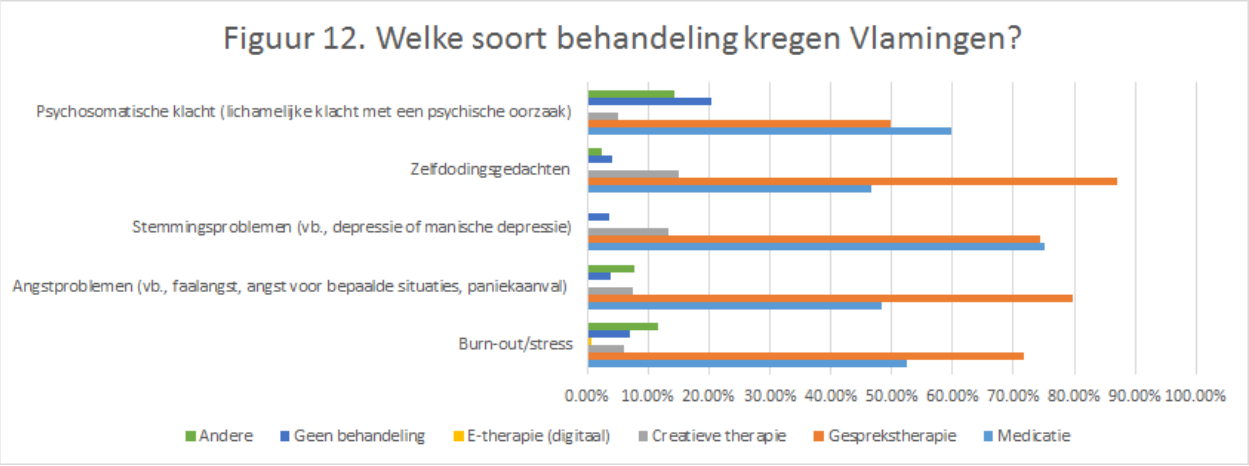
Deelnemers aan de studie werd ook gevraagd om aan te geven of ze online of telefonisch hulp gezocht hadden voor hun psychische problemen. Geen enkele deelnemer gaf aan online of telefonische hulp gezocht te hebben voor psychosomatische klachten. In de overige vier categorieën gaf 2% tot 3% van de deelnemers aan dit soort hulp gezocht te hebben. Het is bemoedigend dat het grootste deel van de deelnemers die aangaf online of telefonische hulp ontvangen te hebben, degenen waren die ooit al suïcidale gedachten hadden. Dit geeft aan dat niet-face-to-face hulp, zoals Zelfmoord1813.be, gebruikt wordt door mensen met suïcidale gedachten en dat online en telefonische hulp toegankelijker is bij suïcidale gedachten dan bij andere soorten van vaak gerapporteerde psychische problemen.

Tabel 2. Welke problemen hebben mensen, en (bij wie) hebben mensen hulp gezocht?

	Ooit gehad?		Professionele hulp gezocht?		Bij wie hulp gezocht?							
					Huisarts		Psycholoog		Psychiater		Andere[1]	
	2014	2019	2014	2019	2014	2019	2014	2019	2014	2019	2014	2019
Angstproblemen	21	17*	55	51	52	56	43	64	29	32	14	24
Burn-out/stress	21	18*	56	61	75	82	36	52	28	31	10	19
Stemmingsproblemen	15	12*	76	76	59	69	38	55	40	42	10	25
Psychosomatische klacht	10	8	81	74	72	76	25	38	20	25	20	24
Zelfdodingsgedachten	10	11	49	50	40	49	45	51	42	44	12	51
Posttraumatische stressstoornis	7	7	67	62	55	47	40	62	26	45	16	39
Eetprobleem	4	4	44	49	53	72	38	36	43	30	25	30
Verslaving	4	4	47	53	52	42	23	29	41	38	16	65
Autisme spectrum stoornis	1	2	65	63	33	38	70	48	64	30	29	42
Schizofrenie of psychose	0.8	0.5	88	79	40	0.0	27	0.0	80	74	7	58
ADHD	1	2	68	52	47	48	36	55	58	47	18	50
Globaal	44	38*	51	45	47	44	28	36	22	24	18	20

2.3.5 Welke soort behandeling kregen Vlamingen?

We vroegen vervolgens aan mensen die hulp gezocht hadden, welke soort behandeling men had gekregen. Hierbij maakten we het onderscheid tussen medicatie, gesprekstherapie, creatieve therapie, e-therapie (digitaal), een andere therapie of geen therapie. Meerdere antwoorden waren mogelijk. Voor de vijf meest gerapporteerde psychische klachten (zie **Figuur 12**), werd medicatie en gesprekstherapie het vaakst vermeld als behandeling. Van de deelnemers die hulp zochten voor burn-out/stress, kreeg 52% medicatie en 72% kreeg gesprekstherapie. Slechts 6% van deze mensen kreeg een minder klassieke behandeling, zoals creatieve therapie. Voor deelnemers met angstproblemen of suïcidale gedachten, was gesprekstherapie de vaakst gerapporteerde behandeling, dit gevolgd door medicatie. 80% van de deelnemers met angstproblemen kreeg gesprekstherapie en 48% van deze deelnemers kreeg medicatie. Verder gaf 75% van de deelnemers met stemmingsproblemen aan gesprekstherapie te hebben gekregen en 75% van deze zelfde groep kreeg medicatie. Van de deelnemers met suïcidale gedachten kreeg 87% gesprekstherapie en 47% medicatie. 15% van de deelnemers die professionele hulp zochten voor suïcidale gedachten, gaven aan dat ze eveneens creatieve therapie hadden gekregen. Ten slotte kreeg van de personen met psychosomatische symptomen die hulp zochten, 60% medicatie en 50% gesprekstherapie.



Hoewel de meeste mensen die hulp zochten, ook daadwerkelijk behandeling kregen, waren er nog steeds mensen die ondanks hun hulpvraag geen behandeling gekregen hadden. Dit gold voornamelijk voor de personen die hulp zochten voor psychosomatische symptomen (21%) en het minst voor personen met stemmingsproblemen (4%). Van de personen met angstproblemen had 4% geen behandeling gekregen, van de personen met suïcidale gedachten had 4% geen hulp gekregen en van de personen met burn-out/stress was dit 7%.

Het is bemoedigend dat de meeste personen die hulp zochten voor hun psychische klachten, weldegelijk een behandeling kregen, en dat medicatie niet de enige mogelijke behandeloptie was.

Tabel 3: Wat zouden mensen die Te Gek!? wel en niet kennen doen als ze een psychologisch probleem zouden hebben?

Wat zou u doen als u in de toekomst een psychologisch probleem zou hebben?	Al gehoord van Te Gek!?			Nog niet gehoord van Te Gek!?		
	% Niet akkoord	% Neutraal	% Akkoord	% Niet akkoord	% Neutraal	% Akkoord
Alles eerst op een rijtje zetten	4	20	76	4	23	72
Niet goed weten wat te doen	44	24	31	39	31	29
Mezelf van anderen afzonderen	34	30	36	35	35	30
Dit voor mezelf houden	41	26	33	38	29	33
Mezelf schamen	41	23	35	39	30	31
Mezelf hiervan de schuld geven	43	32	25	41	35	24
Met anderen over mijn gevoelens praten	23	26	51	25	32	44
Op zoek gaan naar professionele hulp	7	17	76	10	21	69
Praten met mijn directe omgeving over het zoeken naar professionele hulp	21	24	55	21	31	48
Steun zoeken bij familie en/of vrienden	17	19	64	15	26	59
Hierover praten met mijn collega's en/of baas	54	29	17	50	33	17
Weten waar professionele hulp te vinden	12	18	69	14	24	61

76% van de mensen die Te Gek!? kennen, geven aan dat ze professionele hulp zouden zoeken, tegenover 69% van de mensen die Te Gek!? niet kennen. Er is geen grote verandering te bemerken sinds 2014. Toen gaf 74% van de mensen die Te Gek!? kennen en 69% van de mensen die Te Gek!? niet kennen aan dat ze professionele hulp zouden zoeken. Ook valt op dat mensen die Te Gek!? kennen, aangeven beter te weten waar ze naartoe moeten voor professionele hulp. 69% van de mensen die Te Gek!? kennen geven aan dat ze weten waar ze professionele hulp kunnen vinden, tegenover 61% van de mensen die Te Gek!? niet kennen. Dit is ook afgenomen ten opzichte van 2014, toen 72% van de mensen die Te Gek!? kennen en 63% van de mensen die Te Gek!? niet kennen aangaf dat ze wisten waar hulp te vinden.

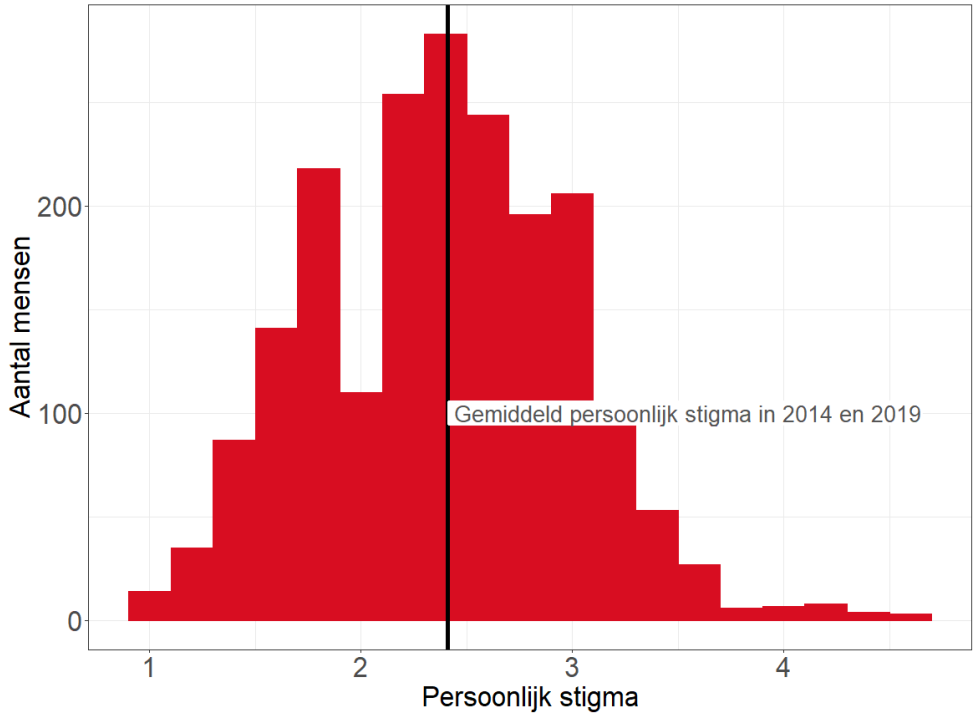
2.4 Attitudes ten aanzien van psychische problemen

In dit gedeelte geven we de antwoorden weer op de vragenlijst die peilde naar de persoonlijke opvattingen ten aanzien van mensen met psychische problemen (persoonlijke schaal) en ook naar hun mening over wat zij denken dat andere mensen in de samenleving vinden van mensen met psychische problemen (publieke schaal). We bekeken de gemiddelde score over de negen items van de persoonlijke schaal en de gemiddelde score over de negen items van de publieke stigma-schaal (zie appendix voor volledige vragenlijst). Voor beide schalen was de laagst mogelijke score 1 en de hoogst mogelijke score 5. Hogere scores wijzen op meer gestigmatiseerde opvattingen ten aanzien van mensen met psychische problemen.

2.4.1 In welke mate denken Vlamingen zelf stigmatiserend over psychische problemen (persoonlijke schaal)?

62% van de Vlamingen denkt neutraal over mensen met psychische problemen, terwijl 37% eerder positief denkt met psychische problemen. Slechts 1% denkt eerder negatief. Dit komt overeen met de gegevens van 2014. Toen dacht 63% neutraal en 36 % positief over mensen met psychische problemen. Dit betekent dat er geen significante veranderingen zijn in persoonlijke opvattingen ten aanzien van psychische problemen en mensen met psychische problemen in de Vlaamse bevolking tussen 2014 en 2019. In **Figuur 13** ziet u de score op een schaal van 1 (eerder positief) tot 5 (eerder negatief).

Figuur 13: Persoonlijk stigma over psychische klachten

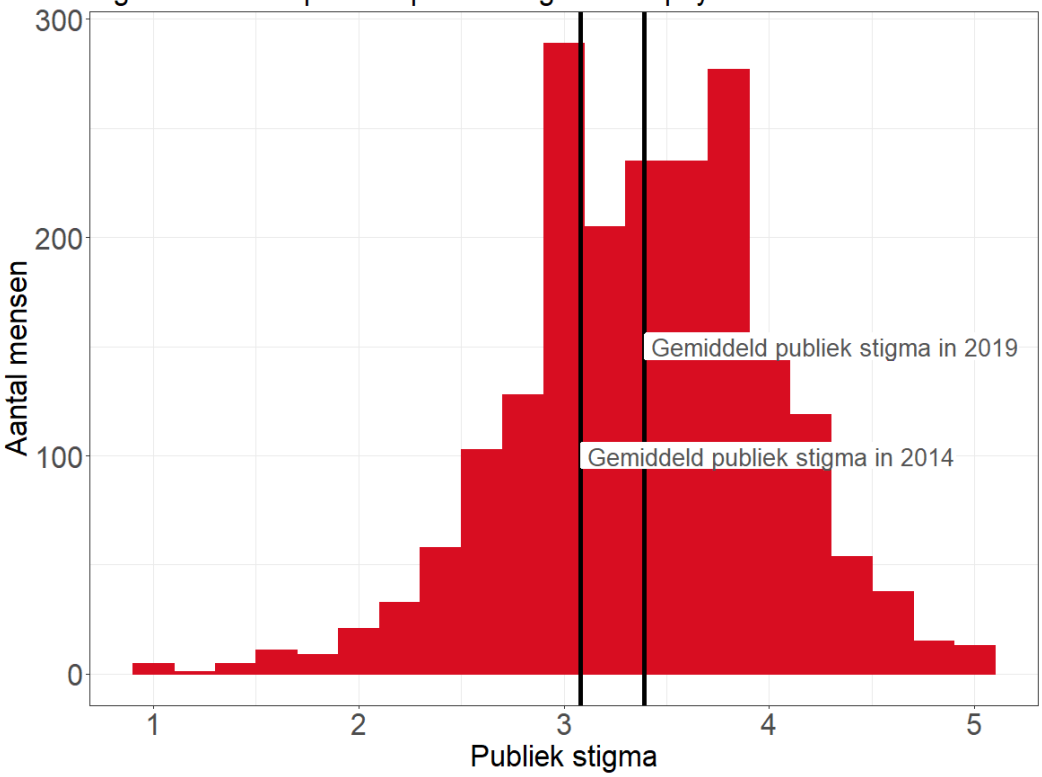


2.4.2 In welke mate denken Vlamingen dat anderen stigmatiserend denken (publieke schaal)?

We vroegen de deelnemers ook om vragen te beantwoorden over hoe zij dachten dat anderen zich voelden tegenover mensen met psychische problemen. Met andere woorden: hun perceptie van de mening van anderen over mentale gezondheid. 67% dacht dat anderen neutraal staan tegenover

psychische problemen, terwijl 23% dacht dat anderen eerder negatief denken over psychische klachten. Dit is duidelijk meer dan in 2014 toen 61% dacht dat anderen neutraal zijn en 15% negatief. Dit wil zeggen dat er in 2019 meer mensen denken dat anderen stigmatiserende opvattingen hebben ten aanzien van mentale gezondheid dan in 2014. In **Figuur 14** ziet u de score op een schaal van 1 (eerder positief) tot 5 (eerder negatief).

Figuur 14: Perceptie van publiek stigma over psychische klachten



Wanneer we de resultaten van de persoonlijke stigma- en publieke stigma-schaal naast elkaar leggen, zien we een interessant patroon. Persoonlijke opvattingen ten aanzien van psychische problemen in Vlaanderen zijn niet meer stigmatiserend dan ze waren in 2014. Deelnemers in 2019 rapporteren echter wel een sterkere overtuiging dat anderen stigmatiserende opvattingen hebben ten aanzien van psychische problemen, dan in 2014. Terwijl het bemoedigend is dat er geen verandering is in persoonlijk stigma, is de kleine maar significante stijging in publiek stigma minder positief. Mensen hebben zelf geen negatieve opvattingen ten aanzien van mentale gezondheid, maar ze denken dat anderen die wel hebben. Dit zou ervoor kunnen zorgen dat mensen minder geneigd zijn om met anderen te praten over hun psychische problemen. Dit roept mogelijk enkele interessante vragen op over hoe inspanningen om maatschappelijke opvattingen ten aanzien van mentale gezondheid te verbeteren, gekaderd worden. De data van dit onderzoek en het onderzoek uit 2014 tonen aan dat de opvattingen van Vlamingen over psychische problemen gemiddeld genomen eerder neutraal zijn. De kadering en taal gebruikt in toekomstige campagnes rond mentale gezondheid moet als doel hebben om beter over te brengen dat het stigma over het algemeen klein is, en om aan te kaarten dat mensen denken dat anderen nog steeds stigmatiserende opvattingen hebben.

2.4.3 Welke Vlamingen hebben een negatievere attitude ten aanzien van psychische problemen?

We zien de meeste mensen eerder neutraal denken over psychische problemen. Maar kunnen we ook bepalen wie meer of minder stigmatiserende opvattingen heeft? We hebben hiervoor opnieuw

gekeken naar de sociodemografische kenmerken. Vrouwen denken eerder positief over psychische problemen dan mannen (38% van de vrouwen versus 35% van de mannen). Jongere deelnemers (34 of jonger) staan positiever ten opzichte van psychische problemen (40% denkt positief) ten opzichte van deelnemers tussen 35 en 54 (35%) en deelnemers ouder dan 55 (35%). De gemiddelde stigmascore was min of meer gelijk in alle Vlaamse provincies. Wat opleidingsniveau betreft, zien we dat deelnemers met een diploma hoger onderwijs het meest positief denken over psychische problemen (41% denkt eerder positief) terwijl maar 26% van de laagstopgeleide deelnemers (hoogstens lager middelbaar onderwijs) positief denkt. De deelnemers met de minst stigmatiserende opvattingen ten aanzien van mensen met psychische problemen hebben dus meer kans om jonger en hoger opgeleid te zijn. Oudere deelnemers en deelnemers zonder een diploma hoger onderwijs moeten dus beschouwd worden als een belangrijke doelgroep voor toekomstige anti-stigmacampagnes.

Wanneer we kijken naar de publieke stigmascores, d.i. de individuele perceptie over hoe anderen denken over psychische klachten, zien we dat meer vrouwen dan mannen geloven dat anderen stigmatiserende opvattingen hebben over mensen met psychische klachten (24% tegenover 22%). 26% van de jongere personen (34 jaar of jonger) geloofden dat anderen eerder stigmatiserende opvattingen hadden tegenover 23% van de personen in de groep van 35 tot 54 jaar en 21% van de personen in de groep van 55 jaar of ouder.

Er waren geen significante verschillen in de publieke stigmascores tussen provincies, maar wel tussen opleidingsniveaus. Zo geloofden slechts 7% van de personen met een hoger opleidingsniveau dat anderen positieve opvattingen hebben over personen met psychische klachten, terwijl 14% van de personen met het laagste opleidingsniveau dat dachten.

Als we deze resultaten combineren met de persoonlijke stigma scores, dan valt op dat hoe minder mensen zelf stigmatiserend denken over psychische klachten, hoe meer ze van mening zijn dat anderen dit wel doen. Dit kunnen we op twee manieren verklaren. Enerzijds zou het zo kunnen zijn dat mensen die zelf minder stigmatiserende opvattingen hebben, meer sensitief zijn voor dit probleem en zich dus meer bewust zijn van stigmatiserende opvattingen van anderen. Anderzijds zou het ook kunnen dat mensen die zelf minder stigmatiserende opvattingen hebben, meer horen over stigma en daarom minder het gevoel hebben dat anderen die mening delen.

2.4.4 Stigmatiseren mensen die Te Gek!? kennen psychische problemen minder?

Het centrale doel van Te Gek!? is om stigma rond psychische problemen te verminderen. Daarom onderzochten we ook of personen die Te Gek!? kennen minder stigmatiserende opvattingen hebben over personen met psychische klachten. En dat blijkt inderdaad zo te zijn. 47% van de personen die Te Gek!? kennen, denken eerder positief over mensen met psychische problemen, tegenover 30% van de mensen die Te Gek!? niet kennen.

Wanneer we kijken naar de resultaten van de publieke stigmaschaal, zien we dat 24% van de personen die Te Gek!? kennen, denken dat anderen eerder stigmatiserende opvattingen hebben over personen met psychische klachten, in vergelijking met 22% van de personen die aangeven Te Gek!? niet te kennen.

Het is van belang om deze bevindingen met enige voorzichtigheid te interpreteren. Uit deze gegevens krijgen we namelijk geen informatie over de richting van het verband. Het kan dat Te Gek!? kennen ervoor zorgt dat je minder stigmatiserende opvattingen hebt, maar het zou ook kunnen dat je sneller met organisaties als Te Gek!? in aanraking komt als je zelf al minder stigmatiserend denkt. Op dezelfde manier kunnen we ook niet besluiten dat de resultaten van de publieke stigmaschaal ons vertellen dat Te Gek!? kennen de individuele perceptie dat anderen stigmatiserend denken, verhoogt. Zo kan een alternatieve interpretatie van deze bevindingen zijn, dat personen die Te Gek!? kennen, zich meer bewust zijn van stigmatiserende opvattingen in de samenleving, dan personen die Te Gek!? niet kennen.

Een gelijkaardige relatie tussen de kennis over Te Gek!? en zowel persoonlijk als publiek stigma werd aangetoond in het rapport van 2014. Zo rapporteerden personen die Te Gek!? kennen minder stigmatiserende opvattingen over personen met psychische klachten, maar geloofden ze wel sterker dat anderen stigmatiserende opvattingen hebben, dan personen die Te Gek!? niet kennen.

2.4.5 Wat vinden Vlamingen van mensen met psychische problemen en werk?

Bij het vergelijken van de meningen in 2014 met die van 2019 over psychische problemen met betrekking tot werk, bleken de bevindingen wisselend (zie **Tabel 4**). Zo keken we naar de gemiddelde scores die gingen van ‘1. Helemaal niet mee akkoord’ tot ‘5. Helemaal mee akkoord’.

In vergelijking met 2014, gingen personen **significant minder akkoord** met de volgende stellingen: dat ze geen job zouden geven aan iemand die een psychisch probleem had ervaren (64% versus 66% niet akkoord), dat het werk van iemand met psychische problemen van minder kwaliteit was (53% versus 58% niet akkoord), en dat personen met psychische problemen niet zo hard kunnen werken (61% versus 63%). Er was statistisch gezien geen significant verschil tussen de onderzoeken van 2014 en 2019 in wat personen dachten over het niet gaan werken van personen met psychische klachten. Desondanks, gingen personen, in vergelijking met 2014, **significant vaker akkoord** met stellingen die zeiden dat: de meeste mensen denken dat personen met psychische problemen niet moeten werken (27% versus 35% akkoord), de meeste mensen denken dat personen met psychische klachten niet zo hard werken (40% versus 55%), de meeste personen denken dat de werkkwaliteit lager ligt bij personen met psychische klachten (41% versus 55%) en dat de meeste personen nooit een job zouden geven aan iemand die psychische klachten ervaarde.

Deze bevindingen lijken eenzelfde patroon aan te tonen zoals de resultaten van de persoonlijke en publieke stigmaschaal. De opvattingen van mensen over personen met psychische klachten zijn verbeterd. Zo zien we minder stigmatiserende opvattingen over psychische klachten in relatie tot werk. Tegelijkertijd komt het tegenovergestelde patroon naar voren wanneer aan de deelnemers wordt gevraagd om na te denken over andermans opvattingen over mentale gezondheid en de werkplek. Zo ervaren mensen nu meer stigma over werken en mentale gezondheid dan in 2014. Ook hier kan dit evenwel iets zeggen over een mogelijk verhoogd bewustzijn van hoe stigma het werkleven en de ruimere omgeving van personen kan beïnvloeden.

Tabel 4: Persoonlijke en gepercipieerde attitudes ten aanzien van mensen met psychische problemen en werk in 2014 en 2019

	2014			2019		
	% Niet akkoord*	% Neutraal	% Akkoord*	% Niet akkoord*	% Neutraal	% Akkoord*
Ik zou nooit iemand tewerkstellen die ooit een psychisch probleem heeft gehad	64	30	6	66	29	5
Mensen met psychische problemen werken beter niet.	61	31	8	63	31	6
Het werk van mensen met psychische problemen is van mindere kwaliteit.	53	36	11	58	34	8
Mensen met psychische problemen kunnen minder hard werken.	39	36	25	43	35	22
De meeste mensen vinden dat iemand met psychische problemen beter niet werkt.	35	38	27	24	41	35
De meeste mensen vinden dat iemand met psychische problemen minder hard werkt.	24	36	40	13	32	55
De meeste mensen vinden dat iemand met psychische problemen kwalitatief minder goed werk aflevert.	24	35	41	13	32	55
De meeste mensen zouden nooit iemand tewerkstellen die een psychisch probleem heeft gehad.	24	36	40	16	36	48

*Niet akkoord = 'helemaal niet akkoord' en 'eerder niet akkoord'; Akkoord = 'helemaal akkoord' en 'eerder akkoord'.

2.5 Attitudes ten aanzien van GGZ

Sommige mensen staan meer open dan anderen om hulp te zoeken voor hun psychische problemen. We vroegen de deelnemers of ze zelf open stonden voor het krijgen van professionele hulp bij psychische problemen. Maar we vroegen ook hoe waardevol men dacht dat professionele hulp is voor psychische klachten. Diezelfde vragen werden gesteld in 2014 dus we kunnen opnieuw kijken of er iets veranderd is over de tijd.

2.5.1 Staan Vlamingen open ten aanzien van professionele hulp?

We zien een duidelijke toename in openheid voor professionele hulp (zie **Tabel 5**). De gemiddelde score in 2014 was 2.77 (op 4), tegen 2.86 in 2019, wat betekent dat mensen vandaag dus meer open staan voor het zoeken van professionele hulp. In 2014 stond 73% van de mensen open voor psychische hulp tegen 80% in 2019.
Het feit dat mensen meer openstaan van professionele hulp is zeer positief. Mensen zijn meer bereid om behandeling en hulp te zoeken als ze psychische problemen hebben.

Tabel 5: Openheid voor professionele hulp in 2014 en 2019

	2014		2019	
	% Eerder niet	% Eerder wel	% Eerder niet	% Eerder wel
Als ik op dit moment een psychisch probleem zou hebben, zou ik geneigd zijn eerst om eerst professionele hulp te zoeken.	**35**	**65**	**28**	**72**
Als ik op dit moment een ernstig psychisch probleem zou hebben, zou psychotherapie zeker een hulp voor me zijn.	**24**	**76**	**17**	**83**
Ik zou psychiatrische zorg willen krijgen als ik voor een langere tijd bezorgd of van streek was.	**36**	**64**	**29**	**71**
In de toekomst zou ik misschien ooit nog wel psychologische begeleiding willen krijgen.	**48**	**52**	**41**	**59**
Het is weinig waarschijnlijk dat een persoon met een psychisch probleem dit alleen oplost – het is meer waarschijnlijk dat hij/zij dit oplost met professionele hulp.	**22**	**78**	**18**	**82**
Totaal score	**27**	**73**	**20**	**80**

2.5.2 Vinden Vlamingen professionele hulp waardevol?

71% van de Vlamingen vindt psychische hulp gemiddeld gesproken eerder waardevol (zie **Tabel 6**). Wat opvalt is dat dit ook al zo was in 2014, we zien nauwelijks een stijging in de afgelopen 5 jaar (69% in 2014 versus 71% nu). Er was 1 vraag die wel significant anders werd gescoord, nl. “Iedereen zou zijn problemen zelf moeten kunnen oplossen – psychologische hulpverlening is slechts een laatste redmiddel”. In 2014 kreeg was 76% het eerder niet eens met deze stelling, in vergelijking met 78% in 2019. Dit toont aan dat er een verandering is in hoe mensen professionele hulp ervaren. Ze zien het minder als een 'allerlaatste oplossing'.

Tabel 6: De waarde van professionele hulp in 2014 en 2019

	2014		2019	
	% Eerder niet	% Eerder wel	% Eerder niet	% Eerder wel
Met een psycholoog praten over problemen lijkt me geen goede manier om emotionele conflicten te verwerken.	**64**	**34**	**65**	**35**
Het is bewonderenswaardig als iemand zijn psychische problemen en angsten zonder professionele hulp verwerkt.	**21**	**79**	**21**	**79**
Gegeven de tijd en de kosten die psychotherapie met zich meebrengt, valt het te betwijfelen of dit voor mij waardevol is.	**62**	**38**	**62**	**38**
Iedereen zou zijn problemen zelf moeten kunnen oplossen – psychologische hulpverlening is slechts een laatste redmiddel.	**76**	**24**	**78**	**22**
Zoals zoveel zaken, lossen psychologische problemen zich vanzelf op.	**83**	**17**	**84**	**16**
Totaal score	**69**	**31**	**71**	**29**

2.5.3 Welke Vlamingen hebben een negatieve attitude ten aanzien van GGZ?

Opnieuw onderzochten we of sociodemografische kenmerken een invloed hadden op het beeld dat mensen hebben van professionele hulp.

We vonden een verschil tussen mannen en vrouwen in de openheid die ze hebben om professionele hulp te zoeken. Vrouwen staan positiever tegenover professionele hulp dan mannen. 79% van de vrouwen staat eerder positief ten opzichte van psychische hulp tegenover 74% van de mannen. Dit

komt overeen met de resultaten van heel wat andere studies die laten zien dat vrouwen eerder hulp zoeken dan mannen voor allerlei fysieke en mentale gezondheidsproblemen.

Verder er waren geen significante verschillen tussen provincies, huishoudsituaties, seksuele geaardheid, financiële stabiliteit in gemiddelde (positieve) attitude tegenover het zoeken van professionele hulp voor psychische problemen. Echter mensen met een hoger opleidingsniveau staan meer open om professionele hulp te zoeken dan mensen met een lager opleidingsniveau (76% van mensen met lager middelbaar onderwijs tegenover 78% voor hoger onderwijs).

2.5.4 Hebben mensen die Te Gek!? kennen een meer positieve attitude ten aanzien van GGZ?

Te Gek!? heeft niet alleen als doel om het stigma rondom psychische problemen te verbreken, Te Gek!? wil er ook aan bijdragen dat mensen makkelijker hulp zoeken als ze problemen hebben.

We keken of mensen die Te Gek!? kennen inderdaad positiever staan tegenover het zoeken van professionele hulp bij psychische problemen. We vonden dat mensen die Te Gek!? kennen meer open staan om professionele hulp te zoeken tegenover mensen die Te Gek!? niet kennen (78% versus 74%). Dit was nog niet zo in 2014, toen er geen verschil tussen beide groepen gevonden werd. Mensen die Te Gek!? kennen vinden psychische hulp ook meer waardevol (76% versus 68%).

Opnieuw kunnen we niets zeggen over het oorzakelijk verband, mensen die Te Gek!? kennen staan misschien meer open voor professionele hulp, maar het kan ook zo zijn dat wie meer open staat voor professionele hulp sneller in aanraking komt met Te Gek!?. Het is in ieder geval zeer positief dat er een verband is tussen beide.

Conclusies

Dit onderzoek richtte zich op 4 grote vragen:

1. Kennen mensen Te Gek!? en zo ja, en wat vinden zij van Te Gek!?
2. Hoeveel mensen krijgen te maken met psychische klachten en zoekt men hulp?
3. Hoe denken mensen over mensen met psychische problemen?
4. Hoe denken mensen over professionele hulp voor psychische problemen?

Als antwoord op de eerste vraag werd duidelijk dat 35% van de mensen Te Gek!? kent en dat is een toename met 20% ten opzichte van 2014. Te Gek!? bereikt meer vrouwen dan mannen, meer mensen onder de 55 jaar en meer hogeropgeleiden. De mensen die Te Gek!? kennen, weten waar het voor staat en vinden Te Gek!? waardevol.

Uit dit onderzoek blijkt dat 40% van de mensen psychische klachten heeft of heeft gehad, dit aantal is licht lager dan in 2014. De helft van de mensen met psychische klachten zoekt hier ook hulp voor maar dit cijfer is niet veranderd sinds 2014. Hulp zoeken gebeurt vooral via de huisarts, maar voor een aantal aandoeningen steeds vaker bij de psycholoog.

Globaal genomen denken Vlamingen eerder neutraal over mensen met psychische problemen. Dit is niet veranderd sinds 2014. Mensen die Te Gek!? kennen denken eerder positief over mensen met psychische problemen. Wat opvalt is dat men wel meer denkt dat anderen stigmatiserend denken over psychische aandoeningen. Hoe minder men zelf stigmatiseert, hoe meer men denkt dat anderen stigmatiseren. Dit kan enerzijds verklaard worden doordat mensen misschien gevoeliger geworden zijn voor stigma in de samenleving. Anderzijds kan het ook dat mensen door anti-stigmacampagnes, meer gaan denken dat er stigma is.

Ten opzichte van 2014 staan mensen meer open voor hulpverlening. Toch vertaalt dit zich niet in het zoeken van meer professionele hulp. Mensen die Te Gek!? kennen, staan meer open voor hulpverlening dan mensen die het niet kennen en ze zoeken ook effectief meer hulp voor hun psychische problemen.

Referenties

Coppens, E., Vermeulen, B., Neyens, I., & Van Audenhove, C. (2014). Stigmatisering tav psychologische problemen: ervaringen en attitudes in Vlaanderen.

Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. American Psychologist, 59(7), 614-625.

Reynders, A., Scheerder, G., Molenberghs, G., Van Audenhove, Ch. (2011). Suïcide in Vlaanderen en Nederland. Een verklaring vanuit sociaal cognitieve factoren en hulpzoekend gedrag. LUCAS, KU Leuven.

Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, *54*(1), 40.

Griffiths, K. M., Christensen, H., Jorm, A. F., Evans, K., & Groves, C. (2004). Effect of web-based depression literacy and cognitive–behavioural therapy interventions on stigmatising attitudes to depression: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, *185*(4), 342-349.

Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*, 36, 368–373. Gezondheidsenquête (2013).

Appendix: Stigma-vragenlijsten

Persoonlijk stigma-schaal

Geef aan in welke mate je akkoord gaat met de volgende uitspraken over psychische problemen.	Helemaal niet mee akkoord	Eerder niet mee akkoord	Neutraal	Eerder mee akkoord	Helemaal mee akkoord
a. Iemand met een psychisch probleem kan daar uit geraken wanneer hij/zij dat echt wil.	1	2	3	4	5
b. Het hebben van een psychisch probleem is een teken van persoonlijke zwakte.	1	2	3	4	5
c. Een psychisch probleem is geen echte medische ziekte.	1	2	3	4	5
d. Mensen met een psychisch probleem zijn gevaarlijk.	1	2	3	4	5
e. Het is beter om mensen met een psychisch probleem te vermijden zodat je zelf geen psychisch probleem ontwikkelt.	1	2	3	4	5
f. Mensen met een psychisch probleem zijn onvoorspelbaar.	1	2	3	4	5
g. Als ik een psychisch probleem zou hebben, zou ik dit aan niemand vertellen.	1	2	3	4	5
h. Ik zou nooit iemand tewerkstellen die ooit een psychisch probleem heeft gehad.	1	2	3	4	5
i. Ik zou nooit op een politicus stemmen als ik wist dat deze persoon ooit een psychisch probleem heeft gehad.	1	2	3	4	5

Publiek stigma-schaal

De meeste mensen vinden dat/De meeste mensen zouden ...	Helemaal niet mee akkoord	Eerder niet mee akkoord	Neutraal	Eerder mee akkoord	Helemaal mee akkoord
a. … het hebben van een psychisch probleem een teken van persoonlijke zwakte is.	1	2	3	4	5
b. … een psychisch probleem geen echte medische ziekte is.	1	2	3	4	5
c. … iemand met psychische problemen gevaarlijk is.	1	2	3	4	5
d. … het beter is om iemand met psychische problemen te vermijden zodat je zelf geen psychische problemen ontwikkelt.	1	2	3	4	5
e. … iemand met psychische problemen onvoorspelbaar zijn.	1	2	3	4	5
f. …iemand met een psychisch probleem hier zelf uit kan geraken wanneer hij/zij dat echt wil.	1	2	3	4	5
g. … niet met anderen over hun psychisch probleem praten.	1	2	3	4	5
h. … nooit iemand tewerkstellen die een psychisch probleem heeft gehad.	1	2	3	4	5
i. … nooit op een politicus stemmen die een psychisch probleem heeft gehad.	1	2	3	4	5