

Bijlagen

‘Het is niet erg dat je het hebt, je kunt er écht wat aan doen’

Communicatieadviesrapport voor een nieuwe jongerenwebsite over angst, dwang en fobie

Lotte Brouwer

Bijlage I	Achtergrond over angst- dwang en fobie.....	3
	I.I. Angst/fobie	3
	I.II. Dwang	4
Bijlage II	Doelgroepanalyse.....	5
	II.I Demografische gegevens	5
	II.II. Economische gegevens	6
	II.III. Sociaal-culturele gegevens	7
Bijlage III	Tabellen en grafieken mediagedrag	10
Bijlage IV	Online enquête jongerenwebsite ADF	11
	IV.I Enquête jongeren website Angst Dwang en Fobiestichting	11
	IV.II Begeleidend schrijven verspreiding enquête per e-mail	14
	IV.III. Verantwoording keuze online enquête	14
Bijlage V	Uitkomsten online enquête	16
	V.I. Algemene gegevens.....	16
	III.II Bekend met angst in primaire doelgroep	16
	V.III Informatiebehoefte	18
	III.IV Kwalitatieve input.....	20
	III.V Bekend met angst in secundaire doelgroep	26
	III.VI Informatiebehoefte	26
Bijlage VI	Half gestructureerde interviews met een vooraf aangewezen interviewer	28
	IV.I Interview I.....	28
	IV.II Interview II.....	29
	IV.III Interview III.....	30
	IV.VI Interview IV	31
Bijlage VII	Halfgestructureerde interviews	33
	VII.I Interview I Marja de Kinderen; PROK Projectmanagement; projectleider jongerenwebsite.....	33
	VI.II Interview II Josine van Hamersveld; directeur ADF-stichting	35
Bijlage VIII	De communicatiemiddelen van de ADF-stichting.....	37
	VIII.I Informatie en advies	37
	VIII.II Lotgenotencontacten	37
	VIII.III Cursussen en trainingen	38
	VIII.IV Studiedagen en themabijeenkomsten	38
Bijlage IX	De conversatieprisma van social media	39
Bijlage X	Een stappenplan voor het inzetten van social media marketing	40

Bijlage I Achtergrond over angst- dwang en fobie

I.I. Angst/fobie

Het woordenboek der Nederlandse Taal geeft twee definities van angst, zie kader. In dit rapport wordt uitgegaan van de tweede definitie. Angst is een normale reactie van de hersenen. Men wordt immers voorbereid op dreigend gevaar. Het gevoel van bedreigdheid of onveiligheid komt dan meestal van buitenaf. *Wanneer de angst echter van binnenuit ontstaat, dit zeer regelmatig voorkomt, de angst buiten proporties, irreal is en flinke beperkingen geeft op het dagelijks leven, waardoor het leven sterk ontregeld wordt, kan er sprake zijn van een angststoornis* (Angst Dwang en Fobie stichting, 2006).

Angst

- (1) een gevoel van beklemming en vrees, veroorzaakt door een (wezenlijk of vermeend) dreigend onheil of gevaar
- (2) (psych.) een algemeen gevoel van bedreigdheid of onveiligheid

(Van Dale, Groot Woordenboek der Nederlandse Taal, 1999)

Fobie

- (1) Angstbeklemming die in bepaalde omstandigheden of tegenover bepaalde voorwerpen kan optreden, zonder dat er een zichtbare oorzaak voor de angst bestaat, schijnbaar irreal angst

(Van Dale, Groot Woordenboek der Nederlandse Taal, 1999)

Angststoornissen, onderdeel van psychische stoornissen komen betrekkelijk vaak voor. In de praktijk wordt nogal eens onderschat hoezeer angststoornissen ingrijpen in het dagelijkse leven. Een fobie, is zoals de definitie uit het woordenboek aangeeft, een angst in bepaalde omstandigheden of tegenover bepaalde voorwerpen kan optreden. Een fobie is dus een specifieke vorm van een angststoornis. In de praktijk wordt bij een fobie vaak ook over een angst gesproken. In dit rapport wordt bij aanduiding van een angststoornis tevens over een fobie gesproken en andersom.

Eén op de vijf Nederlanders heeft een angststoornis, of maakt deze door in zijn of haar leven en komt voor op alle leeftijden. Het komt vaker voor bij vrouwen dan mannen (JellinekMentrum, 2009). Het officieel vaststellen van een angststoornis wordt gedaan door een gedrags- of psychotherapeut. Onderzoek naar angststoornissen heeft veel inzicht gegeven in de diagnostiek en behandeling ervan. Door middel van internationale richtlijnen worden bepaalde klachten geclassificeerd. Huisartsen en specialisten zijn de laatste jaren bijgeschoold over het herkennen van angststoornissen. Het vroegtijdig (h)erkennen is juist zo belangrijk, zeker op jonge leeftijd. In feite hebben angststoornissen bij veel kinderen verstrekkende gevolgen voor het functioneren van het gezin, de sociale ontwikkeling van het kind en in veel gevallen ook voor het functioneren, waaronder ook het leren, op school. Op die manier kan eerder gestart worden met een behandeling om de angst te beheersen en iemand het weer een 'normaal' dagelijks leven kan leiden.

I.I.I. Oorzaken van een angststoornis

Angststoornissen worden meestal niet veroorzaakt door één aan te wijzen factor. Het is vaak een combinatie van biologische, sociale en psychische factoren. Een angststoornis komt vaak voort uit het meemaken van uiteenlopende ingrijpende gebeurtenissen. Het is gebleken dat wanneer één van de ouders soortgelijke klachten heeft, het kind grotere kans maakt om ook een angststoornis te ontwikkelen. Opvoeding speelt hier uiteraard ook een grote rol bij. Een niet-erfelijke factor zou bijvoorbeeld langdurige stress kunnen zijn. Stress kan een reactie zijn op een gebeurtenissen die recent, maar ook lang geleden gebeurd is. Bepaalde gevoelens worden door de stress extra versterkt (zowel positief als negatief).

I.I.II. Soorten angststoornissen

Er zijn veel verschillende soorten angststoornissen. De meest voorkomende angststoornissen zijn in categorieën ingedeeld. De vorm waarin de angst zich uit, kan bij ieder individu verschillen, ook binnen een categorie.

- **Sociale fobie**
Het komt er op neer dat iemand bang is voor afwijzing. Onzekerheid in sociale contacten staat hierbij centraal. Personen met deze problemen geven vaak aan dat ze onzeker zijn, het idee krijgen dat iedereen constant op ze let en erg bang voor het krijgen van kritiek of een negatieve beoordeling. Faalangst, een specifieke angststoornis, is ook een vorm van een sociale fobie.
- **Paniek stoornis**
Bij een paniekaanval ervaart de persoon plotselinge hevige schrik, vaak gepaard met lichamelijke verschijnselen als een verhoogd hartritme en angstzweet. Een paniek stoornis komt voort uit de angst om nogmaals een paniekaanval te krijgen. Vaak worden dan specifieke situaties ontweken. Het kan zijn dat deze mensen uiteindelijk agorafobie (beter bekend als plein- of straatvrees) ontwikkelen.
- **Gegeneraliseerde angststoornis (piekerstoornis)**
Bij deze stoornis komt het erop neer dat iemand zich voortdurend zorgen maakt over allerlei uiteenlopende zaken. Hierbij moet in gedachten worden gehouden dat iemand pas een piekerstoornis heeft wanneer de angst irrationeel is en het dagelijks leven beïnvloedt. Iedereen maakt zich bijvoorbeeld wel eens zorgen om financiële zaken, maar iemand met een piekerstoornis, maakt zich zorgen over deze zaken terwijl er helemaal geen financiële problemen zijn.
- **Posttraumatische stressstoornis (PTTS)**
PTTS is een veelvoorkomende vorm en is een stressstoornis. Deze ontstaat veelal na het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis. Zoals beschreven in de vorige paragraaf kan stress een oorzaak zijn van een angststoornis.
- **Ziektevrees (hypochondrie)**
Bij deze vorm van angst is iemand erg angstig om een (ernstige) ziekte te hebben of te krijgen. Vaak gaat dit gepaard met herhaaldelijk bezoek aan artsen en het uitvoeren van medisch onderzoek.

I.II. Dwang

Dwang komt in de meeste gevallen voort uit een angst. Dwang is op te splitsen in twee begrippen:

1. **Dwanggedachten (obsessies)**
Het gaat hier om steeds terugkerende, niet gewilde en storende gedachten die zich aan je opdringen en lang aanhouden. *“Ik ben bijvoorbeeld bang dat er iets ergs met mezelf of een dierbaar iemand gebeurt als ik aan bepaalde ‘verkeerde’ dingen denk”* (interview, via ADF-stichting, 2009).
2. **Dwanghandelingen (compulsies)**
Dit zijn handelingen die telkens opnieuw moeten worden uitgevoerd. *“Ik ben bang dat het huis zal ontploffen omdat de gaskraan open staat. Ook al weet ik dat ik dit zojuist nog hebt gecontroleerd, toch moet ik het controleren “*

Wanneer iemand een dwangstoornis heeft wordt vaak gesproken van OCD (Obsessive Compulsive Disorder) of het in Nederlands OCS (Obsessief Compulsieve Stoornis). Het hoeft echter niet te betekenen dat je zowel dwanggedachten als dwanghandelingen ervaart. Dwanghandelingen worden daarentegen vaak vooraf gegaan door dwanggedachten (ADF-stichting, 2011) (interview, via ADF-stichting, 2009).

Dwang

(1) Pathologisch verschijnsel waardoor iemand tegen zijn wil bepaalde dingen doet of bepaalde voorstellingen heeft die als vreemd aan het ik worden ervaren.

(Van Dale, Groot Woordenboek der Nederlandse Taal, 1999)

Bijlage II Doelgroepanalyse

II.1 Demografische gegevens

In 2010 zijn er ruim 2 miljoen jongeren in de leeftijd van 12-21 jaar. Hier van is 51% man en 49 % vrouw (CBS, 2010).

Jaar: 2010	Nederland	In %
Totaal 12-21 jaar	2001938	12,05%*
12 jaar	194.826	9,73%
13 jaar	193.568	9,67%
14 jaar	194.103	9,70%
15 jaar	199.815	9,98%
16 jaar	199.628	9,97%
17 jaar	202.124	10,10%
18 jaar	205.851	10,28%
19 jaar	208.005	10,39%
20 jaar	202.046	10,09%
21 jaar	201.972	10,09%

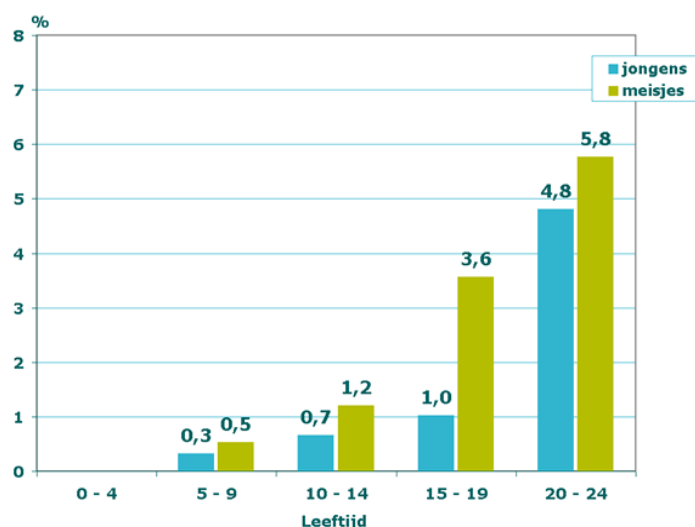
*Aantal van de totale populatie in Nederland

Tabel .. Overzicht aantal Nederlanders naar leeftijd in aantallen en procenten.

II.1.1. Jongeren met een angststoornissen

Uit onderzoek van het Nederlands Jeugd Instituut blijkt dat ruim 10 procent van de jongeren in de leeftijd 13-18 jaar een angststoornis heeft, of heeft gehad (met een maximum van 6 maanden voor het onderzoek). Dit komt neer op ongeveer 200.000 jongeren in 2010. Ouders die hebben meegewerkt aan dit onderzoek denken dat bij deze groep angststoornissen betrekkelijk vaker voorkomen dan jongeren zelf aangeven (NJI, 2008)

Het aantal (huisarts)registraties van jongeren met een angststoornis ligt dan ook lager. Uit onderzoek in 2009 is gebleken dat naarmate kinderen ouder worden, het percentage registraties hoger ligt (zie figuur 1).



Figuur 1 Registraties van angststoornissen bij jongeren (NJI, 2008)

Angststoornissen komen vaker voor bij meisjes dan bij jongens. Uit gegevens uit de enquête kan dit ook geconcludeerd worden; ruim 45% van de respondenten die aangeeft zich te herkennen in de genoemde uitspraken is vrouw ten opzicht van 22 % bij mannen. Dit zegt niet dat deze groep ook daadwerkelijk een angststoornis heeft, maar bijna de helft van de vrouwen in de leeftijd 12-21 die aangeeft zich te herkennen in de gedachten en gevoelens die betrekking hebben op angst en dwang geven aan meestal wel tot vrijwel altijd met deze gedachten bezig te zijn. Ruim 12% van deze groep geeft aan dat deze gedachten en/of gevoelens het dagelijks leven vaak beïnvloeden.

Ruim 30% van de respondenten die hebben aangegeven zich (een beetje) te herkennen in de gedachten/gevoelens, geven aan dat deze het dagelijks leven regelmatig tot vaak beïnvloedt. Van een angststoornis kan pas gesproken worden wanneer de angst onder andere het dagelijks leven behoorlijk beïnvloeden. Er kan geconcludeerd worden dat deze groep een zogeheten 'risicogroep' is.

II.II. Economische gegevens

II.II.I. Inkomsten

Jongeren vinden dat ze weinig/tot geen gevolgen hebben ondervonden van de recessie (Qrius, 2009). Hun inkomsten zijn ten opzichte van 2007 gemiddeld met bijna 8% gestegen.

Jaar: 2010	10-15 jaar	16-21 jaar
Gemiddeld persoonlijk inkomen	800	3500

Tabel 2 Het gemiddeld persoonlijk inkomen, in euro's over het jaar 2010.

Met een gemiddeld persoonlijk inkomen van €3500 onder de 16-21 jarigen en €800 onder de 12-15 jarigen per jaar heeft deze doelgroep redelijk wat te besteden. Bij het gemiddelde persoonlijk inkomen zijn het zakgeld of andere inkomsten die vanuit de ouders worden gefinancierd niet meegerekend.

In tabel 3 is duidelijk te zien dat meer dan de helft van de 12-15 jarigen dit inkomen verdient door middel van een bijbaantje (CBS, 2010). Het percentage bij de 16-21 jarigen ligt nog hoger. De verklaring voor het verschil in hoogte in de inkomsten heeft onder andere met het minimum jeugdloon te maken en de hogere bestedingen die de groep van 16-21 jaar heeft. Deze groep - veelal studenten - hebben een hoger bestedingspatroon door de start van hun studentenleven (opleiding, studentenkamer, sociale activiteiten).

Werk (in het jaar 2009)	12-15 jaar	16-21 jaar
Bijbaan	58 %	71%
Betaalde baan (geen bijbaan)	Minder dan 1%	8%

Tabel 3 Bijbaan en betaalde baan ingedeeld naar leeftijd, in procenten.

De meeste jongeren hebben echter meer inkomsten dan uit bovenstaande cijfers blijkt. Volgens onderzoek van FNV Jong blijkt namelijk dat acht op de tien jongeren tussen de 13 en 29 jaar niet van plan is om wit vakantiewerk te gaan doen. "Zwartwerken is 'makkelijker' en het 'verdient beter', aldus één van de ondervraagden uit het onderzoek" (Romanillos, 2010).

De crisis blijkt wel gevolgen te hebben gehad op de banenmarkt; er zijn steeds meer studenten en werkende jongeren die moeite hebben of hebben gehad met het vinden van een baan. Een gevolg hiervan is dat jongeren het toetreden tot de arbeidsmarkt enkele jaren uitstellen en een studie blijven of gaan volgen. Ondanks de crisis hebben jongeren nog steeds vertrouwen in de toekomst. Het economische klimaat trekt langzamerhand weer aan, de babyboomers gaan massaal met pensioen dus de verwachting is dat over enkele jaren er weer meer kansen op de arbeidsmarkt liggen.

II.II.II Bestedingen

Het bedrag dat jongeren verdienen wordt in rap tempo ook weer uitgegeven. Het grootste deel van de jongeren geeft hun geld uit aan kleding (80%). De top vijf wordt aangevuld door mobiele telefoon (77%), uitgaan (70%), vakanties (63%) en cadeautjes (55%). Veel jongeren willen erbij horen. Dit doen ze onder andere door de mode te volgen, wat logischerwijs de hoge besteding aan kleding verklaart. Tevens is het belangrijk om constant bereikbaar te zijn. Er wordt daarom ook geïnvesteerd in een goede telefoon met een daarbij passend abonnement.

II.III. Sociaal-culturele gegevens

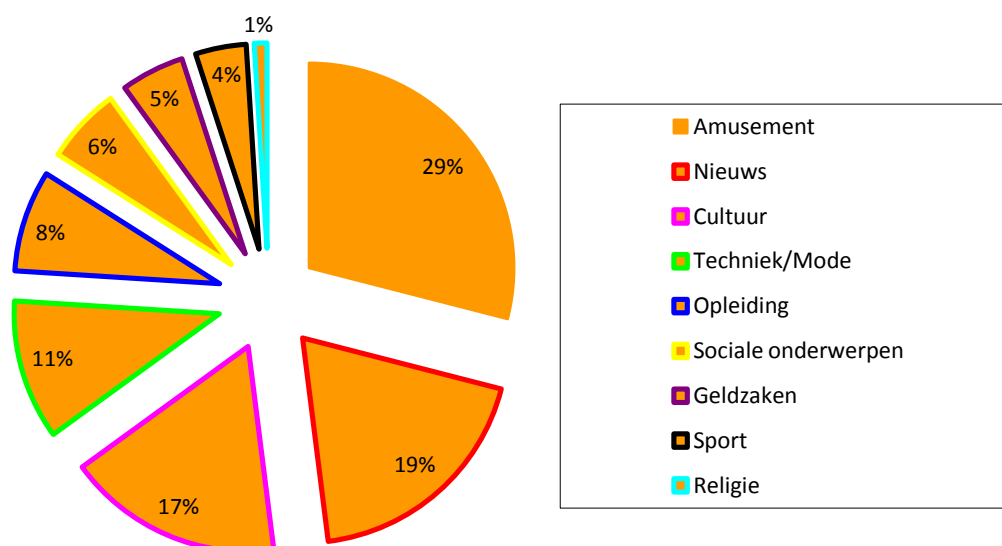
II.III.I. Interesses

In het onderzoek 'Jongeren, nieuwsmedia en betrokkenheid' hebben Drok & Schwarz (2009) onder andere onderzoek gedaan naar de vrijetijdsbesteding van jongeren in de leeftijd 15-29 jaar.

Interesse	%	Interesse	%
Muziek	71 %	Weer	26%
Film	65%	Carrières / zoeken naar een baan	23%
Televisie	60%	Human interest	23%
Comedy/Humor	49%	Nieuws over entertainment	22%
Eten en drinken	47%	Auto's / motors	22%
Reizen	46%	Nieuws en roddel over beroemdheden	20%
Laatste nieuws	42%	Culturele evenementen en nieuws	20 %
Gezondheid/Sporten/Fit blijven/ dieet	40%	Makelaardij/huizen/appartementen	18%
Plaatselijk nieuws	36%	Politiek / overheid	14%
Nationaal nieuws	36%	Milieukwesties / klimaatverandering	13%
Videogames/ online games	36%	Sociaal onrecht / goede doelen	12%
Sport	34%	Zakelijk en financiën	11%
Mode/Beauty	33%	Religie	11%
Literatuur/Boeken	33%	Science Fiction	10%
Internationaal Nieuws	29%	Politiek / activisme	8%
IT/ computers / gadgets	28%	Persoonlijke advertenties / dating / relaties	6%
Ongewone of vreemde verhalen	27%	Onderwerpen mbt mijn etnische groep of cultuur	4%
Scholing	26%	Anders..	3%

Tabel 4 Ranglijst interesses naar Drok & Schwarz, 2009.

De ranglijst met interesses, zoals te zien in tabel 4, is door Drok & Schwarz omgezet naar een overzicht van negen interessegebieden, die bij elkaar 100% van de belangstelling dekken (zie figuur 2). Hieruit blijkt dat onderwerpen gerelateerd aan amusement de grootste belangstelling van jongeren hebben (29%). Op de tweede plaats staat de belangstelling voor nieuwsonderwerpen (19%) en de op de derde plek staat cultuur (17%).



Figuur 2 De negen interessegebieden volgens Drok&Schwarz

II.III.II Vrije-tijdsbesteding

In het Jongerenonderzoek 2009 is gevraagd naar de activiteiten die jongeren wekelijks tot dagelijks doen en naar de activiteiten die minimaal 1x per week worden uitgevoerd (zie tabel 5 en 6). Wanneer deze activiteiten vergeleken worden met de interessegebieden uit figuur 2 kan geconcludeerd worden dat de interesses sterk overeenkomen met de uitgevoerde activiteiten. In de top vijf van activiteiten staat amusement centraal; wat eveneens zo is bij de interesses.

Activiteit in mijn vrije tijd	12-15 jaar	16-21 jaar
Zelf sporten	47%	52%
Met de bus, tram of metro reizen	20%	30%
Bezoek discotheek/club	6%	20%
Bezoek bar/café	9%	22 %
Natuur in gaan	9%	20 %
Rondhangen	9%	3%
Sportwedstrijd	4%	6%

Tabel 5 Activiteiten in vrije tijd, minimaal 1 keer per week.

Jaar: 2009		
Activiteit in mijn vrije tijd	12-15 jaar	16-21 jaar
Muziek luisteren	62%	58%
Beste vriend/vriendin ontmoeten	57%	51%
DVD's/video's maken	43%	43%
Gamen	38%	36%
Dieren houden en verzorgen	24%	11%
Huishoudelijke werkzaamheden	22%	32%
Koken, bakken	17%	40%
Muziek maken met instrument	17%	12%
Winkelen om te kopen	12%	16%
Fotograferen	7%	11%
Muziek maken via de computer	4%	7%
Zingen	3%	5%
Dagboek/weblog bijhouden	9%	15%
Filmen, video's maken	2%	3%

Tabel 6 Activiteiten in vrije tijd, wekelijks tot dagelijks.

Populair onder jongeren is het bezoeken van evenementen. Jaarlijks komen 3,2 miljoen bezoekers in de leeftijd 13-25 jaar naar de 100 grootste publieksevenementen in Nederland (Hafkamp, 2009). Evenement uiteenlopend van de Nationale Vierdaagse tot Sensation vergaren dus een toppositie binnen de vrijetijdsbesteding van jongeren. Tweeëntwintig procent van de jongeren in de leeftijd van 15-21 jaar gaan minimaal één keer per maand naar een feest; het populairste evenement om te bezoeken. Daarna volgen theater/schouwburg (13%) en een festival/evenement (5%) (Qrius, 2009).

II.III.III Merken en merkbekendheid en merkentrouw

Nederlandse jongeren hebben een aantal favoriete merken. Blackberry en Apple en HTC spannen de kroon in de multimediale hoek. Op het gebied van lifestyle staan kledingmerken als G-star en Björn Borg en schoenmerken als Nike en Converse bovenaan. Mc'Donalds en Coca-Cola zijn (en blijven) favoriet onder jongeren. Daarbij wordt Albert Heijn ook genoemd als populair merk .

De mensen in deze generatie zijn zogeheten self-branders. De combinatie van het laten zien wie je bent en internet maakt dat deze generatie zichzelf als merk vertegenwoordigen. Andere merken zijn ook nog steeds belangrijk. Het onderzoek 'How cool brands stay hot', heeft een top vijf gemaakt van belangrijke merkeigenschappen (Bergh&Behrer, 2011):

1. Een eigen stijl hebben (35%);
2. Mij gelukkig maken (31%)
3. Up to date zijn (28%)
4. Een vlekkeloze reputatie hebben, echt/authentiek zijn, uniek zijn, iets waarmee ik me kan identificeren (27 %);
5. Duidelijk en eenvoudig zijn (24%).

Met betrekking tot de aanschaf van merken kunnen jongeren op een scheidslijn worden ingedeeld in de adoptie van innovatiecyclus van Rogers, namelijk op de grens van 'early adopters' en 'early majority'. Veel jongeren willen het nieuwste van het nieuwste hebben en zouden dan logischerwijs worden ingedeeld in de groep early adopters. Het grootste deel van de jongeren zit echter in de laatste categorie; de early majority. Dit komt met name door de financiële situatie; in de early adopter fase liggen de prijzen van het product nog veel hoger en is dit alleen weggelegd voor jongeren die gemiddeld veel verdienen. De rest van de groep volgt heel snel. Deze categorie omvat ruim 34% van het totaal van de mensen (Solomon, 2008).

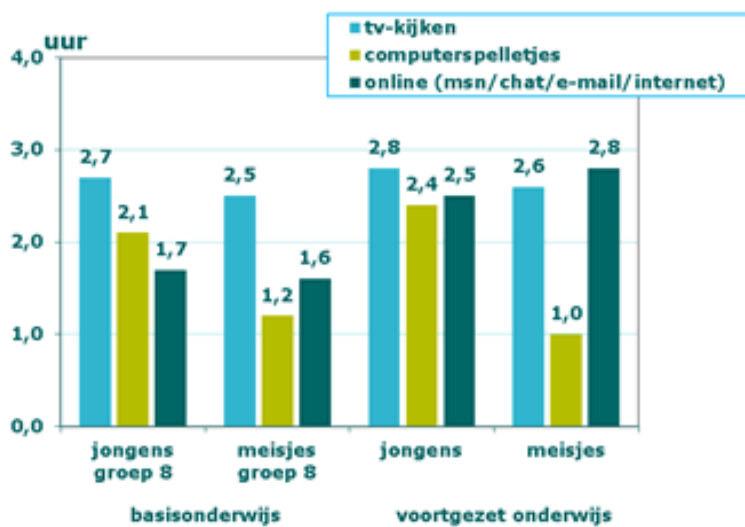
II.III.IV Sociale contacten

In totaal heeft 79% van alle 15 tot 25 jarigen een keer per week of vaker contact met familieleden. Twee keer per maand heeft 11% contact, een keer per maand 7% en de overige minder dan een maand of zelfden of nooit. Met vrienden en kennissen heeft 98% een keer per week of vaker contact. (CBS, 2010, Adviesrapport Canyon, 2010).

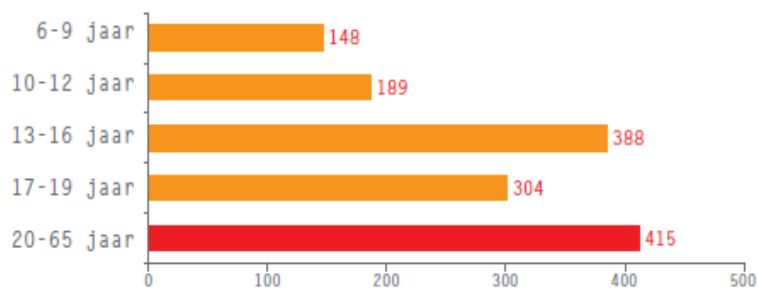
II.III.V Levensstijl en gezondheid

In de media zijn te dikke jongeren weer volop onder de aandacht. Te weinig beweging en slechte eetgewoonten zorgen voor overgewicht onder kinderen en jongeren. Maar een derde van de jongeren op het voortgezet onderwijs bewegen minimaal één uur op zes of zeven dagen per week (NJI, 2009). Uit onderzoek blijkt echter dat de percentages in de categorie 'te zwaar' alleen hoog liggen in leeftijd 12-14 jaar (13%) en 20-24 (29%). Vijfentachtig procent van de kinderen in de leeftijd van 15-19 jaar hebben een normaal gewicht (Qrius, 2009).

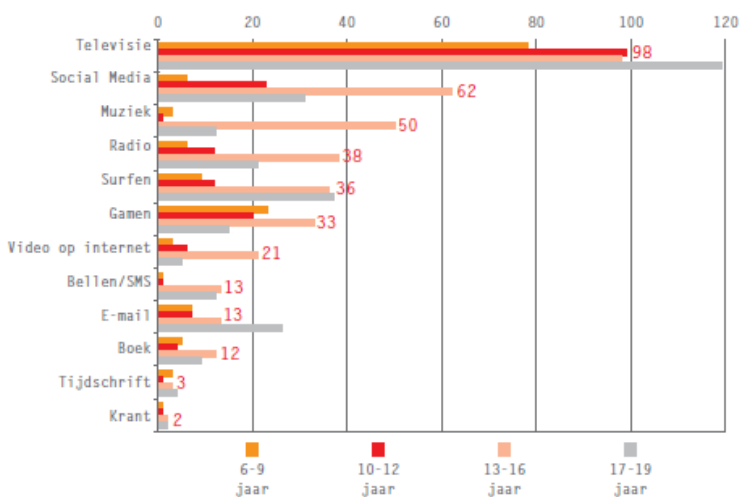
Bijlage III Tabellen en grafieken mediagedrag



Figuur 2 Uren mediagebruik onder leerlingen (NJI, 2009).



Figuur 3 Uren mediagebruik onder leerlingen (NJI, 2009).



Figuur 4. Tijdsbesteding per medium in minuten (Spot Tijdsbestedingsonderzoek, 2010)

IV.1 Enquête jongeren website Angst Dwang en Fobiestichting

Alweer 43 jaar geleden heeft een aantal mensen die uit ervaring wisten hoe vervelend het kan zijn om te worden geplaagd door angsten of dwangverschijnselen samen een stichting opgericht. Die heet nu de Angst, Dwang en Fobie (ADF) stichting. Terwijl al die mensen ervaring hadden met hulpverlening, dachten ze dat het ze ook veel konden hebben aan contacten met lotgenoten: zowel om elkaar te helpen, als ook om de hulpverlening voor hun problemen te verbeteren. Dit idee is een succes gebleken, inmiddels zijn 2400 mensen lid van de ADF-stichting

De ADF stichting is er niet alleen voor volwassenen, maar ook voor jongeren met deze problemen. Daarbij wil ze gebruik maken van het internet, door een goede website voor jongeren te maken. Voor kinderen is die er al - kijk maar eens naar www.bibbers.nl. Maar nog niet voor jongeren. Om die zo goed mogelijk op te zetten, willen wij via deze enquête naar jouw ervaringen en suggesties vragen.

De enquête is geheel anoniem en je gegevens zullen verder niet worden verspreid.

Alvast hartelijk bedankt voor je medewerking!

1. Zou je eerst de volgende uitspraken willen lezen?

- Ik maak me zorgen over niet in de buurt van mijn ouders zijn
- Ik ben bang als ik alleen moet slapen
- Ik zou bang zijn als ik een nacht van huis moest zijn
- Ik pieker erover wanneer ik denk dat ik iets niet goed heb gedaan
- Ik maak me zorgen dat ik misschien stom lijk
- Ik ben bang dat ik mezelf voor gek zal zetten tegenover andere mensen
- Ik maak me zorgen dat er erge dingen met me gaan gebeuren
- Ik maak me zorgen dat me iets ergs gaat overkomen
- Ik denk aan de dood
- Ik begin plotseling te beven of te trillen, terwijl daar geen reden voor is
- Als ik een probleem heb, voel ik me trillerig
- Mijn hart begint plotseling te snel te kloppen terwijl daar geen reden voor is
- Ik heb steeds terugkerende, niet gewilde en storende gedachten
- Ik moet steeds bepaalde handelingen uitvoeren van mezelf.

Herken jij jezelf in één of meerdere van bovenstaande gedachten/gevoelens?

- | | |
|---|---|
| ☐ Ja | ☐ Nee (ga door naar vraag 12) |
| ☐ Ja, een beetje | ☐ Nee, maar ik herken wel iemand anders (ga door naar vraag 4) |

2. Ben je vaak met deze gedachten en/of gevoelens bezig?

- ☐ Nee
- ☐ Vaak niet
- ☐ Wisselt sterk
- ☐ Meestal wel
- ☐ Ja, vrijwel altijd

3. In welke mate beïnvloeden deze je dagelijks leven?

- ☐ Beïnvloedt me nooit
- ☐ Beïnvloedt me soms
- ☐ Beïnvloedt me regelmatig
- ☐ Beïnvloedt me vaak
- ☐ Beïnvloedt me altijd

Informatie

4. Heb je wel hier wel eens informatie over gezocht?

- ☐ Ja
- ☐ Nee, omdat.....(ga door naar vraag 12)

5. Waar, of bij wie heb je naar informatie gezocht? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)?

- | | | |
|---|-----------------------------------|---|
| ☐ Internet | ☐ Huisarts | ☐ Hulpverlening |
| ☐ Bibliotheek | ☐ Familie | ☐ Leraar/mentor/decaan |
| ☐ Kindertelefoon | ☐ Vrienden | ☐ Anders, namelijk... |

6. Waarom zoek je informatie? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Om te zoeken wat ik heb
- ☐ Om te zoeken wat anderen hebben
- ☐ Om te kijken wat ik er aan kan doen
- ☐ Om met anderen te praten over wat ik heb
- ☐ Om mensen in mijn omgeving beter te begrijpen
- ☐ Anders, namelijk

7. Kun je genoeg informatie vinden over deze gedachten en/of gevoelens?

- ☐ Nee
- ☐ Vaak niet
- ☐ Wisselt sterk
- ☐ Meestal wel
- ☐ Ja, vrijwel altijd

8. Kun je de informatie gemakkelijk vinden?

- ☐ Nee
- ☐ Vaak niet
- ☐ Wisselt sterk
- ☐ Meestal wel
- ☐ Ja, vrijwel altijd

9. Als je op internet informatie zoekt, op welke woorden trefwoorden zoek je dan?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐ n.v.t.; ik zoek geen informatie op het internet.

10. Is er een speciaal onderwerp waar je graag meer over wilt weten?

.....
.....

☐ n.v.t.

11. Hoe wil je het liefst informatie ontvangen?

☐ Digitaal ☐ Papier ☐ Telefoon

12. Van welk van onderstaande (social) media maak je gebruik? (meerdere antwoorden mogelijk)

☐ Hyves ☐ YouTube ☐ MySpace
☐ Facebook ☐ Forum ☐ MSN Messenger (of andere chatprogramma's)
☐ Twitter ☐ Skype ☐ Anders, namelijk...

13. Zou je lid worden van een (sociale) media platform om over jouw problemen te praten

☐ Ja, omdat.....

☐ Nee, omdat.....

14. Als je een naam voor een website mocht bedenken speciaal voor jongeren over angst- en dwangstoornissen en/of fobieën, welke zou dat dan zijn?

.....

Algemene gegevens

15. Wat is je geslacht?

☐ Man ☐ Vrouw

16. Wat is je leeftijd?

☐ < 12 jaar ☐ 12 – 16 jaar ☐ 17 – 21 jaar ☐ 22 – 26 jaar ☐ 26 – 31 jaar ☐ > 32jaar

17. Ben je bekend met de Angst Dwang en Fobie stichting?

☐ Ja ☐ Nee

18. Heb je nog opmerkingen of suggesties?

.....
.....
.....

Wil je op de hoogte blijven over de jongerenwebsite, kun je kijken op www.adfstichting.nl

Hartelijk dank voor je medewerking!

Voor vragen kun je contact opnemen met:

Lotte Brouwer - onderzoekadf@hotmail.com

IV.II Begeleidend schrijven verspreiding enquête per e-mail

Hallo!

Momenteel wordt er een nieuwe website gemaakt speciaal voor jongeren (12-21 jaar) met angst en/of dwangklachten.

Het belangrijkste is om de site zo te maken, dat iedereen deze weet te vinden. Zeker voor diegene die nog niet weten wat er met ze aan de hand is en waar ze precies hulp kunnen zoeken.

En daar kunnen we jouw hulp goed bij gebruiken!

Ik vraag ongeveer 10 minuten van je tijd om een enquête in te vullen, zodat we ook jouw ervaringen en/of suggesties kunnen gebruiken.

Je kunt de enquête invullen via onderstaande link.

<http://lottebrouwer-hu-edu.survey.netq.nl/nq.cfm?q=0f100d5f-3837-4197-9cc5-d0d338baf02e>
(de enquête is geheel anoniem en je gegevens worden niet extern verspreid).

Als je nog vragen hebt, kun je mailen naar: onderzoekadf@hotmail.com

Alvast hartelijk dank voor je medewerking!

Met vriendelijke groet,

Lotte Brouwer
Stagiaire The PR Factory

IV.III. Verantwoording keuze online enquête

De ADF stichting wilt de informatievoorziening omtrent angststoornissen voor jongeren verbeteren en hebben daarom besloten een speciale jongerenwebsite te maken. Het is erg belangrijk om te weten wie de doelgroep is en wat ze precies willen weten. De manier waarop dit wordt gedaan geeft inzicht in de manier hoe de ADF stichting uiteindelijk moet gaan communiceren naar haar doelgroep. De projectgroep is in de tussentijd natuurlijk ook volop bezig geweest met de doelgroep door middel van klankbordgroepen e.d. Om deze kinderen zoveel mogelijk te ontzien is ervoor gekozen een aantal vragen in te voegen waar de projectgroep erg veel baat bij heeft. De manier waarop naar informatie wordt gezocht is belangrijk voor de projectgroep, omdat dit bij de bouw van de website kan worden gebruikt. Naast de informatiebehoefte spelen ook algemene gegevens een rol; in welke mate worden jongeren beïnvloedt door hun angst of dwang.

Vraag nr.	Geeft antwoord op deelvraag	Verantwoording
1. Herken jij jezelf in één of meerdere van bovenstaande gevoelens/gedachten?	Geen	Checkvraag.
2. Ben je vaak met deze gedachten en/of gevoelens bezig?	Wat is de informatiebehoefte van de doelgroepen?	De mate waarin iemand bezig is met gedachten/en gevoelens kan de informatiebehoefte van diegene bepalen. Ik wil erachter komen of dat daadwerkelijk ook zo is.
3. In welke mate beïnvloeden deze je dagelijks leven?	Wat is de informatiebehoefte van de doelgroepen?	De mate waarin iemand wordt beïnvloed kan de informatiebehoefte van diegene bepalen. Het gaat voornamelijk om de kruisverbanden van vraag 2, 3 en 4.

		Bepalen de mate van klachten de informatiebehoefte?
4. Heb je hier wel eens informatie over gezocht?	Wat is de informatiebehoefte van de doelgroepen?	Het is belangrijk om te weten of iemand die wordt beïnvloed ook informatie zoekt.
5. Waar, of bij wie heb je naar informatie gezocht?	Op welke manier komen de doelgroepen aan informatie?	Dit is een checkvraag om te kijken of er naast de website nog meer kanalen nodig zijn om informatie te verstrekken.
6. Waarom zoek je informatie?	Wat is de informatiebehoefte van de doelgroepen?	Erachter komen voor welke doeleinden informatie wordt gezocht. De uitkomst biedt voor de ADF een mogelijkheid de site hierop aan te passen.
7. Kun je genoeg informatie vinden over deze gedachten en/of gevoelens?	Op welke manier komen de doelgroepen aan informatie?	Erachter komen of er behoefte is aan meer informatie.
8. Kun je de informatie gemakkelijk vinden?	Op welke manier komen de doelgroepen aan informatie?	Het is belangrijk om te weten hoe de site straks ingericht en gecommuniceerd gaat worden.
9. Als je op internet zoekt, op welke trefwoorden zoek je dan?	Op welke manier komen de doelgroepen aan informatie?	Erachter komen of zoektermen direct worden gelinkt aan het probleem of dat er meer op klachten wordt gezocht.
10. Is er een speciaal onderwerp waar je graag meer over wilt weten?	Op welke manier komen de doelgroepen aan informatie?	Is de behoefte van de jongere aan informatie uitgebreider dan de ADF denkt?
11. Hoe wil je het liefst informatie ontvangen?	Op welke manier komen de doelgroepen aan informatie?	Erachter komen of naast de website ook nog een andere vorm van informatie moet worden ingezet.
12. Van welk van onderstaande (social) media maak je gebruik?	Geen	Onderzoeken mogelijkheden voor inzet social media – vraag vanuit ADF
13. Zou je lid worden van een (sociale) media platform om over jouw problemen te praten?	Geen	Onderzoeken mogelijkheden voor inzet social media – vraag vanuit ADF
14. Als je een naam voor een website mocht bedenken speciaal voor jongeren over angst- en dwangstoornissen en/of fobieën, welke zou dat dan zijn?	Geen	Het kiezen van een goede naam voor een website is erg belangrijk
15. Wat is je geslacht?	Wat is de informatiebehoefte van de doelgroepen?	Achterhalen of er verschil is in informatiebehoefte tussen mannen en vrouwen.
16. Wat is je leeftijd?	Wat is de informatiebehoefte van de doelgroepen?	Achterhalen of er verschil is in informatiebehoefte tussen verschillende leeftijdsgroepen.
17. Ben je bekend met de ADF stichting?	Geen	Checkvraag van de ADF. Hoeveel naamsbekendheid heeft de ADF stichting? Wellicht kunnen ze in de toekomst er nog wat mee doen. Bepaalt ook de manier van communiceren voor de jongerenwebsite.
18. Opmerkingen/suggesties	Geen	Voor eventueel verder onderzoek en input bij de ADF stichting.

Bijlage V Uitkomsten online enquête

In totaal hebben 171 mensen de enquête ingevuld. De totaal afgeronde enquêtes zijn 131. Door routing binnen de enquête zijn niet alle vragen door de 131 respondenten ingevuld. Alle uitspraken zijn gebaseerd op de aantallen van het totaal aantal respondenten.; 131. Er zijn 79 respondenten in de leeftijdscategorie 12-21 jaar. Voor een representatief onderzoek met een betrouwbaarheidsniveau van 95% waren 385 respondenten in die leeftijdscategorie nodig, dus alle uitspraken die worden gedaan in de conclusies zijn indicatief.

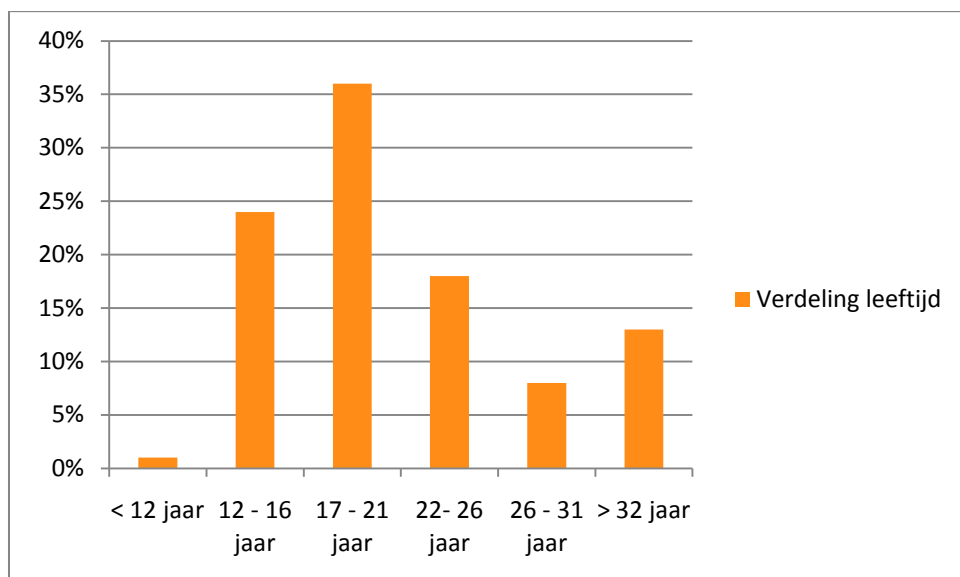
V.I. Algemene gegevens

Antwoordmogelijkheid	Aantal	%
Man	38	29%
Vrouw	93	71%

Tabel 7 Geslacht respondenten.

Antwoordmogelijkheid	Aantal	%
Ja	23	18%
Nee	108	82%

Tabel 8 Ben je bekend met de ADF-stichting?.



Tabel 9 Verdeling respondenten in procenten.

III.II Bekend met angst in primaire doelgroep

Herken jij jezelf in één of meerdere van bovenstaande gedachten/gevoelens?		
Ja		
< 12 jaar	0	0%
12 - 16 jaar	12	34%
17 - 21 jaar	14	40%
22- 26 jaar	6	17%
26 - 31 jaar	2	6%
> 32 jaar	1	3%

Tabel 10 Antwoord 'ja' in combinatie met leeftijd

Herken jij jezelf in één of meerdere van bovenstaande gedachten/gevoelens?		
Ja, een beetje		
< 12 jaar	1	2%
12 - 16 jaar	17	31%
17 - 21 jaar	21	39%
22- 26 jaar	10	19%
26 - 31 jaar	2	4%
> 32 jaar	3	6%

Tabel 11 Antwoord 'ja, en beetje' in combinatie met leeftijd

		Herken je jezelf in één of meerdere gevoelens/gedachten?				Wat is je geslacht?		
			Ja			Ja, een beetje		Man
Ben je vaak met deze gedachten/gevoelens bezig?	Nee	1 (0,76%)	5 (3,8%)	Ben je vaak met deze gedachten/gevoelens bezig?	Nee	2 (2,24%)	4 (4,5%)	
	Vaak niet	2 (1,53%)	18 (13,7%)		Vaak niet	5 (5,6%)	15 (16,85%)	
	Wisselt sterk	11 (8,4%)	15 (11,5%)		Wisselt sterk	10 (11,24%)	14 (15,7%)	
	Meestal wel	18 (13,7%)	17 (13 %)		Meestal wel	12 (13,5%)	20 (22,5%)	
	Ja, vrijwel altijd	7 (5,4%)	1 (0,76%)		Ja, vrijwel altijd	0	7 (7,9%)	

Tabel 12 Kruistabel

Tabel 13 Kruistabel.

Wat is je leeftijd?							
Ben je vaak met deze gedachten/gevoelens bezig?		< 12 jaar	12-16 jaar	17-21 jaar	22-26 jaar	26-31 jaar	>32 jaar
	Nee	1 (0,76%)	1 (0,76%)	1 (0,76 %)	0	1 (0,76%)	2 (1,5%)
	Vaak niet	0	3 (2,3 %)	9 (6,9 %)	7 (5,34%)	1 (0,76%)	0
	Wisselt sterk	0	10 (7,6 %)	9 (6,9 %)	3 (2,3 %)	1 (0,76%)	1 (0,76%)
	Meestal wel	0	14 (10,7 %)	12 (9,1 %)	4 (3 %)	1 (0,76%)	1 (0,76%)
	Ja, vrijwel altijd	0	1 (0,76%)	4 (3 %)	2 (1,5%)	0	0

Tabel 14 Kruistabel

		Ben je vaak met deze gedachten/gevoelens bezig?				
		Nee	Vaak niet	Wisselt sterk	Meestal wel	Ja, vrijwel altijd
In welke mate beïnvloeden deze je dagelijks leven?	Beïnvloedt me nooit	2 (2,1%)	5 (5,3%)	1 (1,05%)	0	0
	Beïnvloedt me soms	3 (3,2%)	13 (13,7%)	14 (14,7%)	5 (5,3%)	0
	Beïnvloedt me regelmatig	0	2 (2,1%)	10 (10,5%)	16 (16,8%)	1 (1,05%)
	Beïnvloedt me vaak	1 (1,05%)	0	1 (1,05%)	13 (13,7%)	3 (3,2%)
	Beïnvloedt me altijd	0	0	0	1	4 (4,2%)

Tabel 15 Kruistabel

		Wat is je leeftijd?					
		< 12 jaar	12-16 jaar	17-21 jaar	22-26 jaar	26-31 jaar	>32 jaar
In welke mate beïnvloeden deze je dagelijks leven?	Beïnvloedt me nooit	0	2 (1,5%)	2 (1,5%)	3 (2,3 %)	0	1 (0.76%)
	Beïnvloedt me soms	0	9 (6,9 %)	11 (8,4%)	7 (5,6%)	3 (2,3 %)	2 (1,5%)
	Beïnvloedt me regelmatig	0	12 (9,1 %)	11 (8,4%)	4 (3 %)	1 (0.76%)	0
	Beïnvloedt me vaak	1 (0.76%)	6 (4,5%)	8 (6,1%)	0	0	1 (0.76%)
	Beïnvloedt me altijd	0	0	3 (2,3 %)	2 (1,5%)	0	0

Tabel 16 Kruistabel

V.III Informatiebehoefte

		Heb je hier wel eens informatie over gezocht?	
		Ja	Nee
Vraag ingevuld door: 114 respondenten	Herken je jezelf in door één of meerdere gedachten/gevoelens?		
	Ja	32	7
	Ja, een beetje	33	23
	Nee	0	1
	Nee, maar ik herken wel iemand anders	13	5

Tabel 17 Kruistabel

Vraag ingevuld door: 95 respondenten		Heb je hier wel eens informatie over gezocht?	
		Ja	Nee
Ben je vaak met deze gedachten/gevoelens bezig?	Nee	2 (1,53%)	4 (3,05%)
	Vaak niet	7 (5,34%)	13 (9,9%)
	Wisselt sterk	16 (12,2%)	10 (7,6 %)
	Meestal wel	32 (24,4 %)	3 (2,3%)
	Ja, vrijwel altijd	8 (6,1 %)	0

Tabel 18 Kruistabel

Antwoordmogelijkheid : ja	Aantal	%
Vraag ingevuld door: 78 respondenten		
Vrienden	21	27%
Familie	25	32%
Huisarts	23	30%
Internet	50	65%
Bibliotheek	2	3%
Kindertelefoon	0	0%
Hulpverlening	26	34%
Leraar/mentor/decaan	4	5%
Anders, namelijk	1	1%

Tabel 19 Heb je hier wel eens informatie over gezocht / Waar of bij wie heb je naar informatie gezocht?

	Wat is je leeftijd?			
		12-16 jaar	17-21 jaar	Totaal %
Waarom zoek je informatie?	Om te zoeken wat ik heb	9	15	14 (19%)
	Om te zoeken wat anderen hebben	3	6	
	Om te kijken wat ik eraan kan doen	14	18	32 (41%)
	Om met anderen te praten over wat ik heb	7	8	
	Om mensen in mijn omgeving beter te begrijpen	2	1	
	Ander, namelijk	3	3	

Tabel 20 Kruistabel

Waarom zoek je informatie?	Aantal	%
Om te zoeken wat ik heb	31	40%
Om te zoeken wat anderen hebben	14	18%
Om te kijken wat ik er aan kan doen	47	60%
Om met anderen te praten over wat ik heb	21	27%
Om mensen in mijn omgeving beter te begrijpen	11	14%
Anders, namelijk	9	12%

Tabel 21 Waarom zoek je informatie?

Kun je genoeg informatie vinden over deze gedachten/gevoelens?	Aantal	%
Nee	7	9%
Vaak niet	15	20%
Wisselt sterk	22	29%
Meestal wel	23	30%
Ja, vrijwel altijd	9	12%

Tabel 22 Kun je genoeg informatie vinden?

Kun je de informatie gemakkelijk vinden?	Aantal	%
Nee	4	5%
Vaak niet	16	21%
Wisselt sterk	26	34%
Vaak	24	32%
Ja, vrijwel altijd	6	8%

Tabel 23 Kun je gemakkelijk informatie vinden?

Hoe wil je info ontvangen?	Aantal	%
Digitaal	61	36%
Papier	11	6%
Telefoon	3	2%

Tabel 24 Hoe wil je informatie ontvangen?

Antwoordmogelijkheid	Aantal	%
Hyves	83	49%
Facebook	82	48%
Twitter	54	32%
YouTube	83	49%
Forum	14	8%
Skype	39	23%
MySpace	3	2%
MSN Messenger (of een ander chatprogramma)	74	43%
Anders, namelijk	9	5%

Tabel 25 Van welke social media maak je gebruik?

III.IV Kwalitatieve input

1. Antwoorden naar aanleiding van de vraag; Heb je hier wel eens informatie over gezocht? met als antwoord 'nee, omdat..'

- Ik me hier te weinig van aan trek
- Leek me niet nodig
- Zo erg is het niet
- Ik weet dat het voornamelijk uit onzekerheid voortkomt en dat je het zelf in de hand hebt
- Het altijd kort duurt en voorbij gaat
- Het mij niet zodanig beïnvloedt dat het storend is
- Ik het idee heb dat het redelijk normale stressverschijnselen zijn en het functioneren niet beïnvloedt
- Ik mezelf er niet in herken
- Zo erg is het niet

- Nooit aan toe gekomen
- Op internet vaak verhalen staan waardoor het nog erger lijkt
- Ik naar mijn moeder ga
- Ik dat niet nodig vond
- Het daar niet belangrijk genoeg voor is
- Ik zelf geen issues van deze soort heb
- Me dat een beetje raar leek
- Het mijn dagelijks leven niet belemmerd
- Ik me er geen hele erge zorgen over maak
- Ik er niet zo diep over na heb gedacht
- Ik geen problemen heb
- Geen idee
- Het niet overheerst
- Ik me niet zo bewust ben van deze remmende gedachten
- Ik niet denk dat dit me kan helpen
- Het me vrij voorkomelijk lijkt en niet ernstig is, overkomt iedereen wel eens
- Ik het niet echt boeiend vind er informatie over te zoeken
- Ik het niet zo belangrijk vind
- Ik er niet erg last van heb en het interesseert me ook niet sterk genoeg
- Nooit bij nagedacht
- Ik al info had
- Er niet heel erg last van heb
- Ik al weet wat die ander heeft
- Ik me niet echt zorgen maak erover
- Het vrijwel niet voorkomt en ik er geen last van heb

2. Waarom zoek je informatie met als keuze antwoord: anders, namelijk...

- Om mezelf gerust te stellen wat ik niet heb of dat ik mezelf wel of niet herken in andere personen
- Als de arts een diagnose stelt (wat vaak niet zo is)
- Mijn ouders erachter kwamen
- Uit nieuwsgierigheid
- Zoveel mogelijk informatie te verkrijgen
- Nieuwsgierigheid, of het normaal is
- Anderen info te laten lezen zodat ze zien wat ik heb
- Dat ik mensen precies kan uitleggen wat ik heb
- Om te kijken hoe ik diegene kan helpen

3. Over welk onderwerp zou je meer willen weten?

- misschien een overzicht van dingen die bij angst horen, zodat als je zoekt daar uit komt.
- faalangst en hoe je dat doet er mee om te gaan
- angststoornissen (4x)
- dwangstoornissen, minderwaardigheidscomplex
- ADHD bij volwassenen
- Depressies
- Depressie angst en therapieën
- Er is te weinig informatie beschikbaar bij huisartsen
- Angst- en dwangstoornissen (2x)
- Hoe kun je iemand helpen met angstklachten?
- Hoe mensen ermee om hebben leren gaan
- Faalangst
- Paniekstoornissen/aanvallen (2x)
- Specifieke dwangklachten (herkenning vinden)

Als je op internet naar informatie zoek, op welke trefwoorden zoek je dan?

Nr	Woord 1	Woord 2	Woord 3	Woord 4	Woord 5
2	dwangstoornis	angstoornis	anxiety disorder	obsessieve compulsieve stoornis	paniekaanvallen
10	angstaanval	piekeren			
36	dwangstoornis	onzekerheid			
41	paniek	angst	ontspannen		
44	angst	dwang	suicide	anormaal	
46	angst	therapie			
49	dwangstoornis	dwanggedachten	obsessief compulsieve stoornis	OCS	OCD
54	angst	zorgen	piekeren	depressie	
56	hartkloppingen	benauwdheid	depressie	concentratie	maagdarmproblemen
60	depressie	hypochondrie	angsten		
63	angst				
64	dwanghandelingen	onzekerheid	OCD		
66	depressie				
73	dwang	gevoel	moeten	bang	angst
75	angst	gespannen			
95	depressie	ocs	angstoornis	psychose	
97	psychose	buikpijn	misselijk	rare dingen in mn hoofd	
98	angst	ocs	psychose		
101	stoornissen	neurose	dwang		
102	angst	fobie	ocd		
103	angst	hoofdpijn			
104	borderline	sociale fobie	persoonlijkheidsstoornis		
106	ocd	dwang			
107	angst	sociale fobie			
108	bang om naar buiten te gaan	depressie	therapie		
110	minderwaardigheidscomplex	faal angst			
114	ADHD	ADD	studiebelemmering		
115	bang voor buiten	angst naar buiten gaan			

116	angst	paniek	stoornis	forum	mindfulness
117	sociale fobie	angst			
118	bang	angst			
119	angst				
120	Gedachten				
124	huilen om niks, normaal?	onzeker			
130	angst	twijfel			
131	angststoornis	dwanghandelingen	paniekaanvallen		
132	bang				
133	angst	misselijk			
136	depressie	angsstoornis			
140	paniek	angstaanval	depressie		
143	angst				
149	ocd	angst			
150	angst	normale ontwikkeling bij kinderen			
153	persoonlijkheidsstoornis	angst	veel bang zijn		
156	depressie	angst			
157	faalangst				
160	altijd bang	sociale fobie	straatvrees		
161	rare gedachten	depressief			
162	dwang	ocd			
163	ptsd	trauma			
164	faalangst				
165	ocd	dwang			
167	hulp bij angst				
169	angsstoornis				
171	sociale fobie	bang in het openbaar	erg onzeker		

Tabel 26 Zoektermen op internet

Als je een naam voor een website mocht bedenken speciaal voor jongeren over angst- en dwangstoornissen en/of fobieën, welke zou dat dan zijn?

help	www.ikbenbang.nl	goforit.nl
angstisnaar.nl	ontspoord.nl	hellup
adf	ADF info	angstig
www.bangvoorangst.nl	Fuckjefobie.nl	helpmij.nl
onZEKER	foryou	lets go
dwangstoornis.nl	ikbennietbang	ikbenbang.nl
geen idee	fobieplein.nl	www.laatjenietkisten.nl
Spinnenweb	stressedout	lastvanangst.nl
ik ben bang; so what	speciaalvoorjou.nl	nofear
stoornissen bij jongeren	FABolous	No Fear
www.kalmeer-mij.nl	Helpyourself	allesoverangst.nl
dagmetjeangst	een afkorting, iets simpels, neutraal	your ventilation
gewoonvoorjou	www.(ver)dwaleninjezelf.nl	angst.nl
bang.nl	Geenpaniek.nl	stopyourfear
www.komvanjeangstaf.nl	het moet in ieder geval heel simpel zijn, maar het moet niet meteen duidelijk zijn dat het om angst gaat	geen idee
Moed	weg met angst	hulpvooriedereen
angst.nl	durfjewel.nl	www.jongereninangst.nl
www.hulpbijangst.nl	hebjijsatook?.nl	be fearless
fearless	ADF	leefmetangst
last van angst en dwangstoornissen?, praat er hier over!	stopjeangst.nl	angstvrij.nl
angstenenik.nl	no fear	angst is moeilijk te begrijpen
Piekerendebaas.nl	www.deeljouwangst.nl	ikbenbang.nl
angsthazen	het komt goed	illbether4u
angstweb	helpme.nl	angst is voor iedereen
waarombenikbang.nl		

Tabel 27 Suggesties voor namen

Zou je lid worden van een (social) media platform om over jouw problemen te praten? Onderstaande antwoorden zijn gegeven bij Nee, omdat...

- Privacy (3x)
- Als ik een probleem heb dan praat ik er met vrienden over
- Ik daar geen behoefte aan heb (18x)
- Ik er vrijwel geen last van heb
- Ik in mijn eigen omgeving er al goed over kan praten
- Ik dat liever persoonlijk doe
- Online niet over praten
- Dit toch een privézaak is
- Dit geen vervanging is van een goed gesprek, menselijk interactie ontbreekt
- Openbaar
- Internet is niet privé, wat je erop zet gaat er niet meer vanaf
- Ik dat graag in de privé sfeer wil houden
- Ik het niet als probleem zie (12x)
- Niet nodig
- Dit privé is (7x)
- Ik houd het liever voor mezelf
- Ik dit liever 'live' met vrienden doe (3x)
- Waarom zou ik?
- Het zo onpersoonlijk is
- Ik wil niet dat bepaalde mensen het weten
- Iedereen het dan kan zien
- Mijn problemen niet groot genoeg zijn
- Persoonlijk contact toch echt het beste werkt.
- Op internet krijg je vertekende beelden te horen/zien
- Het niet voor mijzelf is
- Ik ken die mensen niet
- Ik heb meer aan mijn eigen ervaringen, dan aan die van een ander
- Ik al over mijn problemen praat
- Ik die stap niet zo snel zou maken
- Het me niet zoveel bezighoudt, het is af en toe.
- Niet zo boeiend
- Hier ik al genoeg met anderen over praat (6x)
- Ik er al meer dan genoeg mee bezig ben (2x)
- Ik als genoeg contact heb met andere angster/dwangers
- Ik hen geen social media, maar het zou wel goed zijn

Zou je lid worden van een (social) media platform om over jouw problemen te praten? Onderstaande antwoorden zijn gegeven bij Ja, omdat...

- 20 mensen meer weten dan 1. Zij kunnen misschien tips geven.
- het zoeken naar herkenning bij anderen en het praten erover helpt naar mijn mening.
- dit dan anoniem zou kunnen en met mensen in contact zou kunnen komen die eventueel hetzelfde probleem hebben
- het handig is andere te informeren over je handicap zodat ze niet de zelfde negatieve ervaringen hoeven te ondergaan. Verder leren van de positieve kanten. bied perspectief
- ik het fijn vind om met anderen erover te praten
- ik graag in contact wil komen met mensen die met het zelfde probleem leven
- ik dan mijn ervaringen kan delen
- je tips kan uitwisselen onder elkaar.
- ik het fijn vind herkenning te vinden en delen
- herkenning is fijn
- ik bij verhuizen naar een ander land problemen had om medicatie of behandeling te vinden, of ook inzicht in de hulpverleningssector. (wel anoniem, zoals een forum)
- ik het nu niet heel erg vind dat andere van mijn problemen weten
- het goed is om er met anderen over te praten
- je ervaringen kunt delen
- zo kun je je ervaringen delen met anderen wat vrijwel zeker voor opluchting zou kunnen zorgen
- anderen misschien te kunnen helpen
- maar alleen als mijn vrienden het niet zien
- ik dan met andere over het probleem kan praten en die ook misschien kan helpen
- ik er misschien anderen mee kan helpen
- ik anderen kan helpen en met ze kan praten
- je kunt vrij anoniem met anderen praten
- laagdrempelig
- dan de angst misschien minder wordt
- ik dan misschien anderen kan begrijpen wat ze hebben
- ik dan kan kijken of anderen ook hebben wat ik heb
- Is best leuk
- ik dat al doe met bepaalde problemen en het helpt mij goed
- je dan met mensen kunt praten die je begrijpen
- ik dan kan lezen hoe ik iemand kan helpen
- ik met onbekenden kan 'praten'
- anderen daar wat misschien aan hebben
- maar alleen als mijn vrienden het niet zien
- ik er dan ook achter kan komen wat iemand anders misschien heeft
- het misschien handig kan zijn om met anderen te praten erover

- je dan soort van anoniem kun praten met mensen uit heel Nederland
- ik anderen kan helpen
- ik dan misschien kan uitvinden wat ik heb
- maar alleen als niet iedereen dat kan zien
- ik zelf als geholpen ben en ik dan andere tips kan geven
- je dan anoniem er achter kan komen wat je hebt en er dan met mensen over kunt praten
- je dan anderen hebt die het begrijpen
- ik er dan misschien beter mee om kan gaan
- maar in lichte mate. Ik zou niet mijn hele levensverhaal op tafel gooien
- alleen als mijn vrienden het niet kunnen zien. Je moet je dus anoniem aan kunne melden en niet zoals bij Hyves dat je profielvrienden zien dat je een angster ben
- ik soms wel benieuwd ben naar hoe anderen er mee omgaan
- ik dan met anderen kan praten die niet alleen online hun verhaal durven te doen

III.V Bekend met angst in secundaire doelgroep

Herken jij jezelf in één of meerdere van bovenstaande gedachten/gevoelens?

Nee, maar ik herken wel iemand anders

Antwoordmogelijkheid	Aantal	%
< 12 jaar	0	0%
12 - 16 jaar	1	6%
17 - 21 jaar	5	28%
22- 26 jaar	4	22%
26 - 31 jaar	3	17%
> 32 jaar	5	28%

Tabel 28 Leeftijd van 'nee, maar ik herken we iemand anders'.

III.VI Informatiebehoefte

		Heb je hier wel eens informatie over gezocht?	
		Ja	Nee
Herken je jezelf in door één of meerdere gedachten/gevoelens?	Ja	32	7
	Ja, een beetje	33	23
	Nee	0	1
	Nee, maar ik herken wel iemand anders	13	5

Tabel 29 Antwoord nee in combinatie met leeftijd

Antwoordmogelijkheid; nee maar iemand anders en ja.	Aantal	% (van totaal)
Vraag ingevuld door: 15 respondenten		
Vrienden	1	0,8%
Familie	1	0,8%
Huisarts	1	0,8%
Internet	12	9,6 %
Bibliotheek	0	0
Kindertelefoon	0	0
Hulpverlening	0	0
Leraar/mentor/decaan	0	0
Anders, namelijk	0	0

Tabel 30 Waar is naar informatie gezocht?

Waarom zoek je informatie?	Aantal	%
Om te zoeken wat ik heb	31	40%
Om te zoeken wat anderen hebben	14	18%
Om te kijken wat ik er aan kan doen	47	60%
Om met anderen te praten over wat ik heb	21	27%
Om mensen in mijn omgeving beter te begrijpen	11	14%
Anders, namelijk	9	12%

Tabel 31 Waarom zoek je informatie?

Bijlage VI Half gestructureerde interviews met een vooraf aangewezen interviewer

IV.1 Interview I

In het weekend geniet Iris volop van haar grote passie: dieren! Thuis heeft ze 2 katten, 2 vissen en 2 konijnen. Maar het mooiste is toch een wandeling van een kilometer of twintig op zaterdag. Met Shady, de grote witte herder van Koos, een man uit de straat. Heerlijk zwerven langs de Kromme Rijn.

“Als ik zo loop houd ik me wel aan mijn dwang. Maar ik geniet toch ook van de tocht” (Iris, 2011).

Vorige zaterdag heeft ze vijf-en-een-half uur gelopen, de week daarvoor zes. Sommige stukken kan de hond los. Ze houdt geregeld pauze en ze heeft wat te eten en te drinken bij zich. En natuurlijk snoepjes voor Shady. Z'n baasje loopt niet zo goed meer en vindt het fijn als Iris hem weer komt halen.

Ongecompliceerd is zo'n tochtje niet. 'Als ik zo loop, houd ik me wel aan m'n dwang. Maar ik geniet toch ook van de tocht!', vertelt Iris met een lachje. Welke dwang? 'Twee keer over de drempel, bijvoorbeeld. Shady twee keer laten zitten, twee snoepjes geven, twee keer aaien... Alles twee keer!'

Dwanghandelingen

Ik ontmoet Iris in 'de Bascule', een organisatie die hulp biedt aan jongeren met angst- en dwangstoornissen. Iris is 17 jaar, vlot gekleed: spijkerbroek, gympies met paarse veters, blouse, nonchalante sjaal, ketting met ban-de-bom-teken. Ze praat honderd uit. Vanaf haar 4^{de} heeft ze flink last van dwanghandelingen. 'Ja, als ik iets niet zoveel keer doe, dan denk ik dat er iets ergs gaat gebeuren. Daar gaat het om. Toen ik klein was moest ik van mezelf vier keer langs de spiegel lopen. En dat deed ik dan. Stel je voor als ik het niet deed. Wat er dan zou gebeuren!!!'

Zelf ontdekt via internet

Iris: 'Ik had er veel last van. Er was nooit echt een diagnose gesteld. Op mijn dertiende ben ik er zelf achter gekomen. Wat het was en hoe het precies heette. Via internet. We zijn toen naar de huisarts gegaan, die heeft me doorverwezen.' Op een gegeven moment werd het zo erg met die dwang dat Iris niet meer naar school ging. Ze zat toen al een tijdje op het vmbo.

Dagbehandeling in de Bascule

Sinds de zomer wordt Iris voor haar dwang behandeld in de Bascule. Maandagsochtends gaat ze er heen. Ze zit in een groep van negen jongeren, zes meisjes en drie jongens. Om tien over half negen beginnen ze met de dagopening. Daarna wordt de groep in tweeën gesplitst. Iris' groep doet dan eerst een uur *Exposure*. Ze gaan dan in kleine stapjes aan de slag met de dingen die problemen geven. Iris: 'We leren die dan op een normale manier te doen.' Na de *Exposure* gaat ze met haar groepje naar school, het Altra College, 10 minuten lopen. Daarna met z'n allen lunchen. 's Middags zijn er activiteiten en therapieën, alleen of met een paar.

Na de behandeling

Momenteel heeft Iris haar handen vol aan de behandeling. 's Avonds luistert ze wat muziek op You Tube (favorieten 2Pack, Anouk en Ilse de Lange) of kijkt ze televisie. 'Vooral programma's over dieren, op Animal Planet of National Geographic.'

De meeste weekenden maakt ze wel een dagtocht met Shady. Zondags gaat ze soms wat drinken in Utrecht, met vrienden. Op zondag maakt ze de konijnenhokken schoon, doet ze de vissen en msn't ze wat met vrienden en vriendinnen. En verder rust ze lekker uit voor weer een nieuwe week. Over een half jaar verwacht ze klaar te zijn met de behandeling. Wat ze dan gaat doen? Het antwoord laat zich raden: 'Een opleiding voor iets met dieren!'

IV.II Interview II

Noa (17) is creatief, ze tekent graag en wil later kunstenaar worden. Modeontwerper. 'Vooral iets anders dan er al is', lacht Noa. Haar lange oranje oorbellen wiebelen mee met de beweging van haar hoofd. Ze komt geregeld in een museum. Het Teylersmuseum in Haarlem bijvoorbeeld. Ze houdt van geschiedenis en van muziek. Bob Marley is haar absolute held. Ze luistert ook graag naar de Beatles, de Chili Peppers en Nirvana. 'Maar als je down bent geen Nirwana. Daar word je dan niet beter van.' Noa bloeit weer op. Het ging een lange tijd minder. Te lang, vindt ze zelf.

Ik voelde me schuldig

De problemen begonnen in groep 5. 'Elke keer als ik iets aangeraakt had dacht ik dat er iets ergs zou gebeuren. Dat er mensen dood zouden gaan. Mijn schuld! Door die vingerafdrukken. De politie zou mij op kunnen sporen.' Noa loste dat op door anderen uit te dagen. 'Als kind kan je er makkelijk een spelletje van maken. Zo van: "Durf jij dat ook aan te raken". Dan stonden er andere vingerafdrukken. 'In het begin viel dat niet op, maar na een tijdje vonden de mensen het wel irritant worden.'

Angst en rituelen

Het werd van kwaad tot erger, vooral toen Noa ging puberen. Er speelden vreemde gedachtes in haar hoofd. Bang voor onvoldoendes, bang voor de dood. 'Op z'n laatst dacht ik elke dag dat ik dood zou gaan. Dood is mijn grootste angst. Altijd bang besmet te worden. Of om andere mensen te besmetten, dat dan weer tot de dood leidt. 's Avonds voor het naar bed gaan had ze allerlei rituelen met dwang. Dat gaf veel ruzies. Handen wassen, handen wassen. En dat duurde heel lang en maakte veel herrie. Haar vader dacht dat het pesterijen waren om hem te irriteren.'

"Je schaamt je voor de dingen die je denkt. Je moet leren vertellen wat je dwars zit. Maar je moet dan wel eerst weten dat het hebt!"
(Noa, 2011).

Te lange weg

'Ik sprak er vaak over met m'n moeder. Dat heeft me erg geholpen. Ze kon goed luisteren. Ze ging nooit mee in de dwang. Daar ben ik heel dankbaar voor. Daardoor werd m'n dwang niet verergerd. Door me van tijd tot tijd een schop onder m'n kont te geven.' Het was ook haar moeder die in de gaten kreeg dat er meer aan de hand was. Maar wat? Noa: 'Ik moest vaak naar het RIAGG voor onderzoeken. Aldoor dezelfde verhalen vertellen. Heel vervelend. Pas op m'n veertiende is het eruit gekomen. Toen ik bij de psychiater was geweest.'

Eindelijk hulp

Inmiddels is Noa 17. Een half jaar geleden begon ze met cognitieve gedragstherapie. Pas toen werd duidelijk hoe erg ze er aan toe was. Ze werd opgenomen. Tot een week voor dit gesprek. Nu krijgt ze dagbehandeling en gaat ze 's avonds weer naar huis. Alle dagen van de week, behalve vrijdag. Dan zit ze weer op haar oude school. Ze weten daar nu dat ze een angststoornis heeft. Over een half jaar verwacht ze helemaal klaar te zijn met de therapie.

Anderen eerder

Noa werkt ook mee aan deze website. Ze hoopt daarmee vooral dat anderen eerder ontdekken wat er precies mis is. Zelf dacht ze lange tijd dat iedereen van die gedachtes had zoals zij. Niet dus. Dank zij de behandeling leert ze nu stapje voor stapje te praten over wat haar dwars zit. Hoewel dat nog niet makkelijk is. Pas nadat ze was opgenomen hoorde haar omgeving wat er met haar aan de hand was. Maar er over praten... Noa: 'Wat het precies is, zullen ze niet begrijpen. Niemand! M'n moeder begrijpt steeds meer. Het meest. Dat komt doordat ik vanaf de beginperiode steeds naar m'n moeder ben gegaan. Maar daar ben ik nu mee gestopt. Het werd haar teveel.'

IV.III Interview III

Mijn eerste heftige paniekaanval kreeg ik in de trein. Deze ervaring had zoveel indruk op mij gemaakt, dat ik besloot hem op te schrijven. Het verhaal is in de periode geschreven dat ik nog niet wist dat ik paniekaanvallen had.

De eerste schok

De deuren gaan achter me dicht. Ik loop een coupe binnen en zoek een plek waar het niet druk is. Aan de rechterkant bij het raam vind ik twee lege stoelen, ik ga zitten en tuur uit het raam. Ik zet mijn mp3-speler iets zachter, zodat men niet hoeft mee te genieten met de herhalende beat die in mijn oren pompt. De trein start op en zo gauw deze de eerste voorwaartse beweging maakt, voel ik een hevige schok door mijn lichaam gaan. Deze 'elektriciteitstoot' zorgt ervoor dat ik me opeens erg gespannen en ongemakkelijk ga voelen; van het een op het andere moment. Gedachten maken mij meester: 'Wat is dit? Dit voelt helemaal niet goed.... Zoiets heb ik nog nooit meegemaakt. Krijg ik een hartaanval, een beroerte? Sta ik op het punt flauw te vallen?' Allerlei doemscenario's flitsen door mijn hoofd, terwijl er drie minuten geleden niets aan de hand was.

"Een kleine hoop gaat er door mijn hoofd: als ik eenmaal uit ben gestapt zal het wel beter gaan!"

(Nico, 2011).

Door de spanning die deze gedachten met zich meebrengen begin ik me steeds meer te focussen op de details van mijn zintuigen. Ik zie de herhalende structuur van de spoorlijn die steeds sneller voorbij raast. De pompende beat die mijn oren binnengaat, verandert in een hypnotiserende eenheid van abstracte geluiden. Gevoel lijkt uit mijn armen en benen weg te trekken, waardoor de gedachte aan 'verlamming' onvermijdelijk is. Mijn ademhaling gaat sneller en sneller en ik leg mijn hand op mijn hart om de slagen per minuut te tellen.

Helse gedachten

Ik snap er niets van. 'Wat overkomt me? Oké, ik was wel vaker gespannen waardoor ik me lichamelijk niet goed voelde. Maar dit is anders. Iets waar ik geen grip op krijg.' Om de grote hoeveelheid spanning tegen te gaan, trek ik de oordopjes uit mijn oren en haal ik diep adem. Veel helpt het niet, want de pratende mensen om me heen en het geluid van de trein zorgen ervoor dat ik weer nieuwe onderwerpen heb om me op te focussen. Ik hoor geen stemmen, ik hoor abstracte vervormingen die als een donderslag mijn hoofd binnenstormen. Mijn gedachtegang neemt helse vormen aan: 'Ik word gek, ik draai door...'

Hoop?

De treinreis van 15 minuten, die een eeuwigheid lijkt te duren, komt tot zijn eind. Al ver voordat het gele gevaarte het station oprijdt, loop ik naar de deuren. Ik pak de stangen vast die bij de uitgang hangen en denk: 'Schiet op, doorrijden!'. Het zweet breekt me uit en ik begin te trillen op mijn benen. Op het rangeertraject word ik door elkaar geschud en bij de kleinste beweging lijkt ik neer te vallen. Een kleine hoop gaat er door mijn hoofd: 'Als ik eenmaal ben uitgestapt zal het wel beter gaan.' Maar niets is minder waar. De deuren gaan open, ik stap uit en zie mensen als bezetenen door elkaar lopen en voel me als een mier die elk moment door deze massa vertrapt kan worden. Mijn enig doel is dan ook 'overleven'. Ik loop verdwaasd de roltrappen op en voel steeds meer gedachten opkomen. Een grote panische angst neemt bezit van me en ik krijg steeds meer het gevoel dat ik er niet aan kan ontsnappen. Waar ik ook ga of sta, nergens voel ik me veilig en ben ik gevangen in een niet te verklaren angst.

Niet meer in deze wereld

Eigenlijk zou ik de volgende trein moeten nemen naar mijn eindbestemming, maar ik besluit dat niet te doen omdat ik dat gewoonweg niet meer durf. De enige plek waar ik me nu veilig zou kunnen voelen is thuis, in mijn bed, weg van alles en iedereen.

Gelukkig staat de trein al gereed als ik het perron op kom lopen. Ik bereid me voor op een heftige terugreis. Ik ga weer zitten en maak alles opnieuw mee, alleen is het geheel erger geworden: ik tril, alles voelt klam en het lijkt erop dat ik verlamd raak. Na een lange aarzeling besluit ik te gaan lopen, zodat ik een direct bewijs heb dat mijn ledematen nog functioneren. Heen en weer sjok ik door de coupés. Ik zie telkens dezelfde mensen en voel dat ze mij afkeurend aankijken. De geluiden om me heen kan ik niet meer logisch plaatsen en gaan een eigen leven leiden. Als het allemaal nog niet genoeg is, begin ik last te krijgen van mijn maag en word ik misselijk. Het moment is nu aangekomen dat ik 'niet in de wereld sta'. Alles zie ik met een soort waas voor mijn ogen en lijkt zich als een film af te spelen. Het leven komt ontzettend hard binnen, maar tegelijkertijd sta ik er kilometers ver vanaf. De enige manier om mezelf tot orde te roepen is te vluchten naar het toilet; een plek waar ik niet word 'lastiggevalen' door de omgeving. Ik ga er dan ook heen met de gedachte: 'Ik blijf hier zitten en sta weer op als de trein stopt.'

Kalm

De trein rijdt het perron op en ik haast me naar de uitgang, zodat ik niet achter een uitstappende menigte hoeft te staan. Mijn handen zijn klam en ik pak de stangen stevig vast, zodat ik niet zal vallen. Als de deuren eenmaal openen ga ik lopen. Nee rennen, want ik wil zo snel mogelijk deze hel uit. Hier en daar stoot ik wat mensen aan, maar ik kon me niet verontschuldigen omdat ik daar simpelweg niet mee bezig ben. De panische angst is er nog steeds en ik ben er ook nog steeds niet achter hoe dit mij kan overkomen, wat het überhaupt is. Ik loop het station uit, dan het centrum. Na 30 minuten lopen en piekeren word ik opeens... kalm.

Hoe het verder ging

Na deze heftige ervaring besloot ik hulp te zoeken. Ik ging naar de huisarts die mij doorstuurde naar het GGZ. Hier volgde ik drie jaar *cognitieve gedragstherapie*, waardoor ik irrealistische angstgedachten leerde omzetten naar realistische gedachten. De paniekaanvallen namen af en ik kon weer normaal functioneren. Nu, vijf jaar na deze treinervaring, voel ik me veel beter en de paniekaanvallen zijn zo goed als verdwenen. Wel blijf ik gevoelig voor angst en ik weet dat het altijd een deel van mijn leven zal blijven, maar gelukkig een stuk minder dan vijf jaar geleden.

In 2010 heb ik een documentaire gemaakt over een jonge moeder met een angststoornis: Stille Schreeuw (www.stilleschreeuw.nl). Ik maakte ook het filmpje op de thuispagina van deze website.

IV.VI Interview IV

David (14) zit op de havo, in de tweede. Op de computer speelt hij graag Poker en via z'n iPod met dockstation luistert hij vaak naar *Owl City* en *House*. Hij is supporter van Feyenoord en zit er niet zo mee dat het met z'n club momenteel niet zo lekker loopt. David: 'Het is wel vaker zo gegaan. Weet toch dat het weer goed komt.' Met David is het ook goed gekomen. In groep 7 en 8 was hij depressief en had hij last van dwang.

Nooit op tijd klaar

'Ik was 10 of 11. Alles moest perfect zijn. We schreven op school met vulpen. Als een lijntje een beetje dun in

"En toen zei ik dat het mij niks had uitgemaakt of ik onder die auto was gekomen."

(David, 2011).

m'n schrift kwam, ging ik er nog een keer overheen. Ook bij rekenen en bij tekenen. Niets mocht wit zijn. Daardoor kreeg ik mijn werk nooit op tijd af. Ook mijn toetsen niet. M'n lerares kreeg in de gaten dat er iets mis was. Ze ging er over praten met m'n ouders. Mijn vader herkende het. Aan al die dikke lijntjes. Hij heeft er namelijk ook last van.

Ongelukkig op de basisschool

Er waren nog meer dingen, waar David last van had. Hij was extreem bang in het donker en tikte altijd alle muren aan. Twee keer. Als hij het per ongeluk drie keer deed, kwam er nog een keertje bij. 'Het moest deelbaar zijn door twee. Als ik het niet deed zouden m'n ouders verongelukken, of m'n zus. Auto-ongeluk. Mijn schuld!'

Z'n ouders kaartten het aan bij de huisarts. Die stuurde David door naar het *Curium* (Academisch centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie van het LUMC). Terwijl hij daar op de wachtlijst stond was hij bijna slachtoffer van een verkeersongeluk. 'En toen zei ik dat het mij niks had uitgemaakt of ik onder die auto terecht was gekomen. Toen hebben ze het Curium gebeld en kon ik er de volgende dag al terecht.'

Kleine stapjes

Na uitgebreid onderzoek werd David behandeld. In het begin elke week een keer, onder schooltijd. David vond het erg zwaar, vooral de oefeningen voor die dwang bij het schrijven. 'Haken' noemde hij dat. Z'n behandelaar gaf hem elke keer opdrachten mee voor thuis. 'Ze stonden op een groen blaadje. Eén regel niet haken. Later werd het twee regels, drie regels. Op z'n laatst een heel blad.' David leerde dus stapje voor stapje om door te schrijven. Zonder de, volgens hem, te dunne lijntjes nog eens over te doen. 'Dat was best wel pittig. Vooral die eerste regel. Ik moest het wel 30 keer proberen voor het in één keer lukte.'

'Tot niet ziens'

De behandeling duurde zo'n twee jaar. Op z'n laatst was het nog maar een keer in de maand. Toen hij afscheid nam grapte z'n behandelaar: 'Tot niet ziens.' En dat lijkt aardig uit te komen. Angst en dwang kent hij niet meer. En hij schrijft nu los. 'Toen ik het haken had afgeleerd wilde ik een ander handschrift. Het zag er niet meer uit.' Aan het eind van groep 8 heeft hij alle spullen van de basisschool verbrand, in het haardvuur. 'Had ik zin in, met een schone lei naar de havo.' Daar gaat het helemaal naar wens. David: 'Alleen Duits en Frans liggen me niet zo. Maar voor Duits heb ik nu een voldoende. Voor Frans nog net niet, maar dat komt ook wel goed.'

Bijlage VII Halfgestructureerde interviews

VII.I Interview I Marja de Kinderen; PROK Projectmanagement; projectleider jongerenwebsite

Kwamen jouw ideeën overeen over het profileren van de website overeen als die van de ADF-stichting?

Ja eigenlijk wel. De ADF-stichting had al een deel van het projectplan liggen. Marja heeft dit aangezet omdat ze door haar werk veel ervaring heeft mee heeft opgedaan. Over het algemeen kwamen de punten zeer goed overeen. De doelen kwamen in ieder geval heel snel overeen; de focus op jongeren leggen en deze daar ook erg in betrekken.

Je hebt dus ervaring met projecten als deze?

Ja, door mijn werk bij PROK heb ik veel van dit soort projecten begeleid. Ook het opzetten van websites in de gezondheidszorg (o.a. voor steunpunt huiselijk geweld). Dit is volgens haar toch een ander soort website. Je hebt geen commercieel oogpunt, het gaat voornamelijk om het helpen van mensen door middel van je website.

Er zitten altijd verschillende elementen in. De ene keer doe je het voor die doelgroep, de andere keer voor een andere doelgroep. Ik probeer in ieder geval altijd doelgroepgericht te denken. Probeer in de andere kant te kruipen. Wat wil de andere kant zien? Ik probeer me dat in te beelden en als ik dat niet terug zie ben ik ook niet tevreden. Als het dus iets voor jongeren is, moet het ook echt voor jongeren zijn. Of althans, wat de projectgroep inschat dat voor jongeren is.

Als je drie kernwoorden voor de jongerenwebsite moest bedenken, welke zouden dat zijn?

1. Voor en door jongeren;
2. Herkenning van de problematiek;
3. Aantrekkelijk eruit zien.

Jullie hebben via de klankbordgroepen veel informatie verzameld. Hoe is dat opgezet?

Zoals ik net al heb aangegeven is het een site voor jongeren, door jongeren. De mening van jongeren is dus uiterst belangrijk. Als projectgroep kun je wel suggereren, maar je weet het nooit zeker natuurlijk. Door jongeren erbij te betrekken krijg je tenminste feedback uit de doelgroep. Daar heb je echt wat aan. We zijn gewoon jongeren gaan zoeken die wilden meewerken. Natuurlijk hadden we via Frits een ingang bij de Bascule. Na veel overleggen etc. konden we daar terecht.

Ook nog gedacht aan een andere ingangen naast de Bascule?

Ja, er is een banner op de website geplaatst. Daarin werden jongeren opgeroepen om mee te denken voor de nieuwe jongerenwebsite. Daar zijn geloof ik twee jongeren naar voren gekomen. Omdat de klachten van de jongeren uit de Bascule te specifiek zijn, is Josine nog om zich heen gona vragen. En daar is de tweede klankbordgroep uit voort gekomen.

Vind je dat de verspreiding in de klankbordgroepen goed verdeeld is? Heb je voldoende informatie gekregen van beide klankbordgroepen?

Ja dat denk ik wel. Vooral die van in Driebergen. Deze groep was veel duidelijker in reactie dan de jongeren uit de Bascule. Heeft natuurlijk ook met de manier van benaderen te maken. Uiteindelijk vond ik de jongeren van Driebergen toch meer betrokken. Je kunt er natuurlijk voor kiezen zoveel mogelijk jongeren te betrekken bij de ontwikkeling van zo'n website, maar mijn ervaring leert dat als je werkt in kleinere groepen je na twee goed begeleide groepssessies toch wel de meeste reactie hebt. Natuurlijk kun je die jongeren later nog inzetten bij de verdere invulling van de website. Uiteindelijk blijft het altijd gaan om wat zij belangrijk vinden.

Primaire doel van de jongerenwebsite?

Herkenning van problematiek is het allerbelangrijkst. Of je het nu net hebt, of lang hebt. Of je hebt er heel erg last van of maar ene beetje, je moet in ieder geval herkenning vinden in zowel vormgeving als inhoud. En het moet een soort weg wijzen van hoe nu verder? Verder denkt ze dat er nog veel te halen valt uit het inzetten van social media. Het is een mogelijk nieuwe manier van lotgenotencontact. Marja vindt dat de ADF-stichting daar te makkelijk over denkt. Ze willen wel, maar durven de stap nog niet zo goed te nemen. Ze denken nog te veel in de oude manier van werken en zijn minder digitaal ingesteld. Marja denkt dat ADF gedeeltelijk meehelpt met het in stand houden van de taboe. Zo versturen ze alles in witte enveloppen, zonder logo van de ADF. Het is volgens Marja ook maar net hoe je er mee omgaat.

Lastig om met social media te beginnen

Daarom is PROK ermee begonnen. Ze zetten berichten uit over een bepaalde periode. Het hoeft niet meteen heel diep over de angst te gaan, maar ook gewoon informelere zaken. Het is ook een beetje aanvoelen en uitproberen. Ze voorziet ook wel dilemma's, maar als je het niet probeert weet je het ook niet. Ze beginnen daarom ook met Facebook en dan wellicht Twitter. De oude Facebook site is in ieder geval al onder handen genomen. Een social media site moet in ieder geval de sfeer van de website goed overbrengen en dat kan door simpele aanpassingen al heel makkelijk. Het idee van de website mag natuurlijk niet helemaal worden weggegeven tot het moment van de lancering.

Je hoort veel om je heen dat iedereen zo angstvallig is met het openlijk maken van je problemen. Maar ik denk wel dat dat een sociaal wenselijk antwoord is. Er gebeurt zoveel op internet en er zijn sites genoeg waar iedereen, vaak in anonieme toestand, informatie vraagt of ervaringen deelt. De ADF-stichting deelt mee in die angstvalligheid. Er wordt zoveel vrijgegeven, dus waarom zou een Facebooksite van de ADF-stichting dan niet kunnen? Het is en blijft in ieder geval een moeilijk element om een plek te geven.

Het traject wat nu wordt afgelegd van probleem naar hulp; denk jij dat via het goed inzetten van social media dit traject verkort kan worden?

Ja je hoopt het natuurlijk wel. Maar het blijft wel zo, dat iedereen zijn eigen pad moet bewandelen. Soms kan de weg ook niet korter dan dat deze nu is. De awareness moet bij de hulpverlening ook omhoog. Dat is een hele moeilijke doelgroep, zeker de huisartsen. Die worden overspoeld met informatie, omdat alle 'ziekten' beginnen bij de huisarts.

Op scholen weten ze er ook geen raad mee

Mentoren weten ook niet wat ze moeten doen. Ze voeren gesprekjes en dat helpt meestal wel op korte termijn. Vaak wordt er gezegd dat ze maar wat informatie moeten zoeken of een keer een bezoek brengen aan de schoolpsycholoog. Meer dan misschien wordt het niet. Als ouder zit je er veel dichterbij. Maar dan ben je ook niet altijd aangewezen persoon om er iets mee te doen. Docenten, mentoren. Probeer het maar eens; alle mentoren informeren. Is heel moeilijk. Zijn trajecten van 2/3 jaar. Je kunt er wel iets aandacht aangeven. Je hebt beperkt budget. Intranetten op scholen. DAAR zou een banner opgezet kunnen worden. Maar of ze dat ook doen? Dat soort dingen gaan ook per school en elke school is anders. Het blijft iedere keer zoeken naar de juiste weg.

Toekomstdoelen

Een goed doel voor de toekomst van de jongerenwebsite is continue communicatie. Helaas is daar nu weinig geld voor. Door de beperkingen in het budget moet je keuzes maken. Persoonlijk vind ik dat je dan een goede keuze moet maken, in plaats van te kiezen voor van alles een beetje. Want dat laatste is ook weggegooid geld.

VI.II Interview II Josine van Hamersveld; directeur ADF-stichting

Julie bieden ontzettend veel informatie aan, maar klopt het dat sommige communicatiemiddelen alleen ingezet worden naar leden toe, zoals de Vizier, de nieuwsbrief en de thema-avonden?

De Vizier en de nieuwsbrief worden inderdaad alleen naar de leden gestuurd, maar de thema-avonden zijn voor iedereen toegankelijk. We gunnen iedereen het recht om over specifieke onderwerpen meer te weten te komen. Aan het organiseren van de thema-avonden zitten wel kosten verbonden. Die proberen we te compenseren door de bezoekers entreegelden te laten betalen. De leden krijgen daar korting op. Een lidmaatschap moet natuurlijk wel zo zijn voordelen hebben.

Is er een reden voor dat de nieuwsbrief niet publiekelijk toegankelijk wordt gemaakt?

Josine reageert verbaasd; Ik wist helemaal niet dat niemand dat kon zien. Momenteel worden de nieuwsbrieven naar iedereen in het ledenbestand gestuurd. De nieuwsbrief bestaat pas twee maanden en is juist een middel om het nieuws van de ADF-stichting onder mensen te brengen. De Vizier is meer bedoeld voor de achtergrond verhalen en kan ook dieper ergens op in gaan. Maar volgens Josine is het geen enkel probleem dat deze toegankelijk wordt gemaakt voor anderen. Dit soort dingen glippen er doorheen. Josine krijgt alle teksten op de mail en de uiteindelijke vorm krijgt ze natuurlijk ook omdat ze in het ledenbestand staat dus ze heeft ook niet gemerkt dat de gepubliceerde nieuwsbrief op de website niet toegankelijk is voor ander publiek. Het is absoluut de bedoeling dat anderen dit ook kunnen zien.

Ik weet niet hoe de nieuwsbrief eruit ziet, maar is er ook een mogelijkheid dat mensen zich aanmelden?

Die mogelijkheid is er helaas nog niet. Daar wil de ADF-stichting in de toekomst uiteraard wel naar toe. Alleen het werken met vrijwilligers maakt het er soms niet makkelijker op. Sinds januari zijn we overgestapt op een nieuw administratie systeem, waar eigenlijk de kinderziekten nog inzitten. Er zijn geen aparte bestanden van de mensen die contact opnemen en de mensen die daadwerkelijk lid zijn. Je moet het zo zien; als er twintig mensen bellen op een dag, dan zijn er 15 geen lid. De contactgegevens van deze mensen worden uiteraard genoteerd, maar deze worden niet meegenomen in de mailing van de nieuwsbrief. Door tekort aan mankracht moet je prioriteiten stellen. Daarbij heeft degene aangegeven die de nieuwsbrieven maakt hier om persoonlijk redenen mee te willen stoppen. Dus nu rijst de vraag wie het gaat overnemen?

We zitten momenteel nog in een soort test-fase van de nieuwsbrief. Het is dus geen keuze geweest om mensen niet te laten aanmelden, maar we hebben geen tijd gehad om daar over na te denken en te implementeren.

Wil je in de toekomst ook een nieuwsbrief voor jongeren?

Ja er moet zeker dan een nieuwsbrief komen die toegespitst is op jongeren. We maken immers ook een website die speciaal gericht is op jongeren. Natuurlijk zullen er overeenkomstige onderwerpen in zitten, maar sommige dingen zijn speciaal voor jongeren. Wat het punt eigenlijk is, is geld. We willen als stichting heel veel, maar het is gewoon niet altijd mogelijk omdat het geld er niet voor is. Momenteel zijn we druk bezig met fondsenwerving speciaal voor de jongerenwebsite. Voor het onderhoud van de website, het uitbrengen van een nieuwsbrief en eventueel een lespakket voor in de toekomst is geld nodig. We zoeken eigenlijk een sponsor voor vijf jaar. Dan ben je als stichting verzekerd van geld en kun je concrete doelen uitwerken.

Wat zie jij als primair doel van de website?

Het belangrijkste vindt Josine dat je laat zien dat er mogelijkheden voor hulp zijn. Het laagdrempelig verkrijgen van informatie en het sociale contact zijn ook belangrijk. Als overheersend doel wil je natuurlijk het taboe rondom angststoornissen verbreken. Zeker in een dergelijke kwetsbare doelgroep. Het kweken van begrip bij familie, vrienden en leerkrachten is daar ook onderdeel van. Als het ware liggen de doelen van de website hetzelfde als die voor de ADF in het algemeen, maar zijn deze toegespitst op jongeren.

Is er een communicatiebeleid?

Nee er is geen apart communicatie beleid en budget. We kijken als stichting eigenlijk altijd naar wat we het afgelopen jaar hebben gedaan en welke resultaten dat heeft gegeven. Of je maakt een schatting van wat het heeft opgeleverd. Soms kun je gewoon niet goed meten en kun je het wel redelijk inschatten. En dan worden de doelen voor aankomend jaar besproken en aan de hand daarvan kijk je wat er nodig is voor communicatie en PR. Ieder jaar kijk je opnieuw wat het heeft opgeleverd en wat er wordt ingestoken.

En hoe bepaal je de inhoud van je middelen?

Elke twee jaar wordt een kleine enquête verzonden naar het ledenbestand. Daarin wordt gevraagd naar de ervaringen met de huidige middelen en of er onderwerpen zijn die ze graag terug willen zien of meer over willen weten. Zo is onder andere de nieuwsbrief ontstaan.

Welk belang hecht jij aan de samenwerkingsverbanden die de ADF-stichting heeft?

Josine vindt deze heel erg belangrijk. Het gaat om het wederzijds belang. Wij zijn heel blij dat we de contacten hebben waar we mensen op kunnen wijzen en ze daar eventueel naar toe kunnen verwijzen. Het is ook erg prettig dat we goed contact hebben met professionals die meedenken als je met probleem zit. Ervaringen leert dat dit fantastisch werkt. De samenwerkingen die wij met vrijgevestigde therapeuten hebben is ook belangrijk. Alle therapeuten werken alleen evidence based en daar hecht de ADF-stichting veel waarde aan. We kunnen natuurlijk niet iets 'verkopen' dat niet werkt.

Aan de andere kant is het mooie van de samenwerking ook dat professionals de patiënten kunnen wijzen op de patiëntenvereniging. Het gaat echt om het wederzijds belang. De patiëntenverenigingen moeten niet altijd achter in de portal worden vermeld. Deze zijn heel belangrijk en ervaring leert dat mensen dit laagdrempelige contact juist fijn vinden.

Bijlage VIII De communicatiemiddelen van de ADF-stichting

De communicatiemiddelen die de ADF-stichting inzet kunnen worden ingedeeld in vier categorieën:

1. Informatie en advies;
 - a. Algemene website;
 - b. Bibbers;
 - c. Ledenblad 'Vizier';
 - d. Nieuwsbrief;
2. Lotgenotencontacten
 - a. Lotgenotenbijeenkomsten;
 - b. Besloten forum op de website voor leden;
3. Cursussen en trainingen en zelfhulpgroepen;
4. Studiedagen en themabijeenkomsten.

Een toelichting met betrekking tot bovenstaand beschreven communicatiemiddelen is te vinden in bijlage VIII.

VIII.I Informatie en advies

De ADF-stichting heeft een aantal middelen die worden ingezet voor het geven van informatie en advies. Zo zijn algemene gegevens terug te vinden op de algemene website. Op deze site wordt een duidelijk beeld geschetst van de problematiek rondom angst- en dwangstoornissen en wat de ADF-stichting daarin voor de bezoeker kan betekenen. Daarnaast is er een website speciaal gericht op kinderen tot 12 jaar (Bibbers).

Naast de online middelen zijn er ook nog offline communicatiemiddelen met betrekking tot het geven van informatie en advies. Allereerst de termspecifieke folders en brochures. Deze geven informatie over specifieke vormen van angst en/of dwang. Tevens worden mogelijk behandelmogelijkheden vermeld. Wanneer de ADF-stichting start met speciale groepen voor een specifieke angst, worden deze er altijd in de brochure of folder verwerkt.

Ten tweede wordt het kwartaalblad 'Vizier' door de ADF-stichting uitgegeven. Dit blad wordt alleen verstuurd aan betalende leden. Het kwartaalblad geeft wetenschappelijke informatie en informatie over (nieuwe) behandelmogelijkheden. Daarnaast komen de nieuwsitems van de ADF-stichting aan bod. Een belangrijk onderdeel van Vizier zijn de persoonlijk verhalen. Uit het interview met mevrouw Hamersveld is gebleken dat leden veel waarde hechten aan deze verhalen, omdat het zorgt voor een stukje (h)erkenning.

Een nieuw communicatiemiddel is de nieuwsbrief. Elke twee jaar houdt de ADF-stichting een kleine enquête onder haar leden om in kaart te brengen hoe de communicatie wordt ervaren. Er wordt bijvoorbeeld gevraagd naar de tevredenheid met betrekking tot de hoeveelheid nieuws en wat voor soort onderwerpen leden graag terug willen lezen. Uit het onderzoek van vorig jaar is gebleken dat leden graag meer nieuws willen ontvangen en mede daardoor is de nieuwsbrief ontstaan. Dat deze nieuw is, is duidelijk te merken. Deze wordt wel op de site gepubliceerd, maar is niet toegankelijk voor niet leden. Mevrouw Hamersveld geeft als verklaring dat ze hier niet van op de hoogte was; het is namelijk juist wel de bedoeling dat niet-leden deze nieuwsbrief kunnen zien. Mede door het nieuwe administratiesysteem en vrijwilligerstekort is die laatste handeling niet uitgevoerd.

Nog een offline middel met betrekking tot informatie en advies is de telefonische hulpdienst. Dagelijks geven vrijwilligers van de ADF-stichting advies via de telefoon advies aan mensen met angstklachten, maar ook worden partners, ouders/familieleden en anderen betrokkenen geïnformeerd (Angst Dwang en Fobie, 2008). Tevens wordt ondersteuning geboden bij de zoektocht naar hulpverlening.

VIII.II Lotgenotencontacten

De ADF-stichting organiseert lotgenotenbijeenkomsten. Uit ervaringen binnen de ADF-stichting is gebleken dat mensen met angst- en dwangklachten behoefte hebben aan het delen van ervaringen.

Iedereen krijgt nieuwe inzichten in hoe om te gaan met de stoornis. De mensen met een angst- of dwangstoornis voelen zich betrokken en begrepen om velen de angst- en dwangklachten van een ander herkennen. Door de besloten en veilige omgeving, zijn deze bijeenkomsten goed bezocht. Wanneer daar behoefte aan is wordt een deskundige uitgenodigd die meer persoonlijk informatie en tips kan geven. Voor leden is er nog een mogelijkheid om contact te zoeken met lotgenoten. Door middel van een beveiligd en besloten forum op de website kunnen ook online ervaringen worden gedeeld. Tevens krijgen leden de mogelijkheid om vragen te stellen aan professionals gespecialiseerd in angst- en dwangstoornissen.

VIII.III Cursussen en trainingen

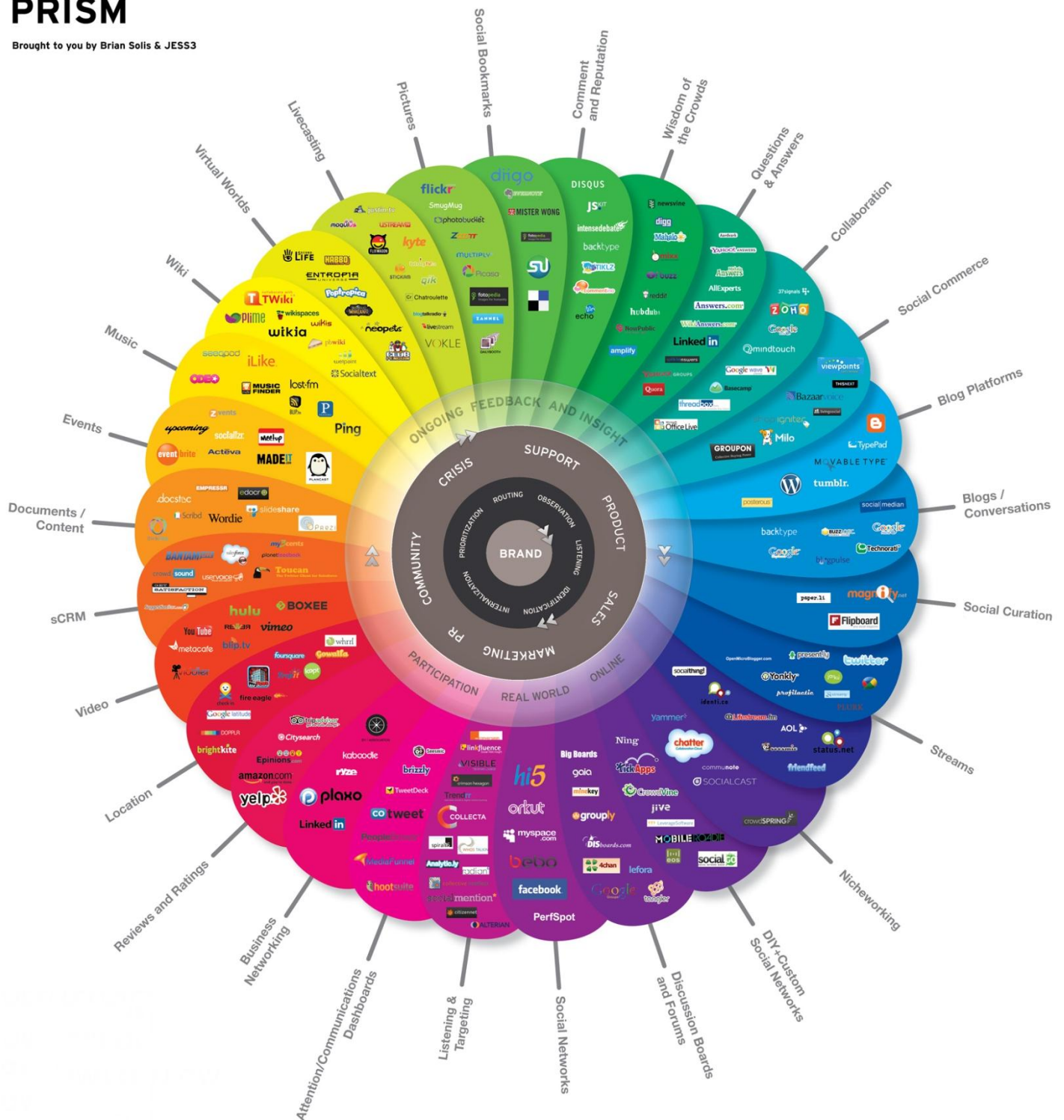
Een belangrijk aspect bij het accepteren van en omgaan met een angst- of dwangstoornis is te weten hoe iemand met zijn/haar klachten om moet gaan. Daarom organiseert de ADF-stichting speciale cursussen en trainingen die helpen bij het verkrijgen van dit inzicht. Tevens zijn er zogeheten zelfhulpgroepen. Aan de hand van een speciaal zelfhulpboek gaat men aan de slag met hun problemen met uiteindelijke doel deze aanzienlijk te verminderen.

VIII.IV Studiedagen en themabijeenkomsten

Een paar maal per jaar wordt er dieper ingegaan op een bepaalde angststoornis of wordt er meer achtergrondinformatie gegeven over bijvoorbeeld een bepaalde behandelingsmethoden. De ADF-stichting giet dit in de vorm van studiedagen, themabijeenkomsten of groter in de vorm van een symposium.

THE CONVERSATION PRISM

Brought to you by Brian Solis & JESS3



Bijlage X Een stappenplan voor het inzetten van social media marketing

In onderstaand stappenplan zijn alle facetten die horen bij het opzetten van een social media marketing beleid in chronologische volgorde benoemd. Het doorlopen van het stappenplan moet fungeren als ondersteuning bij het ontwikkelen van dit beleid. Bij het doorlopen van dit stappenplan is het belangrijk medewerkers hierin te betrekken. Allereerst om draagvlak te creëren voor het uiteindelijke beleid en ten tweede omdat er dan diverse ideeën op tafel komen. Met het gebruik van social media kun je de doelgroep op een nieuwe persoonlijk manier aanspreken, nieuwe contacten leggen de contacten onderhouden die de organisatie al heeft.

Stap 1 Identificeer je doelen en doelgroep

- a. In deze stap draait alles om het vaststellen van doelen met bijbehorende doelstellingen. In de meeste gevallen is social media marketing onderdeel van een (bestaand) marketingcommunicatieplan. In deze fase moet in kaart worden gebracht waarom social media marketing wordt ingezet. Wat in elk geval geen legitieme reden is, is 'omdat iedereen het doet' (Coster, 2011).
- b. In bovenstaande stap is geïdentificeerd wat je als organisatie wilt bereiken met social media marketing. De volgende vraag is bij wie je deze effecten wilt bereiken. Met de gemaakte doelgroepkeuze wordt later het kanaal, middel en de tone of voice bepaald. Wanneer meerdere segmenten binnen de doelgroep vallen, moeten de doelgroep dus ook worden gesegmenteerd. Wanneer er bijvoorbeeld drie segmenten binnen de doelgroep vallen kan er later bijvoorbeeld voor gekozen worden diverse tone of voices in te zetten op het zelfde kanaal, of verschillende kanalen met een andere tone of voice.
- c. Er moet onderzocht worden in welke mate de doelgroep (of de gesegmenteerde doelgroep) online actief is. Voor de ADF stichting is het voor deze scriptie al uitgezocht voor jongeren in de leeftijd van 12-21. Andere gegevens zijn gemakkelijk op te vragen bij het Centraal Bureau voor de Statistiek. Tevens moet er gekeken worden naar het gedrag online; in welke groepen bevindt de doelgroep zich en over welke onderwerpen wordt veel gesproken. Een goede manier om hiermee te starten is door het zoeken naar blogs. Google (<http://blogsearch.google.nl/>) biedt bijvoorbeeld een tool om te zoeken naar bepaalde woorden in blogs. De microblog Twitter heeft een eigen zoekmachine (<http://search.twitter.com/advanced>).
- d. Als de doelgroep en haar gedrag in kaart is gebracht moet gekeken worden naar wie sterke invloed hebben. Deze zogenoemde 'influentials' hebben invloed op anderen. De ADF stichting kan experts op het gebied van angst- en dwangstoornissen gaan volgen. Experts worden ook gezien als influentials. De tool WeFollow (<http://wefollow.com/>) kan hierbij van pas komen.
- e. Ga op zoek naar eventuele concurrenten. Op welke manier zetten zij social media in als instrument? Wat voor soort content wordt er geplaatst en voor wie is dit bedoeld?

Stap 2 Bepaal je budget

Een veelvoorkomend probleem met betrekking tot social media marketing is dat er geen budget voor wordt uitgetrokken. Voornamelijk het opzetten kost tijd en geld. Traditionele marketing vereist veel meer budget dan social media marketing. Het is belangrijk om tijd te investeren in het uitzoeken van handige tools die het gebruik van social media vergemakkelijken en uiteindelijk tijd besparen. Achteraf wil je ook bepalen wat je Rendement on Investment is, maar daarvoor moet je wel weten welk bedrag je hebt geïnvesteerd.

Stap 3 Ontwikkel een plan en een tijdsschema

- a. Zorg ervoor dat het achterliggende product up-to-date is. Je gebruikt social media marketing immers om de aandacht te vestigen op je product.
- b. Zet een goed publicatiesysteem op. Door gebruik te maken van online tools die de processen achter het plaatsen van content automatiseren, scheelt dit uiteindelijk heel veel in tijd. Het komt er in feite op neer dat je online tools gebruikt die het verspreiden onder diverse distributiekkanalen. Diverse accounts kunnen gekoppeld worden, RSS-feeds kunnen automatisch worden gepubliceerd etcetera etcetera.

Maak een concreet tijdsschema. Plan hier alle activiteiten, evenementen en publicaties in. Noem niet alleen concreet de activiteit, maar geef ook aan welke content je hierom heen wilt communiceren. Laat je dit alleen bij een aankondiging, of wordt er achteraf ook nog een informatieve tekst gestuurd? Door planmatig te werk te gaan blijft het overzichtelijk. Een voorbeeld van een dergelijke planning is te zien in onderstaand figuur.



Stap 4 Ontwikkel de content

Bij deze stap moet de organisatie zich afvragen wat voor soort informatie er wordt gedeeld. In de planning is al aangegeven om wat voor soort content het gaat en welk middel wordt ingezet, maar nu moet de daadwerkelijk content ook geschreven worden. Bij het schrijven van content moet altijd in gedachten worden gehouden dat de doelgroep teksten leest met de vraag: “What’s in it for me?”. In dit gedeelte moet gelet worden op het feit dat de identiteit van de organisatie naar buiten komt.

Bij het schrijven van content moet gelet worden op het toevoegen van tags. Op Twitter bijvoorbeeld wordt de aanduiding ‘#’ (hashtag) gebruikt om bepaalde tags aan te geven. Social media zoekmachines zoeken veelal op dit soort tags.

De tijdlijn helpt bij systematisch afwerken van activiteiten en evenementen. Gedurende de tijd blijf je de doelgroep volgen. Hiermee kan makkelijker worden ingespeeld op trends en trending topics.

Stap 5 Breng je content tot uitvoering

Aan de hand van de gemaakte tijdlijn en content ga je publiceren. Allereerst kan natuurlijk worden geëxperimenteerd met een of twee social media. Bij het publiceren van content moet in ieder geval gelet worden op de volgende punten:

- Geef meer dan je ontvangt;
- Content moet waarde toevoegen;
- Blijf authentiek;
- Bouw kwalitatieve relaties op;
- Respecteer de ‘regels’ van een netwerk
- Luister naar anderen;

Stap 5 Meet het resultaat

Het resultaat van de reden waarom social media marketing wordt ingezet moet gemeten worden. Door middel van website statistieken (bezoekers, aantal reacties op een onderwerp, aantal gedeelde links etc.) kunnen deze resultaten gemeten worden. Via bit.ly kunnen het aantal doorclicks naar sites worden geteld. En via Twitter is het mogelijk om het aantal retweets te tellen. Kortom, tal van mogelijkheden. Is het resultaat niet zoals gewenst?