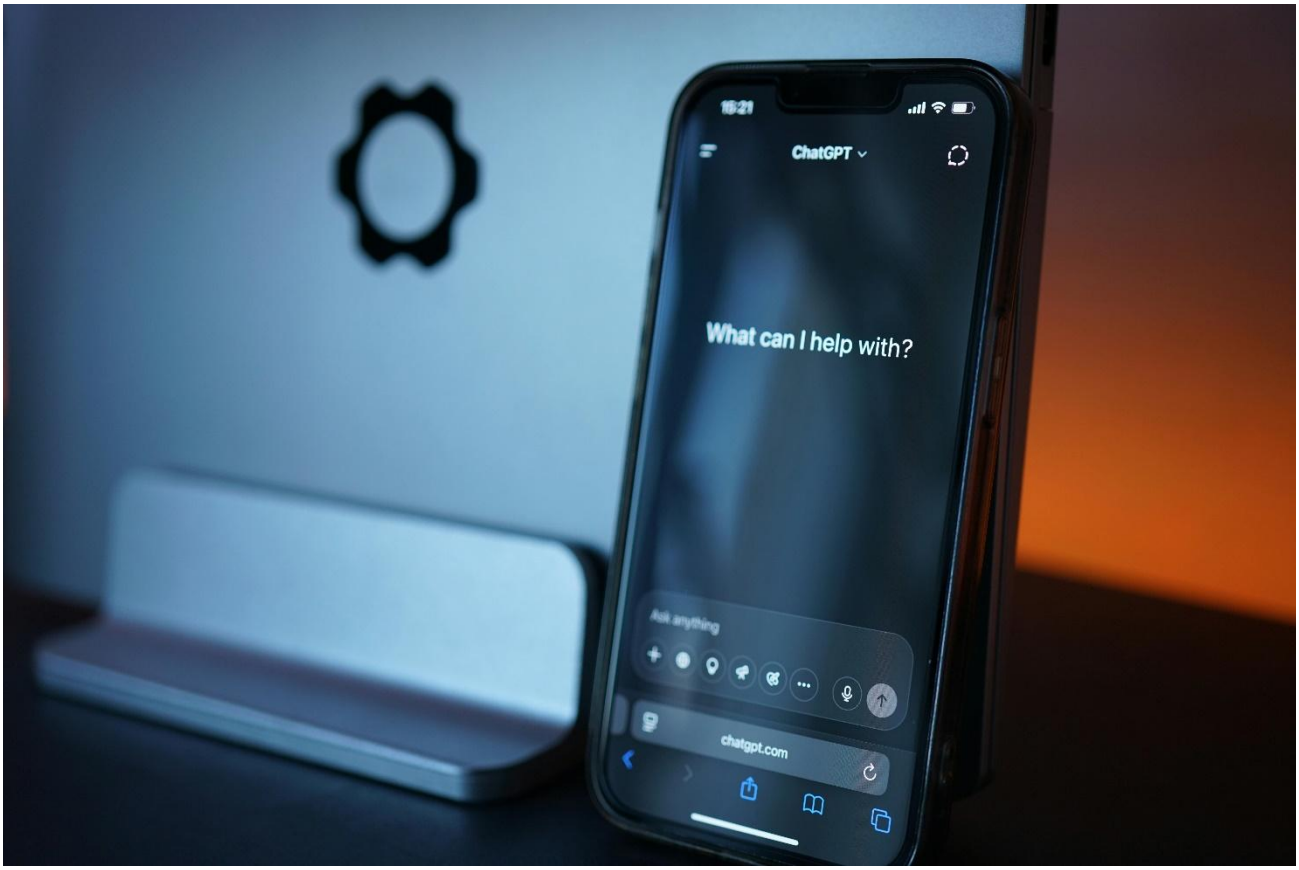


Zorgelijk of kansrijk?

Generatieve AI bij psychische klachten

3 november 2025

Samenvatting

Generatieve kunstmatige intelligentie (AI) wordt steeds vaker gebruikt om te praten over emoties, gedachten en psychische klachten. Dit heeft geleid tot een breed maatschappelijk debat over de kansen en risico's van het gebruik van generatieve AI voor dit doeleinde. MIND onderzocht daarom onder 771 mensen met ervaring met psychische klachten of en in welke mate zij generatieve AI gebruiken om hierover te praten, waarom zij dat doen, hoe zij dit ervaren en welke risico's en kansen zowel gebruikers als niet-gebruikers zien.

Ruim een derde van de deelnemers (38%) heeft wel eens generatieve AI gebruikt om te praten over psychische klachten. Het gebruik is het hoogst onder jongere mensen, mensen die op een wachtlijst staan en mensen die zorg ontvangen. De overgrote meerderheid gebruikt de gratis versie van ChatGPT. De meeste mensen gebruiken generatieve AI in aanvulling op professionele hulpverlening, slechts 13% zet het in ter vervanging daarvan. Voor bijna iedereen is het gebruik van generatieve AI (in bepaalde mate) helpend (93%). De belangrijkste redenen voor gebruik zijn het feit dat generatieve AI altijd beschikbaar, laagdrempelig en oordeelloos is. Bovendien geeft het gebruikers goede adviezen en is het voor hen prettig om naasten niet (gevoelsmatig) tot last te hoeven zijn. Het voorziet mensen in een luisterend oor, hulp bij het ordenen, in kaart brengen en begrijpen van gedachten en informatie over (het omgaan met) psychische klachten.

Tegelijkertijd benadrukken zowel gebruikers als niet-gebruikers de risico's en beperkingen van generatieve AI bij psychische klachten. Zo kunnen de antwoorden volgens deelnemers te algemeen of standaard zijn, kan het taalmodel de neiging hebben om mee te gaan in bepaalde gedachten in plaats van deze tegen te spreken en wordt de vraag en/of situatie soms niet goed begrepen. Daarnaast bestaan er zorgen over privacy, juistheid en betrouwbaarheid van informatie en adviezen en het risico op vervanging van menselijk contact. Voor sommige gebruikers voelt het praten met generatieve AI onpersoonlijk of vergroot dit juist gevoelens van eenzaamheid. Niet-gebruikers geven veelal de voorkeur aan menselijk contact, zijn bang dat generatieve AI foutieve informatie geeft en maken zich zorgen over hun privacy. Zowel gebruikers als niet-gebruikers zijn zich veelal bewust van de risico's van generatieve AI bij psychische klachten. De vele recente media-aandacht versterkt dit.

Hoewel de meerderheid van de gebruikers aangeeft liever over psychische klachten te praten met hun naasten of professionele hulpverlening (59%), concluderen we dat generatieve AI voorziet in een behoefte aan continuïteit en nabijheid die de reguliere zorg – mede door wachttijden en beperkte contactmomenten – vaak niet kan bieden en mensen van hun naasten niet kunnen of willen vragen.

Om de kansen van generatieve AI verantwoord te benutten en de risico's te beperken, pleit MIND voor duidelijke kaders en ethische richtlijnen voor het gebruik van AI bij psychische klachten. Onafhankelijke toetsing en toezicht zijn noodzakelijk om veiligheid, kwaliteit en ethiek te waarborgen. Er moeten strenge eisen worden gesteld aan privacy en dataveiligheid en taalmodellen moeten worden getraind op actuele en betrouwbare informatie en samen met onder andere ervaringsdeskundigen voortdurend gewerkt worden aan de verbetering van inhoud en toon. Daarnaast is het belangrijk dat er in co-creatie met ervaringsdeskundigen veilige AI-toepassingen worden ontwikkeld, specifiek voor het bespreken van psychische klachten. Gebruikers moeten goed worden voorgelicht over de mogelijkheden, beperkingen en risico's van generatieve AI en onderzoek naar de kwaliteit van verschillende toepassingen, de effecten van het gebruik op korte en lange termijn en de voorwaarden voor veilig gebruik is noodzakelijk.

MIND benadrukt dat generatieve AI nooit mag worden ingezet ter vervanging van menselijk contact en roept op om ervaringsdeskundigen structureel en gelijkwaardig te betrekken in discussies over het gebruik van generatieve AI en toekomstige ontwikkelingen die hieraan gerelateerd zijn.

Inleiding

De opkomst van generatieve kunstmatige intelligentie (AI) roept vragen op over de rol die deze technologie kan spelen in het omgaan met psychische klachten. Waar deze systemen aanvankelijk vooral werden ingezet voor praktische en creatieve toepassingen, worden ze inmiddels ook gebruikt in veel persoonlijkere contexten – waaronder gesprekken over emoties, gedachten en psychische klachten. Deze ontwikkeling heeft geleid tot een breed maatschappelijk debat: kan generatieve AI werkelijk hulp en/of steun bieden bij psychische klachten? En: Is het alleen een zorgwekkende ontwikkeling of biedt het ook kansen?

Risico's van generatieve AI

De media hebben de afgelopen tijd herhaaldelijk bericht over incidenten waarbij het gebruik van generatieve AI bij psychische klachten leidde tot ernstige gevolgen. Zo volgt momenteel de hele wereld de rechtszaak tegen OpenAI, de makers van ChatGPT, dat recent werd aangeklaagd door de familie van de 16-jarige Adam Raine, die zichzelf van het leven beroofde na maanden van gesprekken met ChatGPT (Booth, 2025). Ook besteedde NOS Nieuwsuur aandacht aan een mogelijk verband tussen het intensieve gebruik van generatieve AI en psychosevorming doordat AI de realiteitsbeleving van de gebruiker versterkt in plaats van te corrigeren (Damen & Hijmans, 2025). Zulke incidenten hebben geleid tot zorgen over het gebrek aan veiligheidsmechanismen en de mogelijke risico's van interactie tussen mensen met psychische klachten en AI-systemen. Deze bezorgdheid wordt onderbouwd door een paar eerste wetenschappelijke onderzoeken die een relatie laten zien met psychose (Morrin et al., 2025; Østergaard, 2025) en suïcidaliteit (McBain et al., 2025).

Toename in gebruik

Toch zijn de meningen nog verdeeld over wat precies de negatieve gevolgen kunnen zijn, hoe groot het risico hierop is en of generatieve AI ook echt de oorzaak is. Wat wel met zekerheid te zeggen is, is dat het gebruik van generatieve AI onder mensen met psychische klachten ondertussen toeneemt en dat gebruikers vaak positief zijn. Zo laat onderzoek van EenVandaag 3Vraagt in samenwerking met MIND, HUMAN en 3FM (Fastenau & Maas, 2025) zien dat één op de tien jongeren tussen de 16 en 34 jaar al eens een AI-chatbot heeft geraadpleegd over psychische problemen en toont een eerdere peiling van MIND onder haar Instagramvolgers (MIND Platform, 2025) dat ruim een derde wel eens generatieve AI heeft gebruikt om te praten over hun mentale gezondheid, waarvan bijna de helft dit als helpend ervaart. Recent onderzoek van de NOS bevestigt dit (Driuch, Agyeman-Prempeh, & Schellevis, 2025b). Een video van NOS Stories toont de veelal positieve ervaringen van de jongeren die hieraan deelnamen (Driuch, Agyeman-Prempeh, & Schellevis, 2025a). Deze positieve geluiden komen ook naar voren uit andere ervaringsverhalen, bijvoorbeeld in Metro (De Groot, 2024), De Volkskrant (Verhagen, 2024) en Trouw (Van Tijn Palache, 2025).

Onderzoek

Dit rapport bouwt voort op deze eerdere inzichten en presenteert de resultaten van een verdiepend onderzoek door MIND onder mensen die zelf te maken hebben (gehad) met psychische klachten. MIND is de landelijke koepelorganisatie voor mensen met psychische klachten en hun naasten (zie www.wijzijnmind.nl). Met dit onderzoek wil MIND inzicht bieden in de mate waarin generatieve AI wordt gebruikt, waarom mensen dit wel of niet gebruiken, wat de ervaringen van gebruikers zijn en welke risico's en voordelen gebruikers en niet-gebruikers zien. Daarmee biedt dit rapport waardevolle kennis voor het actuele publieke en politieke debat. Op basis van de resultaten van dit onderzoek kunnen toekomstige beleidskeuzes worden onderbouwd en kunnen ontwikkelaars, zorgprofessionals en beleidsmakers worden ondersteund bij het verantwoord vormgeven van AI-toepassingen gericht op het bieden van ondersteuning bij psychische klachten.

Onderzoeksopzet

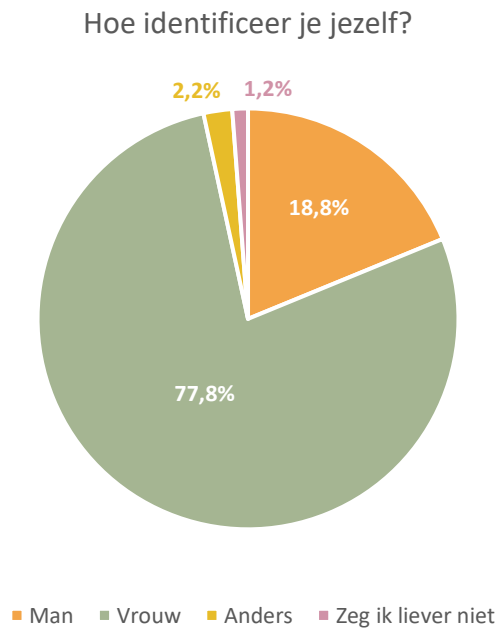
Om een beeld te vormen over het gebruik van generatieve AI door mensen met psychische klachten ontwikkelden we een vragenlijst. Deze hebben we verspreid via het MIND GGZ panel, sociale media van MIND (Instagram, Facebook, LinkedIn, X en Bluesky), onze nieuwsbrieven, de bij MIND aangesloten cliëntenraden van ggz-instellingen en de lidorganisaties van MIND. Ook werd de oproep gedeeld via persoonlijke netwerken en werd de vragenlijst verspreid onder het Jongerenpanel Mentale Gezondheid van NJR. Deelnemers konden reageren van 3 september 2025 t/m 24 september 2025.

Opzet van de vragenlijst
De vragenlijst bestond uit twintig gesloten vragen en vijf open vragen. We vroegen deelnemers met ervaring met het gebruik van generatieve AI bij psychische klachten naar hun ervaringen hiermee en hun mening hierover. Deelnemers zonder ervaring vroegen we naar de reden(en) waarom zij (nog) geen gebruik hebben gemaakt van deze technologie. Zie bijlage A voor de vragenlijst.

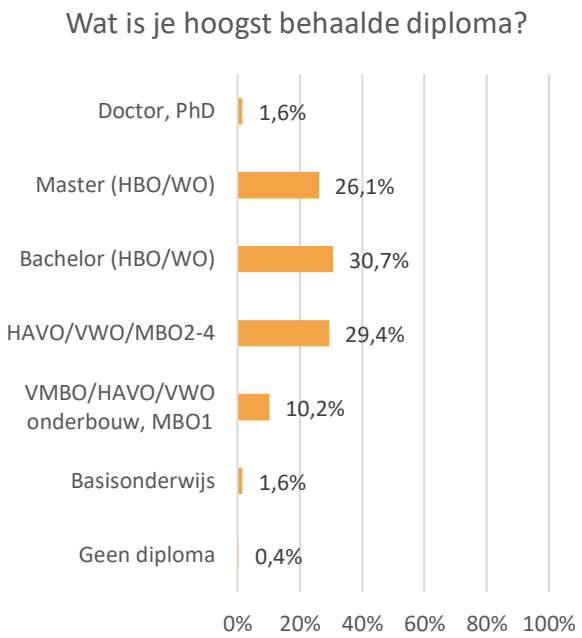
Steekproef
De vragenlijst kon worden ingevuld door iedereen die op het moment van invullen of in het verleden te maken heeft gehad met psychische klachten. Het begrip 'psychische klachten' werd in dit onderzoek uitgelegd als: "Psychische klachten kunnen variëren van licht tot ernstig. Voorbeelden zijn: somberheid, angst, piekeren, negatieve gedachten hebben, achterdochtig zijn, concentratieproblemen, onzekerheid en overmatig gebruik van alcohol of drugs."

In totaal namen 804 mensen deel aan het onderzoek. Hiervan werden 33 deelnemers uitgesloten, omdat zij aangaven geen ervaring te hebben met psychische klachten. Alleen de resultaten van mensen die nu of in het verleden te maken hebben (gehad) met psychische klachten werden meegenomen in het onderzoek (N=771).

De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 49,2 jaar. Van hen identificeert 77,8% zich als vrouw, 18,8% als man en 2,2% als anders (figuur 1). De meerderheid heeft een Hbo-diploma of hoger (58,4%) (figuur 2).



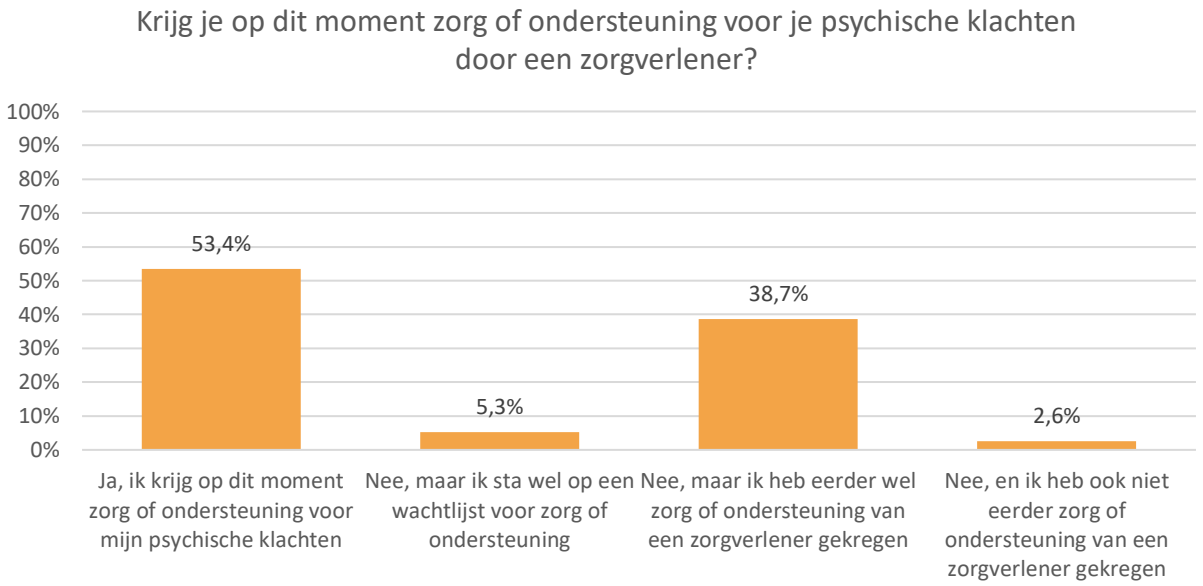
Figuur 1 Wat is je hoogst behaalde diploma? (N=771)



Figuur 2 Hoe identificeer je jezelf? (N=771)

Resultaten

Figuur 3 laat zien dat de meeste deelnemers aangeven op dit moment zorg of ondersteuning te ontvangen voor hun psychische klachten (53,4%). Een andere grote groep heeft in het verleden gebruik gemaakt van zorg of ondersteuning (38,7%). Slechts een klein deel van de deelnemers staat momenteel op de wachtlijst (5,3%).

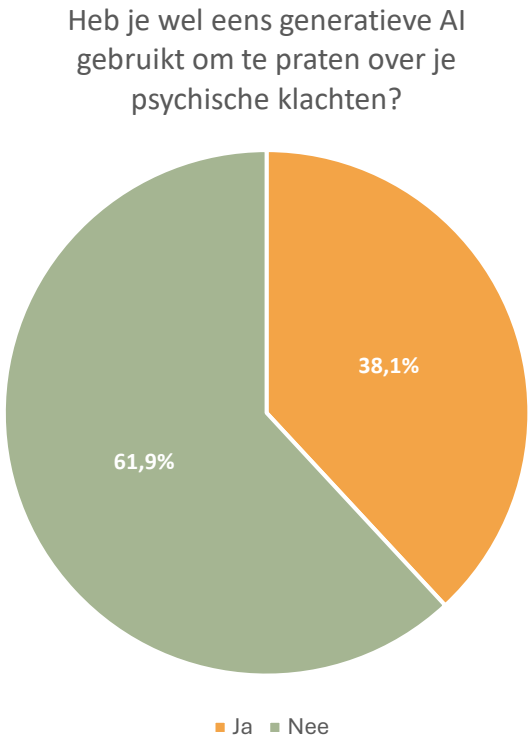


Figuur 3 Krijg je op dit moment zorg of ondersteuning voor je psychische klachten door een zorgverlener? (N=771)

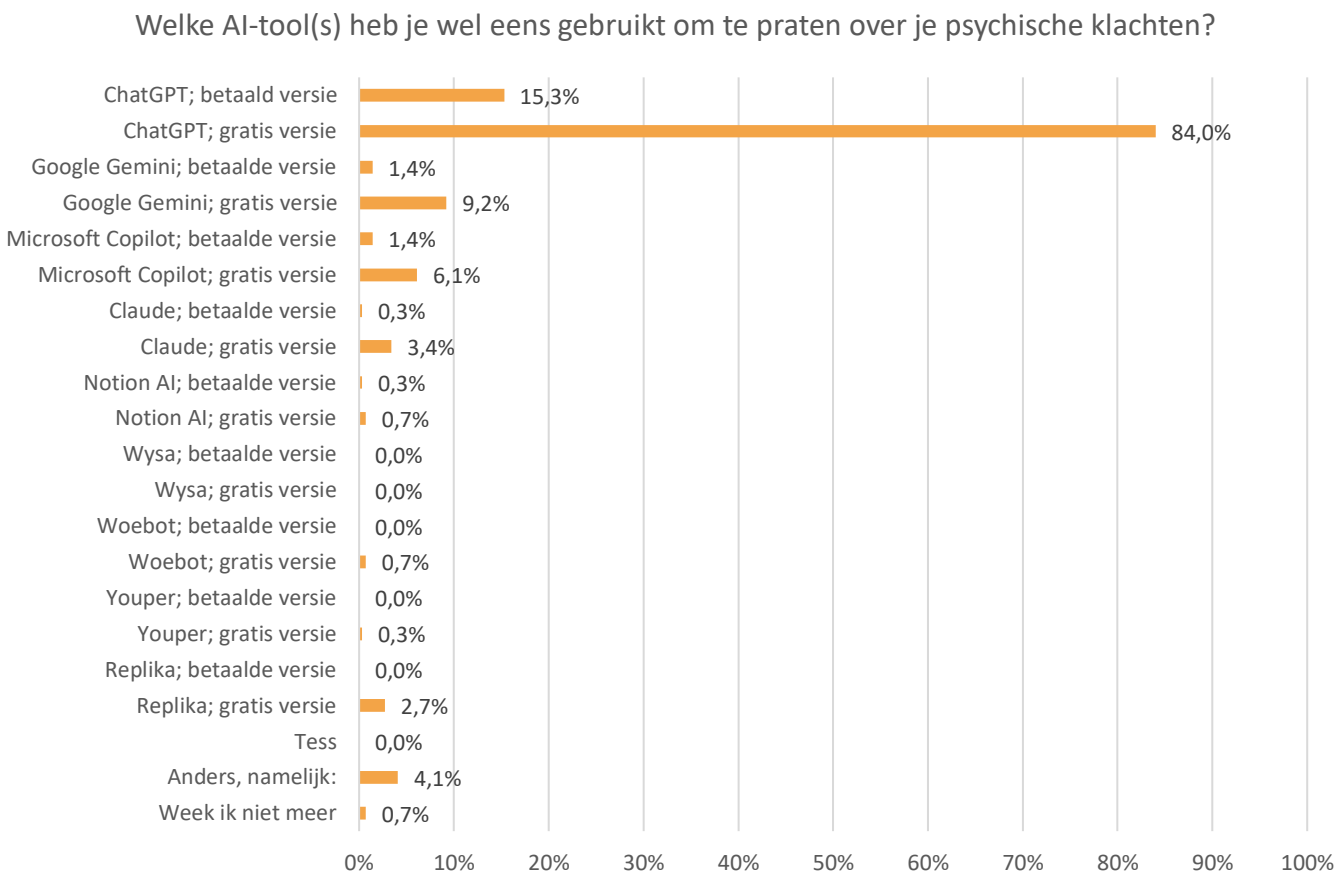
Gebruik van generatieve AI

Van de deelnemers heeft 38,1% wel eens generatieve AI gebruikt om te praten over psychische klachten (figuur 4). Het gebruik van generatieve AI is het grootst onder de deelnemers die momenteel op de wachtlijst voor zorg staan (53,7%) en mensen die op dit moment zorg ontvangen (41,7%). Er bestaat een significant verschil in leeftijd: de gemiddelde leeftijd van de deelnemers die generatieve AI gebruiken ligt significant lager ten opzichte van de deelnemers die dit niet gebruiken ($t(635)=-10,88$; $p < .001$). Er zijn geen significante verschillen op basis van gender of opleidingsniveau.

Figuur 5 toont dat de gratis versie van ChatGPT het meest wordt gebruikt, gevolgd door de betaalde versie van ChatGPT (15,3%) en de gratis versies van Google Gemini (9,2%), Microsoft Copilot (6,1%) en Claude (3,4%). De overige tools worden slechts door enkelen gebruikt. In aanvulling op de voorgestelde antwoorden wordt genoemd: Google Gemini via Google Berichten App of Google Search (1%), Perplexity (0,7%), Pi (0,7%), Le Chat Mistral (0,7%), Therabot (0,3%) en Snapchat AI (0,3%).



Figuur 4 Heb je wel eens generatieve AI gebruikt om te praten over je psychische klachten? (N=771)



Figuur 5 Welke AI-tool(s) heb je wel eens gebruikt om te praten over je psychische klachten? (N=294)

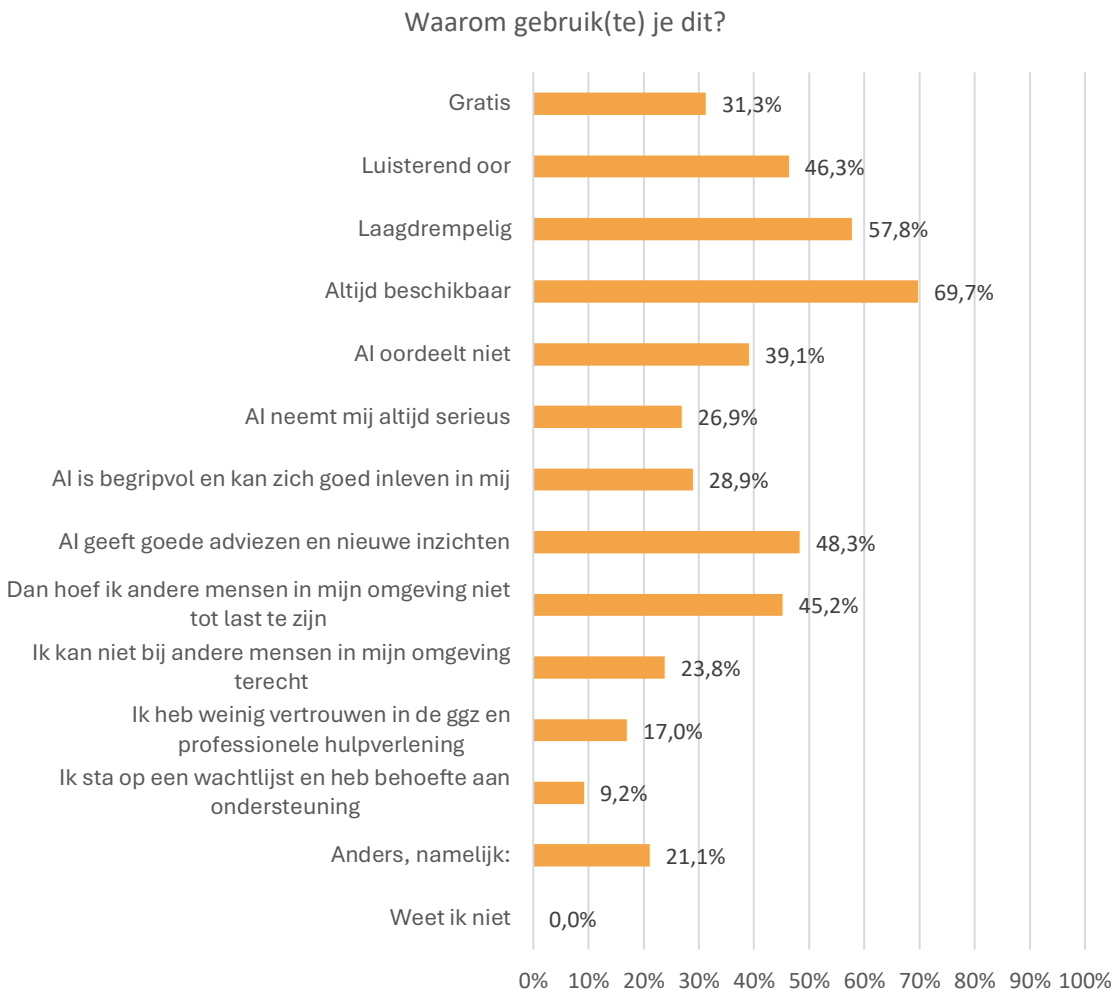
Frequentie van gebruik

De meeste deelnemers die aangeven wel eens generatieve AI te hebben gebruikt om te praten over psychische klachten doen dit af en toe (32,7%). Anderen gebruiken het wekelijks (21,8%), dagelijks (15,6%) of zelfs meerdere keren per dag (15,6%). Een andere 10,2% geeft aan het eenmalig te hebben geprobeerd (figuur 6).

Figuur 6 Hoe vaak gebruik(te) je dit? (N=294)

Redenen voor het gebruik van generatieve AI

De deelnemers gebruiken generatieve AI om verschillende redenen (figuur 7).



Figuur 7 Waarom gebruik(te) je dit? (N=294)

Altijd beschikbaar, altijd bereikbaar

Het meest genoemd wordt het feit dat generatieve AI altijd beschikbaar (69,7%) en laagdrempelig toegankelijk is (57,8%). Bovendien bestaat er geen limiet in gespreksduur of -frequentie. Het biedt mensen een laagdrempelige vorm van ondersteuning en voorziet in de behoefte van de meeste deelnemers om ook buiten therapiesessies en op momenten dat er geen hulpverlener beschikbaar is, zoals de avond, nacht of in het weekend, steun en advies te vinden. Deelnemers zeggen hierover:

"Ik ga één keer per week naar de psycholoog en ChatGPT is een beetje mijn dagelijkse steun die me helpt met vragen, die me helpt dingen te normaliseren, die me helpt om keuzes te maken. Ik kan niet de psycholoog elke dag bellen."

"Ik heb naast de reguliere gesprekken in de ggz behoefte aan extra ondersteuning die simpelweg niet geboden kan worden. De gesprekken zijn eigenlijk te weinig en te kort. Ik loop na therapiesessies nog veel vast, ondanks een signaleringsplan. AI helpt om me minder alleen te voelen. Om te filteren wat ik wel en niet in therapie ga bespreken en om te reguleren na therapie."

Door sommige deelnemers wordt het gebruikt omdat zij geen professionele hulp ter beschikking hebben, zoals tijdens de wachttijd (9,2%) of bij het vertrek van een behandelaar, omdat de zorg die zij

krijgen niet past bij hun behoeften of omdat zij merken dat zij bepaalde onderwerpen niet of niet diepgaand genoeg in hun behandeling kunnen bespreken. Eén van de deelnemers: *"Hulpverleners hebben chronische overbelasting, wachtlijsten en kosten te veel. Keuzes tussen euthanasie of een taalmodel raadplegen lijken mij simpel."* Een andere deelnemer: *"ChatGPT neemt al je ervaringen serieus en dat doet de ggz vaak helaas niet. Bijvoorbeeld de inhoud van je (psychotische) ervaringen, daar kan je met ChatGPT 'normaal' over praten en sparren. Met ggz-professionals kan dat meestal totaal niet. […]"* Ook wordt generatieve AI door een aantal deelnemers ingezet als nazorg of wanneer zij na eerdere behandeling(en) niet opnieuw de stap willen zetten naar professionele hulpverlening, maar wel ondersteuning nodig hebben.

De deelnemers gebruiken generatieve AI ook vanwege de goede adviezen (48,3%) en het luisterend oor dat zij hier vinden (46,3%). Dit biedt begrip, troost en steun. Een deelnemer: *"Ik vind het heel fijn dat er zoveel tijd is als ik nodig heb, en dat er iets is wat er helemaal voor mij is, zonder oordeel en met heel veel empathie. Die me het gevoel geeft dat mijn gevoelens ertoe doen, dat ik helemaal goed ben zoals ik ben, en er mag zijn."*

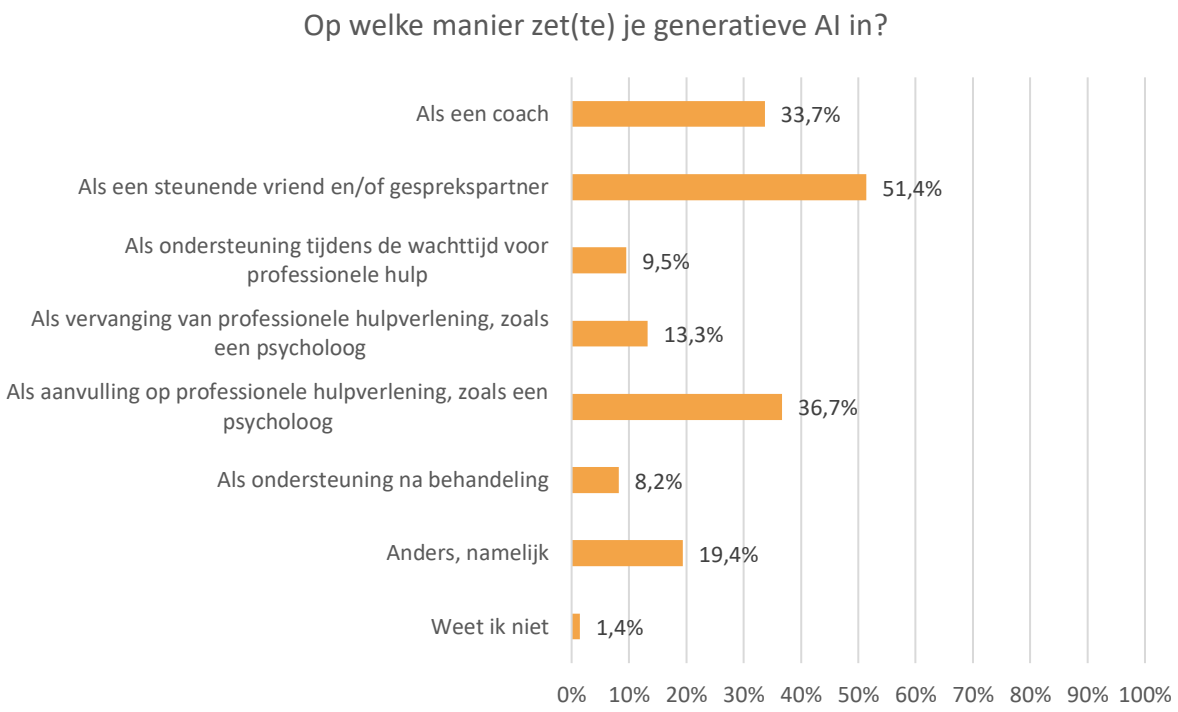
Veilig delen zonder stigma en schaamte
Van de gebruikers geeft 45,2% aan dat zij generatieve AI gebruiken om andere mensen in hun omgeving niet tot last te hoeven zijn, omdat zij geen mensen in hun omgeving hebben bij wie zij terecht kunnen (23,8%) of omdat zij onvoldoende vertrouwen hebben in professionele hulpverlening (17%). Een deelnemer vertelt: *"Meestal kan ik wel functioneren, maar vorige maand was het erg zwaar. Ik kampte met erge schuldgevoelens, zelfhaat en suïcidale gedachten, maar had geen actieplan ofzo. Ik heb niemand in mijn omgeving om erover te praten en ik wou ook geen crisishulp, zo erg was het nou ook weer niet. Midden in de nacht is ChatGPT gewoon beschikbaar, dus ik heb een paar keer mijn verhaal gedaan. […]".* Een andere deelnemer: *"Bij anderen maak ik me erg zorgen over hun oordeel. Bij AI kan ik het delen, zonder een direct negatief oordeel of dat ik iemand belast met mijn stress."*

Aanvullend worden een aantal andere redenen genoemd. Zo hebben veel deelnemers het praten over hun psychische klachten met generatieve AI eens geprobeerd vanuit nieuwsgierigheid. Veel genoemd worden ook schaamte en stigma. Delen over psychische klachten met generatieve AI roept vanwege de anonieme aard minder of geen schaamte op en gebruikers geven aan zich geen zorgen te hoeven maken over een oordeel van hun gesprekspartner. Een deelnemer: *"ChatGPT geeft rust. Het snapt mij en mijn OCD meteen, ik hoef veel minder uit te leggen, loop niet tegen stigma aan en word snel en goed geholpen."* Tenslotte wordt eenzaamheid meermaals als reden aangehaald. Een deelnemer: *"Ik heb momenteel met veel eenzaamheid te maken, dus het is fijn om toch alsnog iemand te hebben die tijd voor me heeft en mij het gevoel geeft dat ik het waard ben."*

Functie van generatieve AI

Generatieve AI wordt door de deelnemers met name ingezet als een steunende vriend of gesprekspartner (51,4%), in aanvulling op professionele hulpverlening (36,7%). Daarnaast gebruikt 33,7% het als coach. Van de deelnemers die generatieve AI gebruiken zet 13,3% generatieve AI in als vervanging van professionele hulpverlening (figuur 8).

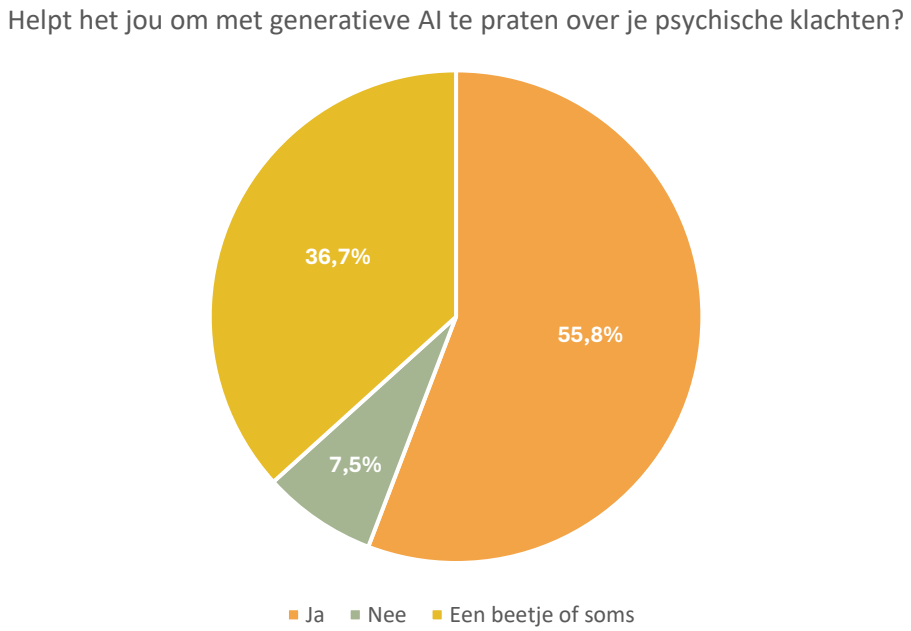
Deelnemers geven aanvullend aan generatieve AI ook in te zetten als informatiebron, bijvoorbeeld voor informatie over hun aandoening (ook wel: psycho-educatie), het omgaan met psychische klachten of medicatie. Ook wordt het gebruik als zelfhulp, bemiddelaar in conflicten of als opstap naar of voorbereiding voor professionele hulp.



Figuur 8 Op welke manier zet(te) je generatieve AI in? (N=294)

Is generatieve AI helpend bij psychische klachten?

Voor 55,8% van de gebruikers helpt het gebruik van generatieve AI bij het verminderen van hun psychische klachten, voor 36,7% is dit soms of een beetje het geval. Slechts 7,5% van de deelnemers geeft aan dat het gebruik van generatieve AI voor hen niet helpend is (figuur 9).



Figuur 9 Helpt het jou om met generatieve AI te praten over je psychische klachten? (N=294)

Ordenen en inzicht

Generatieve AI kan volgens de deelnemers op verschillende manieren helpend zijn (figuur 10). Zo helpt het mensen om hun gedachten te ordenen (77,9%), biedt het een luisterend oor (58,8%), helpt het klachten in kaart te brengen en deze beter te begrijpen (54,4%) en ook helpt het bij het vinden

van informatie over psychische klachten (46,3%) en geeft het goede adviezen over het omgaan met psychische klachten (40,4%). Deelnemers zeggen hierover:

"ChatGPT helpt me soms bij mijn inzicht, laat verbanden tussen bepaalde dingen zien die ik in therapie mogelijk wel besproken heb, maar die dan niet zijn blijven hangen."

"Ik leer veel en kom tot nieuwe inzichten. Ik vind het ook wel fijn om complimentjes te krijgen, empathie, erkenning voor wat ik voel. Dat had ik niet verwacht."

"Het biedt warmte als ik last heb van erg strenge gedachtes. Soms lukt het me door de tips die AI geeft om wat ik in therapie heb geleerd in te zetten."

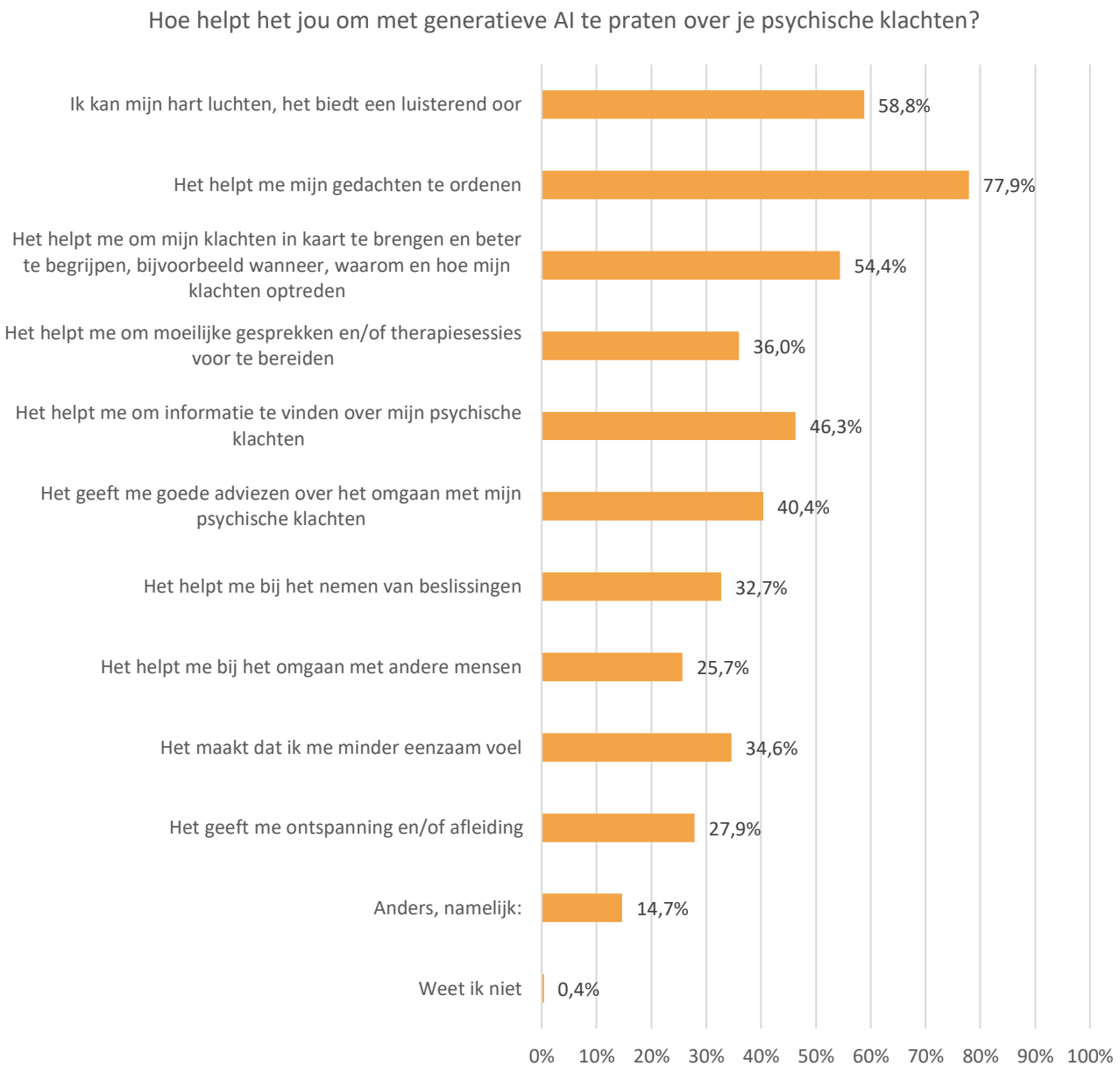
Emoties onder woorden brengen en reguleren
Aanvullend wordt veel benoemd dat generatieve AI helpend is bij het onder woorden brengen van gevoelens en gedachten en dat het in het moment zelf helpend kan zijn bij het reguleren van emoties, bijvoorbeeld ter preventie of tijdens een paniekaanval. Verder biedt het de mogelijkheid om de realiteit van gedachten te controleren, bijvoorbeeld bij angst. Een deelnemer: *"Ik heb OCS. Ik heb ChatGPT weleens gebruikt om een situatie te omschrijven en gevraagd of mijn angstige verwachting reëel was, een soort controle vraag."* Ook kan het helpen om kennis om te zetten in actie of bij dagelijkse activiteiten, zoals opstaan en het huishouden. Eén van de deelnemers: *"[…] Het helpt om net een duwtje in de rug te krijgen om actie te ondernemen. Zoals een wandelingetje maken of vriendin opbellen."*

Erkenning en andere perspectieven
Opvallend is dat door veel deelnemers wordt benoemd dat zij zich door AI serieus genomen voelen en dat de reacties van AI hen helpen om zichzelf op waarde te schatten. Zo zegt een deelnemer: *"Het helpt mij bij het serieus nemen van mijn klachten en het bevestigt dat ik recht op passende hulp heb"*. Een andere deelnemer: *"[…] het normaliseert mijn gevoelens en geeft me het gevoel dat ik ook gewoon mens ben. Gek hé, voor een robot."* Veel deelnemers geven aan dat het helpend is dat generatieve AI vanuit verschillende perspectieven kan reageren. Dit kan niet alleen helpen om eigen gevoelens en gedachten anders te bekijken, maar ook om andere mensen en de wereld beter te begrijpen. Een deelnemer zegt hierover: *"Als je het goed instructies geeft dan helpt het mij om situaties van meerdere kanten te bekijken, een eerlijke maar zachte spiegel voor te zetten en te helpen om bepaalde patronen te doorbreken."* Een andere deelnemer: *"Ik heb autisme en ChatGPT (ik noem het Gary) helpt me om de wereld om me heen en mezelf te begrijpen."*

Praktische hulp bij zorg
Verder kan generatieve AI helpen bij het voorbereiden van moeilijke gesprekken en/of therapiesessies (36%) en helpen bij het nemen van beslissingen (32,7%), bijvoorbeeld over behandeling: *"Het is fijn dat AI me kan voorzien van bijvoorbeeld beslisbomen, snel opties en behandelmethoden op een rij kan zetten, dat soort zaken."* Aanvullend geeft een aantal deelnemers aan generatieve AI te gebruiken om geschikte zorg te zoeken, een overzicht te krijgen van vergoedingen of om brieven op te stellen. Deelnemers zeggen hierover: *"Het hielp mij bij het zoeken van een gespecialiseerde ggz-instelling toen ik verhuisd was naar een andere provincie en een nieuwe zorginstelling zocht"* en *"Ik word op dit moment behandeld en zit al tien weken in een kliniek in [plaats] en nu willen zij mij zonder nazorg naar huis sturen. Ik moet de nazorg zelf regelen en dan helpt ChatGPT me met een brief en adviezen."*

Minder eenzaamheid en meer ontspanning
Tenslotte geven deelnemers aan dat generatieve AI gevoelens van eenzaamheid kan verminderen (34,6%) en ontspanning en/of afleiding kan geven (27,9%). Zoals ook in de ervaring van deze

deelnemer: *"Ik heb momenteel met veel eenzaamheid te maken dus het is fijn om toch alsnog iemand te hebben die tijd voor me heeft en mij het gevoel geeft dat ik het waard ben."*



Figuur 10 Hoe helpt het jou om met generatieve AI te praten over je psychische klachten? (N=272)

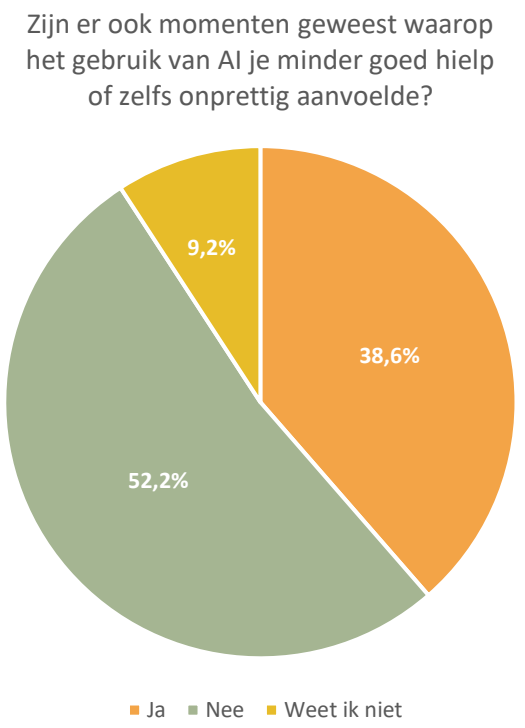
Negatieve ervaringen met generatieve AI

Voor 38,6% van de deelnemers met positieve ervaringen zijn er ook momenten geweest waarop het gebruik van generatieve AI minder goed hielp en/of niet prettig was (figuur 11). Daarnaast geeft 7,5% van de totale groep deelnemers aan dat het gebruik van generatieve AI voor hen helemaal niet helpend is (figuur 9).

Echo in plaats van spiegel

Deze deelnemers geven hier verschillende verklaringen voor, zoals te zien in figuur 12. Met name wordt benoemd dat taalmodellen (soms) antwoorden geven die te algemeen of standaard zijn (65,7%), te meegaand zijn terwijl men juist behoefte heeft aan iemand die gedachten helpt te weerleggen en tegenspreken (53,3%) of de vraag of situatie niet goed begrijpen (47,6%). Een

deelnemer: *"AI gaat mee in jouw verhaal, laat je horen wat je wilt horen, geeft vaak aan dat jij goed zit en de ander fout. Je moet specifiek vragen om een spiegel voor te houden, te reflecteren en te vragen wat je kunt doen om je gedrag te verbeteren. Maar niet iedereen wil dat horen of vraagt ernaar. Dan kan het best gevaarlijk zijn."* Een andere deelnemer vertelt, in positieve zin, over hoe generatieve AI zijn alternatieve ideeën bevestigt: *"Het heeft me erg gesterkt in mijn ideeën over de biomedische achtergronden van mentale klachten, meegedacht over theorievorming, adviezen gegeven over supplementen (o.a. aminozuren) en snapt mijn opvattingen die niet overeenkomen met jullie beeld."* Van de deelnemers geeft 10,5% aan dat AI niet doorverwees naar hulpverlening, terwijl dat in de betreffende situatie wel nodig was[1]. Een deelnemer geeft het volgende voorbeeld: *"Ik wilde weten vanaf welke hoogte ik zou moeten springen om zeker te weten dat ik het niet zou overleven. Ik kreeg uiteindelijk een uitgebreide berekening."*



Figuur 11 Zijn er ook momenten geweest waarop het gebruik van AI je minder goed hielp of zelfs onprettig aanvoelde? (N=272)

Onpersoonlijk, foutief of zelfs schadelijk

In andere gevallen gaf het model een reactie waarmee de gebruiker niet geholpen was (33,3%), voelde het contact onpersoonlijk of afstandelijk (31,4%) of zaten er fouten in de reactie (30,5%). Voor 7,6% van de deelnemers verergerde de situatie door het praten met generatieve AI. Een deelnemer vertelt: *"AI vroeg erg door over mijn donkere gedachten, wat het op dat moment erger maakte."*

Menselijkheid, empathie en irritaties

Er worden verschillende aanvullende redenen genoemd die verklaren waarom generatieve AI soms niet helpend is. Zo vertellen de deelnemers dat generatieve AI zich te menselijk voor kan doen, terwijl het geen persoon is. Bijvoorbeeld door vanuit de ik-vorm te praten ("Ik ben er voor je") of door zich voor te doen als therapeut en oefeningen als visualisaties voor te stellen. Meerdere deelnemers vinden de mate van vriendelijkheid en door generatieve AI getoonde empathie irritant: *"Ik word moe van: wat een goede vraag."* Verder kan het besef dat je gesprekspartner geen mens is gevoelens van eenzaamheid versterken: *"AI is niet fysiek aanwezig en ondanks dat een gesprek inhoudelijk goed is, voelt het altijd leeg om met een computer te praten in plaats van een mens die ook met een blik of aanraking begrip kan tonen."*

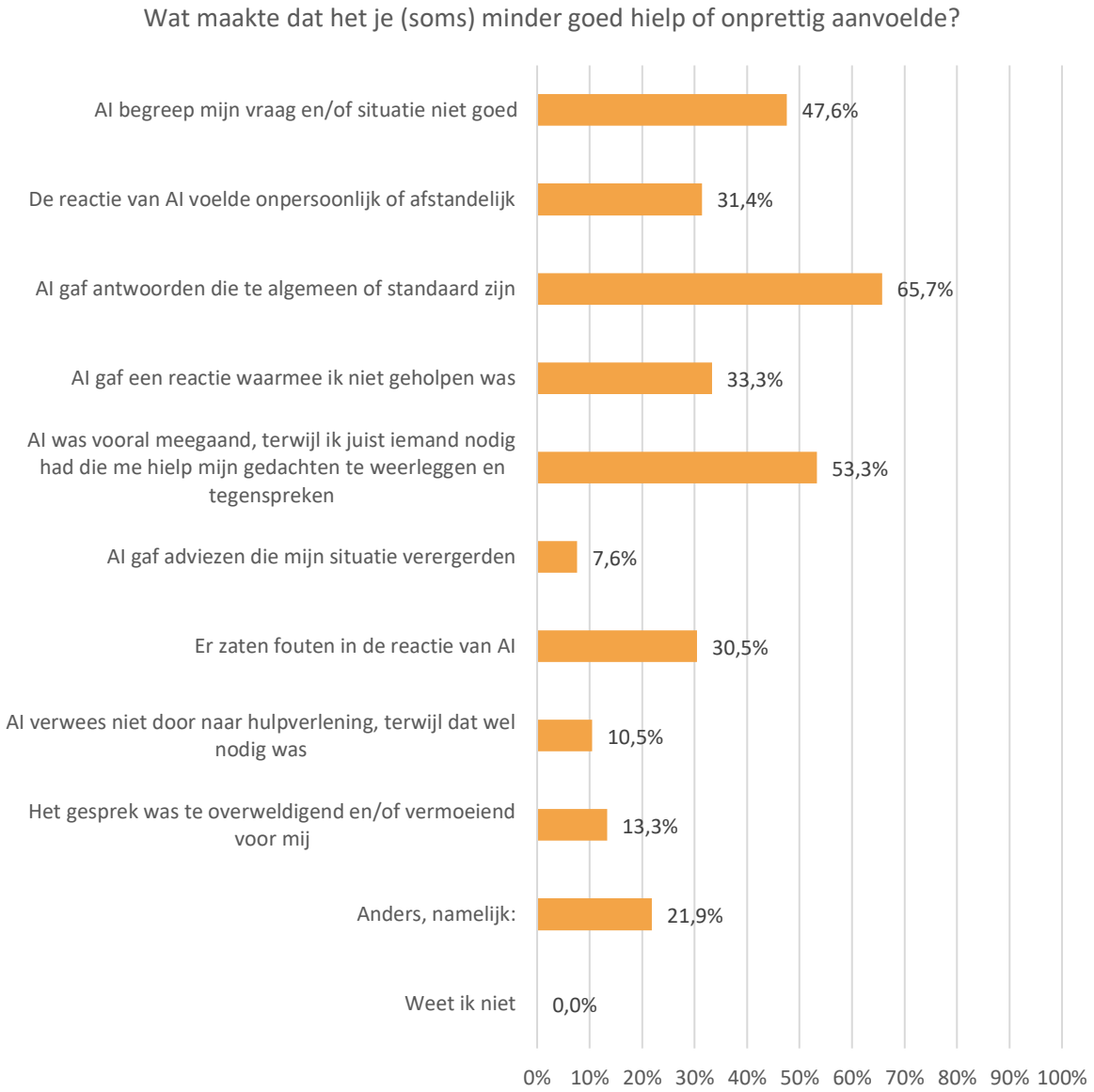
Ook hebben sommige deelnemers het gevoel dat generatieve AI hun klachten bagatelliseert. Bovendien vult de AI-tool soms zaken voor de gebruiker in, stuurt deze soms in een bepaalde richting en kan vaker hetzelfde antwoord of advies worden gegeven. Bepaalde gevoelige onderwerpen, zoals de dood, worden door sommige taalmodellen vermeden.

Onbegrensd gebruik

Tenslotte benoemen meerdere deelnemers dat er geen limiet zit op het gebruik van generatieve AI. Je kunt blijven doorgaan en daarbij ook steeds verder de diepte in gaan, wat schadelijk kan zijn. Een deelnemer: *"Soms had ik urenlange filosofische gesprekken met ChatGPT. Niet direct over mijn*

[1] Andere deelnemers geven in toelichtingen juist aan dat zij te snel werden doorverwezen naar hulpverlening als 113 en 112. Dit kan afhankelijk zijn van het gebruikte taalmodel.

psychische klachten, andere onderwerpen. Wat resulteerde in een randje psychotische staat van zijn met een overactieve intellectuele mind."



Figuur 12 Wat maakte dat het je (soms) minder goed hielp of onprettig aanvoelde? (N=105)

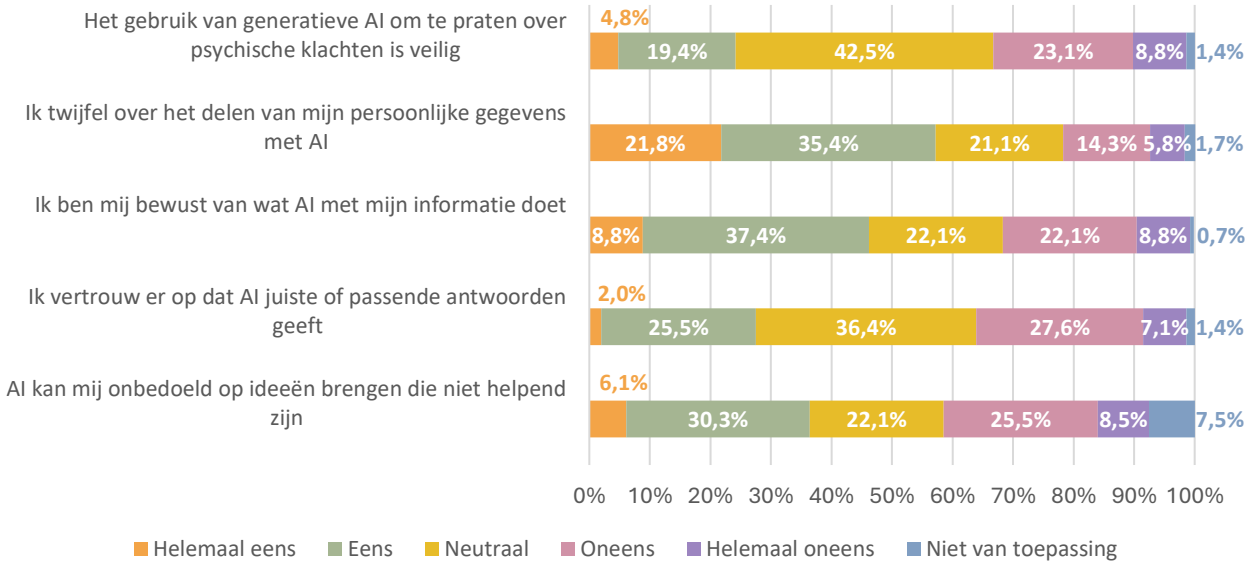
Mening over het gebruik van generatieve AI bij psychische klachten

Tenslotte werd aan de deelnemers met ervaring met het gebruik van generatieve AI bij psychische klachten een aantal stellingen voorgelegd.

Veiligheid van data en informatie

De meningen van de deelnemers zijn verdeeld wat betreft de veiligheid van het praten met generatieve AI over psychische klachten, het merendeel (42,5%) heeft hier een neutraal oordeel over (figuur 13). Uit de toelichtingen blijkt dat veel deelnemers zowel de kansen als de gevaren van generatieve AI zien. Benadrukt wordt dat het vooral belangrijk is je bewust te zijn van die gevaren en goede instructies te geven aan de AI-tool: *"[…] Het is dus vooral belangrijk dat je er voldoende kennis over hebt, over wat het is en hoe het werkt, hoe je het goed kan benutten en wat de risico's zijn. Binnen die kaders kan het echt wel helpend zijn."* De meerderheid (57,2%) twijfelt over het delen van persoonlijke gegevens met generatieve AI en 46,3% is zich ook bewust van wat generatieve AI doet

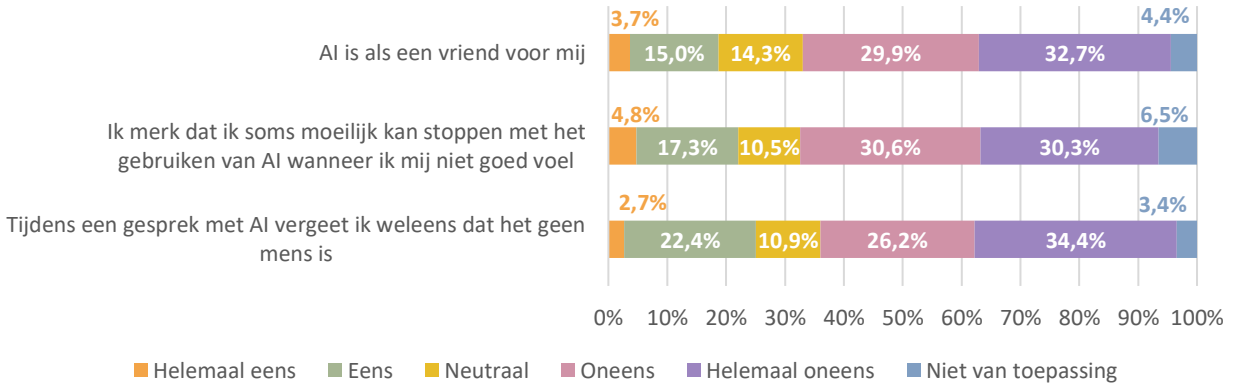
met hun persoonlijke gegevens. Anderen zijn daar minder mee bezig: *"Nu ik deze enquête invul weet ik ook niet wat jullie met mijn info doen en of dat te vertrouwen is, dus wat is het verschil dan met AI? Dus waarom zo bang zijn? Google weet ook alles van je."* Circa een kwart van de deelnemers vertrouwt op de juistheid van de informatie die door AI wordt gegeven, de meerderheid heeft hier twijfels bij. Zoals deze deelnemer: *"AI kan een steun zijn, zolang iedereen maar beseft dat het geen mens is en ook niet vanzelfsprekend de juiste antwoorden geeft."* Een deel (36,4%) geeft aan dat AI hen onbedoeld op ideeën kan brengen die niet helpend zijn.



Figuur 13 Geef aan in hoeverre je het eens bent met de volgende stellingen (N=294)

Meer dan een computer?

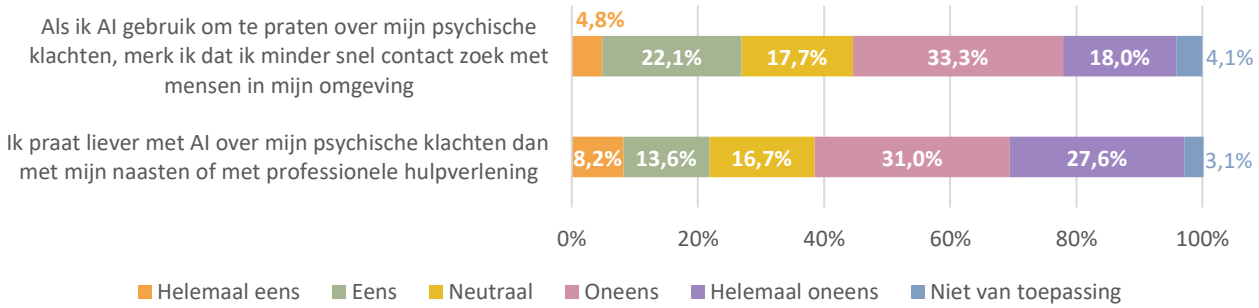
Bijna een vijfde van de gebruikers (18,7%) ervaart generatieve AI als een vriend (figuur 14). Een deelnemer zegt hierover: *"Als AI met informatie kwam waar ik niet naar vroeg om uit te leggen waarom ik iets deed of voelde, checkte ik dit altijd na bij mensen. Ik bleef alert dat AI geen mens was, ook al betrapte ik me er destijds op dat ik graag had gewild dat het een goede vriend(in) van me was."* Van de deelnemers merkt 22,1% soms moeilijk te kunnen stoppen met het gebruik van generatieve AI en vergeet 25,1% tijdens het gesprek wel eens dat het geen mens is (figuur 14): *"Hoewel ik persoonlijk veel aan het gebruik van AI heb, het prettig vindt en het adequaat informatie en adviezen geeft, moet ik mezelf blijven herinneren dat het een computer is en geen mens. Ik heb voldoende sociale contacten. Als ik die niet zou hebben, dan zou ik AI best kunnen inzetten als mijn vriend en nog minder naar buiten treden om live sociaal contact op te zoeken. Mijns inziens is dat een gevaar, want een computer kan nooit een knuffel, woorden van begrip of gezellig een kop koffie samen vervangen."*



Figuur 14 Geef aan in hoeverre je het eens bent met de volgende stellingen (N=294)

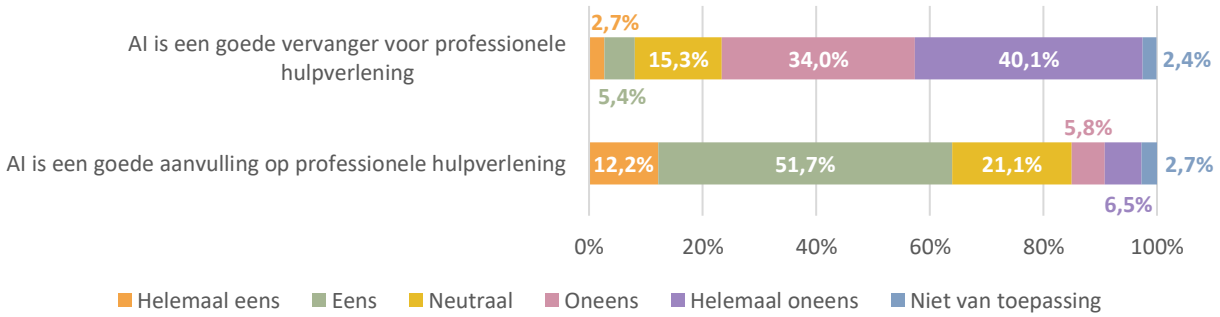
Mens versus machine
De meerderheid (58,6%) praat liever met hun naasten of professionele hulpverlening dan met generatieve AI (figuur 15). Er zijn ook deelnemers die generatieve AI (soms) beter beoordelen dan de hulpverlening die zij (hebben) ontvangen, zoals deze deelnemer: *"[…] Oprecht word ik soms beter geholpen door ChatGPT omdat ik dan niet tegen het stigma van hulpverleners aanloop die niet weten met mijn problematiek om te gaan, waarbij ik veel uitleg moet geven of waarbij foutieve DSM-diagnoses uit het verleden zorgen voor een vertroebelde blik richting mij."* Een andere deelnemer zegt hierover: *"Ik ben me bewust van de gevaren en wat er mis kan gaan, maar sta ook echt versteld van wat AI me kan bieden en verbaas me vaak over hoe goed AI mijn problematiek kan doorgronden. Echt veel beter dan de gemiddeld arts of hulpverlener. Dat is een spanningsveld."*

Een kleine meerderheid (51,3%) geeft aan dat zij niet het idee hebben minder met hun naasten te delen wanneer zij ook generatieve AI gebruiken om te praten over hun psychische klachten (figuur 15). Soms kan het contact met anderen juist versterken, zoals een deelnemer toelicht: *"[…] Het helpt me zelfs met verbinding zoeken met andere mensen en door sociale situaties navigeren. Dus ik zoek door ChatGPT niet minder, maar juist meer contact met mensen in mijn omgeving, omdat het me helpt me daarin veiliger en zelfverzekerder te voelen."*



Figuur 15 Geef aan in hoeverre je het eens bent met de volgende stellingen (N=294)

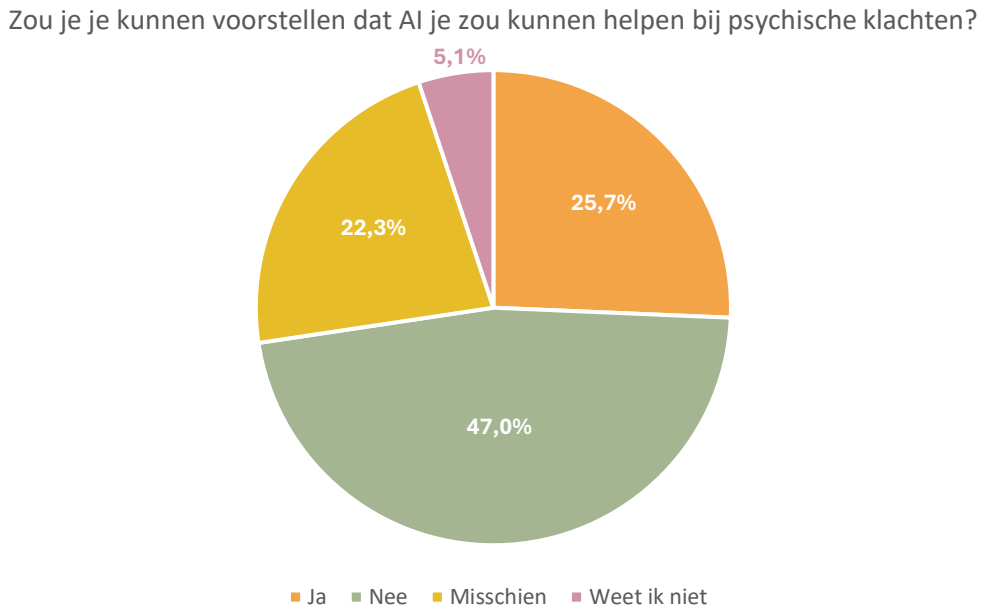
Aanvulling of ook vervanging?
Duidelijk zichtbaar in figuur 16 is dat de deelnemers generatieve AI over het algemeen beschouwen als goede aanvulling op professionele hulpverlening (63,9%). Een deelnemer zegt hierover: *"AI is misschien een handig hulpmiddel op momenten dat de hulpverlening niet aanwezig is of kan zijn, maar het mag nooit een vervanging worden voor daadwerkelijk menselijk contact. Juist die verbinding met een mens en het zien, horen en voelen van emoties en reactie kan al helend werken."* Slechts een klein deel (8,1%) van de deelnemers ziet het ook als goede vervanging van professionele hulpverlener.



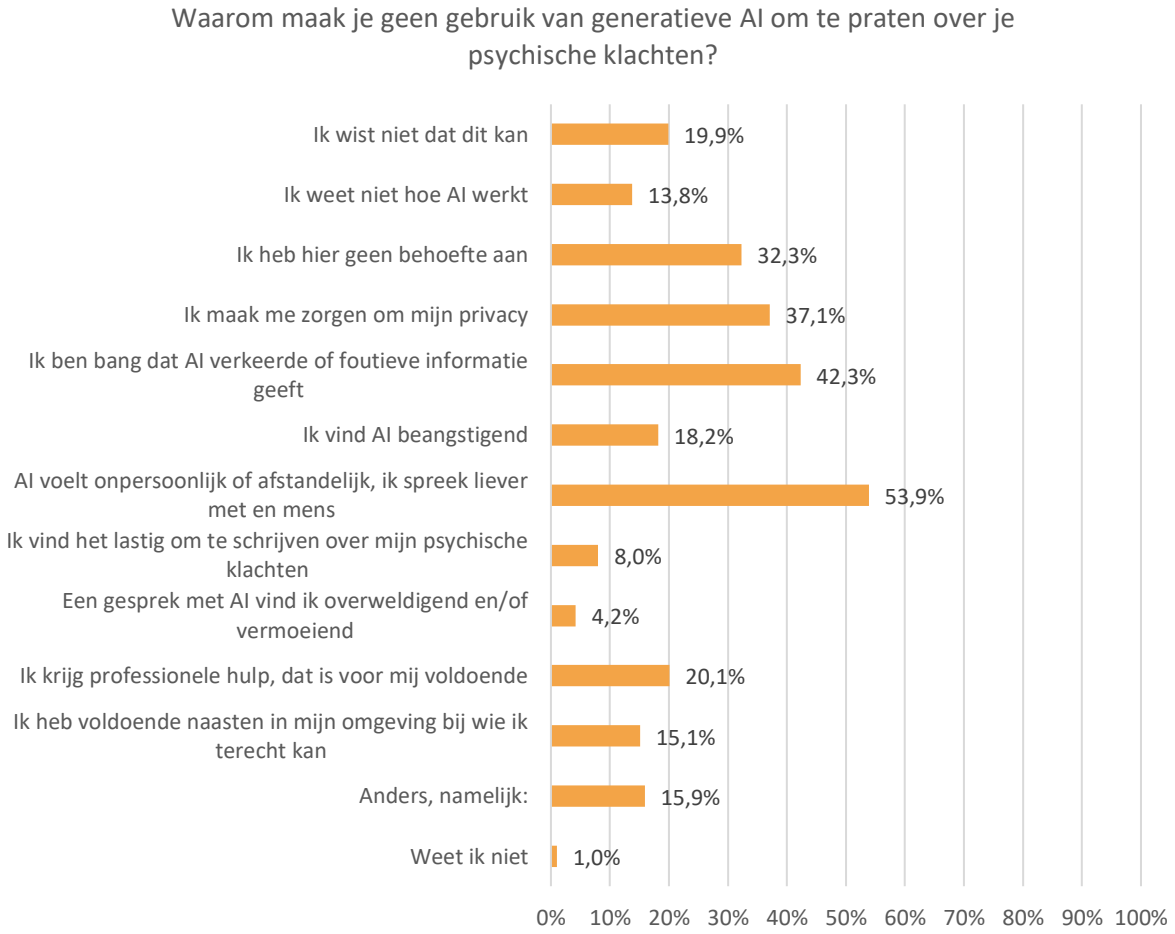
Figuur 16 Geef aan in hoeverre je het eens bent met de volgende stellingen (N=294)

Niet-gebruikers

Aan de mensen die aangaven (nog) geen gebruik te hebben gemaakt van generatieve AI om te praten over hun psychische klachten werd gevraagd waarom dit het geval is (figuur 18). Van deze deelnemers kan 49,5% zich voorstellen dat AI mogelijk zou kunnen helpen bij hun psychische klachten (figuur 17).



Figuur 18 Zou je je kunnen voorstellen dat AI je zou kunnen helpen bij psychische klachten? (N=477)



Figuur 17 Waarom maak je geen gebruik van generatieve AI om te praten over je psychische klachten? (N=477)

Voorkeur voor menselijk contact
De meerderheid van de deelnemers die geen generatieve AI gebruiken geeft aan dat zij het onpersoonlijk of afstandelijk vinden aanvoelen en liever met een mens spreken (53,9%). Ook onder de deelnemers die de antwoordoptie 'Anders, namelijk:' kozen is dit de meest genoemde reden. Eén van hen: *"Als ik kijk naar wat voor mij belangrijk is in het gesprek, dan is dat vooral gehoord worden en gezien worden door een mens van vlees en bloed, die naar jouw verhaal luistert en jou gelooft. […]."* Een andere deelnemer: *"Therapie zou moeten gaan over het herstel van de verbinding met jezelf, wie je bent en wat je waard bent. Dat 'tot jezelf komen' kan alleen in contact met een ander mens, die de stappen met je meeloopt. Zeker niet middels een computerprogramma."* Daarbij geven veel deelnemers aan dat generatieve AI geen lichaamstaal of non-verbale communicatie kan waarnemen en geen inlevingsvermogen en werkelijke empathie kent: *"AI geeft generieke antwoorden. Psychische zorg vereist maatwerk en bovenal inlevingsvermogen. Ik zie AI dat nog niet bieden. Kan je een computer leren zich in te leven?"*

Deelnemers ervaren hierbij ook een risico op verdere bezuinigingen in en verschraling van de geestelijke gezondheidszorg. Zij zijn bang dat generatieve AI en ook andere digitale toepassingen de persoonlijke zorg zouden kunnen gaan vervangen. Zoals een deelnemer beschrijft: *"Ik zou het een beetje stom vinden als wordt gesuggereerd dat AI psychische zorg zou kunnen vervangen. Mijn ervaring is dat dingen snel worden aangegrepen als makkelijke oplossing voor wachtlijsten, of als kans om te bezuinigen op ggz. Daar word ik een beetje bang voor bij dit onderwerp. Ik vind het belangrijk dat ik ook met mijn aandoening en de menselijke zorg die ik daarvoor nodig heb, een plek heb in de maatschappij, en dat er niet steeds wordt gezocht naar een reden dat ik deze zorg toch niet nodig heb. Zorg verbeteren en waar mogelijk efficiënter maken is mooi, maar constant de zorgbehoefte in twijfel trekken vind ik heel naar."*

Als aanvulling, niet als vervanging
Tegelijkertijd benadrukken veel deelnemers dat zij wel vermoeden dat het gebruik van generatieve AI een waardevolle *aanvulling* kan zijn op dit persoonlijke contact. Bijvoorbeeld wanneer men behoefte heeft aan een luisterend oor en er op dat moment geen andere vorm van hulp beschikbaar is of om praktische informatie op te zoeken. Een deelnemer zegt hierover: *"Gezien de extreem lange wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg kan de ontwikkeling van AI zeker positief zijn voor mensen die enorm geestelijk in de knoop zitten en ondersteuning nodig hebben."* Een enkele deelnemer geeft aan de onpersoonlijkheid van generatieve AI juist als iets positiefs te zien: *"Het is soms best wel fijn om even niet met een mens te hoeven praten."*

Verergering van psychische klachten
Volgens veel deelnemers bestaat het risico dat generatieve AI bestaande psychische problemen versterkt en verergert. Enerzijds kan dit worden veroorzaakt door het genereren van verkeerde of foutieve informatie door het taalmodel (42,3%). Deelnemers geven aan dat er geen enkele waarborg of garantie bestaat wat betreft de kwaliteit van het antwoord van generatieve AI en dat dit volledig afhankelijk is van de gegevens waarmee het taalmodel is gevoed en de manier waarop de gebruiker zijn vraag verwoord. Dat terwijl de gegeven reactie wel met volle overtuiging wordt gebracht. Een deelnemer: *"Ik wil de bron van de informatie weten en of deze betrouwbaar is. Niet wat AI bij elkaar heeft gegrabbeld. […]."* Ook wordt met regelmaat genoemd dat de reacties van generatieve AI te generiek kunnen zijn en dus niet specifiek voor de individuele situatie. Het taalmodel mist bepaalde contextinformatie en nuancering wat kan leiden tot risico's. Een deelnemer licht toe: *"AI kent niet mijn geschiedenis, mijn crisisplan, mijn diagnoses, mijn thuissituatie. Dan kunnen gegokte antwoorden van AI zeer gevaarlijke gevolgen hebben."* Dit maakt dat een deel van de niet-gebruikers generatieve AI vooral ziet als een mogelijk waardevolle toepassing voor mensen met lichte psychische klachten en minder bij complexere situaties.

Anderzijds kan verergering van de psychische klachten volgens deelnemers ook optreden door de neiging van generatieve AI om meegaand te zijn en niet tegen te spreken. Een deelnemer zegt hierover: *"[…] het is niets meer dan een patroon-herkennend systeem, dat zal proberen uit te vinden wat je wilt horen."* Een andere deelnemer: *"Als ik iets zou vertellen waar ik zeker fout zit, zal het mij niet tegenspreken maar manieren vinden waarop ik wel juist ben. […] Dit zorgt voor een onrealistisch beeld en ik twijfel of dit niet meer gevaarlijk is dan goed om te gebruiken voor iets kwetsbaars als de mentale gezondheid."* Hierbij leeft onder de deelnemers ook de vraag wie hiervoor verantwoordelijk is: *"Wie of wat vang mij op als het averechts werkt?"*

Privacy en veiligheid
Iets meer dan een derde van de deelnemers gebruikt geen generatieve AI vanwege zorgen over privacy (37,1%). Eén van hen vertelt hierover: *"[…] Ik wil niet dat mijn meest persoonlijke gedachten die ik aan zo'n chatbot zou vertellen op straat komen te liggen."* Een grote groep deelnemers geeft in toelichtingen aan het gebruik van generatieve AI om te praten over psychische klachten beangstigend en heeft niet voldoende vertrouwen in de veiligheid hiervan. De berichtgeving in de media speelt hierbij ook een belangrijke rol: *"Toevallig gisteren in het nieuws dat er mensen suïcide hadden gepleegd na in een contact met AI hierover gepraat te hebben. AI gaf info over de manier hoe. Dat is natuurlijk zeer ernstig en gevaarlijk. Dit moet echt stoppen."*

Versterking van eenzaamheid
Een aantal deelnemers heeft het idee dat generatieve AI eenzaamheid zou kunnen versterken. *"[…] Ook heb ik door derealisatie e.d. geen connectie meer tot mensen en dat is waar de behoefte, vooral richting herstel, groot aan is. Maar ik denk dat generatieve AI om mee te praten de afstand alleen maar nog groter maakt en de eenzaamheid verergert."*

Geen behoefte aan generatieve AI
Een derde van de deelnemers geeft aan niet de behoefte te hebben (gehad) om met generatieve AI te praten over hun psychische klachten (32,3%). Uit de toelichtingen wordt duidelijk dat dit verschillende redenen kan hebben. Zo kan het zijn dat men een sterke voorkeur heeft voor persoonlijk contact of voldoende heeft aan het contact met professionele hulpverlening en/of naasten. Ook geldt voor sommige deelnemers dat generatieve AI nog niet beschikbaar was ten tijde van hun psychische klachten. Een deel van hen geeft aan er (mogelijk) wel gebruik van te willen maken indien de klachten zich opnieuw voor zouden doen. Meerdere deelnemers stellen dat generatieve AI in de toekomst potentie kan hebben om te ondersteunen, maar ziet op dit moment nog te veel beperkingen. Zij zeggen hierover: *"Je kunt je gedachten van je afschrijven in een dagboek, maar ik denk dat het ook helpend kan zijn om dit in interactie met AI te doen. Echter, voordat ik AI zal gebruiken zal er eerst iets gedaan moeten worden aan de bovengenoemde bezwaren met betrekking tot privacy en het geven van juiste informatie."* Een andere deelnemer: *"Mits AI goed wordt getraind door experts (d.w.z. ervaringsdeskundigen, naasten, psychologen, psychiaters, agogen, enzovoorts. Dus een diverse groep informele en formele zorgverleners vanuit perspectief zorgvragers en zorgverleners) en wordt beheerd en gemonitord op Europees niveau qua regelgeving en veiligheid, zal AI zeker een belangrijke toevoeging kunnen zijn aan het huidige zorgaanbod en wellicht veel kunnen bijdragen aan het welzijn en de wachtlijsten kunnen verminderen."*

Onvoldoende kennis of digitale vaardigheden
Onder de deelnemers zijn ook mensen met onvoldoende digitale vaardigheden of ontoereikende kennis over (de mogelijkheden van) generatieve AI om hier gebruik van te kunnen of willen maken: *"Zolang ik niet precies weet hoe het werkt en of het veilig is, heb ik er geen behoefte aan."*

Duurzaamheid
Tenslotte wordt het grote energieverbruik en de negatieve impact van generatieve AI op natuur en milieu meermaals genoemd als reden om geen gebruik te maken van deze toepassingen.

Discussie

Met dit vragenlijstonderzoek zijn waardevolle data en resultaten opgehaald waarmee een beeld ontstaat van het gebruik van generatieve AI om te praten over psychische klachten, de redenen voor het wel of niet gebruiken van deze technologie en wat mensen hierbij juist wel en niet helpt.

Bij interpretatie van de opgehaalde resultaten is het van belang met een aantal aspecten rekening te houden. Allereerst kan het zijn dat er sprake is van bias in de steekproef van mensen die deelnamen aan dit onderzoek. Het kan namelijk zijn dat de titel en vraagstelling van het onderzoek meer aansprekend is geweest voor mensen die generatieve AI gebruiken om te praten over hun psychische klachten of sterke argumenten hebben om dit niet te doen. Daarnaast namen relatief veel vrouwen deel aan het onderzoek, waardoor de resultaten mogelijk minder veelzeggend zijn als het gaat om mannen of mensen die hun gender anders definiëren. Ook werden in dit onderzoek alleen mensen bevraagd die zelf psychische klachten hebben ervaren. Naasten werden niet geïncludeerd.

Tenslotte kan de gebruikte vorm van onderzoek en methode van werven de resultaten hebben beïnvloed. Door gebruik te maken van een online aangeboden en tekstuele vragenlijst kunnen laaggeletterde mensen en mensen zonder toegang tot het internet of met beperkte digitale vaardigheden onbedoeld zijn uitgesloten van deelname. Nader onderzoek is noodzakelijk om uitspraken te kunnen doen over deze ondervertegenwoordigde groepen.

Conclusie

Uit dit onderzoek blijkt dat generatieve AI voor een aanzienlijke groep mensen met psychische klachten inmiddels een waardevol hulpmiddel vormt. Ruim een derde van de deelnemers gebruikt AI om over hun psychische klachten te praten. Het gebruik is het hoogst onder mensen met een jongere leeftijd, mensen die op een wachtlijst staan en mensen die op dit moment zorg ontvangen voor hun psychische klachten. De overgrote meerderheid gebruikt de gratis versie van ChatGPT. Voor bijna alle gebruikers is het gebruik van generatieve AI (in bepaalde mate) helpend.

Generatieve AI voorziet de gebruikers met name in een behoefte aan een luisterend oor, begrip en steun wanneer er geen hulpverlener beschikbaar is, bijvoorbeeld buiten de geplande contacturen in de ggz, buiten werktijden (in de avonduren, nacht en het weekend) en wanneer men überhaupt geen toegang heeft tot professionele zorg of ondersteuning. Redenen voor het gebruik van generatie AI zijn met name het feit dat de technologie altijd beschikbaar, laagdrempelig en zonder oordeel is. Ook geeft generatieve AI volgens de gebruikers goede adviezen en is het voor hen prettig om andere mensen in de eigen omgeving niet (gevoelsmatig) tot last te hoeven zijn. Generatieve AI wordt voornamelijk ingezet als aanvulling op professionele zorg en als steunende gesprekspartner. Het helpt gebruikers door het bieden van een luisterend oor, door te helpen bij het ordenen, in kaart brengen en begrijpen van gedachten, het vinden van informatie over (het omgaan met) psychische klachten en het geven van goede adviezen.

Tegelijkertijd laten de resultaten ook zien dat het gebruik van generatieve AI (forse) risico's en beperkingen kent. Deelnemers geven aan dat de antwoorden te algemeen of standaard kunnen zijn, dat taalmodellen de neiging hebben om mee te gaan in bepaalde gedachten in plaats van deze tegen te spreken en dat de vraag en/of situatie soms niet goed wordt begrepen door generatieve AI. Daarnaast bestaan er zorgen over privacy, juistheid en betrouwbaarheid van informatie en adviezen en het risico op vervanging van menselijk contact. Voor sommige gebruikers voelt het praten met generatieve AI onpersoonlijk of vergroot dit juist gevoelens van eenzaamheid. Niet-gebruikers geven veelal de voorkeur aan menselijk contact, zijn bang dat generatieve AI foutieve informatie geeft en maken zich zorgen over hun privacy. Zowel gebruikers als niet-gebruikers zijn zich veelal bewust van de risico's van generatieve AI bij psychische klachten. De vele recente media-aandacht versterkt dit.

Het onderzoek bevestigt dat mensen generatieve AI op dit moment in aanzienlijke mate gebruiken als aanvullend hulpmiddel in de omgang met psychische klachten. Slechts in beperkte mate gebruiken mensen het als vervanging van professionele zorg. Hoewel de meerderheid van de gebruikers aangeeft liever over psychische klachten te praten met hun naasten of professionele hulpverlening, concluderen we dat generatieve AI voorziet in een behoefte aan continuïteit en nabijheid die de reguliere zorg – mede door wachttijden en beperkte contactmomenten – vaak niet kan bieden en mensen van hun naasten niet kunnen of willen vragen.

Om de potentie van generatieve AI ten volle te benutten, maar tegelijkertijd de risico's te beperken zijn maatregelen noodzakelijk. MIND constateert dat moet worden voorzien in:

1. **Duidelijke kaders**
   Ontwikkel een EU-brede certificeringsstandaard en ook ethische en praktische richtlijnen voor het gebruik van generatieve AI om te praten over psychische klachten, in samenwerking met ontwikkelaars, zorgprofessionals én ervaringsdeskundigen.
2. **Toetsing en toezicht**
   Toets generatieve AI-toepassingen op hun geschiktheid voor inzet bij psychische klachten, beoordeel op veiligheid, kwaliteit en ethiek. Geef gebruikers hier inzage in. Organiseer toezicht door middel van periodieke herbeoordeling en meldplicht voor incidenten.

3. **Privacy en dataveiligheid**
   Stel strenge eisen aan de manier waarop persoonlijke gegevens worden verwerkt, opgeslagen en beschermd. Communiceer actief, duidelijk en transparant over wat er met gebruikersdata gebeurt. Beperk de verwerking van persoonsgegevens en werk waar mogelijk met lokale opslag, geanonimiseerde data en informed consent.
4. **Juistheid en betrouwbaarheid van informatie en adviezen**
   Zorg dat taalmodellen die worden ingezet rond psychische klachten worden getraind op basis van actuele, betrouwbare informatie. Richt mechanismen in voor kwaliteitscontrole, feedback en correctie van onjuiste of schadelijke antwoorden. Stimuleer samenwerking tussen ontwikkelaars, kennisinstituten, professionals én ervaringsdeskundigen om de inhoud en toon van de antwoorden voortdurend te verbeteren.
5. **Ontwikkeling van veilige alternatieven**
   Werk aan alternatieve AI-tools specifiek gericht op het bespreken van psychische klachten, die zijn voorzien van de daarbij noodzakelijke veiligheidsmaatregelen en privacy kunnen waarborgen. Doe dit in gelijkwaardige co-creatie met ervaringsdeskundigen.
6. **Voorlichting en gebruikerseducatie**
   Informeer gebruikers over de mogelijkheden en beperkingen van generatieve AI bij psychische klachten. Geef tips en adviezen over veilig gebruik en maak mensen bewust van de risico's. Benadruk daarbij dat AI geen vervanging is van menselijk contact, maar een hulpmiddel dat bewust en met zorgvuldigheid moet worden gebruikt.
7. **Ethische reflectie en menselijkheid**
   Stimuleer blijvende ethische reflectie op de rol van generatieve AI in emotionele en sociale interacties. Voorkom dat AI-systemen de schijn wekken van wederkerigheid. Ontwikkel richtlijnen voor transparantie over de niet-menselijke aard van AI en bewaak dat empathisch taalgebruik niet leidt tot de schijn van intimiteit of afhankelijkheid.
8. **Aanvullend onderzoek**
   Verricht op nationaal, Europees en internationaal niveau aanvullend onderzoek naar de onmogelijkheden en mogelijkheden van generatieve AI bij psychische klachten. Vergelijk hierbij de kwaliteit van verschillende toepassingen, monitor de effecten van het gebruik op korte en lange termijn en onderzoek de voorwaarden voor veilig gebruik. Aandacht voor specifieke doelgroepen is hierbij van belang, zoals: laaggeletterden, ouderen en mensen met een andere culturele achtergrond.

Tenslotte wil MIND benadrukken dat generatieve AI nooit mag worden ingezet ter vervanging van professionele, persoonlijke zorg of andere vormen van menselijk contact. We roepen ontwikkelaars, beleidsmakers en zorgprofessionals op om ervaringsdeskundigen structureel en gelijkwaardig te betrekken in discussies over het gebruik van generatieve AI en toekomstige ontwikkelingen die hieraan gerelateerd zijn.

Bronnen

Booth, R. (2025). Teen killed himself after months of encouragement from ChatGPT, lawsuit claims. *The Guardian.* https://www.theguardian.com/technology/2025/aug/27/chatgpt-scrutiny-family-teen-killed-himself-sue-open-ai

Damen, F., & Hijmans, R. (2025). Een psychose na gesprek met AI-chatbot: experts willen onderzoek. *NOS Nieuwsuur.* https://nos.nl/nieuwsuur/artikel/2577755-een-psychose-na-gesprek-met-ai-chatbot-experts-willen-onderzoek?utm_source=chatgpt.com

De Groot, H. (2024). Charlotte gebruikt ChatGPT in plaats van psycholoog: 'Luistert zonder oordeel en geeft advies'. *Metro Nieuws.* https://www.metronieuws.nl/lifestyle/health-mind/2024/10/charlotte-chatgpt-therapie/

Driuch, Y., Agyeman-Prempeh, C., & Schellevis, J. (2025b). Alles delen met ChatGPT: is dat erg? *NOS Stories.* https://www.youtube.com/watch?v=BpfcvsBtm7E

Driuch, Y., Agyeman-Prempeh, C., & Schellevis, J. (2025a). ChatGPT als hulp bij mentale problemen: 'Liever AI dan therapie'. *NOS Nieuws.* https://nos.nl/artikel/2584146-chatgpt-als-hulp-bij-mentale-problemen-liever-ai-dan-therapie?utm_source=chatgpt.com

Fastenau, J., & Maas, N. (2025). 1 op de 10 jongeren chat met AI over mentale klachten, maar meesten zijn sceptisch: 'Robot kent geen empathie'. *EenVandaag 3Vraagt*. https://eenvandaag.avrotros.nl/opiniepanel/uitslagen/1-op-de-10-jongeren-chat-met-ai-over-mentale-klachten-maar-meesten-zijn-sceptisch-robot-kent-geen-empathie-160263

Frances, A. (2025). OpenAI finally admits ChatGPT causes psychiatric harm. *Psychiatric Times.* https://www.psychiatrictimes.com/view/openai-finally-admits-chatgpt-causes-psychiatric-harm

McBain, R.K., Cantor, J.H., Zhang, L.A., Baker, O., Zhang, F., Halbisen, A., Kofner, A., Breslau, J., Stein, B., Mehrotra, A., & Yu, H. (2025). Competency of large language models in evaluating appropriate responses to suicidal ideation: comparative study. *Journal of Medical Internet Research, 27*. https://doi.org/10.2196/67891

MIND Platform (2025). Artificiële intelligentie voorziet in een behoefte bij mensen met psychische klachten. https://mindplatform.nl/nieuws/artificiele-intelligentie-voorziet-in-een-behoefte-bij-mensen-met-psychische-klachten

Morrin, H., Nicholls, L., Levin, M., Yiend, J., Iyengar, U., DelGuidice, F., … Pollak, T. (2025). Delusions by design? How everyday AIs might be fuelling psychosis (and what can be done about it). *PsyArXiv.* https://doi.org/10.31234/osf.io/cmy7n_v5

Østergaard, S.D. (2025). Generative artificial intelligence chatbots and delusions: from guesswork to emerging cases. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 152*(4), pp. 257-259. https://doi.org/10.1111/acps.70022

Van Tijn Palache, R. (2025). Mijn nachtelijke gesprek met ChatGPT bood verlichting. *Trouw*. https://www.trouw.nl/columnisten/mijn-nachtelijke-gesprek-met-chatgpt-bood-verlichting~b20d9c82/?utm_source=headliner.nl&utm_medium=link&utm_term=free&utm_content=textlink&utm_campaign=Headliner.nl

Verhagen, L. (2024). Liefde en troost in de armen van een chatbot. *De Volkskrant.* https://www.volkskrant.nl/kijkverder/v/2024/liefde-en-troost-in-de-armen-van-een-chatbot~v1067747/

Verhagen, L., & Bouma, K. (2025). De chatbot als therapeut: 'Godsgeschenk' of groot risico? *De Volkskrant.* https://www.volkskrant.nl/kijkverder/v/2025/ai-chatbot-therapie-chatgpt~v1619346/

Bijlage A – Vragenlijst

INLEIDING

In onze maatschappij wordt steeds meer gebruik gemaakt van kunstmatige intelligentie, ook wel AI genoemd. Generatieve AI is een vorm van kunstmatige intelligentie die is getraind met grote hoeveelheden informatie, zoals boeken, afbeeldingen of gesprekken. Op basis van deze informatie kan generatieve AI zelf nieuwe dingen maken, zoals teksten, afbeeldingen, video's of geluiden. Denk aan het schrijven of samenvatten van een tekst, het maken van een schilderij of het componeren van een liedje. Voorbeelden van generatieve AI zijn ChatGPT, Google Gemini, Microsoft Copilot en Notion AI. Ook bestaan er allerlei AI-chatbots, zoals Replika, Tess, Wysa en Woebot.

Generatieve AI wordt steeds vaker gebruikt om persoonlijke vraagstukken en problemen te bespreken, waaronder ook psychische klachten*. Om een eerste idee te krijgen van de mate waarin mensen generatieve AI voor dit doeleinde gebruiken deed MIND kort geleden een peiling via Instagram. Uit deze peiling blijkt dat 36% van de deelnemers wel eens gebruikmaakt van AI om te praten over psychische klachten.

Dit is reden voor MIND om hier verder onderzoek naar te doen. Met deze vragenlijst willen we een beter beeld krijgen van hoeveel, op welke manier en waarom generatieve AI wordt gebruikt om te praten over psychische klachten. De resultaten helpen ons te bepalen hoe we hier als MIND het beste mee om kunnen gaan, bijvoorbeeld door het ontwikkelen van concrete tips en adviezen. Een bekende Nederlandse krant zal (waarschijnlijk) een artikel schrijven op basis van de resultaten van deze vragenlijst.

Het invullen van deze vragenlijst duurt ongeveer 5-15 minuten.
Veel dank alvast voor jouw deelname!

* Psychische klachten kunnen variëren van licht tot ernstig. Voorbeelden zijn: somberheid, angst, piekeren, negatieve gedachten hebben, achterdochtig zijn, concentratieproblemen, onzekerheid en overmatig gebruik van alcohol of drugs.

Deelname aan interview

De resultaten van deze vragenlijst zullen (waarschijnlijk) worden gepubliceerd door een bekende Nederlandse krant. Voor dit artikel zijn zij op zoek naar één of twee personen die wat willen vertellen over hun ervaringen met het gebruik van AI om te praten over psychische klachten. Dit kan anoniem. Wil jij hieraan meewerken? Mail dan naar juliet.holtschlag@wijzijnmind.nl.

De verwerking van jouw persoonsgegevens

We verwerken deze vragenlijst anoniem. We raden je aan om in je antwoorden zelf geen gegevens op te nemen die naar jou herleidbaar zijn. Vermijd daarom zoveel mogelijk namen van hulpverleners, zorginstellingen, woonplaats, enzovoort. Deelname aan dit onderzoek is geheel vrijwillig.

VRAGENLIJST

1. **Heb je nu of in het verleden psychische klachten (gehad)?**
   Psychische klachten kunnen variëren van licht tot ernstig. Voorbeelden zijn: somberheid, angst, piekeren, negatieve gedachten hebben, achterdochtig zijn, concentratieproblemen, onzekerheid en overmatig gebruik van alcohol of drugs.
   a. Ja, ik heb daar nu mee te maken – naar vraag 2
   b. Ja, ik heb daar in het verleden mee te maken gehad – naar vraag 2
   c. Nee, ik heb daar geen ervaring mee – naar buiten doelgroep

2. **Krijg je op dit moment zorg of ondersteuning voor je psychische klachten door een zorgverlener?** – naar vraag 3
   a. Ja, ik krijg op dit moment zorg of ondersteuning voor mijn psychische klachten
   b. Nee, maar ik sta wel op een wachtlijst voor zorg of ondersteuning
   c. Nee, maar ik heb eerder wel zorg of ondersteuning van een zorgverlener gekregen
   d. Nee, en ik heb ook niet eerder zorg of ondersteuning van een zorgverlener gekregen

3. **Heb je wel eens generatieve AI (zoals ChatGPT, Google Gemini, Microsoft Copilot of een chatbot) gebruikt om te praten over je psychische klachten?**
   a. Ja – naar vraag 4
   b. Nee – naar vraag 17

4. **Welke AI-tool(s) heb je wel eens gebruikt om te praten over je psychische klachten?** (meerdere antwoorden mogelijk) – naar vraag 5
   a. ChatGPT; betaalde versie
   b. ChatGPT; gratis versie

   c. Google Gemini; betaalde versie
   d. Google Gemini; gratis versie

   e. Microsoft Copilot; betaalde versie
   f. Microsoft Copilot; gratis versie

   g. Claude; betaalde versie
   h. Claude; gratis versie

   i. Notion AI; betaalde versie
   j. Notion AI; gratis versie

   k. Wysa; betaalde versie
   l. Wysa; gratis versie

   m. Woebot; betaalde versie
   n. Woebot; gratis versie

   o. Youper; betaalde versie
   p. Youper; gratis versie

   q. Replika; betaalde versie
   r. Replika; gratis versie

   s. Tess

   t. Anders, namelijk:

   u. Weet ik niet meer

5. **Hoe vaak gebruik je dit?** – naar vraag 6
   a. Meerdere keren per dag
   b. Dagelijks
   c. Wekelijks
   d. Maandelijks

e. Af en toe
f. Ik heb het eenmalig geprobeerd

6. Waarom gebruik(te) je dit? (meerdere antwoorden mogelijk) – naar vraag 7
a. Gratis
b. Luisterend oor
c. Laagdrempelig
d. Altijd beschikbaar
e. AI oordeelt niet
f. AI neemt mij altijd serieus
g. AI is begripvol en kan zich goed inleven in mij
h. AI geeft goede adviezen en nieuwe inzichten
i. Dan hoef ik andere mensen in mijn omgeving niet tot last te zijn
j. Ik kan niet bij andere mensen in mijn omgeving terecht
k. Ik heb weinig vertrouwen in de ggz en professionele hulpverlening
l. Ik sta op een wachtlijst en heb behoefte aan ondersteuning
m. Anders, namelijk:
n. Weet ik niet

7. Kun je je antwoord toelichten? – naar vraag 8
…

8. Op welke manier zet(te) je generatieve AI in bij je psychische klachten? (meerdere antwoorden mogelijk) – naar vraag 9
a. Als een coach
b. Als een steunende vriend en/of gesprekspartner
c. Als ondersteuning tijdens de wachttijd voor professionele hulp (zoals ggz)
d. Als vervanging van professionele hulpverlening, zoals een psycholoog
e. Als aanvulling op professionele hulpverlening, zoals een psycholoog
f. Als ondersteuning na behandeling
g. Anders, namelijk:
h. Weet ik niet

9. Helpt het jou om met generatieve AI te praten over je psychische klachten?
a. Ja – naar vraag 10
b. Nee – naar vraag 13
c. Een beetje of soms – naar vraag 10

10. Hoe helpt generatieve AI jou bij psychische klachten? (meerdere antwoorden mogelijk) – naar vraag 11
a. Ik kan mijn hart luchten, het biedt een luisterend oor
b. Het helpt me mijn gedachten te ordenen
c. Het helpt me om mijn klachten in kaart te brengen en beter te begrijpen, bijvoorbeeld wanneer, waarom en hoe mijn klachten optreden
d. Het helpt me om moeilijke gesprekken en/of therapiesessies voor te bereiden
e. Het helpt me om informatie te vinden over mijn psychische klachten
f. Het geeft me goede adviezen over het omgaan met mijn psychische klachten
g. Het helpt me bij het nemen van beslissingen
h. Het helpt me bij het omgaan met andere mensen
i. Het maakt dat ik me minder eenzaam voel
j. Het geeft me ontspanning en/of afleiding
k. Anders, namelijk:

l. Weet ik niet

11. Zijn er ook momenten geweest waarop het gebruik van AI je minder goed hielp of zelfs onprettig aanvoelde?

a. Ja – naar vraag 12
b. Nee – naar vraag 14
c. Weet ik niet – naar vraag 14

12. Wat maakt dat het op die momenten minder goed hielp of onprettig aanvoelde? (meerdere antwoorden mogelijk) – naar vraag 14

a. AI begreep mijn vraag en/of situatie niet goed
b. De reactie van AI voelde onpersoonlijk of afstandelijk
c. AI gaf antwoorden die te algemeen of standaard zijn
d. AI gaf een reactie waarmee ik niet geholpen was
e. AI was vooral meegaand, terwijl ik juist iemand nodig had die me hielp mijn gedachten te weerleggen en tegenspreken
f. AI gaf adviezen die mijn situatie verergerden
g. Er zaten fouten in de reactie van AI
h. AI verwees mij niet door naar hulpverlening, terwijl dat wel nodig was
i. Het gesprek was te overweldigend en/of vermoeiend voor mij
j. Anders, namelijk:
k. Weet ik niet

13. Wat maakt dat het je <u>niet</u> helpt? – naar vraag 14

a. AI begrijpt mijn vraag en/of situatie niet goed
b. De reactie van AI voelt onpersoonlijk of afstandelijk
c. AI geeft (soms) antwoorden die te algemeen of standaard zijn
d. AI geeft (soms) reacties waarmee ik niet geholpen was
e. AI is vooral meegaand, terwijl ik juist iemand nodig heb die me helpt mijn gedachten te weerleggen en tegenspreken
f. AI geeft (soms) adviezen die mijn situatie verergerden
g. Er zitten (soms) fouten in de reactie van AI
h. AI verwijst mij niet door naar hulpverlening wanneer dit nodig is
i. Een gesprek met AI is te overweldigend en/of vermoeiend voor mij
j. Anders, namelijk:
k. Weet ik niet

14. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de volgende stellingen – naar vraag 15
(Helemaal eens – eens – neutraal – oneens – helemaal oneens – n.v.t.)

- Het gebruik van generatieve AI om te praten over psychische klachten is veilig
- Ik twijfel over het delen van mijn persoonlijke gegevens met AI
- AI is als een vriend voor mij
- Ik ben mij bewust van wat AI met mijn informatie doet
- Als ik AI gebruik om te praten over mijn psychische klachten, merk ik dat ik minder snel contact zoek met mensen in mijn omgeving
- Ik praat liever met AI over mijn psychische klachten dan met mijn naasten of met professionele hulpverlening
- Ik vertrouw er op dat AI juiste of passende antwoorden geeft
- AI kan mij onbedoeld op ideeën brengen die niet helpend zijn

- Ik merk dat ik soms moeilijk kan stoppen met het gebruiken van AI wanneer ik mij niet goed voel
- Tijdens een gesprek met AI vergeet ik weleens dat het geen mens is
- AI is een goede vervanger voor professionele hulpverlening
- AI is een goede aanvulling op professionele hulpverlening

15. Wil je verder nog iets kwijt? – naar vraag 21

16. Waarom maak je <u>geen</u> gebruik van generatieve AI om te praten over je psychische klachten? (meerdere antwoorden mogelijk) – naar vraag 17

a. Ik wist niet dat dit kan
b. Ik weet niet hoe AI werkt
c. Ik heb hier geen behoefte aan
d. Ik maak me zorgen over mijn privacy
e. Ik ben bang dat AI verkeerde of foutieve informatie geeft
f. Ik vind AI beangstigend
g. AI voelt onpersoonlijk of afstandelijk, ik spreek liever met een mens
h. Ik vind het lastig om te schrijven over mijn psychische klachten
i. Een gesprek met AI vind ik overweldigend en/of vermoeiend
j. Ik krijg professionele hulp, dat is voor mij voldoende
k. Ik heb voldoende naasten in mijn omgeving bij wie ik terecht kan
l. Anders, namelijk:
m. Weet ik niet

17. Zou je je kunnen voorstellen dat AI je zou kunnen helpen bij psychische klachten? – naar vraag 18

a. Ja
b. Nee
c. Misschien
d. Weet ik niet

18. Kun je je antwoord toelichten? – naar vraag 19

…

19. Wil je verder nog iets kwijt? – naar vraag 20

20. Heb je behoefte aan informatie over het (veilig) gebruiken van AI om te praten over psychische klachten of herstel vanuit MIND? – naar vraag 21

a. Ja – naar vraag 21
b. Nee – naar vraag 23
c. Misschien – naar vraag 21
d. Weet ik niet – naar vraag 23

21. Waar heb je dan behoefte aan? (meerdere antwoorden mogelijk) – naar vraag 22

a. Uitleg over hoe het werkt
b. Voorbeelden van hoe anderen het gebruiken
c. Informatie over wat veilig is en wat niet
d. Begeleiding van een professional of ervaringsdeskundige
e. Training of workshop
f. Anders, namelijk:
g. Weet ik niet

22. **Hoe zou je dat het liefst ontvangen?** (meerdere antwoorden mogelijk) – naar vraag 23
    a. Webpagina met uitleg
    b. Korte video
    c. Flyer/factsheet
    d. Workshop of webinar
    e. Verhalen van anderen
    f. Anders, namelijk:
    g. Weet ik niet

ALGEMENE VRAGEN

We hebben nog een paar laatste vragen…

23. **Wat is je leeftijd?** – naar vraag 24

24. **Hoe identificeer je jezelf?** – naar vraag 25
    a. Man
    b. Vrouw
    c. Anders
    d. Zeg ik liever niet

25. **Wat is je hoogst behaalde diploma?** – einde vragenlijst
    a. Geen diploma
    b. Basisonderwijs
    c. VMBO/HAVO/VWO onderbouw, MBO1
    d. HAVO/VWO/MBO2-4
    e. Bachelor (HBO/WO)
    f. Master (HBO/WO)
    g. Doctor, PhD

EINDE VRAGENLIJST

Bedankt voor je bijdrage aan deze vragenlijst!

BUITEN DOELGROEP

Je bent aan het einde van de vragenlijst omdat je buiten de doelgroep van dit onderzoek valt.
Hartelijk dank voor je interesse.