

12-1-2022

# De twee gezichten van social media



**Frederieke Vriends:** [frederieke.vriends@wijzijnmind.nl](mailto:frederieke.vriends@wijzijnmind.nl)

**Sander Sloomaker:** [sander.sloomaker@wijzijnmind.nl](mailto:sander.sloomaker@wijzijnmind.nl)

**Romy Migo:** [romy.migo@wijzijnmind.nl](mailto:romy.migo@wijzijnmind.nl)

**Amine Bakkali:** [amine.bakkali@wijzijnmind.nl](mailto:amine.bakkali@wijzijnmind.nl)

**Geertje Marije Takkenberg:** [g.m.takkenberg@amsterdamumc.nl](mailto:g.m.takkenberg@amsterdamumc.nl)

## Inhoud

1 Inleiding de twee gezichten van social media .....	2
1.1 Aftrap van de middag .....	2
1.1 Break-outsessies .....	2
Afsluiting van de dag .....	4
2. Mentale gezondheid van jongeren en social-media .....	4
<i>Negatieve trends (het perfecte plaatje):</i> .....	4
Negatieve trends (pesten en negatieven beïnvloeding): .....	5
Negatieve trends (ongezonde effecten op gedrag) .....	5
Negatieve trends (algoritmes).....	5
Zorgen (algoritmes/marketeers) .....	5
Zorgen (misinformatie).....	5
Zorgen (onvoldoende kennis bij ouders en opleiders).....	5
Behoeften (verbinding) .....	6
Behoeften (jezelf kunnen zijn) .....	6
Behoeften (toegang tot de juiste informatie) .....	6
Positieve trends (bereik en aanbieden van hulp/influencers) .....	6
Positieve trends (normalisatie/openheid) .....	6
Positieve trends (verbinding maken) .....	7
Kansen (normalisatie).....	7
Kansen (samenwerkingen) .....	7
Kansen (bereik en hulp bieden).....	7
3. Oplossingsrichtingen .....	8
Maatschappij.....	8
Kennis & Vaardigheden .....	8
Laagdrempelige hulp .....	9
4. Conclusie .....	9
Bibliografie .....	11

## 1 Inleiding de twee gezichten van social media

De mentale gezondheid van jongeren in Nederland staat onder druk. Uit onderzoek blijkt onder meer dat 1 op de 7 jongeren depressieve klachten heeft, 1 op de 3 prestatiedruk ervaart en dat het stigma omtrent mentale problemen onder jongeren groot is. Door corona is dit alleen maar verergerd. 75% van de psychische problemen ontstaat vóór het 25e levensjaar.

Meer promotie van mentale gezondheid van jongeren vraagt om een breed maatschappelijke aanpak waarbij preventie en vroeg-interventie laagdrempelig en afgestemd op de behoeftes van jongeren wordt georganiseerd. De aanpak moet aansluiten bij de leefwereld van de jongeren en daarin is de online leefwereld niet meer weg te denken.

Vandaar dat 12 januari 2022 in het teken stond van de twee gezichten van social media. Een interactieve (online)bijeenkomst rondom het gebruik van social media in relatie tot de mentale gezondheid van de jeugd, welke als input zal dienen voor de ontwikkeling van een 10-jaren programma dat zich op landelijk niveau gaat inzetten voor de mentale gezondheid van jongeren. De vraag die centraal staat is:

***“Wat moeten we doen en waar moeten we op inzetten om, vooral online, de mentale problemen bij jongeren te verminderen en ze de steun te bieden die ze nodig hebben?”***

Om deze vraag goed te beantwoorden is ervoor gekozen met diverse partijen, vanuit verschillende perspectieven, over dit onderwerp in gesprek te gaan. Jongeren, influencers, beleidsmakers, wetenschappers en leveranciers vanuit de grote social media platforms waren aanwezig om tijdens deze open denksessie hun ideeën uit te wisselen.

### 1.1 Aftrap van de middag

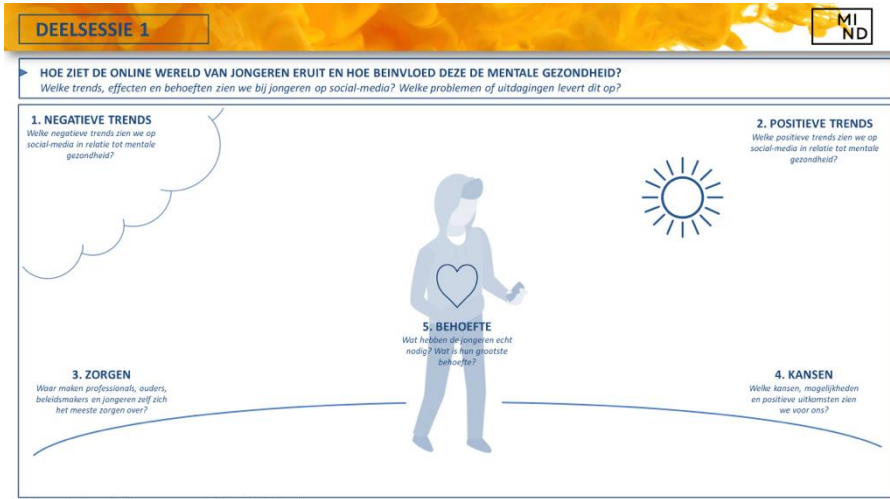
Het event werd afgetrapt door Marit Brugman influencer en mede oprichtster stichting **“durf te vragen”**. Marit vertelde over het schoolproject [Taboeiend](#). Dit is een virtuele en interactieve experience die langs eerste en tweede klassen van het Voortgezet Onderwijs gaat om jongeren op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met mentale gezondheid. Hiermee wil de stichting het taboe doorbreken op mentale problemen (Stichtingdtv, 2022).

Hierna was het de beurt aan Roy Vathorst, een jonge online ondernemer die met passie de kloof tussen social media en beleid wil dichten. Roy is de oprichter van [voorlichtingopscholen.nl](#). Dit is een team van jonge specialisten, sprekers met een missie, die impact willen maken in het onderwijs. Zij zijn volledig gespecialiseerd in meerdere thema's die momenteel veel aandacht vragen in het onderwijs. De sprekers van voorlichtingopscholen.nl geven o.a. voorlichting over social media, pesten, jong ondernemen, omgaan met geld, studiekeuze, drank en drugs, lachgas en verantwoord gamen. Zij worden ingezet om te spreken voor leerlingen in de klas, tijdens ouderavonden of tijdens training voor docenten (Voorlichtingopscholen, 2022).

### 1.1 Break-outsessies

Hierna was het tijd voor de break-outsessies. Er waren maar liefst 7 break-out groepjes van 9 deelnemers per groepje. Bij de indeling is er gelet op een combinatie van jongeren, beleidsmakers, influencers en wetenschappers. Tijdens de eerste deelsessie was het de bedoeling om een goed beeld te krijgen van de belevingswereld van de jongeren en hun activiteiten op social-media. Welke ontwikkelingen zien we, zowel positief als negatief? Wat weten we van de behoeftes? Waar liggen de kansen?

De gespreksleiders hadden de taak om dit gesprek in goede banen te leiden en de op maat gemaakte canvas in te laten invullen. Dit konden de deelnemers doen via jamboard met behulp van post-its, zie afbeelding 1 en 2. Naast de gespreksleiders waren er ook notulisten aanwezig.



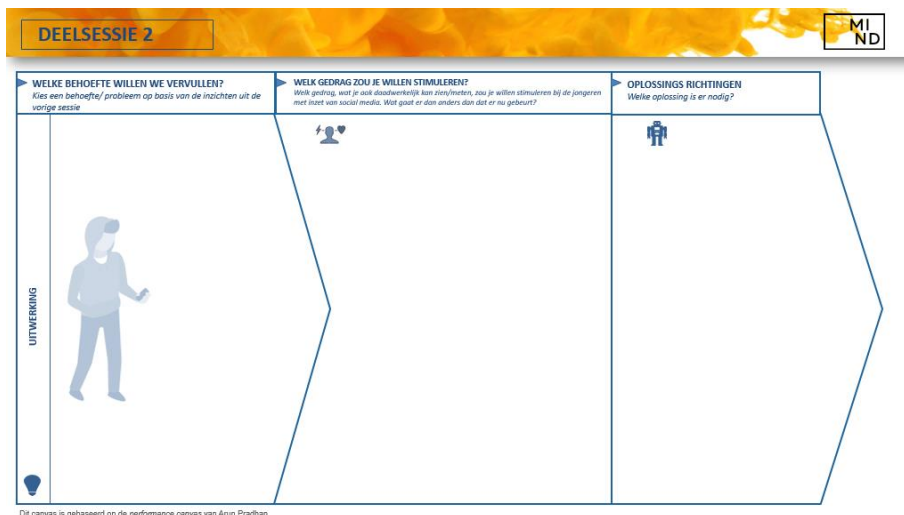
Voor

Afbeelding 1 Canvas deelsessie 1



Afbeelding 2 Jamboard post-its

Na de pauze was het tijd voor deelsessie 2. Tijdens de tweede deelsessie was het de bedoeling om op basis van de analyse uit de eerste sessie na te denken over oplossingsrichtingen. Wat is er nodig? Wat zouden we anders willen zien en hoe komen we hier? Ook voor deze deelsessie is gebruik gemaakt van een canvas zie afbeelding 3.



Afbeelding 3. Canvas deelsessie 2

## Afsluiting van de dag

Deze dag werd afgesloten met een plenaire wrap-up. Tijdens de wrap-up werden alle uitkomsten van de deelsessies samengebracht en de vervolgstappen vastgesteld. Er was er een panel aanwezig voor het reflecteren op de ideeën. Het panel bestond uit:

- **Edo Haveman**, *Head of Public Policy Netherlands, Belgium and Luxembourg – Meta*
- **Esther Rozendaal**, *Professor Communicatie en Gedragsverandering en lid van het [Movez Lab](#), een onderzoeksteam met een gedeelde interesse in jongeren, digitale media en welzijn.*
- **Bess Balhuizen**, *student media wetenschappen en afgestudeerd op het onderwerp social media en mentale gezondheid.*

In het volgende hoofdstuk wordt u meegenomen in de bevindingen tijdens de social-media dag!

## 2. Mentale gezondheid van jongeren en social-media

In dit hoofdstuk wordt ingezoomd op de bevindingen van de eerste deelsessies. Zoals eerder benoemd stond deelsessie 1 in het teken van een goed beeld creëren van de belevingswereld van de jongeren en hun activiteiten op social media. De bevindingen zijn uitgewerkt aan de hand van de jamboards en notulen. Te beginnen met de negatieve trends en de zorgen die te zien zijn als het gaat om social media en de mentale gezondheid van jongeren.

### *Negatieve trends (het perfecte plaatje):*

- Eenzijdige posts, veel mensen laten alleen de positieve dingen zien;
- Prestatiedruk, doordat alles bij de ander mooier lijkt;
- De vergelijking met het perfecte plaatje, welke niet bestaat maar wel lijkt te bestaan door social media, verlaagt het zelfbeeld;
- De hoeveelheid likes veroorzaken veel druk op de jongeren;
- Dat anderen jongeren enkel dingen delen waar ze trots op zijn, waardoor je eigen leven als 'mislukt' voelt;
- Fysieke onzekerheden;
- Te veel keuzes;
- Influencers die filters gebruiken, waardoor jongeren zich onzeker voelen;
- Aandacht als verdienmodel.

### Negatieve trends (pesten en negatieven beïnvloeding):

- Haatreacties;
- Het gemak van online pesten (whatsappgroepen, DM-groepen);
- Veel invloed van reacties van anderen op een post;
- Groot verschil op social media tussen accounts met alleen maar positiviteit en accounts met negativiteit en triggers;
- Seksisme, racisme en andere vormen van discriminatie;
- Enkel dingen delen waar je trots op bent, waardoor je eigen leven als 'mislukt' voelt;
- Triggers zonder directe verantwoordelijkheid;

### Negatieve trends (ongezonde effecten op gedrag)

- Eenzaamheid;
- Eeuwig blijven scrollen;
- Niet of minder kunnen slapen,
- Spijt hebben van de verloren tijd;
- Je geïsoleerd voelen ondanks online contacten.

### Negatieve trends (algoritmes)

- Negatieve spiraal door algoritme;
- Gedragsmanipulatie;
- Sneeuwbaaleffect: zowel negatieve als positieve aspecten;
- Normen en waarden vervagen;
- Vriend en vijand zijn in dezelfde omgeving.

### Zorgen (algoritmes/marketeers)

- Algoritmes worden steeds beter, om jou zo lang mogelijk de app te houden;
- Zwakke aandacht vanuit de bedrijven zelf voor gezondheidsbescherming van de klanten;
- Gebrek aan transparantie (bijv. bij een sponsorship);
- Onduidelijke algoritmes waardoor bubbels ontstaan die we niet in de hand hebben;
- Commerciële exploitatie van kinderen en profilering van kinderen;
- Jongeren die zich (al dan niet psychosomatisch) eigen problematiek aanpraten i.v.m. groepsdruk;
- Jongeren met mentale problemen zoeken elkaar online op en hebben daardoor minder contact met jongeren zonder mentale problemen.

### Zorgen (misinformatie)

- Veel misinformatie, influencers die posts maken die bedoeld zijn om mensen boos of bang te maken;
- Het is voor jongeren lastig om te beoordelen wat waar/betrouwbaar is en wat echt/nep is;
- Ongezonde posts kunnen ongezond gedrag veroorzaken.

### Zorgen (onvoldoende kennis bij ouders en opleiders)

- Dat jongeren soms met vervelende zaken en gedachtes opstaan en ook naar bed gaan. Maar dat dit niet zichtbaar waarneembaar is voor ouders/verzorgers;
- Ouders/verzorgers begrijpen niet altijd hoe de socials werken en wat zich daar precies afspeelt;
- Geen controle op wat zich afspeelt op de social media kanalen.

Het is duidelijk wat de zorgen en negatieve trends zijn als het gaat om social media en de mentale gezondheid van jongeren. Bij veel van deze punten ligt de verantwoordelijkheid bij de maatschappij en minder bij de jongeren zelf. Hier meer over in de conclusie. Laten we nu een kijkje nemen naar de resultaten als het gaat om de behoeften wat betreft social media en de mentale gezondheid van jongeren.

#### Behoeften (verbinding)

- Gelijkgestemden vinden en daarmee in gesprek gaan;
- Oordelen kunnen wegvallen door openlijk met elkaar in gesprek te gaan;
- Steun vinden bij anderen die hetzelfde meemaken;
- Normaliseren dat het goed is om te zijn wie je bent en wilt zijn (ook 8 volgers hebben is oke);
- Influencers die zich meer uitspreken over dit onderwerp en helpen het taboe te doorbreken.

#### Behoeften (jezelf kunnen zijn)

- Ruimte om echt jezelf te kunnen zijn op social media;
- Social media moet juist helpen te worden wie je wilt en kunt zijn op een gezonde manier;
- Het gevoel dat je niet de enige bent en het OK is om je niet altijd OK te voelen;
- Nieuwe dingen leren en ontdekken op een gezonde manier;
- Meer begrip van de online omgeving voor zelfontwikkeling;
- Positieve online rolmodellen;
- Een veilige plek voor lotgenotencontact creëren;
- Altijd en overal een luisterend oor zonder direct een label te krijgen.

#### Behoeften (toegang tot de juiste informatie)

- Bewustwording van de betrouwbaarheid van informatie;
- Meer kennis over het verband tussen je lichamelijk en mentaal goed voelen;
- Luisterend oor en direct toegang;
- Meer feedback vanuit de social media kanalen.

De behoeftes zijn duidelijk. Jongeren zijn op zoek naar een veilige omgeving waarin ze zichzelf kunnen zijn en kunnen verbinden met lotgenoten/andere jongeren. Om deze behoeften waar te kunnen maken is het belangrijk om naar de positieve trends te kijken als het gaat om de mentale gezondheid van jongeren in combinatie met social media. Daarbij wordt er ook gekeken naar de kansen die er liggen op dit gebied. Op deze bevindingen wordt nu ingezoomd.

#### Positieve trends (bereik en aanbieden van hulp/influencers)

- Naast 'fake news' is er ook veel nuttige informatie op social media te vinden;
- Informatie is sneller op de plek en veel toegankelijker voor de jongeren;
- Het is gemakkelijk op jongeren via de influencers snel te bereiken;
- [Jongerenhulp.nl](https://jongerenhulp.nl) is een goed voorbeeld van één van de gamechangers in de online wereld van de jeugdzorg.

#### Positieve trends (normalisatie/openheid)

- Sommige jongeren durven juist online meer zichzelf te zijn;
- Het vinden van herkenning en erkenning bij social media influencers kan steun bieden en maakt dingen bespreekbaar;
- Laagdrempelig je verhaal durven delen omdat je anoniem bent;
- Steeds meer awareness op het gebied van mentale gezondheid;

- Clusters: peers/lotgenoten match, mogelijkheid om ook andere verhalen/informatie te laten horen.

#### Positieve trends (verbinding maken)

- Jongeren worden gelukkig van veel volgers en/of likes;
- Social media verbreedt de leefwereld, meer contacten (lotgenoten);
- Op social media is het makkelijker om sociale contacten te leggen;
- Social media biedt verbinding tussen influencers en de jongeren;
- Social media is voor iedereen, er zijn ook veel jongeren die een podium krijgen en hun stem kunnen laten horen.

#### Kansen (normalisatie)

- Normalisering van ervaringen die je in je omgeving niet ziet of die moeilijk bespreekbaar zijn;
- Openheid van influencers en BN-ers helpt bij de stigmatiseren;
- Makkelijker om uit een beperkte eigen kring te stappen;
- Identiteitsvorming.

#### Kansen (samenwerkingen)

- Meer openheid vanuit de big tech, zoals Facebook, Tiktok en Instagram;
- Samenwerkingen tussen influencers en zorgprofessionals;
- Samenwerking tussen scholen/bedrijven en andere publieke organisaties op de platformen;
- Stimuleren onafhankelijk onderzoek.

#### Kansen (bereik en hulp bieden)

- Jonger vroeg laten beginnen met mediawijsheid, ook met de ouders;
- Meer professionals op social media die hun kennis delen op een manier die aansluit bij de jongeren;
- Influencers die de werkelijkheid laten zien;
- Aanbod van hulp, ook online, is erg groot. Jongeren geven aan het lastig te vinden de weg hierin te vinden, we kunnen hen hierbij helpen (bijv. [JOHO](#));
- Training in zelfdiscipline;
- Snel anoniem informatie vinden;
- Direct inspelen op vragen door op de goede plaats te zijn op het goede moment;
- Peer-to-peer educatie online;
- Meer kennis bij ouders, leraren etc. over jongeren-'taal' en wat ze tegen kunnen komen;
- Kunnen relativeren;
- We moeten stoppen met het opsplitsen van de echte wereld en de online wereld. De jongeren en ook wij leven in beiden, we moeten de werelden meer versmelten;
- Grote social media kanalen zouden meer hun verantwoordelijkheden moeten nemen;
- Jongeren zelf aan het woord laten, een bottom-up benadering vanuit hun eigen ervaring.

De resultaten van deelsessie 1 zijn veelbelovend en geven een duidelijk inzicht in wat er nodig is en waar de kansen liggen. Tijdens deelsessie 2 was het de bedoeling om op basis van de analyse uit de eerste sessie na te denken over oplossingsrichtingen. Wat is er nodig? Wat zouden we anders willen zien en hoe komen we hier? Deze resultaten zijn terug te vinden in hoofdstuk 3 gevolgd door de conclusie.



### 3. Oplossingsrichtingen

Uit deelsessie 1 werd duidelijk dat jongeren veel druk kunnen ervaren bij het gebruik van social media. Het kan onzeker maken, angst geven om buitengesloten te worden (FOMO) en een gevoel van eenzaamheid veroorzaken. Er heerst een taboe op het hebben van mentale problemen, waardoor het gevoel van eenzaamheid bij jongeren met mentale problemen alleen maar wordt versterkt. Daarnaast is het niet altijd duidelijk voor jongeren en met name ook voor ouders en opleiders hoe social media werken, welke algoritmes er spelen en welke informatie betrouwbaar is.

Aan de andere kant biedt social media veel kansen om jongeren te bereiken, te informeren en te ondersteunen wanneer zij hulp zoeken. Tijdens deelsessie 2 is op basis van de analyse uit de eerste sessie nagedacht over oplossingsrichtingen. Deze oplossingsrichtingen zijn geordend op 3 thema's: Maatschappij, Kennis & Vaardigheden en Laagdrempelige hulp.

#### Maatschappij

De balans tussen de online en offline leefwereld moet worden verbeterd. We moeten stoppen met het opsplitsen van deze werelden. De jongeren leven in beide werelden, maar deze moeten meer versmelten. De nadruk bij jongeren ligt op de online leefwereld, maar ook behoeften buiten deze wereld moeten worden vervuld. Echt contact tussen jongeren moet worden gestimuleerd.

Daarnaast moet het taboe van mentale problemen worden opgelost. Hierbij kunnen mensen worden ingezet die jongeren echt weten te bereiken. Influencers kunnen hierin een grote rol spelen. Er kan een stroming worden opgezet met bekende influencers die jongeren steunen om 'echte' foto's te posten van bijvoorbeeld hun lichaam en over hoe ze zich voelen. Er zou een normatief kader ontwikkeld moeten worden: wat is/vinden we normaal? Met de nadruk op inclusiviteit, zodat iedereen zichzelf kan zijn zonder angst voor buitensluiting.

Er is ook een grote rol weggelegd voor social media bedrijven. Het bieden van goede privacy- en veiligheidsinstellingen is de verantwoordelijkheid van de platforms. Daarnaast kunnen social media bedrijven bijdragen aan meer inzicht in wat wel en niet 'echte' informatie is, bijvoorbeeld door aan te geven of er een filter gebruikt is op een foto, of duidelijker aan te geven dat iets reclame is. Het gebruik van de data en algoritmes door de social media bedrijven zou ten gunste moeten zijn van jongeren.

#### Kennis & Vaardigheden

Kinderen zouden van jongs af aan, niet pas op 15-jarige leeftijd, onderwezen moeten worden over social media. Bijvoorbeeld in de vorm van een cursus of vak Mediawijsheid. Les in veilig bewegen op social media en inzicht in hoe social media werken, de algoritmes en de marketing erachter. Les over do/don'ts bij social media, gedragscodes. Kinderen moeten leren om deze mediawijze kennis/bewustzijn om te zetten in mediawijs gedrag, meer discipline leren in het gebruik ervan. Dit geldt ook voor ouderen!

Er moet van jongs af aan worden geïnvesteerd in mentale weerbaarheid. Een gewoon gesprek kan al helpen. Hier is een grote rol weggelegd voor ouders en docenten. Er is meer kennis bij ouders en docenten nodig over de werking van social media. Zodat zij vervolgens beter in staat zijn hun kinderen/leerlingen 'social media wijs' te maken.

Docenten kunnen een social media training volgen en vervolgens kan dit onderwerp tijdens ouderavonden besproken worden en zodat ouders meer kennis en inzicht ontwikkelen. Coaching van de ouders: hoe hou je contact met je kind over social media?

Social media platforms kunnen in samenwerking met wetenschappers een 'diversity meter' op basis van social media activiteit inzetten als monitor voor voor welzijn van jongeren (automated content/sentiment analysis bijvoorbeeld) Een mood meter op basis van social media gedrag. Deze data analyse kan psychische problematiek herkennen in posts en zoekresultaten en dan vervolgens bepaalde content aanbieden waarmee de gebruiker wordt geholpen.

Het is de verantwoordelijkheid van het platform om goede privacy- en veiligheidsinstellingen te bieden. Daarnaast kunnen de platforms positieve posts op de tijdlijn stimuleren en bij langdurig gebruik 'zit je niet te lang online' adviezen geven.

### Laagdrempelige hulp

Er moet meer helderheid komen over waar je als jongere terecht kan voor hulp, laagdrempelig en vindbaar. Het oerwoud aan hulpverleningsinitiatieven moet worden ontrafeld en het moet inzichtelijk zijn waar je voor welk probleem terecht kan. Wees bewust van verschillende behoeften, dus het aanbod van hulpverlening moet divers zijn. Samenwerking tussen de verschillende hulpverleningsinstanties is nodig, zodat er 24/7 laagdrempelige hulp geboden kan worden en vanuit 1 loket aangeboden worden, zodat de hulpzoekende jongere niet door een digitaal landschap van verschillende initiatieven hoeft te zoeken. In normale zorg gaat altijd door, maar de psychische zorg momenteel nog niet! Dus buiten kantoor tijden moeten de hulpverleningsinstanties ook actief zijn.

Anoniem problemen delen moet mogelijk worden gemaakt via professionele hulplijnen, @ease, MIND Korrelatie, jongerenhulp online, etc.

## 4. Conclusie

Er is onder jongeren de behoefte aan het normaliseren en vertellen van het echte verhaal, dat je niet de enige bent, dat je elkaar weet te vinden en dingen met elkaar kan delen. Influencers moeten bewust worden gemaakt van hun voorbeeldfunctie, we kunnen hen vragen om daarin een actieve rol te spelen, kwetsbaarheden te tonen, stimuleren dat anderen dat ook gaan doen, dat ze hulp gaan vragen, dat dat normaal is. Het is wel belangrijk dat hier gekeken wordt dat jongeren niet in een fuik terecht komen en zij enkel met "hun eigen" jongeren communiceren waardoor het eigen probleem wordt versterkt.

Er is behoefte aan een lange termijn plan met als doel de mentale gezondheid van jongeren te verbeteren. Er is meer contact hierover nodig tussen jongeren, ouders, school, platforms, influencers en overheid over de manier waarop social media gebruikt kan worden om dit doel te bereiken. Dit plan dient gezamenlijk ontwikkeld te worden met jongeren, beleidsmakers, wetenschappers, social media platforms en influencers.

Jongeren zijn de experts op gebied van wat jongeren nodig hebben, beleidsmakers kunnen zorgdragen voor gezondere en veiligere social media regelgeving, wetenschappers en de social platforms kunnen door meer samen te werken de algoritmes ten gunste van de jongeren laten werken. Door het doen van onderzoek met de social media data kunnen online tools worden (door-) ontwikkeld en kunnen platforms bepaalde content aanbieden waarmee de gebruiker wordt geholpen. De platforms kunnen door zich bewuster te worden van hun invloed op de jongeren, hun eigen algoritmes aanpassen en daarnaast zorgen voor meer transparantie over de werking ervan en over de 'echtheid' (filters, marketing, sponsorships) van posts.

Een laatste conclusie is dat jongeren meer onderwijs moeten krijgen betreft social media. Denk hierbij aan het snappen hoe een algoritme werkt, en het makkelijker maken om hier uit te stappen

door content te personaliseren. Hierbij kunnen peers of influencers helpen bij het stukje bewustwording op dit gebied.

Het event "De twee gezichten van social-media" heeft veel teweeg gebracht. Door de samenstelling jongeren, beleidsmakers, wetenschappers en social media kanalen zijn we tot nieuwe inzichten gekomen. Deze verbinding moet veel vaker worden opgezocht, want alleen samen kunnen we de doelen behalen die we voor ogen hebben. Met de informatie die op deze dag verkregen is kan er weer een slag worden geslagen betreft de invulling van het 10-jaren programma dat zich gaat inzetten voor de mentale gezondheid van jongeren. Het is dan ook belangrijk dat dit soort denksessie blijvend worden georganiseerd. Kortom het was een waar succes en wij zijn iedereen dankbaar die ons heeft geholpen bij het realiseren van deze speciale dag!

## Bibliografie

Stichtingdtv. (2022, 1 1). *Taboeiend*. Opgehaald van Stichting Durf te vragen:  
<https://www.stichtingdtv.nl/taboeiend/>

Voorlichtingopscholen. (2022, 1 1). *Voorlichtingopscholen*. Opgehaald van over ons :  
<https://voorlichtingopscholen.nl/over-ons/>