

# Pro-anorexia op het internet

**'Aan welke lax ben jij?', 'mijn streef is 52', en 'je weet wat Ana daarover zegt'. Dit zijn zomaar wat citaten afkomstig van pro-anorexiawebsites waarop meisjes met een eetstoornis elkaar motiveren en steunen op hun weg naar extreem ondergewicht. De populaire media beschrijven pro-anorexia-websites als levensbedreigend en noemen de makers en bezoekers van de websites een gevaarlijke cult. Is dit terecht? En is er iets aan de mogelijke invloed van pro-anorexia-websites te doen?**

Carolien Martijn, Cedric Muijres, Jordi Tonnard,  
Anita Jansen en Casper Schoemaker

Foto: Herman Wouters

In deze bijdrage gaan we in op mogelijke negatieve gevolgen van het internet. Deze betreffen het bekijken van en het deelnemen aan 'pro-anorexiawebsites'. Er staan naar schatting enkele honderden pro-anorexiawebsites op de Nederlandse internetpagina's, en hun aantal groeit (Martijn et al., 2009). Het zijn verontrustende websites omdat ze de ziekte anorexia nervosa voorstellen als een gezonde manier van leven. De bijdrage spitst zich toe op de vraag wat er zich op deze websites afspeelt. Ook een mogelijke manier om het bezoek aan pro-anorexiawebsites terug te dringen, komt aan de orde.

## Wat zijn pro-anorexiawebsites?

'Pro-anorexia' websites zijn internetsites, gemaakt en onderhouden door personen met een eetstoornis. Op deze websites bieden de makers – doorgaans adolescente meisjes of jonge vrouwen – steun aan andere personen met een eetstoornis. Een typische pro-anorexiawebsite bestaat uit een dagboek (een 'blog'), een discussieforum en een fotogalerij met afbeeldingen van extreem dunne vrouwelijke beroemdheden of fotomodellen ('thinspiration'). De meeste pro-anorexiawebsites kennen een tips-en-trucsectie met adviezen over hoe te voorkomen dat anderen merken dat er maaltijden worden overgeslagen of dat er wordt gelaxeerd of overgegeven. Op een discussieforum bediscussiëren de makers en bezoekers van de website hun voedselintake, uiterlijk, lichaamsvormen

en gewicht. Zij steunen en motiveren elkaar om zoveel mogelijk af te vallen of een extreem ondergewicht te behouden.

Wie de bezoekers van de websites precies zijn, is moeilijk te achterhalen. Het vermoeden is dat dit voornamelijk jonge meisjes en vrouwen zijn waarvan een deel mogelijk een eetstoornis heeft of de kans loopt er een te ontwikkelen (er lijden in Nederland tussen de vijf- en de zesduizend vrouwen aan anorexia nervosa en twintigduizend aan boulimia nervosa, waarvan 90-95% vrouwen; *Nationaal Kompas voor de Volksgezondheid 2009*, RIVM,

## Meisjes die de pro-anawebsites bezoeken, vinden zichzelf weinig aantrekkelijk en vertonen perfectionistische trekken

www.rivm.nl). Belgische onderzoekers vonden recent in een steekproef van 13- tot 17-jarige Vlaamse scholieren dat ruim 12% van de meisjes en bijna 6% van de jongens wel eens pro-anorexiawebsites had bezocht (Custers & Van den Bulck, in druk). De meisjes die websites bezochten, waren bovendien vaker gemotiveerd om dun te zijn, vonden het eigen uiterlijk weinig aantrekkelijk en vertoonden perfectionistische trekken. Uit dit onderzoek kunnen uiteraard geen oorzaak-gevolgconclusies wor-



den getrokken, maar het bevestigt het vermoeden dat de websites vaak bezocht worden door jonge vrouwen en meisjes met een kwetsbaar zelfbeeld en een hoog risico op het ontwikkelen van een eetstoornis.

De deelnemers aan pro-anorexiawebsites worden in de internationale media wel afgeschilderd als een verontrustende, 'ondergrondse beweging' die 'cult-achtige pogingen onderneemt om anorexia te promoten' (Siegel-Itzkovich, 2009). Wetenschappers gebruiken een soortgelijke typering en beschrijven pro-anorexiawebsites als sites 'with an almost cult-like feel' (Norris, Boydell, Pinhas & Katzman, 2006). In de populaire media worden pro-anorexiawebsites bovendien neergezet als uiterst gevaarlijk (Williams, 2006). Zij zouden het herstel van personen met een eetstoornis belemmeren en meisjes zonder eetstoornis ertoe kunnen verleiden om ook zo gevaarlijk te gaan lijnen (Schoemaker, Smeets, Hoeymans & Jansen, 2007). Deze voorstelling wordt enigszins ondersteund door correlatieel onderzoek. Harper, Sperry en Thompson (2008) vonden dat studentes die geregeld pro-anorexiawebsites bezochten, relatief ontevredener zijn met hun lichaam en vaker verstoord eetgedrag vertonen dan studentes die dergelijke websites niet bezoeken. Een experimentele studie van Bardone-Cone en Cass (2006) naar het causale verband tussen het bekijken van pro-anorexiawebsites en het risico op het ontwikkelen van eetstoornissen bevestigt dit beeld. De onderzoekers legden een groep jongerejaarsstudentes een pro-anorexiawebsite voor. Een andere groep studentes bekeek één van twee controlewebsites (over mode of woningdecoratie). De studentes die naar pro-anorexiawebsites keken, voelden zich na afloop dikker en gedeprimeerder, rapporteerden een lagere zelfwaardering, en namen zich voor om meer aan sport te gaan doen. De resultaten van deze studie wijzen erop dat het bekijken van pro-anorexiawebsites inderdaad niet zonder gevaar is.

In deze bijdrage bespreken wij de resultaten van ons eigen onderzoek naar pro-anorexiawebsites. In de eerste studie onderzochten wij de inhoud en communicatie van deelnemers en bezoekers van pro-anorexiawebsites. Het doel was om een antwoord te geven op de vraag of pro-anorexiawebsites inderdaad kunnen worden getypeerd als een 'cult'. In de tweede studie onderzochten we het effect van een waarschuwingstekst voorafgaand aan pro-anorexiawebsites.

### Is pro-anorexia een cult?

Een voor dit onderwerp bruikbare definitie van een cult komt uit de sociologie waarin een cult wordt beschreven als een zelfgeïdentificeerde groep van individuen, toegewijd aan overtuigingen of gebruiken welke door de hen omringende maatschappij als nieuw of abnormaal worden beschouwd (zie bijvoorbeeld Becker, 1950 in Giddens, 1997). Pratkanis en Aronson (1992) concretiseren

wanneer er sprake is van een cult en onderscheiden zeven kenmerken waaraan men een cult kan herkennen. Volgens Pratkanis en Aronson creëren cults een eigen sociale werkelijkheid (1), een gedeelde sociale identiteit (2) en betrokkenheid van aanhangers door het vragen van steeds groter wordende offers (3). Bovendien hebben cults meestal een geloofwaardige en aantrekkelijke leider (4) en proberen zij nieuwe volgelingen of aanhangers te werven (5). Zij leiden kritische, ongewenste

## 'Heb je al naar mijn thinspo gekeken?'

gedachten van aanhangers af (6) en fixeren elkaar op een fantoom of droombeeld (7). Met een inhoudsanalyse hebben we een steekproef van Nederlandse pro-anorexiawebsites geanalyseerd op het voorkomen van de door Pratkanis en Aronson onderscheiden cultkenmerken.

### Inhoudsanalyse van pro-anorexiawebsites

Een eerste steekproef van 86 websites verkregen wij door het invoeren van de zoektermen 'pro-anorexia' en 'pro-ana' in verschillende internetzoekmachines. Dit aantal werd ingeperkt door de websites te toetsen aan een aantal criteria. Zo moest een website in de Nederlandse taal zijn geschreven, ten minste drie maanden bestaan, de belangrijkste kenmerken van een pro-anorexiawebsite bevatten (zoals een blog, tips en trucs, en een discussieforum) en actief zijn (regelmatige updates en een actief discussieforum). Na toepassing van deze criteria bleven er uiteindelijk zeven websites over. De reden voor deze nogal drastische selectie was dat er op de meerderheid van pro-anorexiawebsites nauwelijks activiteit plaatsvond. De meeste makers beginnen enthousiast, maar voegen al snel geen nieuwe informatie meer toe en ontvangen nauwelijks reacties. We beschouwen dit overigens als een eerste veelzeggend resultaat: een zoektocht op internet leidt weliswaar tot veel websites, maar het merendeel daarvan leidt een slapend bestaan. De inhoud van de websites (in totaal 937 internetpagina's) werd binnen 24 uur opgeslagen.

Uit deze grote hoeveelheid informatie selecteerde de tweede auteur de inhoud van de conversaties op de discussiefora. De conversaties bestonden uit 542 tekstfragmenten, ofwel 'citatens'. De overige inhoud (zoals foto's, songteksten, dagboeknotities) is niet gebruikt voor de inhoudsanalyse. Vervolgens deelden drie beoordelaars onafhankelijk van elkaar alle 542 tekstfragmenten in met behulp van een vooraf opgesteld categorieënsysteem. Het categorieënsysteem bestond uit de zeven cultkenmerken van Pratkanis en Aronson (311 citaten; 57,4%) aangevuld met een aantal categorieën over de wijze waarop pro-anorexiadeelnemers omgaan met opmerkingen van buitenstaanders die een bijdrage op het discussie-

sieforum achterlaten (231 citaten; 42,6%). In 87,6 % van de citaten kwam de toewijzing aan categorieën tussen de drie beoordelaars overeen (kappa 83,4). Citaten waarover de beoordelaars verschillend oordeelden, werden opgezocht en bediscussieerd. In alle gevallen werd consensus bereikt over de uiteindelijke toewijzing.

### Resultaten

In de Tabellen 1 en 2 staan overzichten van de categorieënssystemen, de definities en voorbeelden van de categorieën en hoe vaak een bepaalde categorie in de steekproef werd aangetroffen. In Tabel 1 staan de categorieën van de cultkenmerken en in Tabel 2 de categorieën waarin de interacties tussen pro-anorexiadeelnemers en buitenstaanders werden ingedeeld (231 citaten; 42,6%). We vatten de belangrijkste bevindingen samen en illustreren ze met enkele representatieve citaten.

*Pro-anorexia sociale realiteit.* Een belangrijk thema (een vijfde van de citaten) is dat dun gelijk is aan mooi. Een andere uiting van een gedeelde pro-anorexia werkelijkheid is het gebruik van zelfbedachte afkortingen en woorden waarvan de betekenis voor buitenstaanders niet onmiddellijk duidelijk is.

Heb je al naar mijn thinspo gekeken? [foto's van extreem dunne beroemdheden, ook wel thinspo of thinspiration genoemd; cm].

*Pro-anorexia sociale identiteit.* Ongeveer een vijfde van de citaten spreekt over hoe het is om een pro-ana te zijn en maakt een onderscheid tussen 'wij' (pro-anorexia) en 'zij' (de niet-begrijpende buitenwereld). 'Wij versus zij'-citaten komen vooral voor nadat een buitenstaander kritiek op het discussieforum heeft geplaatst (en deze kritiek is vaak weinig vriendelijk geformuleerd). De deelnemers reageren hierop door elkaar te vertellen dat men zich daar niets van moet aantrekken: de buitenwereld snapt er toch niets van.

Veel van die mensen zijn gewoon gefrustreerd omdat ze zelf hun leven niet kunnen regelen of geen stappen durven te nemen (zoals wij dat wel met ana doen en misschien hebben zij ook wel problemen met hun gewicht of iets anders in hun leven). Wij durven een stap te doen, we willen gelukkig over iets zijn, en uiteindelijk bereiken wij ons doel.

Categorie	Definitie	Voorbeeld citaat	Aantal citaten (%)
Sociale realiteit	Citaten waaruit een eigen kijk op de pro-anorexia werkelijkheid blijkt (eigen taalgebruik, jargon)	'Dit is nu echt thinspo' en 'Op welke lax ben jij?', 'Mijn streef is 52, wat is de jouwe?'	64 (20,6)
Sociale identiteit (wij vs. zij)	Citaten waarin een onderscheid wordt gemaakt tussen de ingroup (wij) en de outgroup (zij)	'Ze begrijpen ons niet en dat zullen ze ook nooit doen' en 'Hier hoeven wij pro-ana's ons nooit alleen te voelen, welkom bij de club'.	69 (22,2)
Betrokkenheid	Citaten waaruit blijkt dat men deelnemers aan pro-anorexia wil binden door het vragen van (steeds grotere) commitments	'Zullen we allemaal onze streef opschrijven?'	1 (0,0)
Geloofwaardige en aantrekkelijke leider	Citaten over een leider en de invloed van de leider	'Het spijt me zo dat ik gezondigd heb, ik zal vanaf nu doen wat jij zegt Ana' en 'ik moet Ana's regels weer gaan volgen'.	31 (10,0)
Werven van aanhangers	Citaten waaruit blijkt dat men aanhangers van pro-anorexia probeert te werven	'Weet je hoe verdomd mooi dit is? Serieus, iedereen die vet wil zijn, ga je gang en verpest je leven met friet en al het andere waar je vet van wordt' en 'Je bent er dus echt heel zeker van dat dit is wat je wilt, oke? Dan zal ik je helpen'.	7 (2,3)
Afleiden van kritische en ongewenste gedachten	Citaten waaruit blijkt dat men andere deelnemers op het spoor van pro-anorexia probeert te houden	'Ga sporten. Dat leidt je aandacht af en dan hoef je niet aan eten te denken' en 'Als je zin hebt om te snacken, zet je alarm op 30 minuten en gebruik die tijd om na te denken of je dit echt wil en of je echt wel zo'n honger hebt'.	61 (19,6)
Fixatie op een droombeeld	Citaten waaruit blijkt dat men andere deelnemers en zichzelf probeert te concentreren op een hoger doel.	'Ik wil de controle in handen hebben, ik wil de macht en de kracht. Ik wil dun zijn. Perfect en gelukkig, en dan volgt de rest vanzelf'.	78 (25,1)
Totaal			311 (100)

Tabel 1. Categorieënstelsel voor cultkenmerken (naar Pratkanis & Aronson, 1992). Definities, voorbeelden en aantal (%) citaten per categorie

Categorie	Definitie	Voorbeeld citaat	# citaten (%)
Kritische/waarschuwendende posts van buitenstaanders op pro-anorexiawebsite en/of pro-anorexialeefstijl	Posts van buitenstaanders waarin pro-anorexia wordt bekritiseerd of voor anorexia wordt gewaarschuwd	'Hou hiermee op, doe het voor jezelf. Jullie weten dat jullie fout zitten. Verwijder deze site en zoek hulp!'	189 (81.8)
Milde reacties van pro-anorexiadeelnemers op kritische posts	Reacties op kritische posts die neutraal – mild worden geformuleerd en benadrukken dat iedereen het recht heeft om zijn of haar eigen mening te geven.	'Je kan voor of tegen pro-ana zijn maar iedereen heeft het recht om te zeggen wat hij of zij denkt'.	27 (11.7)
Negatieve reacties van pro-anorexiadeelnemers op kritische posts	Reacties op kritische posts die negatief en polariserend worden geformuleerd	'Al die 'het is ziek en zou verboden moeten worden'schreeuwers zijn zielige, jaloerse vetzakken. Vet = voor losers'.	40 (17.3)
Totaal			231 (100%)

Tabel 2. Categorieënsysteem voor 'posts' van buitenstaanders op discussiefora. Definities, voorbeelden en aantal (%) citaten per categorie

De deelnemers bespreken ook hoe zij hun pro-anorexia-identiteit kenbaar kunnen maken:

Je draagt het rode armbandje in eerste instantie onder je kleding. Voor de puntjes op de i: links draag je het rode ana bandje, en rechts het blauwe mia [boulimia nervosa; CM] bandje.

*Betrokkenheid.* We vonden slechts één citaat waarin men elkaar expliciet vraagt om zich te committeren.

Zullen we allemaal onze streef opschrijven? [streefgewicht; CM].

*Leider.* In 10% van de citaten werd verwezen naar Ana, de fictieve inspirator van pro-ana, ook wel 'godin' genoemd. Soms wordt Ana geportretteerd als een liefhebberende vriendin maar in andere citaten is zij een harde en bestraffende goddelijkheid. Verwijzingen naar Ana en haar regels worden ook gebruikt om andere deelnemers tot grotere betrokkenheid aan te sporen.

Tenslotte is Ana onze beste vriendin en ze verdient onze goede woorden! Ze helpt ons zoals niemand anders dat doet. We houden van Ana! Laten we haar niet teleurstellen.

Dat is niet wat Ana wil. Ze verbiedt je alles met calorieën.

*Werven van aanhangers.* Slechts 2,3% van de citaten kon in verband worden gebracht met het werven van nieuwe aanhangers. Uit deze citaten blijkt overigens niet dat nieuwe bezoekers op het discussieforum actief worden overgehaald om ook extreem te gaan lijnen. Het is eerder zo dat men aftast of de nieuwe bezoeker serieuze

voornemens heeft en een voorgeschiedenis heeft in extreem lijngedrag.

Je bent er dus echt heel zeker van dat dit is wat je wilt, oké? Dan zal ik je helpen.

*Afleiden van kritische gedachten en ongewenste gedachten.* De meeste citaten in deze categorie (bijna 20%) zijn aanmoedigingen om door te gaan en het strikte dieet vol te houden. De citaten volgen meestal op wanhopige oproepen op het discussieforum van deelnemers die verklaren het strikte dieet niet meer vol te houden.

HE, KOM OP!!! Niet opgeven! Gooi weg al dat walge-lijk voedsel!

Doe iets dat je aandacht van je zin in eten wegneemt. Neem een douche, ga wandelen, pak je fiets, dans, bel een vriendin, het maakt niet uit.

*Fixatie op een droombeeld.* Ongeveer een kwart van de citaten verwijst naar het hogere doel: dun worden. In deze citaten wordt dat doel nog eens herhaald of benadrukt hoe ver men nog van het doel verwijderd is. De meeste deelnemers lijken het vooral tegen zichzelf te hebben om hun voornemens zo kracht bij te zetten.

Ik MOET dun worden, ik WIL mooi zijn.

*Interacties tussen pro-anadeelnemers en buitenstaanders.* Een totaal van 231 citaten betrof reacties van buitenstaanders en de daaropvolgende reacties van pro-anorexia deelnemers. Van de 231 citaten zijn er 189 (81,8%) kritiek en commentaar van buitenstaanders. Hieruit blijkt meteen dat het merendeel van het commentaar gewoon wordt genegeerd. Het commentaar van buitenstaanders

varieerde van geschrokken en bezorgd tot aanvallend en agressief.

Meisjes, stop hier mee. Ik ben zo bang dat jullie jezelf iets aandoen. Kijk om je heen, geniet van het leven, ga eten en wees gelukkig.

Stelletje idiote wijven, ik hoop dat jullie snel dood gaan.

De reacties van de pro-anorexiadeelnemers (als er al gereageerd wordt) zijn afhoudend: meestal wordt er beleefd uiteengezet dat iedereen mag leven zoals zij wil en dat de één nu eenmaal voor een ander leven kiest dan de ander. Aanvallend commentaar wordt meestal genegeerd maar soms wordt er furieus gereageerd en ontspint zich een heftige discussie afgesloten met een scheldpartij over en weer.

We kiezen hier zelf voor, we kunnen niet anders.

Val zelf dood. Achterlijke vetzak. Rot op van deze site.

## Discussie

Op de discussiefora van zeven actieve pro-anorexia-websites treffen we vijf van de zeven door Pratkanis en Aronson onderscheiden cultkenmerken aan, waarvan vier van de vijf in ruime mate. Uit de citaten blijkt dat de deelnemers een eigen sociale realiteit en identiteit scheppen, elkaar opbeuren en afleiden wanneer deelnemers twifelen, en zichzelf geregeld voorhouden met welk doel er zo streng wordt gelijnd. Verwijzingen naar de fictieve leider 'Ana' en haar voorschriften komen in mindere mate voor. We treffen nauwelijks citaten aan waaruit valt op te maken dat nieuwe bezoekers worden overgehaald om ook 'pro-anorexia' te worden. Ook vraagt men elkaar niet of nauwelijks direct om steeds grotere offers te brengen met de bedoeling deelnemers steeds nauwer bij pro-anorexia te betrekken. Als een deelnemer echter haar twijfels uit, reageren andere leden door de twijfelaar aan te sporen niet op te geven, afleiding te zoeken en zich te committeren aan de regels van Ana. Dit lijkt een manier om deelnemers betrokken te houden bij pro-anorexia.

De vraag is nu of de bestudeerde pro-anorexiawebsites op grond van deze uitkomsten het predicaat 'cult' verdienen. Een eerste argument vóór is dat we vijf van de zeven cultkenmerken van Pratkanis en Aronson aantreffen op de websites (vier kenmerken in ruime mate en één in geringe mate). Er lijkt echter geen sprake van een (vooropgezet) plan waarin deelnemers om steeds grotere offers wordt gevraagd, maar wie twijfelt of zij het wel volhoudt, wordt door de andere aangemoedigd en herinnerd aan de regels. Een tweede argument is dat

getuige de vele onbegrijpende en negatieve reacties op de discussiefora, niet-ingewijde bezoekers pro-anorexia duidelijk als 'nieuw' en 'abnormaal' beschouwen (zie definitie). Een tegenargument is dat we nauwelijks citaten aantreffen verwijzend naar in ieder geval één van de zeven cultkenmerken: het werven van nieuwe aanhangers. De pro-anorexiawebsites die wij hebben geanalyseerd, lijken niet op zoek te zijn naar nieuwe aanhangers. Nieuwe deelnemers met een beginnende of bestaande belangstelling, zijn welkom maar worden niet overgehaald om steeds een stap verder te gaan. Of pro-anorexiadeelnemers zelden of nooit andere deelnemers proberen te werven en te binden, kan overigens

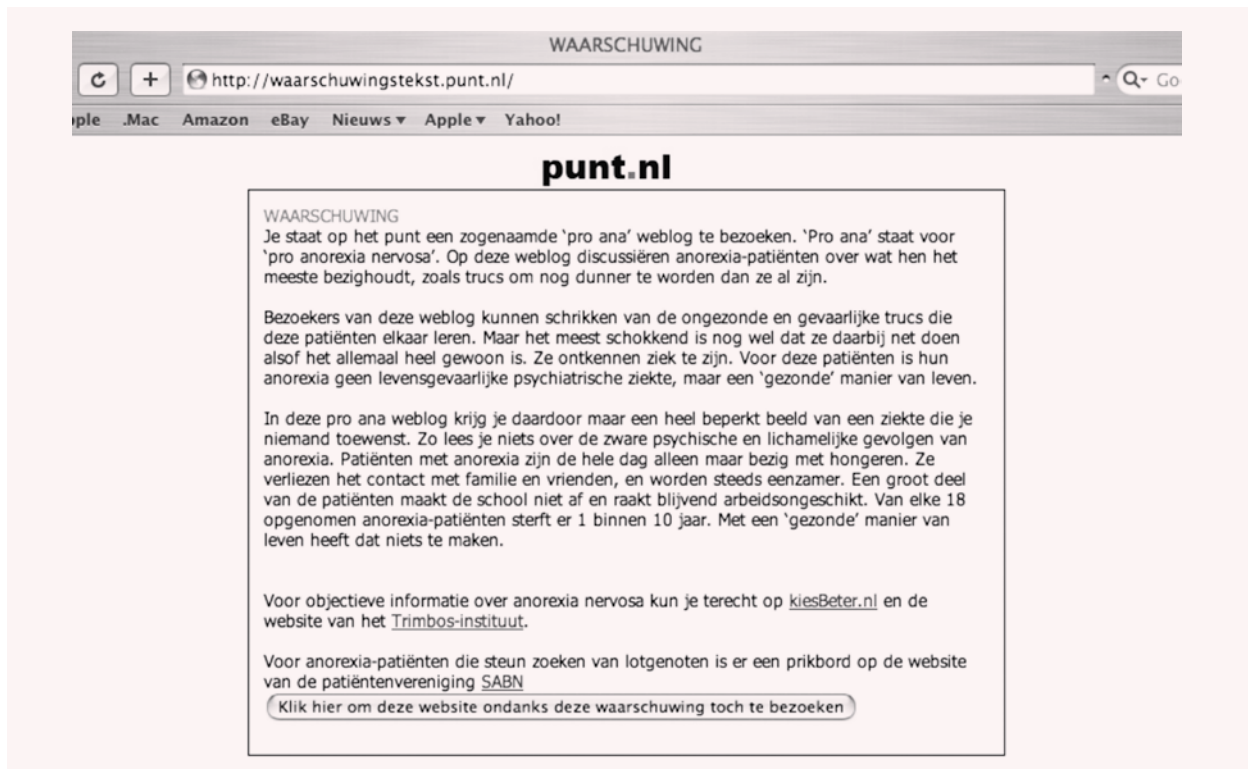
## Ana, de fictieve inspirator van pro-ana, wordt ook wel 'godin' genoemd

niet eensluitend op basis van ons onderzoek worden vastgesteld. Wij onderzochten slechts een klein aantal Nederlandstalige websites die op een bepaald moment in de tijd actief waren. Het is goed om te beseffen dat een willekeurige bezoeker op andere websites terecht kan komen dan de hier gerapporteerde selectie. Op grond van enkele citaten vermoeden wij bovendien dat discussies tussen deelnemers onderling zich niet beperken tot de vrij toegankelijke discussiefora; men spreekt bijvoorbeeld af om elkaar op een bepaald tijdstip op MSN of Hyves te ontmoeten en daar verder te praten. Deze interacties hebben wij uiteraard niet kunnen analyseren. In de selectiefase troffen we een Vlaamse website aan waar men slechts toegang kreeg na een uitgebreide 'screening' om te bepalen of men wel echt pro-anorexia is (op grond van onder andere informatie over lengte, gewicht en eetgedrag). Deze site maakte melding van 'afvalwedstrijden' waarin alle deelnemers een (extreem laag) streefgewicht bepalen en er wordt gekeken wie dit gewicht binnen een bepaalde periode haalt. Zo'n afvalwedstrijd kan worden opgevat als een manier om deelnemers verregaand aan pro-anorexia te binden. Deze website is echter niet in de analyse betrokken omdat wij ons beperkten tot vrij toegankelijke informatie.

Op grond van de beschreven afwegingen is ons antwoord op de vraag of de deelnemers aan pro-anorexiawebsites kunnen worden omschreven als een cult, een voorzichtig 'ja'. In veel opzichten beantwoorden de sites aan de in de literatuur beschreven kenmerken van cults, met de belangrijke uitzondering dat pro-anorexia geen blijk geeft van het actief benaderen en werven van nieuwe aanhangers.

## Waarschuwingen voor pro-anorexiawebsites

Ook al vonden wij geen bewijs dat er via pro-anorexiawebsites wordt geprobeerd om nieuwe 'pro-ana's' te wer-



Figuur 1. Voorbeeld van de waarschuwingstekst

ven, het is goed mogelijk dat nieuwe bezoekers gevaarlijke tips en trucs om af te vallen toch gaan uitproberen. Eén van de grootste weblogproviders van Nederland, punt.nl, vreesde dit ook en nam hier in 2006 contact over op met de laatste auteur. De provider ontdekte steeds meer pro-anorexiawebsites op zijn domein en vroeg zich af of hier iets tegen te doen viel. Het leek hem weinig zinvol om de websites te verwijderen. Toen de Amerikaanse provider Yahoo dit in 2002 deed, brachten de eigenaars hun website onder bij een andere provider of begonnen opnieuw onder een andere naam (zie Schoemaker et al., 2007). Het leek daarom verstandig iets anders te proberen en dit leidde tot het idee voor het plaatsten van een tekst waarin voor pro-anorexia wordt gewaarschuwd. De waarschuwingstekst had tot doel om nieuwe bezoekers zonder ervaring met anorexia te waarschuwen voor de website die zij op het punt stonden te bezoeken. Wij waren van tevoren niet al te optimistisch over het effect van de waarschuwing: de hoop was dat de tekst vijf tot tien procent van de bezoekers zou tegenhouden.

#### *De waarschuwingstekst*

Het doel van de waarschuwingstekst was om potentiële nieuwe bezoekers van een pro-anorexiawebsite te waarschuwen voor de daar gepropageerde levensstijl en om een tegengeluid te geven. De inhoud van de tekst kwam tot stand in samenwerking met een aantal gezondheidszorgpsychologen, eetstoornistherapeuten en een

ex-anorexiapatiënt. De tekst was geschreven voor bezoekers die weinig of niets van pro-anorexia weten, zoals jonge meisjes die op het internet op zoek gaan naar dieettips en steun om af te vallen. De tekst was dus *niet* bedoeld voor reguliere bezoekers van deze sites; zij zouden zich niet door een waarschuwing van een bezoek laten weerhouden. De tekst was serieus van toon maar beoogde niet om de bezoeker angst aan te jagen. Ook bevatte de tekst links naar andere websites waar men realistische informatie over anorexia kon opzoeken. De waarschuwingstekst werd geplaatst op een aparte website die automatisch werd geladen op het moment dat een bezoeker een pro-anorexiawebsite probeerde in te lezen (zie Figuur 1 voor een impressie van de waarschuwingssite).

Vanaf 1 oktober 2006 was de waarschuwingssite operationeel. Dat wil zeggen, wanneer men probeerde toegang te krijgen tot een pro-anorexiawebsite van de provider, werd men automatisch naar de waarschuwingssite geleid. De provider plaatste de waarschuwingssite voor iedere bestaande en iedere bijkomende pro-anorexiawebsite. Om het effect van de waarschuwingstekst te kunnen onderzoeken, werd het aantal bezoeken aan de waarschuwingssite en de onderliggende pro-anorexiawebsites geregistreerd.

#### *Effect van de waarschuwingstekst*

Gedurende één jaar, van 1 oktober 2006 tot 30 septem-

Periode	Websites	Bezoeken waarschu- wings-website (a)	Bezoeken pro- anorexiawebsite (b)	Alleen waarschu- wings- website (a-b)
	n	Totaal	Totaal (%)	Totaal (%)
Oktober 2006	17	26200	16493 (62,1)	9727 (37,9)
November 2006	22	31734	13159 (41,5)	18575 (58,5)
December 2006	21	28452	11446 (40,2)	17006 (59,8)
Januari 2007	31	38278	18847 (49,2)	19431 (50,8)
Februari 2007	47	39622	26253 (66,3)	13369 (32,7)
Maart 2007	90	45849	31841 (69,4)	14008 (30,6)
April 2007	91	39660	30933 (78,0)	8727 (22,0)
Mei 2007	107	56802	43430 (76,5)	13372 (23,5)
Juni 2007	154	65619	49026 (74,8)	16593 (25,2)
Juli 2007	175	52994	36397 (68,7)	16547 (31,3)
Augustus 2007	185	55933	39257 (70,2)	16679 (29,8)
September 2007	193	56851	40355 (71,0)	16469 (29,0)
Totaal		537964	357437 (66,4)	180527 (33,6)

Tabel 3. Aantal bezoeken aan waarschuwingswebsite en pro-anorexiawebsite per maand

ber 2007, hielden we het aantal bezoeken bij aan de waarschuwingswebsite en aan de onderliggende pro-anorexiawebsites. In dit jaar, identificeerden we in totaal 246 verschillende pro-anorexiawebsites. Niet alle websites waren gedurende het hele jaar online; 146 websites (59,3%) bestonden korter dan drie maanden, 55 websites tussen de drie en de zes maanden (22,4%), en 45 websites (18,3%) tussen de zes maanden en een jaar. Het is niet te achterhalen wat er met 'verdwenen' websites gebeurt; het is mogelijk dat de makers hun website beëindigden maar het kan ook zijn dat zij hun website voortzetten onder een andere naam of verhuisden naar een andere provider.

In de eerste maand van de onderzoeksperiode (oktober 2006) identificeerde de provider achttien pro-anorexiawebsites. Dit aantal nam snel toe: een jaar later werden er maar liefst 193 pro-anorexiawebsites geregistreerd. Gedurende het onderzoeksjaar telden we in totaal 537.964 bezoeken op de waarschuwingswebsite (zie Tabel 3 voor een overzicht). Gemiddeld waren dit 44.830 bezoeken per maand (SD 12767,2). De bezoeken varieerden van 26.200 in oktober 2006 tot 65.619 in juni 2007.

Van het totale aantal van 537.964 bezoeken aan de waarschuwingswebsite werden uiteindelijk 357.437 (66,4%) bezoeken geregistreerd aan de onderliggende pro-anorexiawebsites. Dat wil zeggen dat ongeveer een derde van de geplande bezoeken aan de pro-anorexia-

website uiteindelijk niet doorging en stopte bij het verschijnen van de waarschuwingswebsite. Tabel 3 geeft een overzicht van het aantal 'hits' op de waarschuwingswebsite en het aantal 'hits' aan onderliggende pro-anorexiawebsite, uitgesplitst per maand. De waarschuwingsstekst lijkt het meeste effect te hebben in de maanden november en december 2006 waarin bijna zestig procent van de beoogde bezoeken aan een pro-anorexiawebsite niet wordt gerealiseerd. In de maanden april en mei 2007 heeft de tekst het minste effect en houdt dan rond de 22% van de geplande bezoeken tegen. De redenen van dit wisselende succes zijn niet onmiddellijk duidelijk; het is mogelijk dat dit samenhangt met media-aandacht voor pro-anorexiawebsites (in het voorjaar van 2007 waren er verschillende televisieprogramma's die aandacht schonken aan dit thema).

We probeerden ook uit te zoeken of de waarschuwingsstekst werkte voor de beoogde doelgroep: bezoekers die nog niet eerder pro-anorexiawebsites bezochten. We onderzochten dit door te controleren op zogenaamde 'cookies'. Cookies zijn kleine tekstbestanden die op de computer worden achtergelaten wanneer men een website bezoekt. Vanaf 1 januari 2007 hielden we bij of een bezoeker die stuitte op de waarschuwingswebsite, daar al eens eerder was geweest, getuige de aanwezigheid van een specifieke cookie op de computer. Tussen 1 januari en 30 september had bijna tweederde van de bezoekers geen cookie van de waarschuwingswebsite op

hun computer. Dit cijfer moet echter voorzichtig worden geïnterpreteerd omdat het mogelijk is om cookies na iedere internetssessie te verwijderen.

### Discussie

Het plaatsen van een waarschuwingstekst voor pro-anorexiawebsites laat zien dat gemiddeld een derde van de bezoeken aan de websites voortijdig werd afgebroken. Dit goede resultaat is onverwacht omdat de verwachtingen op grond van eerder onderzoek naar het effect van waarschuwingen niet hoog waren. Meestal hebben waarschuwingen geen effect, of zelfs een averechts effect. Door een waarschuwing wordt een object juist aantrekkelijker en wordt de motivatie om er kennis van te nemen alleen maar groter (cf. Bushman & Stack, 1996). Dit kan komen doordat eerder onderzoek zich altijd toespitste op onderwerpen waar mensen redelijk mee bekend waren (zoals gewelddadige films). Uit een studie van Tonnard (2009) waarin jongerejaars vrouwelijke studenten onder gecontroleerde omstandigheden verschillende waarschuwingsteksten voor pro-anorexiawebsites lazen, bleek dat de tekst met een expliciete waarschuwing het positiefst werd beoordeeld. Hierbij bleek dat de meeste jongerejaars nauwelijks bekend waren met pro-anorexiawebsites. Het is mogelijk dat waarschuwingen wel effectief zijn wanneer het onderwerp onbekend is; in dat geval roept een expliciete waarschuwing weinig weerstand op omdat men graag expliciet wil weten wat men wel (of juist) niet moet doen.

### Conclusie

In de afgelopen jaren uitten de media, therapeuten, ouders en onderzoekers hun zorg over het bestaan en de groei van pro-anorexiawebsites en de mogelijke schadelijke effecten hiervan op frequente en incidentele bezoekers. De meest eenvoudige oplossing lijkt om de websites gewoon te verbieden. In Frankrijk zijn pro-anorexiawebsites sinds april 2008 verboden en lopen providers het risico op een boete van 30.000 euro wanneer zij deze websites onderbrengen. Het is de vraag of deze wet zal helpen; er zijn vele manieren waarop mensen met een gedeelde belangstelling elkaar op het internet kunnen treffen zonder dat iemand daar wat aan kan doen (bijvoorbeeld via moeilijk te identificeren nieuwsgroepen of netwerken zoals Hyves). Het verbieden van websites is in Nederland een heikel punt en staat op gespannen voet met de vrijheid van meningsuiting: als pro-anorexiawebsites worden verboden, welke websites volgen er dan nog meer en op welke morele en juridische gronden?

De Nederlandse overheid zoekt het vooralsnog in zelfregulering en in april 2009 deed minister Rouvoet van Jeugd en Gezin een dringend moreel appel aan alle internetproviders om alle pro-anorexiawebsites te voor-

zien van een waarschuwing (zie [www.jeugdengезin.nl/kamerstukken/2009/reactie-rivmum-onderzoek.asp](http://www.jeugdengезin.nl/kamerstukken/2009/reactie-rivmum-onderzoek.asp) voor de volledige brief van minister Rouvoet aan de Tweede Kamer, 21 april 2009). De meeste providers reageren hier echter afwijzend op en vinden dat de

## Wanneer ze gaan twifelen, beuren deelnemers elkaar op

minister de verantwoordelijkheid ten onrechte bij hen legt. Zij redeneren dat de eigenaren van pro-anorexiawebsites waarschuwingen zouden moeten plaatsen en niet de providers (zie [www.ispam.nl](http://www.ispam.nl) voor een volledige weergave van het standpunt van het platform van internetproviders). Inmiddels zijn er meer alternatieven voor pro-anorexia op het internet te vinden, zoals de in mei 2009 door Centrum eetstoornissen Ursula en een ervaringsdeskundige gelanceerde website Proud2bme ([www.proud2bme.nl](http://www.proud2bme.nl)). De website heeft tot doel de verheerlijking van een eetstoornis te bestrijden en het zelfbeeld van jonge meisjes te verstevigen om zo het risico op het ontwikkelen van een eetstoornis te verminderen.

Duidelijk is dat met de komst van internet personen met een gedeelde overtuiging elkaar snel en gemakkelijk kunnen bereiken, informeren en ondersteunen. Voor veel mensen betekent het via internet onderhouden van contact met gelijkgestemden of lotgenoten een zegen: recente ex-rokers ondersteunen en bevestigen elkaar op stoppen-met-rokenplatforms met dezelfde passie en inzet als we aantreffen op pro-anorexiawebsites. Bij pro-anorexia gaat het echter om levensbedreigend gedrag en dit maakt de websites zo verontrustend. Het kan immers voor deelnemers nog moeilijker zijn hun eetstoornis te doorbreken wanneer zij op elk gewenst moment voor steun terecht kunnen bij medestanders. Ook al is er voor deze veronderstelling nog geen empirisch bewijs beschikbaar, het is raadzaam om in therapie bij cliënten met een eetstoornis eens te informeren naar het internetgebruik. Voor het beperken van de mogelijke invloed op potentiële nieuwe bezoekers lijkt het plaatsen van waarschuwingen een goede strategie. Of dit effect blijvend is, zal beantwoord moeten worden in vervolgonderzoek.

Mw dr. C. Martijn is als universitair docent verbonden aan de Capaciteitsgroep Klinische Experimentele Psychologie van de Universiteit Maastricht, Postbus 616, 6200 MD Maastricht. E-mailadres: <[c.martijn@maastrichtuniversity.nl](mailto:c.martijn@maastrichtuniversity.nl)>.

Drs. C. Muijres is ex-student van dezelfde capaciteitsgroep.

Drs. J. Tonnard is als aio verbonden aan de Capaciteitsgroep Gezondheidsvoorlichting van de Universiteit Maastricht.

Mw. prof.dr. A. Jansen is als hoogleraar verbonden aan de Capaciteitsgroep Klinische Experimentele Psychologie van de Universiteit Maastricht.

Dr. C. Schoemaker is senior onderzoeker bij het Centrum Volksgezondheid en Toekomstverkenningen van het Rijks Instituut voor Volksgezondheid en Milieu (rivm), Postbus 1, 3720 BA Bilthoven.

## Literatuur

- Bardone-Cone, A.M. & Cass, K.M. (2006). What does viewing a pro-anorexia website do? An experimental examination of website exposure and moderating effects. *International Journal of Eating Disorders*, 40, 537-548.
- Bushman, B.J. & Stack, A.D. (1996). Forbidden fruit versus tainted fruit. Effects of warning labels on attraction of television violence. *Journal of Experimental Psychology – Applied*, 2, 207-226.
- Custers, K. & Bulck, J. van den (in druk). Viewership of pro-anorexia websites in seventh, ninth and eleventh graders. *European Review of Eating Disorders*.
- Giddens, A. (1997). *Sociology* (3rd ed). Oxford, UK: Blackwell Publishers.
- Harper, K., Sperry S. & Thompson, J.K. (2008). Viewership of pro-eating disorder websites. Association with body image and eating disturbances. *International Journal of Eating Disorders*, 41, 92-95.
- Martijn, C. Smeets, E., Jansen, A., Hoeymans, N. & Schoemaker, C. (2009). Don't get the message. The effect of a warning text before visiting a pro-anorexia website. *International Journal of Eating Disorders*, 42, 139-145.
- Norris, M.L., Boydell, K.M., Pinhas, L. & Katzman, K.D. (2006). Ana and the Internet. A review of pro-anorexia websites. *International Journal of Eating Disorders*, 39, 143-147.
- Pratkanis, A.R. & Aronson, E. (1992). *The Age of Propaganda*. New York: Freeman.
- Schoemaker, C., Smeets, E., Hoeymans, N. & Jansen, A. (2007). Pro anorexia weblogs. De onverwachte effecten van een waarschuwingstekst. *Maandblad Geestelijke volksgezondheid*, 62, 512-521.
- Siegel-Iltzkovich, J. (2009, 26 januari). Israeli girls turn eating disorder into 'cult'. *The Jerusalem Post*. Available at: <http://www.jpost.com/servlet/Satellite?Sundaystyles/>. Opgehaald op: 26 februari 2009.
- Tonnard, J. (2009). *Effective interruption of a pro-anorexia weblog visit. By information only or by added warning*. Maastricht: Ongepubliceerde master thesis, Universiteit Maastricht.
- Williams, A. (2006, 2 april). Before the spring break, the anorectic challenge. *New York Times*. Op:<http://www.nytimes.com/2006/04/02/fashion/cid=1232643756219&page name=Post%2FJPArticle%2FShowFull>. Opgehaald op: 29 januari 2009.

## Pro-anorexia on the internet

C. Martijn, C. Muijres, J. Tonnard, A. Jansen, C. Schoemaker

Many consider the existence of 'pro-anorexia' websites as one of the harmful excesses of the internet. On pro-anorexia websites, individuals describe how to achieve or to maintain an abnormally low body weight. The owners of the websites and their regular visitors are primarily young women who present their abnormal eating pattern as a legitimate choice and healthy lifestyle. The present article firsts seeks an answer to the question whether pro-anorexia websites can be classified as a cult by means of a content-analysis of active Dutch pro-anorexia websites. Second, the effects are discussed of a new strategy to prevent potential first-time visitors to access pro-anorexia websites. This strategy consisted of the placement of a warning text before pro-anorexia websites and reduced web visits with 30%.