

StampMedia dossier

Carmen Van Oers

4 mei 2009

PRO-ANA WEBSITES: ZIEKMAKEND OF STEUN?

“Anorexia Nervosa is mijn volledige naam, maar jij mag mij Ana noemen. Hopelijk kunnen wij geweldige partners worden.” Zo begint de brief van Ana die terug te vinden is op talloze pro-ana websites. De websites lijken anorexia te promoten, maar vormen voor veel jongeren een veilige haven. Pro-ana is volgens hen een levensstijl. Maar waar stopt de levensstijl en begint de ziekte?

“Pro-ana draait niet alleen om afvallen”, legt Nico*, webmaster van een informatieve pro-ana website uit. “De jongeren die hier komen hebben vaak een moeilijke periode achter de rug of kampen met heel wat problemen. Voor hen is dit de enige veilige plek waar ze over hun gevoelens kunnen praten en waar ze begrepen worden. Pro-ana draait dus niet enkel om het uiterlijk, maar vooral om het innerlijk. Alleen is dat uiterlijke blijkbaar nodig om het innerlijke te kunnen tonen.”

Thinspiration

Pro-ana websites geven tips om snel calorieën te verbranden en het verstoorde eetgedrag geheim te houden. Een groot deel van de aandacht gaat naar de ‘thinspirations’: foto’s van slanke en magere modellen als motivatie om het dieet verder te zetten wanneer het moeilijk wordt. Toch zijn deze foto’s vaak eerder een marteling dan een motivatie. “Natuurlijk heb ik ook mijn thinspirations”, zegt Zoë* (17), “maar ik hou het liever persoonlijker, omdat ik zelf perfect wil zijn. Wat heb ik eraan om naar een lichaam te kijken dat in mijn ogen perfect is? Dan denk ik: ‘Waarom zij wel en ik niet?’ Ik word dan erg jaloers en wil niet meer eten. Het helpt niet dat anderen me erop wijzen dat ik weer ben afgevallen en te dun word. Ik besef dat niet eten mijn dood zal worden, ook al wil ik dat niet.”

Steun zoeken

Dat websites anorexia in de hand werken, wil Nico liever niet horen. “Hier komen zowel mensen met als zonder eetstoornis. Anorexia is een ziekte. Pro-ana is het proces waarbij men steun gaat zoeken bij elkaar. Mensen praten hier elkaar de dood niet in. We steunen de mensen die willen stoppen met de pro-analevensstijl. Bovendien weigerden we laatst nog iemand wiens streefgewicht in onze ogen veel te laag was.”

Nico maakt een onderscheid tussen de bezoekers die enkel een paar kilo willen afvallen en zij die echt in Ana geloven. “De eerste categorie kan die vijf kilo veel beter op een gezonde manier verliezen”, zegt Nico. “De anderen hebben vaak al heel wat meegemaakt en zoeken contact met mensen die hen begrijpen. Iedereen ervaart Ana anders, omdat iedereen met een ander doel naar de website komt.”

Deel van het leven

Zoë vecht al vier jaar tegen anorexia. Ze bevestigt dat de websites voor haar in de eerste plaats een veilige plek zijn om over haar gevoelens te praten. “Ik mag er voelen wat ik voel en word er geholpen

als ik te ver ga en ik dat zelf niet door heb”, vertelt ze. “Pro-ana geeft me de moed om te vechten tegen en soms met anorexia. Het is een deel van mijn leven geworden. Zonder die steun had ik alles al veel vroeger opgegeven.”

Zoë heeft met heel wat demonen af te rekenen. Ze draagt een geschiedenis van pesterijen, seksueel misbruik en depressies met zich mee. Door niet te eten, probeerde ze komaf te maken met haar negatieve zelfbeeld en hoopte ze zichzelf eindelijk te kunnen accepteren. “Eten is elke dag opnieuw een strijd en zal dat waarschijnlijk ook altijd blijven. Ik sta ’s morgens op met de gedachte dat ik de dag door moet komen met een crackertje en ’s avonds een half bord mag eten”, vertelt Zoë. “Bij alles wat ik eet, tel ik calorieën. Ik gebruik een stappenteller om op te volgen hoeveel calorieën ik al verbrand heb. Ik kan mezelf er niet bij neerleggen dat ik te veel gegeten heb. Dan dwing ik mezelf om te braken of te laxeren, ook al beseft ik maar al te goed dat dit niet gezond is. Gelukkig word ik er op het forum op gewezen dat ik dit mezelf niet mag aandoen.”

Risicofactoren

Uit Vlaams onderzoek blijkt dat er bij meisjes een duidelijk verband bestaat tussen het bezoeken van de pro-ana websites en de verschillende factoren die de kans op eetstoornissen verhogen. Het bezoek aan pro-ana websites gaat gepaard met een hogere neiging om slank te willen zijn, een negatievere perceptie van het eigen uiterlijk en een hoge mate van perfectionisme. Bij jongens werd dat verband niet gevonden.

Toch is er nog onvoldoende kennis over het al dan niet uitlokken van een eetstoornis. “Het slankheidsideaal dat door de media wordt aangeboden, kan leiden tot het ontwikkelen van een eetstoornis, maar is slechts één van de vele risicofactoren”, zegt Dr. Barbara Soetens, lector aan het departement toegepaste psychologie van de Lessius Hogeschool in Antwerpen.

Bij het ontwikkelen van een eetstoornis is er meestal sprake van een samengaan van biologische, psychologische en omgevingsfactoren. “Genetische factoren kunnen zeker een rol spelen en we zien dat anorexia nervosa vaak samengaat met perfectionistische karaktertrekken. Al is het nog niet duidelijk of dat laatste een risicofactor, dan wel een gevolg van de eetstoornis is”, legt Soetens uit.

Ook de puberteit, wanneer de jongere de lichaamsveranderingen niet kan aanvaarden en opkijkt tegen de volwassenheid, vormt een risicofactor. Ten slotte kunnen ook te betrokken ouders, slechte communicatie, onuitgesproken familiale conflicten en belastende levenservaringen hun bijdrage leveren. “Niet alles mag dus toegewezen worden aan de media en de blootstelling aan het slankheidsideaal”, zegt Soetens. “Al is het frequent bezoeken van pro-ana websites wel extreem.”

Verbod?

Frankrijk heeft de strijd met de websites reeds aangeboden. Het promoten van extreme slankheid, zowel op websites, in magazines en advertenties als door modehuizen is er strafbaar. In België is een verbod nog niet aan de orde.

“Ik ben eigenlijk geen tegenstander van een eventueel verbod”, zegt Kathleen Custers, onderzoeker aan de Leuvense School voor Massacommunicatieresearch (K.U.Leuven). “We weten uit wetenschappelijk onderzoek dat mensen die aan pro-ana websites blootgesteld worden een verhoogd risico lopen op eetstoornissen en stoornissen van het lichaamsbeeld. Alleen is het verbieden van websites praktisch heel moeilijk. Vaak worden de betreffende websites opgezet in het buitenland, wat het onmogelijk maakt om ze vanuit België te verbieden. “Heeft het dus zin om deze sites te

verbieden?”, vraagt Custers zich af. “Ik vrees dat, zelfs als de sites verboden worden, ze zich zullen blijven vermommen en in een andere vorm zullen blijven bestaan.”

“Wat wel een mogelijkheid zou kunnen zijn,” vult Custers aan, “en wat ook al in onderzoek is voorgesteld, is om ouders aan te moedigen gebruik te maken van een bepaalde technologie die het toelaat om pro-ana websites te blokkeren. Maar ook dit zal alleen nut hebben als de websites zich niet camoufleren.”

Media-aandacht

Ook An Vandeputte, algemeen coördinator van de vzw Eetexpert, merkt de invloed van de pro-ana websites. “De invloed is er,” zegt Vandeputte, “maar het is een problematiek waarmee je heel doordacht tewerk moet gaan. Veel media-aandacht kan de invloed net versterken. Het gevaar is dat je zo gezonde jongeren net met die sites in contact gaat brengen.”

Het is dan ook belangrijk om de mediaweerbaarheid van jongeren te vergroten.

“We moeten jongeren kritischer maken”, zegt Vandeputte. “De jongere moet leren nadenken over wat er op zijn netvlies verschijnt. Niet alleen op vlak van pro-ana, maar ook in verband met alles wat bewerkt is door Photoshop. Dat is preventief heel belangrijk.”

Juiste informatie

Het is eveneens belangrijk om voldoende en juiste informatie te bezorgen aan selectieve groepen. “Jongeren at risk, jongeren die al een beginnend eetprobleem of gewichtsprobleem hebben, mogen niet alleen aangewezen zijn op pro-ana websites”, zegt Vandeputte. “Er moet een goed aanbod zijn van andere sites met goede en duidelijke informatie.”

Vroegdetectie en preventie

Voormalig Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Steven Vanackere maakte 200 000 euro vrij voor de vzw Eetexpert, voor de periode van juli 2008 tot december 2010. “Sinds 2000 werken we in opdracht van de regering aan het verbeteren van preventie, vroege herkenning en behandeling van eetproblemen in Vlaanderen”, vertelt Vandeputte. “Vanuit het Kabinet werken we aan het uitbouwen van een goede stapsgewijze zorg, waarbij iedereen dicht bij huis terecht kan voor goede multidisciplinaire basishulp. Zo kan men stap voor stap meer expertise inschakelen wanneer dat nodig blijkt.”

Eind 2008 werden er draaiboeken gelanceerd voor betere vroegdetectie voor huisartsen, diëtisten en centra voor leerlingenbegeleiding (CLB). Zij zijn immers de eerste die de signalen zien.

De vzw Eetexpert heeft daarnaast, met privésponsoring, ook een programma voor schoolteams ontwikkeld. Het reikt de leerkrachten uit het secundair onderwijs hapklare ondersteuning aan bij preventief werken in de klas. Hierbij wordt gewerkt vanuit de recente bevindingen uit Europees onderzoek: niet het probleemgedrag in de belangstelling plaatsen, maar het gezonde zoeken en het versterken wat goed gaat.

** Zoé en Nico zijn fictieve namen. Ze werden op verzoek van de geïnterviewden gewijzigd.*

STEUN VAN ANA

Anorexia Nervosa treft zowel jongens als meisjes. Maar vermits negentig procent van de mensen met anorexia meisjes zijn, worden jongens die aan de ziekte lijden moeilijker opgemerkt en herkend. Sander* (18) is één van hen en ligt al jaren in strijd met zijn lichaam.

Sander: “Zolang ik mij kan herinneren, ben ik ontevreden over mijn uiterlijk. Ik heb mezelf altijd te dik gevonden. De kinderarts vond dat ik op het randje zat, maar echt tevreden kon ik niet zijn. Anderen zeiden me trouwens genoeg dat ik te dik was. Ik wou dolgraag afvallen, maar dat lukte niet. Ik kwam in een vicieuze cirkel terecht: afvallen, aankomen en weer afvallen. Vanwege mijn slechte conditie kon ik weinig sporten, zodat afvallen steeds moeilijker werd.”

Wat heb je dan gedaan?

Sander: “Ik besloot om gezond te eten. Ik lette op de calorieën die ik binnenkreeg, wat op zich niet eens zo verkeerd is als je er verstandig mee omgaat. Alleen nam ik hoe langer hoe minder calorieën in. Tot ik het mezelf verbood om meer dan 200 tot 300 calorieën per dag op te nemen. (*mannen hebben tussen de 2200 en 2700 calorieën per dag nodig, nvdr.*) Mijn eetstoornis was geboren.”

Besepte je zelf dat het uit de hand liep?

Sander: “Ergens wel. Maar het werkte en het voelde zo goed dat ik ermee door bleef gaan. Toen ik begon, woog ik zo'n 75 kg. Op mijn 16de woog ik nog 59 kg, terwijl ik 178 cm groot was. Ik wist dat ik te weinig woog en dat het gevaarlijk zou worden als ik me nog meer liet meeslepen. Maar ik voelde mezelf nog niet goed genoeg. Ik bleef een tijdje steken op 59 kg toen er iets gebeurde dat heel mijn leven overhoop haalde. Wat dat was, wil ik liever niet kwijt, maar het zorgde ervoor dat ik steeds meer aankwam. Tot ik de 78 kg bereikte. Opnieuw begon ik af te vallen, maar deze keer niet zo voorzichtig als de vorige keer. Ik verloor veel gewicht in een korte periode. Toen ik 65 kg woog, hoorde ik over pro-ana en besloot ik een kijkje te gaan nemen op een pro-ana website. Vanaf die dag ben ik nooit meer weggeweest van de site. Het voelde goed om met mensen te communiceren die hetzelfde lot delen als ik.”

Welke rol spelen die websites voor jou?

Sander: “Ik vind heel veel steun bij pro-ana. Er zijn inderdaad sites die de pro-ana levenswijze aanprijzen. De site waar ik bij aangesloten ben, doet dat niet. Ze zijn net heel zorgvuldig in het selecteren van leden. Ze willen echt niet dat er iemand een eetstoornis ontwikkelt door wat ze op de website zien. Voor mij is pro-ana eerder een groep mensen met een eetstoornis die elkaar steunen in wat ze het allerliefste willen: afvallen. Maar ook als ze willen genezen, krijgen ze alle steun die ze nodig hebben via tips om bij te komen en op gewicht te blijven.”

Kan je pro-ana volgen zonder een eetstoornis te ontwikkelen?

Sander: “Ik raad niemand aan om via pro-ana sites af te vallen en zo een eventuele eetstoornis te ontwikkelen. Maar ik heb mijn eetstoornis niet door pro-ana ontwikkeld. De stoornis was er al.”

Heb je vertrouwen in je herstel?

Sander: “Ik voel me nog niet klaar om te genezen. Ik weeg na een paar verschrikkelijke weken weer 65 kg en ik voel me niet prettig in mijn lichaam. Ik denk ook niet dat ik me ooit goed in mijn vel ga voelen.”

** Sander is een fictieve naam op verzoek van de geïnterviewde.*

© 2009 – StampMedia – Carmen Van Oers

ANOREXIA NERVOSA NADER BEKEKEN

Anorexia Nervosa of 'magerzucht' heeft drie kenmerken. In de eerste plaats is er sprake van een weigering om het lichaamsgewicht op peil te houden in verhouding met de leeftijd en de lichaamslengte. Ten tweede gaat een gewichtstoename gepaard met een intense angst. En tenslotte is er een stoornis in de waarneming van het eigen lichaam. Bij meisjes komt er als vierde kenmerk het uitblijven van drie opeenvolgende menstruaties bij.

De wijze om gewicht te verliezen kan bestaan uit het langdurig vasten, of het braken na een vreetbui.

Anorexia komt voor bij 0,5 tot 1 procent van de algemene populatie. In negentig procent van de gevallen gaat het hier om meisjes. De laatste jaren stijgt in het westen het aantal jongeren met anorexia. Er is nog steeds een vermoeden van onderschatting van het aantal werkelijke gevallen door schaamte en ontkenning van het probleem.

De stoornis duurt gemiddeld 7,5 jaar. Vijf tot tien procent van de patiënten sterft aan de gevolgen van de lichamelijke problematiek of door zelfmoord.

© 2009 – StampMedia – Carmen Van Oers