

MOED





Ik houd van mezelf. Doe jij dat ook?

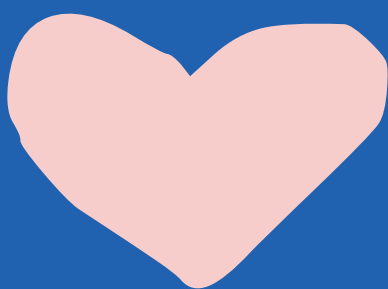
MARIT

Soms *overthink* ik me helemaal suf. Over van alles. Wat maakt me gelukkig? Hoe kan het nu al 10 uur 's avonds zijn? Ik moet nog zoveel doen. En *shit*: ik moet mijn social media nog checken. Ik ben niet de enige, dat weet ik. Het liefst besteed ik elke seconde van mijn dag nuttig. Een enorme *drive* zit in me. Tegelijkertijd is die *drive* een van mijn grootste valkuilen. Uren achter elkaar werken en vergeten wat er nu écht toe doet. Het *overthinken* komt als ik rust neem, bijvoorbeeld als ik in bed lig. Ik denk dat dit bij veel mensen herkenbaar is.

Toch doet *overthinking* ook goede dingen. Zo ben ik op het idee gekomen om de drie dingen die mij fascineren te onderzoeken. Depressies, prestatiedruk en influencers, allemaal dingen die we als samenleving niet goed genoeg begrijpen. Dit jaar ben ik in deze onderwerpen gedoken. Erachter komen hoe dit écht zit. Ik heb deze onderwerpen zowel visueel als tekstueel positief in kaart gebracht. Lees, bekijk en zie deze onderwerpen niet als een taboe dat wij wegstoppen.

MOED. Dat is een toverwoord voor dit magazine.





01. Depressie	8
1.1 “Hey, het is oké”	10
1.2 In cijfers	14
1.3 Depri & dipjes	16
1.4 Psycho praat	20
02. Prestatiedruk	25
2.1 “Marit, je bent geslaagd”	26
2.2 In woorden	28
2.3. Presteren & papiertjes halen	30
2.4 Een pittig verhaal	34
03. Social media	42
3.1 Imperfectie	44
3.1 In foto's	46
3.2 What's hot	48
3.3 Romee	56

01

DEPRESSIE



“Hey, het is oké”

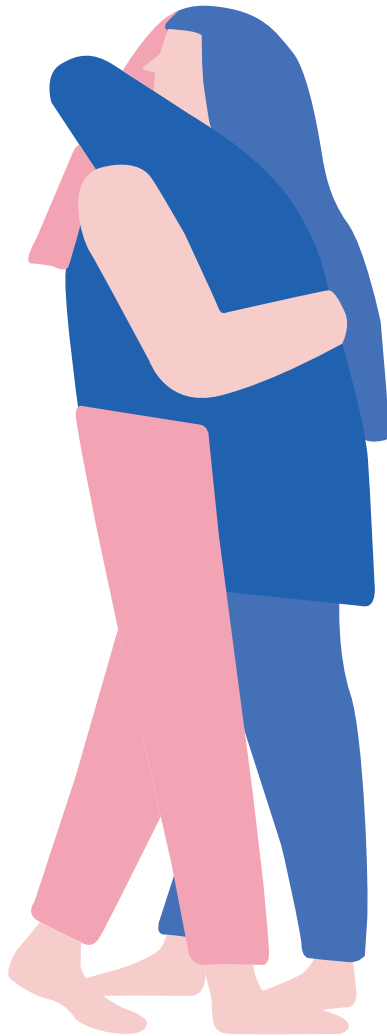
“Hey, het is oké”, klinkt het in de woonkamer. “Maak depressie bespreekbaar.”

Mijn ogen gaan van mijn telefoonschermje naar de tv. De Rijksoverheid houdt dit jaar een campagne om depressies meer bespreekbaar te maken.

De ‘Hey’ campagne wil mensen bewegen zich niet af te sluiten, maar juist over depressies te praten. Ook

NPO 3 besteedde dit jaar zendtijd aan depressies in de vorm van een kennistest. Tijdens die test werd dieper ingegaan op het herkennen van een depressie, maar vooral de oplossing.

Één op de vijftien jongeren tussen 18-24 jaar heeft een depressie. Ook in mijn relationele sfeer komen depressies voor. Er heerst een groot taboe rondom depressies. Maar waarom eigenlijk? En wanneer heb je eigenlijk een depressie?



I

T

.

S

O

K

BABY

In cijfers

18,7% van de Nederlandse volwassenen heeft ooit in het leven een depressie meegemaakt

1 op de **15** van de Nederlandse jongeren tussen **18-24** heeft een depressie

350 miljoen mensen ter wereld lijden aan een depressie



8% van de Nederlanders van **12** jaar
of ouder lijdt aan een depressie

20% van de Nederlandse mensen
die een depressie heeft, lijdt aan
een chronische depressie

1 op de **10** van de Nederlandse
40- tot **50-** jarige heeft een
depressie

14,6% van de mensen in westerse
landen lijdt aan een depressie

Depri & dipjes

De term depressie komt van het Latijnse woord ‘deprimere’, wat omlaag betekent.

Wat is een depressie?

Depressies bestaan al lang. In de loop van de tijd zijn er verschillende theorieën geweest over hoe een depressie kan ontstaan. In de prehistorie werd gedacht dat iemand in bezit was genomen door bovennatuurlijke krachten. Nu vinden wij dat onzin. Maar waar komt een depressie dan eigenlijk wel vandaan? En vooral: hoe ga je ermee om?

Je een dagje leeg of somber voelen kent iedereen wel. Dat heet

dan ook een ‘dipje’. Dit kan in ernstige situaties overgaan in een depressie. Psychische en cognitieve klachten als rusteloosheid en een gevoel van leegte, zijn klachten die bij een depressie passen. Ook zijn er lichamelijke klachten. Denk hierbij aan vermoeidheid of gewichtsverandering. Er zijn vaak meerdere omstandigheden die een rol spelen bij het ontstaan van een depressie. Dit noem je multifactorieel. Als je deze klachten hebt, betekent het niet dat je zelf de conclusie kan trekken dat je een depressie hebt. Dit doet een gespecialiseerd arts.

Een depressie ontstaat door een opstapeling

van negatieve emoties of situaties. Denk hierbij aan een heftige negatieve situatie als het overlijden van een naaste, die moeilijk te verwerken is. Er is ook een theorie dat erfelijkheid een belangrijke rol kan spelen bij het ontwikkelen van een depressie. Kinderen van ouders met een depressie hebben bijna drie keer meer de kans om een depressie te krijgen.

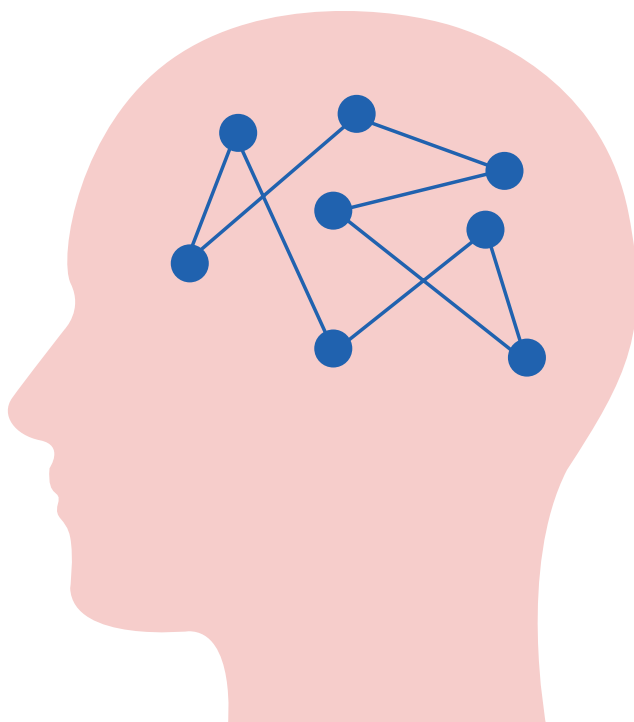
Duur en ernst

De duur van een depressie is bij iedereen anders. Bij vaststelling moet je tenminste twee weken aan vijf klachten van een depressie voldoen, dat is dus heel anders dan een dipje. Dan ben

je namelijk snel weer de oude. Bij een depressie is sprake van aanhoudende depressieve stemming, die bijna dagelijks en gedurende het grootste gedeelte van de dag aanwezig is. Meestal gaan de klachten van een depressie binnen drie maanden vanzelf over. Maar als hulp te laat komt, kunnen klachten verergeren en kan de depressie zelf chronisch worden, wat betekent twee jaar of langer.

Bij het bepalen van de ernst van een depressie wordt gelet op het aantal en de aard van de symptomen, de gevolgen op je algemeen functioneren, op de mate van suïcidaliteit en op

psychotische kenmerken. Een heleboel dingen dus. Als je een lichte depressie hebt, heb je last van vijf symptomen. Bij een ernstige depressie, kun je last hebben van acht tot negen symptomen.



Tips tegen een depressie

Een depressie kan een grote schade aanbrengen op je geluksgevoel en het is dan ook belangrijk, of je nu een lichte of ernstige depressie hebt, dat je niet met klachten blijft rondlopen. Lees hier vijf tips.

1. Praten lucht echt op

Ja, het lucht op. Belangrijk is dat je iemand zoekt die je vertrouwt en waarmee je goed kunt praten. Al is het een luisterend oor.

2. Schrijf het op

Het klinkt misschien gek, maar opschrijven hoe je je voelt doet je echt goed. Als je het lastig vindt om het op te schrijven, is het maken van een tekening ook een goed idee.

3. Zoek afleiding: doe iets wat je altijd leuk vond om te doen

Weet je nog de hobby's van vroeger zoals Mens erger je niet spelen met je vrienden of een wandeling maken in bos? Het kan een goede afleiding zijn, ook al heb je er in eerste

instantie geen zin in. Heel de dag in bed liggen en voor je uit staren is niks.

4. Geef jezelf een compliment

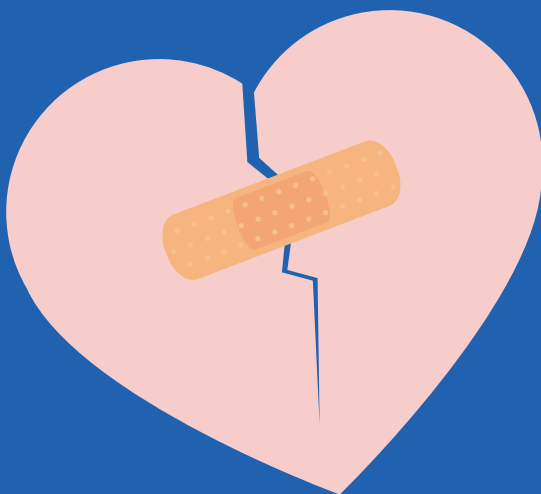
Ieder mens verdient complimenten, dus ook jij! Ga eens voor de spiegel staan en kijk eens hoe leuk je bent. Iedereen heeft iets wat leuk of goed is aan zichzelf. Echt waar.

5. Maak een positiviteitsboekje

Verzamel allemaal leuk materiaal zoals foto's, quotes die je energie geven of andere dingen die je goed doen en je inspireren. Maak daar een persoonlijk positiviteitsboekje van. Als je het boekje aan het maken bent, zorgt het al voor afleiding, maar zeker als je er nog eens naar kijkt.

Een depressie is met deze tips te verlichten. Om zware of chronische depressies aan te pakken is soms meer nodig. Dit verschilt natuurlijk per persoon en kan goed besproken worden met een psycholoog of huisarts.

Psycho



Rianne van der Zanden (58) is gepromoveerd op therapie voor depressies bij jongeren (0-25). Grip op je dip is een online cursus voor jongeren waar Van der Zanden onderzoek naar heeft gedaan. “Ik ben juist onderzoek gaan doen bij jongeren, want als je vroegtijdig begint met hulp aanbieden voor depressies, is de kans op problemen later kleiner.”

Bij grip op je dip wordt een online cursus aangeboden aan jongeren met depressieklachten. Het is dus een voorstadium van een depressie. Je kunt je anoniem aanmelden en dan krijg je een behandeling, waarbij je

praat

verschillende opdrachten moet uitvoeren om een depressie tegen te gaan. Tot het dertiende levensjaar komen depressies evenveel voor onder jongens en meisjes, maar rond het veertiende levensjaar verandert dit. De pubertijd komt eraan. Bij meisjes komen depressies dan twee keer zoveel voor als bij jongens. “Het is lastig daar een eenduidige verklaring voor te geven, maar een argument is dat meisjes vaker last hebben van hormonale schommelingen. Ook hebben meisjes in het algemeen een passievere coping stijl, dat inhoudt dat meisjes een situatie vaker laten voor wat het is. Ze hebben de situatie

geaccepteerd en zullen er ook weinig aan doen om deze te verbeteren. Dat kan een depressie bevorderen.”

Volgens Van der Zanden zijn er twee dingen die het best helpen tegen het ontwikkelen van een depressie. “Je moet deze twee dingen als een geheel proces zien”, vertelt ze. “Allereerst blijkt uit verschillende soorten studies en onderzoeken, dat cognitieve gedragstherapie goed werkt.” Dit houdt in dat je dingen gaat doen en niet heel de dag in bed blijft liggen. “Stel jezelf de vraag wat je vroeger altijd zo leuk vond om te doen. Al is het in bad gaan of bellen met een vriendin.

Doe iets”, zegt Van der Zanden.

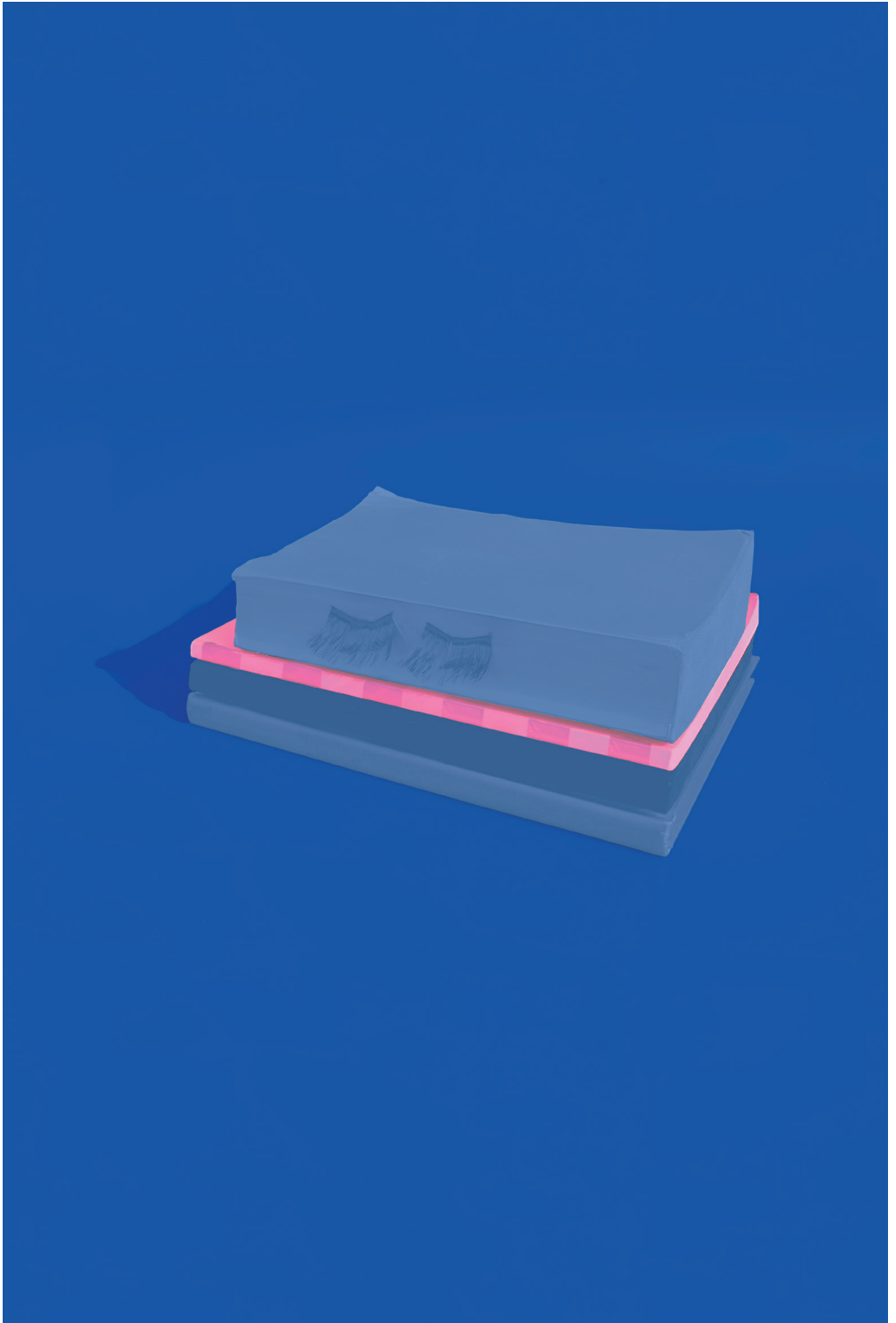
Naast activatie, wordt er ook gesteld dat het helpt om een verband te zien tussen je gebeurtenissen, je gedachtes over die gebeurtenissen en welke gevoelens daarbij opkomen. Vaak komen gedachtes niet zomaar uit te lucht vallen, maar hebben die gedachtes te maken met hoe je ergens over denkt. Van der Zanden: “Ik geef een voorbeeld: je loopt op straat en je ziet iemand die je kent. Je zwaait naar diegene, maar diegene zwaait niet terug. Een

gedachte daarbij is: hij vindt me vast niet aardig, maar het kan ook zijn dat hij je helemaal niet gezien had. Dat probeer ik duidelijk te maken bij de jongeren.” Sommige gebeurtenissen gaan samen met negatieve gedachtes. Om dat iemand bewust te maken, wordt er geprobeerd de negatieve gedachtes om te zetten in reëlere gedachtes.

“Een depressie is ingrijpend op het geluksgevoel en met de campagnes die worden gehouden, weten de gedupeerden dat er mensen klaar staan om ze

te helpen”, legt Van der Zanden uit. Afgelopen jaar zijn er campagnes geweest om depressies meer bespreekbaar te maken, zoals de ‘Hey’ campagne. Van der Zanden: “Het is soms even zoeken naar de juiste manier om iemand te helpen met depressie, maar er staan mensen voor je klaar die niet ophouden met helpen totdat je depressie over is. Gun het jezelf.”

Grip op je dip loopt nog steeds. Je kunt je aanmelden voor een online cursus via: www.gripopjedip.nl



02

PRESTATIEDRUK

“Marit, je bent geslaagd!”

Er zijn een aantal dingen in je leven die je niet zomaar vergeet. Je centraal examens van de middelbare school zijn er daar één van. Vooral de dag waarop je hoort dat je geslaagd bent. Zal de telefoon gaan? En hoe heb ik het dan eigenlijk gemaakt? Net gehaald, net gezakt? Voor mij was het een van spannendste dagen in mijn leven. “Marit, je bent geslaagd!” Blijdschap volop. Jammer genoeg duurde deze blijdschap niet zolang als gehoopt. Op school lag mijn cijferlijst op mij te wachten, waar ik op kon zien dat ik een 5.2 voor mijn wiskunde examen had gehaald. Ik dacht: dat kan niet, ik ben daar normaal wél goed in. Nog geen week later zat ik in de gymzaal en maakte ik de herkansing, omdat ik niet trots was op mezelf. Ik was dan al geslaagd, maar de voldoening was ver te zoeken.

Dit hoofdstuk gaat over prestatiedruk. Steeds meer studenten lijden hieronder. Afgelopen november 2017 is onderzoek gedaan naar de studiedruk bij 1800 studenten op de Hogeschool Windesheim.⁶² procent van hen ervaart vaak tot erg vaak prestatiedruk in het dagelijks leven. Hoe beïnvloedt dat ons leven? En wat is prestatiedruk nu eigenlijk?



In woorden

BURN-OUT

HOGE CIJFERS

NEGEN- EN

DEADLINES

S U C C E S V O L

V O L D O E N I N G

T I E N E N C U L T U U R

A L L E S K U N N E R

Presteren & papiertjes halen

De term prestatiedruk is de druk die mensen voelen om te presteren.

Om te beginnen met een hard feitje: maar liefst acht op de tien jongeren in Nederland geeft aan prestatiedruk te ervaren. Prestatiedruk kan onder andere ontstaan door een studie en social media. Het kan opgelegd worden door school, ouders, 'de maatschappij' of vrienden.

Studiedruk

Het afschaffen van de studiebeurs, hogere eisen van docenten, onmogelijk veel deadlines, goed presteren: dit zorgt bij veel studenten voor steeds meer studiedruk. Een beetje studiestress is wel normaal en zelfs goed: de adrenaline die vrijkomt is nodig om goed te kunnen presteren en alert te blijven. Maar wakker worden met een studieboeken naast je en 's nachts wakker liggen met stress voor een tentamen kan leiden tot

lichamelijke en psychische klachten. Denk hierbij aan angst, hoofdpijn, slapeloosheid of zelfs depressieve klachten.

Prestaties

Om welke prestaties gaat het eigenlijk? Niet alleen het behalen van je studie is in deze tijd nog genoeg. Hoge bestuursfuncties, buitenlandervaring, verschillende stages. Voor veel werkgevers is alleen een diploma van je studie niet meer voldoende. Veel studenten voelen meer druk om te presteren en maken daarmee keuzes vanuit het gevoel dat het moet en niet omdat het leuk is: ik moet naar het buitenland, ik moet een bijbaan hebben, ik moet stage lopen. De keuzes worden niet meer gemaakt vanuit een geluksgevoel, maar voor een sterk cv. Het perfecte plaatje moet steeds perfectter. Tenslotte: je moet je toch ergens in kunnen onderscheiden?

Geluk als oplossing

“Ik hecht veel waarde aan mijn eigen geluk en dat van anderen en ik merk dat school vaak niet ten goede komt aan beide. In mijn ogen is de prestatiegerichtheid van middelbare scholen uit de hand gelopen. Dit gaat me aan mijn hart omdat ik zie dat veel leeftijdsgenoten en ikzelf eronder lijden”, vertelt Maxime Klerk (18). Klerkx heeft afgelopen jaar een profielwerkstuk gemaakt over geluksgericht voortgezet onderwijs. Met haar profielwerkstuk wilde ze erachter komen of er een oplossing is voor het prestatiegerichte onderwijs. Als je aan ouders vraagt wat ze het meest wensen voor hun kind, dan zou de meerderheid van hen een antwoord geven als ‘gelukkig zijn’ of ‘een gelukkig leven’. Geluk is dus een hoog goed in onze samenleving. “Waarom voeren we dit dan niet door in ons schoolsysteem? Ik kan er wel uren over praten. Het

fascineert me”, vertelt Klerkx.

Men gaat er over het algemeen vanuit dat het vergaren en toetsen van kennis de beste manier is om succes te garanderen. Het huidige onderwijs draait om cognitieve ontwikkeling en is prestatiegericht. Klerkx: “Het feit dat de prestatiedruk blijft toenemen en daardoor steeds meer leerlingen met burn-out klachten bij een dokter of psycholoog komen, vind ik ontzettend zorgwekkend. Als we als samenleving willen dat onze jongeren zich goed blijven voelen, moet hier toch wel degelijk iets aan gedaan worden.” Als het geluk van een student centraal komt te staan, in plaats van de cijfers die een student haalt, zal dit het geluksniveau van leerlingen verhogen. Daarbij kunnen stressklachten die zelfs tot burn-outs of depressies kunnen leiden, sterk afnemen. Het onderwijs draait dan niet meer om het halen van zo hoog mogelijke cijfers, maar meer om het gevoel van de leerlingen.

“Geluksgericht onderwijs is mogelijk, de vraag was alleen nog hoe. Dat heb ik met mijn profielwerkstuk aan willen tonen”, legt Klerkx uit. Een paar dingen waarin het onderwijs zou moeten veranderen volgens het profielwerkstuk van Klerkx, om zich te richten op geluksgericht voortgezet onderwijs worden hieronder genoemd:

1. Verplichtingen werken niet als een positieve stimulans. Een oplossing: beperk ze. De verplichtingen die dan wegvallen, kunnen worden vervagen door deels docent- en deels leerlinggestuurde opdrachten. Bij deze opdrachten kijk je naar hoeveel vrijheid een individuele

leerling aankan. Leerlingen ervaren meer plezier en intrinsieke motivatie bij het maken van een vrije opdracht dan bij het maken van een verplichte opdracht die door een leraar wordt opgegeven.

2. Een verhoging van het geluksniveau bij leraren heeft een positief effect op het enthousiasme van leerlingen.

3. Variatie in de lessen heeft positieve invloed op het geluk van de leerling. Een streven is dus om de lessen zo gevarieerd mogelijk te maken. Niet altijd uit een boek voorlezen en opdrachten maken. Nee, ook eens iets anders.



Een pittig verhaal

Dorinde Minderman (16) heeft drie jaar gekampt met prestatiedruk. Toen het chronisch vermoeidheidssyndroom, werd vastgesteld was ze dertien jaar. “Begripen als burn-out, oververmoeidheid en werkstress klonken zo ver weg, maar het was eigenlijk heel dichtbij. Of nou ja, beter gezegd: ik had het.”

“Ik was dertien jaar toen ik naar de tweede klas van het vwo ging. Dit werd het eerste schooljaar waarin ik begon te merken dat het halen van hoge cijfers niet altijd kon. Op mijn basisschool ging ik fluitend door de jaren heen en hoefde ik niet veel moeite te doen. Dit ging in de eerste klas ook nog goed, maar ik zag dat mijn cijfers na de zomervakantie achteruitgingen. Mijn rapport bestond met de overgang van klas 1 naar klas 2 vrijwel uit negens. Lager dan een 8.5 halen? No way, dat mocht mij niet gebeuren. Maar ja, dat houd je niet vol. Toch eiste ik het wel. En niet alleen hoge cijfers, ook het hoogste niveau van sporten stond hoog op mijn verlanglijstje.

Ik had twee keer per week training, bespeelde twee instrumenten en had nog een wedstrijd op de zaterdagmiddag. Ondertussen wilde ik ook nog de allerleukste en beste vriendin zijn.

Mijn schooldag zag er als volgt uit: eerst 10 kilometer naar school fietsen, heel de dag lessen volgen, weer 10 kilometer terugfietsen. Dan was ik thuis en wist ik niet hoe snel ik naar boven moest zijn mijn huiswerk. Sporten kwam daarna, waar ik meestal twee uur voor uit trok. Ergens nog snel een avondeten en hup, weer verder aan school. Oh, en ik moest ook nog slapen.

Ik deed het al heel mijn leven zo, maar ineens

kwam er een griep op. Na een tijdje waren de symptomen weg, maar ik voelde me niet beter. Ik bleef moe en voelde me dagenlang niet lekker. Mijn moeder en ik besloten eens om naar de dokter te gaan. Daar werd gezegd dat ik iedere maand drie keer naar de kinderarts moest gaan en iedere week bloed moest laten prikken. Na zes maanden werd het chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) geconstateerd. Ik was dertien. De begrippen burn-out, oververmoeidheid en werkstress klonken ver weg, maar het was eigenlijk heel dichtbij. Of nou ja, beter gezegd: ik had het.

Na de diagnose CVS werd

ik in een traject gegooid. Ik heb een tijdje bij een psycholoog gelopen, maar dat hielp niks. Het bleef hetzelfde, waardoor er een andere psycholoog werd aangeraden. Ook dat werkte niet. Het is heel naar als je je verhaal elke keer aan een ander moet uitleggen en vervolgens moet wachten tot er ruimte voor je is. Ik heb in de tweede klas geen hulp gehad en ik bleef dus met dezelfde vermoeidheidsklachten zitten. In de derde klas ging het nog steeds even slecht met me. De kinderarts heeft mij toen geadviseerd om opgenomen te worden in een revalidatiecentrum. Dat werd voor mij de Hoogstraat in Utrecht. Ik vond het heel dubbel om opgenomen te worden. Ik

wilde beter worden, maar het is heel raar als je een aantal maanden niet naar school gaat en niet thuis woont. Ik woonde in de Hoogstraat een soort van op mezelf. Alleen in het weekend kwam ik naar huis, maar ik leefde zo in een bubbel dat ik op dat moment niet eens door had dat mijn ouders naast me op de bank zaten.

De behandeling in het revalidatiecentrum heeft twee maanden geduurd. Hierna ben ik nog drie maanden in dagbehandeling geweest. Ik ging toen alleen nog 's middags naar de Hoogstraat en mocht wel thuis slapen. Dat begon met vijf dagen en werd afgebouwd naar twee. Mijn behandeling verschilde veel van de andere jongens en meisjes die daar zaten. De druk die ik van school kreeg werd er tijdens mijn

behandeling helemaal vanaf gehaald. Mijn begeleiders mailden mijn docenten en hielden contact met school. Daar hoefde ik dus ook niet meer aan te denken. Ik kon mij tijdens mijn behandeling helemaal focussen op beter worden. We leven nu in een maatschappij waarin wordt verwacht dat je de beste bent. Er is een soort beloningssysteem. Dat begint al op de basisschool. Op het moment dat jij iets goed doet, mag jij uit de klas en iets anders doen. En als jij het niet goed doet, moet jij die saaie extra lessen volgen. Tijdens mijn periode dat ik ziek was, heb ik dit helemaal uit kunnen zetten. Ik kon daar niet eens aan denken, omdat ik weinig bezig was met school.

Eind februari, toen ik dus in derde klas van

het vwo zat, ging ik met ontslag en begon het echte leven als scholier weer. Als je een dagje school mist, mis je al heel wat. Laat staan vijf maanden. Klassenuitjes, afspreken met vriendinnen, speciale gelegenheden op school als Kerst. Ik heb in een halfjaar tijd veel gemist en over de dingen die ik niet heb meegemaakt, wordt nog vaak gepraat. Ik voelde me in het begin anders en raar. Nu denk ik: nou ja, weet je, maakt niet zoveel uit. Wat zijn nu vijf maanden uit een mensenleven?

Met mijn behandeling heb ik het meest geleerd om realistisch te denken. Perfectionistisch en streverig zijn naar mijn mening positieve dingen. Het werpt zijn vruchten af, maar je moet weten wat de valkuil kan zijn. Ik zit nu in vijfde klas van het vwo wat

betekent: voorbereidende schoolexamens. Als ik daar een planning voor maak, kijk ik daar een uur later nog eens naar. Is het haalbaar? Wat heeft prioriteit? En misschien nog wel het belangrijkste: waar zit je rust? Ik vind het nog lastig om rust te nemen en een 8.5 halen zal altijd een eis blijven. Het verschil tussen mij in de tweede en derde klas en nu is dat ik niet meer teleurgesteld en boos ben op mezelf als ik niet de allerhoogste cijfers haal. Ik ga niet op zoek naar compensatie. Ik ken mijn grenzen en ik kan er ook nog overheen gaan, maar ik weet dan dat ik het weekend na de toetsen uit mag rusten. Ik sport zes dagen per week en bespeel twee instrumenten, maar school is en blijft voor mij een van de belangrijkste dingen in mijn leven.”



WAARZIT

JERUST?

03

SOCIAL MEDIA



Imperfectie

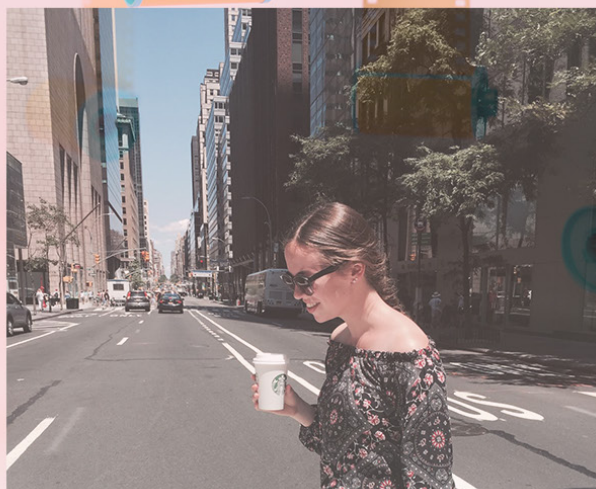
Je herkent het vast wel: kijkend tussen je tijdlijn op Facebook en Instagram zie je al die mooie, perfecte foto's. De een is op strandvakantie, de ander is op het vetste festival en weer een ander maakt de mooiste foto van zijn lunchgerecht. En jij? Wat doe jij? Jij zit lekker met je slonzige outfit op de bank.

Vaak genoeg denk ik: oh was ik daar maar, was mijn leven maar zo perfect. Dat ik het gevoel heb dat mijn leven iets te kort komt, is ontstaan door social media. Maar waarom delen wij de mooiste foto? Moeten wij bewijzen dat wij degene zijn met het beste leven? Vooral influencers – voornamelijk meisjes – vechten om het perfecte plaatje. Is dit de wereld waarin wij elkaar steeds willen overstijgen?



In foto's





What's hot on Instagram?

Instagram is hot en influencers ook. Je ziet ze overal voorbij komen. Extreem overheersend. Een iPhone camera, leuk outfitje, koffietje erbij: hoera, gefeliciteerd! Je bent influencer. What's hot on Instagram?



Sommige influencers komen met een extra account. Op dit account staan de foto's die zij op hun professionele account nooit zouden plaatsen. Neem bijvoorbeeld Claire Lucia Simon, @Clairelucia, die het account @Moreclairelucia heeft aangemaakt. Onbewerkt, mindere kwaliteit en niet geposeerd: ook wel het échte leven.

@CLAIRELUCIA



@MORECLAIRELUCIA



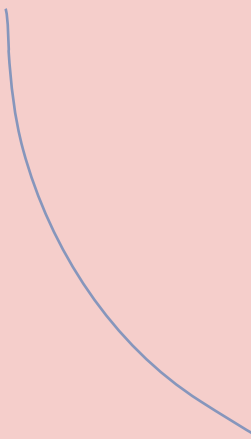
Influencer zijn is vooral onder meisjes een bekend begrip. Meisjes doen veel voor het perfecte plaatje. Als wordt gevraagd wat jongens vinden van de ‘meisjes met het kopje koffie’ krijg je antwoorden als: “Ik heb geen zin om honderd foto’s te maken” en “Wow, waarom zou je zoveel moeite doen voor maar één foto?” Toch zijn er ook jongens die bezig zijn met influencen. Vaak zijn dit de vriendjes van de meisjes die een perfect account hebben. Zie bijvoorbeeld Rien Welsink, de *boyfriend* van influencer Vivian Hoorn.



@RIENWELSINK

@VIVIANHOORN

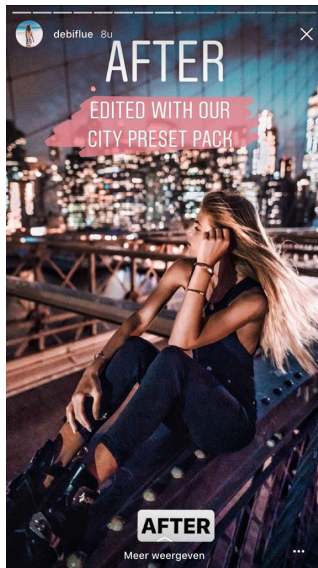
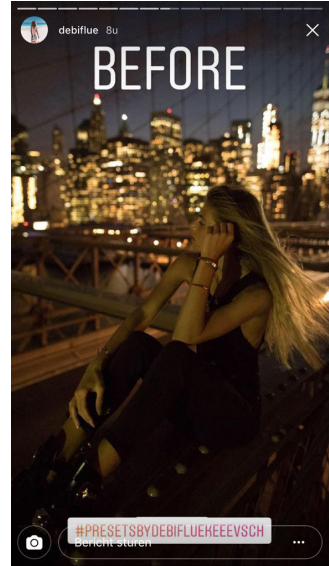
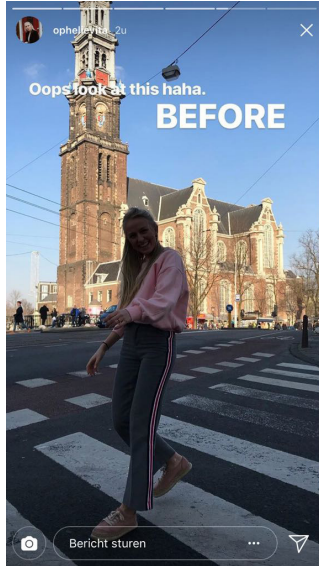
BEFORE



Nog iets wat *hot* is onder influencers: laten zie hoe je *before* en *after* foto eruit ziet. Hierin kun je terugzien dat de realiteit die door de influencers wordt neergezet, verkeerd is. Er gaan ontzettend veel filters over een foto en soms blijft het daar niet bij. Er worden soms mensen weg gefotoshopt en bloemen en sterren bij gefotoshopt.

AFTER





ROMEE

Romee van der Veen (19), blogger, zangeres en influencer vertelt over haar leven als influencer op Instagram. Ze heeft nu anderhalf jaar het Instagramaccount @Fromromee. Is alles wel zo perfect? Is die lucht nu echt zo blauw of is dat een filtertje? “Ook ik vergelijk me met andere influencers en dat kan confronterend zijn.”

“Hi, ik ben Romee.” Ze heeft de locatie uitgekozen waar we beiden een warm drankje bestellen. Hoe kan het ook anders: een *fancy* cafeetje in Kralingen. Het interieur bestaat uit verschillende vintage stoeltjes, gelige lampjes die aan het plafond hangen en houten tafeltjes. Een perfecte locatie voor een Instagramfoto...



Waarom ben je influencer geworden?

“Ik presenteer me al van jongs af aan. Vroeger zat ik op de theaterschool waar ik voor honderd mensen mocht optreden. Ik heb veel met mode en ik vind het leuk om te laten zien wat voor outfits ik draag, hoe ik mijn outfits combineer en wat ik verder doe in mijn leven.”



Wat vind je omgeving ervan dat je influencer bent?

“Vaak hebben mensen in mijn omgeving een oordeel over mij, omdat ik ‘het meisje’ ben van Instagram. Het is dan ook lastig om telkens te verantwoorden *waarom* ik dit doe. Ik snap ook dat mensen een vooroordeel hebben als: oh dat is een manier om aandacht te trekken. Als je kijkt naar mijn Instagramprofiel heb ik alleen maar foto’s van mezelf.”

Zou je een onbewerkte foto posten op je account?

“Nee”, zegt ze strikt. “Ik gebruik altijd wel een filter op mijn posts. Ik kan ook niet zomaar een lelijke foto op mijn account plaatsen vanwege mijn samenwerkingen. Het zou ook niet passen bij mijn *feed*. Ik heb ervoor gekozen om een bepaald verhaal te

vertellen en wil dat zo houden.”

Vergelijk jij jezelf met andere influencers op Instagram?

“Ja, dat is ook een van de valkuilen van social media. Ook ik vergelijk me met andere influencers en dat kan confronterend zijn. Iedereen is ineens influencer geworden. Het enige wat je nog nodig hebt is een goede iPhone camera, een locatie voor je fotootje en een leuk outfitje.”

1/3 van mijn onderzoekje onder meisjes tussen de 15-25 jaar geeft aan onzeker te worden van de perfecte plaatjes op Instagram.

“Ik snap ook wel dat er meisjes onzeker worden van de influencers met perfecte foto’s. Ik heb dat zelf ook. Je gaat jezelf steeds met anderen

vergelijken. Dat is ook geen leuk effect van Instagram. Ik probeer mezelf steeds beter neer te zetten dan de rest. Dat dat lastig kan zijn voor jonge meiden begrijp ik ook. De jonge meiden denken: *waarom* heb ik dit leven niet? *Wat* doe ik fout? Ik ga ook geen jankende foto van mezelf op internet zetten, maar sommige influencers gaan te ver. De lucht is blauw, maar wel tot op zeker hoogte. Ook zijn er meiden die fotoshop gebruiken. Tuurlijk, ik haal ook weleens een pukkeltje weg. Dat doet toch iedereen? Maar dunner maken? Of vogels en sterren erbij fotoshoppen? Je moet niet een verkeerde realiteit neerzetten die er gewoon niet is. Je hebt als influencer ook de rol om te laten zien dat het allemaal *niet* zo perfect is.”

Voor een onderzoek naar de mening over influencers heb ik vijftig meisjes tussen de 15-25 ondervraagd. Bekijk hier een aantal resultaten.

Word je weleens onzeker van de foto's die influencers plaatsen?



Zou je een dagje willen ruilen met het leven van een influencer?



IRRITANT

MODEGENIEK

Omschrijf een influencer in 1 woord:

VOORBEELDFUNCTIE

JALOERSMAKEND

RECLAMEMAKER

HET KRIJGEN VAN ALLE
SPULLEN

DE KLEDINGKAST

Wat spreekt je het meest aan van het
leven van een influencer?

REIZEN

POPULARITEIT

HET PROCES ACHTER
DE FOTO ZIEN



Kijk je tegen een andere influencer op?

“Als ik tegen iemand op kijk is het Noor de Groot, beter bekend als @Queenofjetlags. Noor gaat niet voor een leuk muurtje staan of in een restaurantje zitten met een koffietje. Van haar raak ik ook echt geïnspireerd. De standaard Instagram-post voor een muurtje is niet echt iets waar ik warm van word.”

Vind je likes en volgers belangrijk?

“Ik ben veel bezig om volgers bij te krijgen. Met likes op mijn posts ben ik veel minder bezig. Sinds een paar weken krijg ik in mijn inbox mailtjes of ik volgers wil bij kopen. Voor een paar tientjes heb je zo honderden volgers erbij. Bij de Instagrammers die volgers kopen, zie je dat het aantal volgers en likes niet in verhouding is. Het is een

grote show als dit aantal ver uit elkaar ligt.”

Wat doe je ervoor om meer volgers te krijgen?

“Ik zou zelf nooit volgers kopen. Ik ben van het principe: je moet voor hetgeen wat je doet werken. Volgers trek ik door samenwerkingen aan te gaan met bedrijven. Ik vraag hun dan om op hun account iets van mij te posten. Ook gebruik ik *hashtags* bij mijn posts. Sinds ik dat gebruik, merk ik dat ik mensen trek die buiten mijn directe omgeving liggen.”

Voel je druk om een foto te posten?

“Druk voel ik inderdaad. Als ik tentamenweek heb, kan ik niet zomaar even naar buiten om een fotootje te maken. School moet dan echt op nummer 1 staan. Als ik niet constant content plaats op mijn Instagram, ontvolgen mensen mij. Instagram is gewoon heel oppervlakkig.”

Voel je een verplichting aan je volgers om te posten?

“Eigenlijk kun je het wel zo zeggen. Het voelt voor mij als een verplichting om

bepaalde kwaliteit neer te zetten. Soms ben ik na het schieten van twee foto's al tevreden, maar die voldoening kan ik ook pas na driehonderd foto's hebben. Dat is zo frustrerend. Ik weet ook dat ik me daar niet te veel mee bezig moet houden, anders sla ik erin door. In Instagram kun je je echt verliezen."

Vind je het belangrijk wat mensen van je account vinden?

"Als ik erachter sta wat ik post, dan maakt het mij niet uit wat andere mensen ervan vinden. Ik ben mij ervan bewust dat smaken verschillen. De meningen over de influencers op Instagram verschillen zo ontzettend. De een vindt het geweldig en de ander belachelijk. Twee uitersten dus."

Hoe onderscheid je jezelf van de honderden andere influencers?

"Een typische influencer foto is dé foto in het *café George* met een kopje koffie. Je leven bestaat niet uit kopjes koffie. Mijn Instagram moet een soort

afspiegeling van mijn leven zijn. Tuurlijk, ik ga wel staan voor een foto. Het is wel *gestaged*, maar ik ga niet, om terug te komen op dat voorbeeld van het *café George*, een kopje koffie bestellen om daar alleen maar een foto mee te maken. Daarin probeer ik me te onderscheiden. Ik *post* foto's van *travel* en andere dingen die ik doe in mijn dagelijks leven."

Wat hoop je over vijf jaar bereikt te hebben?

"Oeh... over vijf jaar heb ik sowieso mijn bachelor *Media and Communication* gehaald. Ik hoop dat ik in die tijd zodanig bereik heb op mijn Instagram, dat ik nog betere content kan plaatsen. Het liefst in combinatie met *fashion* en fotografie."

De tip van Romee:

Blijf onthouden dat het allemaal *gestaged* is. De realiteit die op Instagram wordt neergezet, is niet de realiteit waarin we echt leven. Probeer je niet te vergelijken en zie je eigen kracht in.

IN

INSTAGRAM

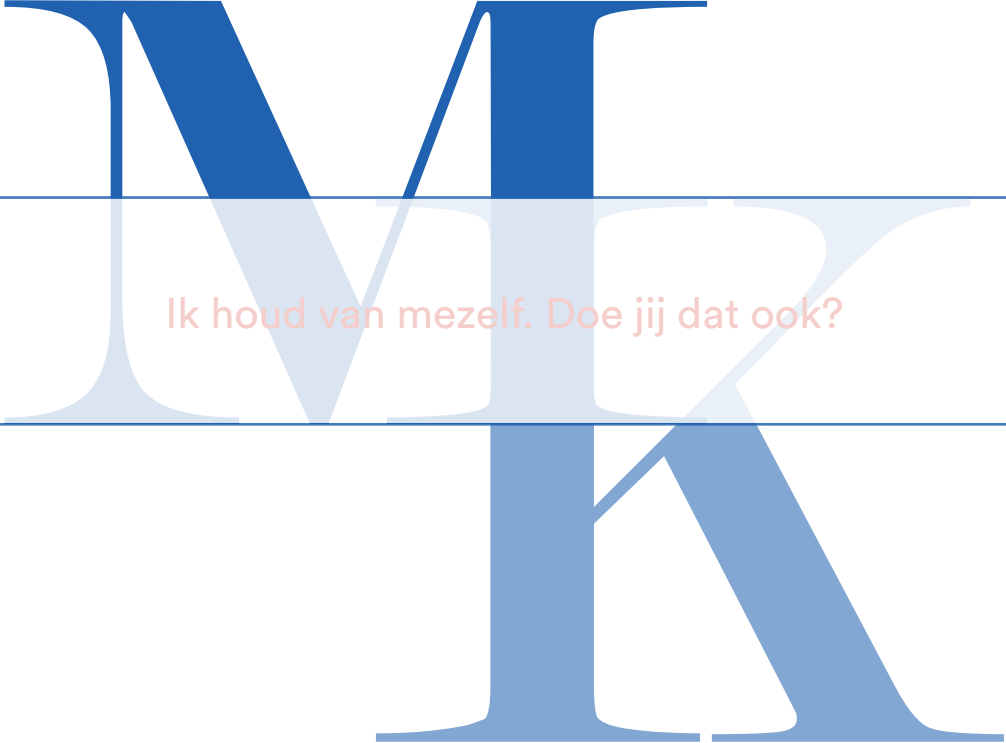
KUN JE

JE ECHT

VERLIEZEN







Ik houd van mezelf. Doe jij dat ook?

