



# **GEHEIME NETWERKEN OP SOCIALE MEDIA**

Handvatten gericht aan hulpverleners werkend met jongeren en internaliserende problematieken

**MEI 2021**

THOMAS  
**MORE**



**VOOR  
WOORD**

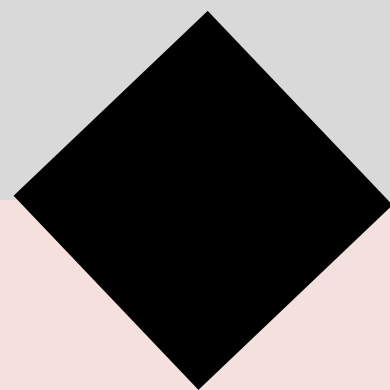


Welkom!

Ben jij wel eens de weg kwijt in de digitale leefwereld van jongeren? Als hulpverlener is het belangrijk om op de hoogte te zijn van wat jongeren tegenwoordig bezighoudt. Sociale media nemen een belangrijke plaats in in het leven van jongeren. Het lijkt dan ook logisch dat het sociale mediagebruik van jongeren besproken zou worden binnen hun psychologische begeleiding, maar in de realiteit blijkt dit jammer genoeg nog niet het geval. De wereld van sociale media en mogelijke geheime netwerken zijn immers vaak nog ongekend terrein voor hulpverleners.

Met deze brochure willen we je een aantal handvatten aanreiken om aan de slag te gaan met jongeren met internaliserende problematieken, zoals o.a. eetstoornissen, zelfverwondend gedrag of suicidaliteit, die actief zijn binnen geheime netwerken op sociale media. Er wordt eerst een brede kadering gegeven rond de populaire sociale media kanalen. Daarnaast worden er korte do's en don'ts aangereikt die makkelijk te volgen zijn wanneer je jongeren begeleidt.

Deze brochure is een eerste aanzet. Er werd bewust gekozen om in deze brochure enkel basiselementen aan te reiken en definities zo breed mogelijk te formuleren. We trachten hiermee handvatten aan te reiken waarmee je snel mee aan de slag kan.



# INHOUDSTAFEL

Basistermen **5.**

Do's: Wat doe je best in de praktijk? **7.**

Don'ts: Wat doe je best niet in de praktijk? **11.**

Doorverwijsadressen **13.**

Referenties **14.**

# Geheime netwerken

Dit zijn verborgen netwerken op sociale media die afgeschermd zijn van de buitenwereld waarin psychisch kwetsbare jongeren berichten delen over o.a. eetstoornissen, zelfverwonding en zelfdodingsgedachten. Deze berichten worden gedeeld door middel van privé accounts, waarvan jongeren anoniem gebruik maken. In deze geheime netwerken zoeken ze steun en begrip bij elkaar en zijn ze eerlijk over hoe ze zich écht voelen. Aan de hand van steeds wisselende hashtags, zoals #thinspo, #cutting, #ana, #thighgap, vinden ze elkaars berichten terug.



## Instagram

Dit is een gratis, online app waar afbeeldingen en video's met anderen kunnen worden gedeeld. Naast het delen van eigen inhoud is interactie ook belangrijk. Via Instagram kan er worden gechat met anderen of in groep. Binnen geheime netwerken gebruiken jongeren anonieme schuilaccounts om hun problematieken te delen met hun volgers aan de hand van posts.



## Twitter

Dit is een gratis sociaal netwerk waarmee gebruikers korte berichten kunnen delen, genaamd tweets. Twitter-leden kunnen op elkaar reageren en elkaar volgen. Ook op dit online platform wordt er schadelijke inhoud gedeeld over o.a. eetstoornissen en zelfverwonding.

## TikTok



Dit is een op video gebaseerde app waarmee video's wereldwijd kunnen worden gedeeld. Afhankelijk van de video's die worden aangeklikt, komen veel verschillende onderwerpen aan bod. Het is dus vrij gemakkelijk om schokkende beelden tegen te komen op deze applicatie.



## Snapchat

Dit is een app waarmee afbeeldingen en video's kunnen worden gemaakt en doorgestuurd, waarna deze 10 seconden zichtbaar zijn. Binnen het kader van geheime netwerken sturen gebruikers inhoud naar elkaar door, zoals bijvoorbeeld expliciete beelden van zelfverwonding.

# Wat doe je best in de praktijk?

1

Bevraag de positieve factoren in het leven van de jongere.

2

Stel open vragen over identiteit, zelfbeeld en het hebben van een offline sociaal netwerk zoals familie en vrienden.

3

Zet erop in om offline sociale relaties te versterken zodat de jongere minder behoefte ervaart om deel uit te maken van online netwerken om aan sociaal isolement te ontsnappen.

4

Wees je als hulpverlener bewust van het online mediagebruik van jongeren.

Bevraag de sociale media activiteiten. Praat met de jongere over de aard en omvang van het gebruik.

5

6

Werk samen met de jongere om andere webpagina's of gemeenschappen te vinden die versterkend, geruststellend of afleidend zijn.



7

Spoor de jongere aan om kritisch na te denken over online activiteiten. Bespreek de voor- en nadelen van de online activiteiten.

Zorg voor voldoende kennis omtrent dit onderwerp. Raak vertrouwd met internetwoordenschat om een gesprek aan te gaan met de jongere.

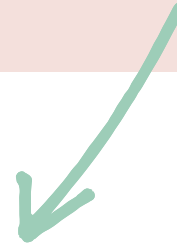
8

9

Heroriënteer jongeren naar meer betekenisvolle activiteiten.

Erken dat relaties en interacties met anderen waardevol zijn en dat deze niet enkel plaatsvinden op sociale media, maar ook offline.

10



## **Gestructureerd interview met functionele beoordeling**

Neem dit interview in combinatie met een beoordeling af, waarbij een wekelijks functioneel logboek wordt ingevuld. In dit logboek worden emoties, gedachten, gebeurtenissen en interacties genoteerd die ze hebben ervaren (1) vóór, (2) tijdens en (3) na online activiteiten in verband met niet-suïcidaal zelfverwondend gedrag en/of eetstoornissen. Daarbij komend peilt een aanvullende beoordeling naar de frequentie, de duur en het tijdstip van de online activiteiten. Tenslotte kan de motivatie van de jongeren aan de hand van een motiverende interview gestimuleerd worden om diens online activiteiten te veranderen.

# Wat doe je best niet in de praktijk?

1

Forceer de jongere niet om te praten over zaken die te moeilijk zijn.

2

Ga er niet zomaar vanuit dat alle online activiteiten schadelijk zijn.

3

Overtuig de jongere niet om online activiteiten stop te zetten. Dit kan leiden tot het verbergen van de online activiteiten, wat de behandeling in gevaar kan brengen.

4

Minimaliseer de problemen en ervaringen van de jongere niet.

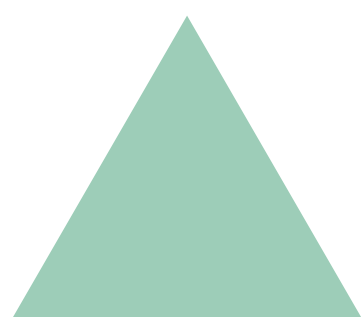
# Don'ts

Ga niet in discussie met de jongere.



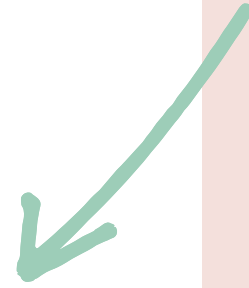
Vermijd het aanpraten van schuldgevoelens.

Probeer de jongere niet te overtuigen van de positieve dingen in het leven.



# Doorverwijsadressen

**Meer informatie nodig?**



Child Focus  
Veilig internetten

<https://www.childfocus.be/nl/preventie/veilig-internetten/jongeren>

Eetexpert  
Eetstoornissen

<https://eetexpert.be/nieuwsflits-naar-aanleiding-van-de-reportage-van-pano/>

Zelfmoordlijn 1813  
Suicidaal gedrag

<https://www.zelfmoord1813.be/ik-ben-bezorgd-om-iemand/verontrustende-online-inhoud-beelden>

# Referentielijst

Bond (2012). Virtually Anorexic – Where's the harm? A research study on the risks of pro-anorexia websites. University of Suffolk, 42-43.

Campaioli, G., Sale, E., Simonelli, A., & Pomini, V. (2017). The Dual Value of the Web: Risks and Benefits of the Use of the Internet in Disorders with A Self-Destructive Component in Adolescents and Young Adults. New York: Springer US, 39(4), 301-313. doi:10.1007/s10591-017-9443-9.

Hart, L., Jorm, A., Paxton, S., & Cvetkovski, S. (2012). Mental health first aid guidelines: an evaluation of impact following download from the World Wide Web. *Early intervention in psychiatry*, 6(4), 399-406. doi:10.1111/j.1751-7893.2012.00345.x.

Lenza, C. (2019). Eating Disorders in 'Millennials': Risk Factors and Treatment Strategies in the Digital Age. *Clinical social work journal*, 48(1), 46-53. doi:10.1007/s10615-019-00733-z.

Lewis, S., Heath, N., Michal, N., & Duggan, J. (2012). Non-suicidal self-injury, youth, and the Internet: What mental health professionals need to know. England: Springer Science and Business Media LLC, 6(1), 13-13. doi:10.1186/1753-2000-6-13.

Mincey, K. (2018). An Exploratory Study of Pro-Eating Disorder Online Media Use: Implications for Professional Counselors. *Journal of Counselor Practice*, 9(1), 81-103. doi:10.22229/mhd593801.

Vzw Eetexpert.be, kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen. Geraadpleegd op 5 november 2020, van [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be).



Deze brochure werd ontworpen in het kader van een Bachelorproef binnen de opleiding Toegepaste Psychologie in het academiejaar 2020 - 2021.

Uitgegeven door:  
Gretchen Cobbaut, Nell De Mayer, Jaidee Gorissen, Mieke Huyge, Lauranne Pringiers & Jasmine Turcksin.