

CASPER SCHOEMAKER, ELKE SMEETS, NANCY HOEYMANS & ANITA JANSEN

Pro anorexia weblogs

De onverwachte effecten van een waarschuwingstekst

Websites die anorexia nervosa verheerlijken, zijn schadelijk – vooral voor meisjes die lijden aan deze eetstoornis. Maar verbieden haalt weinig uit. Het plaatsen van een confronterende waarschuwingstekst lijkt wél effect te sorteren.

In Nederland bestaan meer dan honderd zogenaamde pro ana-websites en weblogs. ‘Pro ana’ staat voor pro anorexia nervosa, een internationale internet-beweging die anorexia niet ziet als een ernstige psychiatrische stoornis, maar als een zelfgekozen manier van leven. Op deze pro ana-weblogs discussiëren chronische anorexiapatiënten over wat hen het meeste bezig houdt: hun voedselinname en hun gewicht (Norris e.a., 2006). Ze motiveren elkaar om nog dunner te worden dan ze al zijn, en blokkeren zo hun herstelproces (Mulveen & Hepworth, 2006).

Weblogs zijn websites waar je als bezoeker ook een reactie kunt plaatsen. De maker (de ‘blogger’) plaatst een tekst, of een illustratie, waarover dan gediscussieerd wordt. Deze pro ana weblogs bestaan in de Verenigde Staten al minstens een jaar of tien. De Nederlandse weblogs zijn in veel gevallen exacte kopieën van de Amerikaanse, met vergelijkbare opzet en rubrieken.

De inhoud van de weblogs is nog veel ouder. Ontkenning en een gebrek aan ziekte-inzicht zijn de belangrijkste kenmerken van anorexia nervosa. De gesprekken die we nu op het internet lezen, vinden al decennia plaats in de slaapzalen van eetstoornisklinieken, waar patiënten elkaar opjutten om door te gaan met vermageren. En waar jonge, onervaren anorexiapatiënten allerlei trucs leren om de behandelaars om te tuin te leiden. Bijvoorbeeld door stukjes lood in je kleren te stoppen, voor je op de weegschaal moet gaan staan.

Maar ook gevaarlijker trucs over braken en laxeremiddelen. Het verschil met vroeger is dat deze gesprekken zich nu in de openbaarheid afspelen, op het internet.

Daarin schuilt volgens velen het gevaar van deze weblogs. Ze zouden jonge meiden op het idee kunnen brengen om ook zo gevaarlijk te gaan lijnen. Voor het negatieve effect van de weblogs op het zelfbeeld van gezonde jonge vrouwen is inmiddels enig voorzichtig bewijs gevonden (Bardone-Coine & Cass, 2006). Er wordt door velen gepleit voor een verbod op dergelijke websites. De Amerikaans provider Yahoo heeft in 2002 de pro ana-websites gesloten. Dit had slechts tijdelijk effect; later doken ze elders weer op.

513

‘There is always a creative tension between respecting the right of free speech and protecting vulnerable individuals, particularly children,’ stelt de internationale organisatie van eetstoornisexperts (The Academy for Eating Disorders) in een standpunt over pro ana-websites (AED, 2002). De AED is tegen verbieden, maar ziet voor zichzelf een taak om een tegengeluid te laten horen; ‘The Academy for Eating Disorders is committed to using our resources and collective influence to communicate that eating disorders are serious illnesses that can have devastating consequences for those who suffer from them.’ We onderschrijven deze stellingname.

De inhoud van de waarschuwingstekst

Eind augustus 2006 werd de eerste auteur gemaild door de provider van punt.nl, de grootste verhuurder van weblogs in Nederland. Deze was geschrokken van de inhoud van de pro ana weblogs op punt.nl, maar wilde ze niet verbieden. Hij vroeg om advies. Geïnspireerd door het standpunt van de AED is toen samen gezocht naar een manier om bezoekers van deze weblogs van tevoren te waarschuwen en te confronteren met een tegengeluid.

Op veel Amerikaanse weblogs gebeurt zoiets al, in de vorm van kleine grijze pop-ups die eerst weggeklikt moeten worden om toegang te krijgen. De inhoud van deze disclaimers is echter nogal juridisch; als je doorklikt, verklaar je dat je de maker van de weblog niet aansprakelijk zult stellen voor eventuele gezondheidsschade. Soms is er nog een tweede pop-up waarin je verklaart achttien jaar of ouder te zijn. Noch vorm, noch inhoud leek geschikt voor het doel: een tegengeluid. Besloten werd om een inhoudelijke waarschuwingstekst te plaatsen op een aparte webpagina, vóór de weblogs.

De eerste auteur schreef de waarschuwingstekst (Schoemaker, 2006; zie figuur 1). Deze is in eerste instantie niet gericht op de vaste bezoekers; de verwachting is dat zij zich er weinig van zullen aantrekken. De tekst is niet *aan* hen gericht; er wordt vooral *over* hen geschreven. De tekst is gericht op nieuwe

bezoekers die nog weinig weten van anorexia of pro ana: jonge meiden die aan het lijnen zijn, en denken handige lijntips te kunnen vinden, en steun.

Figuur 1



In de tekst wordt tegenwicht gegeven aan de typische pro ana-opvatting dat anorexia een gezonde levensstijl is. Daarbij wordt, zoals de AED voorstelde, de nadruk gelegd op de negatieve gevolgen van anorexia, omdat die kanten van de ziekte in de pro ana-weblogs onderbelicht blijven. Deze negatieve aspecten beschrijven we zeer feitelijk; deze alinea's zijn niet bedoeld om de lezer bang te maken. Uit onderzoek is immers bekend dat op angst gerichte voorlichting niet werkt (Witte & Allen, 2000). Om de tekst niet al te lang te maken, wordt verwezen naar twee informatieve websites met uitgebreide objectieve informatie over eetstoornissen, gebaseerd op de informatie van de *Nationale Monitor Geestelijke Gezondheid* (NMG; Schoemaker & De Ruiters, 2003).

Tot slot is er, speciaal voor de vaste bezoekers, een verwijzing naar een discussieforum op de site van de patiëntenvereniging SABN (www.sabn.nl). Voor deze 'prikborden' bestaan strenge regels om te zorgen dat men elkaar alleen steunt in het herstellen van de ziekte. Zo mag men geen tips en trucs uitwisselen over hoe je kunt overgeven, welke afval- of vochtafdrijvende middelen je waar kunt halen, enzovoort. Ook is het vermelden van je (lage) lichaamsgewicht taboe. Moderators van de SABN controleren constant of de deelnemers zich aan de regels houden. Daarmee vormt dit prikbord een veilig alternatief voor de pro ana weblogs.

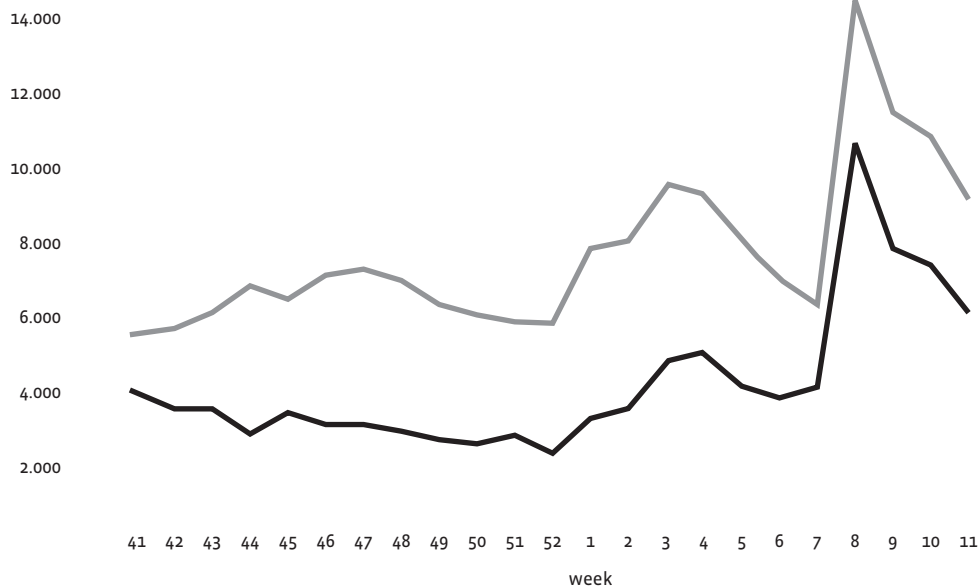
Het effect van de waarschuwingstekst

De waarschuwingstekst (figuur 1) werd van tevoren gelezen en van commentaar voorzien door gezondheidsonderzoekers, ervaren eetstoornis-behandelaars en een ex-patiënte. De tekst werd in de eerste week van september 2006 geplaatst voor alle op dat moment bij de provider bekende pro ana-weblogs op punt.nl. Telkens als een nieuwe weblog werd ontdekt, werd de tekst daar voorgezet. Als weblogs werden opgeheven, verdween daarmee automatisch ook de waarschuwingstekst ervoor.

De verwachting was vooraf dat de tekst 5 tot 10% van de bezoekers ervan zou weerhouden de weblogs te bezoeken. Niet uitgesloten werd dat het een aanzuigende werking zou hebben, en bezoekers juist zou aantrekken. Om het effect te monitoren werd een automatische teller geplaatst op de waarschuwingsteksten én de achterliggende weblogs. Helaas was de teller niet meteen operationeel; hij leverde pas na enkele weken de eerste gegevens op.

In dit artikel presenteren we de resultaten van de meting tussen 1 oktober 2006 en 17 maart 2007. In totaal is de waarschuwingstekst in die 24 weken voor 87 pro ana-weblogs geplaatst. Sommige weblogs bestonden al die tijd; andere verdwenen. Het totale aantal nam toe. Op 1 oktober 2006 waren het er 11, op 22 maart 2007 waren het er 64.

Figuur 2 Aantal bezoeken per week aan de waarschuwingstekst (grijze lijn) en aan alle achterliggende pro ana weblogs tussen 1 oktober 2006 (week 41) en 17 maart 2007



In deze 24 weken werden in totaal 227.554 bezoeken aan de waarschuwingstekst genoteerd. Gemiddeld waren dat er zo'n 9.500 per week, met een *range* van 5.374 tot maar liefst 40.741. Deze laatste score is een uitbijter naar boven, veroorzaakt door een weblog die in slechts drie dagen (week 6-7) maar liefst 36.792 hits kreeg. In de verdere analyse zullen we deze weblog buiten beschouwing laten; we komen er in de discussie nog op terug. Zonder deze ene weblog waren er in totaal 190.762 hits op de waarschuwingstekst; gemiddeld zo'n 7.950 per week (*range* 5.374 in week 41 tot 14.914 in week 8), gemiddeld ruim 1100 per dag (zie figuur 2).

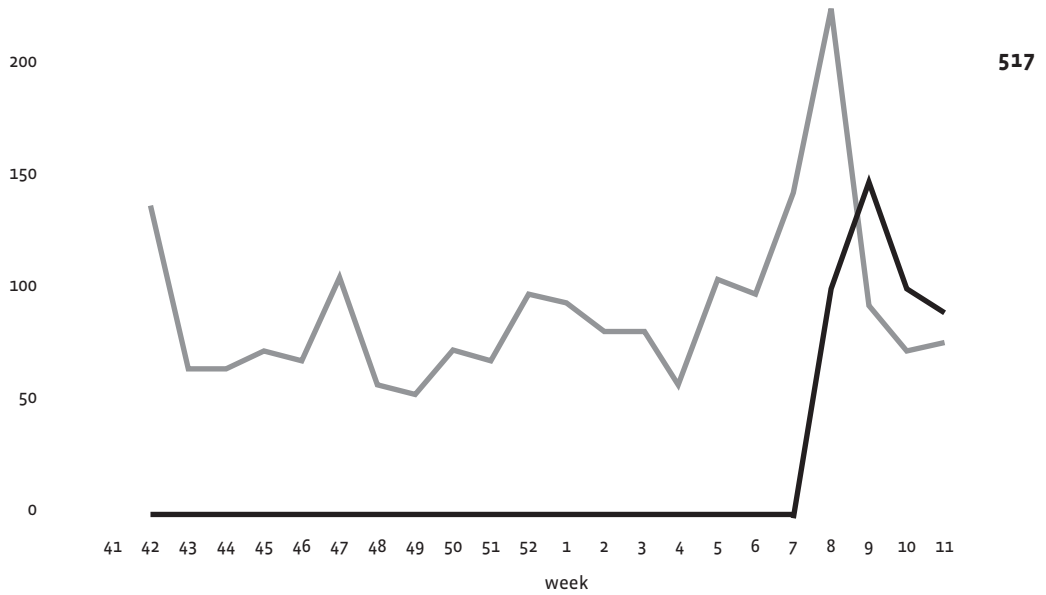
Van de 190.762 bezoeken aan de weblogs werd in totaal 104.651 maal doorgelinkt naar de pro ana-weblogs. Dat betekent dat bij 45,1 % van de bezoeken aan de waarschuwingstekst niet werd doorgelinkt naar de weblog. Dit percentage is veel hoger dan verwacht. Er bleek daarbij een hoge correlatie te zijn tussen het aantal hits per week op de waarschuwingstekst en het aantal doorklikken op de weblog ($r=0.89$, $p<0.001$). Dat is voor een deel het gevolg van het feit dat het aantal bezoeken aan de weblogs logischerwijze nooit groter kon zijn dan dat aan de waarschuwing; men moet immers altijd langs de waarschuwing. Het percentage doorklikken was overigens niet constant, maar fluctueerde enigszins, met als *range* 61,5 % (week 46) tot 24,8 % (week 8). Dit percentage correleerde licht met het aantal bezoeken aan de waarschuwingstekst ($r=0,38$, $p=0,065$). Anders gezegd: hoe meer bezoeken aan de waarschuwingstekst, des te hoger het percentage doorklikken.

Niet alle weblogs kregen evenveel bezoekers; drie weblogs staken er bovenuit, met samen 134.576 bezoeken van de waarschuwingstekst (70,5% van het totaal) en 67.560 doorklikken. In totaal werd daarmee 49,8 % van de potentiële bezoekers aan deze drie weblogs gestopt. Het verschilde overigens nogal per weblog – respectievelijk 48,4%, 34,8% en 75,0%. Opvallend was dat in week 8 ook deze percentages voor alledrie veel lager waren: rond de 20%.

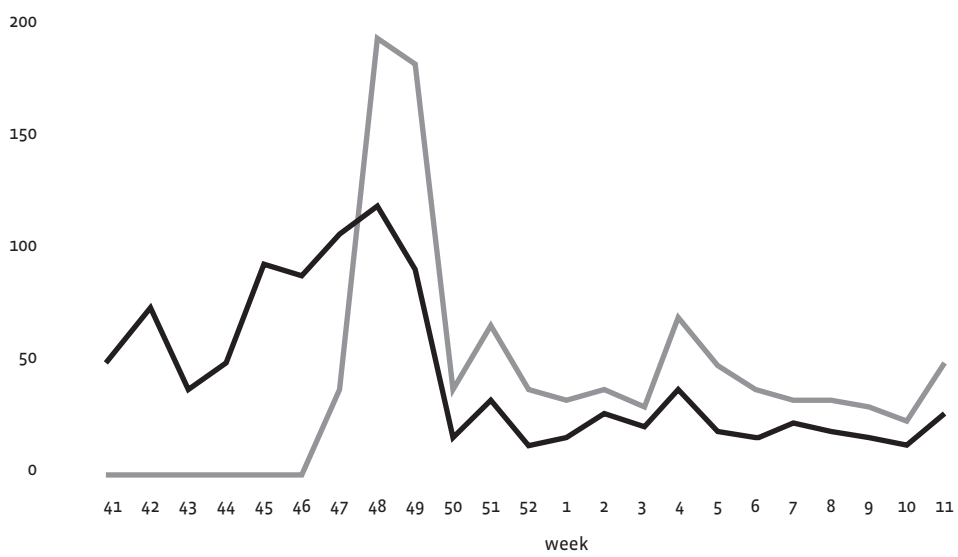
Doorklikken naar informatieve websites (trimbos.nl en kiesBeter.nl) gebeurde slechts sporadisch, ongeveer tweehonderd maal per maand naar beide websites. Naar de website van de SABN was dat iets hoger; ongeveer 250 per maand. Doorklikken naar deze drie sites gebeurde vooral in perioden met veel media-aandacht; daarbuiten gebeurde het vrijwel niet.

Vanaf half december is ook bijgehouden of de bezoekers aan de waarschuwingstekst daar nieuw kwamen, of er al eens geweest waren. Dat gebeurde door te kijken naar zogenaamde *cookies*. Dat zijn kleine bestandjes die achterblijven op de computer na het bezoek aan een website, in dit geval de waarschuwingstekst voor een bepaalde weblog. Uit deze gegevens bleek ongeveer 85% van de bezoekers nog geen cookie te hebben. Of dit allemaal echt nieuwe bezoekers waren, is niet met zekerheid te zeggen; het is immers technisch mogelijk de cookies van de computer te verwijderen.

Figuur 3 Aantal bezoeken per week aan een pro ana weblog (ontdekt op 16 oktober 2006; grijze lijn) en de waarschuwingstekst (geplaatst op 22 februari 2007)



Figuur 4 Aantal bezoeken per week aan een pro ana weblog (ontdekt op 12 oktober 2006) en de waarschuwingstekst (geplaatst op 24 november 2006; grijze lijn)



Omdat de teller pas werd aangezet nadat de waarschuwingstekst was geplaatst, is er voor de meeste weblogs geen voormeting. Om na te gaan of het plaatsen van de waarschuwingstekst op zichzelf leidt tot meer bezoekers hebben we voor twee van de pro ana-weblogs wel een voormeting uitgevoerd, waarbij het aantal bezoekers eerst geruime tijd werd geteld vóór de waarschuwingstekst werd geplaatst (zie figuur 3 en 4). Voor beide weblogs geldt dat het aantal bezoekers aan de waarschuwingstekst ongeveer gelijk was aan de bezoekers aan de weblog in de voormeting. Als gevolg van de plaatsing van de waarschuwingstekst steeg het aantal bezoekers de eerste dagen, maar het daalde vervolgens onder het niveau van voor de plaatsing. Anders gezegd: er leek geen sprake van een aanzuigende werking.

Discussie

Naar ons weten is het voor het eerst dat het effect van een dergelijke waarschuwingstekst op het daadwerkelijke surfgedrag direct is gemeten. Het onderzoek werd uitgevoerd bij een van de grootste providers van weblogs van Nederland, en het aantal gemeten bezoeken is groot: zo'n 200.000. Een beperking van het onderzoek is dat we voor de meeste weblogs geen voormeting hebben uitgevoerd; de teller werd pas geïnstalleerd nadat de waarschuwingstekst was geplaatst. Voor twee weblogs is wel zo'n voormeting gedaan, en is een 'aanzuigend' effect niet gevonden. Wat voor soort mensen wegklikken of doorklikken na het lezen van de waarschuwingstekst, en wat hun overwegingen zijn, is niet na te gaan; ook niet of ze lijden aan een (beginnende) eetstoornis.

Op sites met een waarschuwingstekst klikte ongeveer de helft van de bezoekers niet door naar de pro ana-weblogs. Het gaat waarschijnlijk vooral om nieuwe bezoekers, de doelgroep van de waarschuwingstekst. Dit effect is veel hoger dan verwacht. Er lijkt daarbij geen sprake van een aanzuigende werking: na plaatsing van de waarschuwing neemt het aantal bezoekers aan de weblogs niet toe.

Opvallend is de enorme fluctuatie in het aantal bezoeken, en in het percentage doorklikkers. Een mogelijke verklaring is de mate van media-aandacht voor de pro ana-weblogs. Die was er bijvoorbeeld vooral in augustus en september 2006 met onder meer artikelen in *NRC Handelsblad* en een uitzending van Nova. De staart van deze media-aandacht is mogelijk in de bezoekersaantallen begin oktober nog te zien. In week 8 van 2007 was er opnieuw veel media-aandacht; een artikel in het meidenblad *Yes*, een uitzending van het Nos Journaal op 3, en de start van een internetdiscussie over de zeer omstreden nominatie van een pro ana-weblog voor een

verkiezing van de weblog van het jaar. In die week klikte zo'n driekwart van de 15.000 bezoekers door. Waarschijnlijk ging het in die week om mensen die geïnspireerd door de media-aandacht heel gericht op zoek waren naar pro ana-sites. Deze gerichte surfers zullen zich mogelijk minder snel laten afschrikken door een waarschuwingstekst.

De oorzaak voor de enorme toeloop in week 6-7 op de weblog die we buiten de analyse hebben gelaten, was een pro ana-parodie op een veelgelezen discussieforum elders op het web, met een link naar deze weblog. De blogster reageerde onmiddellijk. Haar weblog was vanaf dat moment alleen nog toegankelijk voor vaste bezoekers, met een inlogcode. Ze trok zich daarmee als het ware terug in een virtuele slaapzaal van een eetstoorniskliniek.

519

Over het algemeen hadden de makers van de pro ana-weblogs begrip voor de plaatsing van de waarschuwingstekst. In sommige gevallen hadden ze zelf al een soort waarschuwingstekst geplaatst. Enkele webloggers besloten na de plaatsing van de waarschuwingstekst over te stappen naar een andere provider. Dit pleit ervoor om ook bij andere providers zo'n waarschuwingstekst plaatsen, iets waarvoor de Minister van vws in de Nova-uitzending van 25 september 2006 al een oproep deed. In de Belgische Senaat is begin maart 2007 zelfs voorgesteld de providers te verplichten een dergelijke tekst vóór pro ana- weblogs te plaatsen (Annane, Hermans & Collas, 2007).

Dit is een eerste oriënterend onderzoek, veel vragen blijven nog onbeantwoord. Het effect van de waarschuwingstekst op het doorklikken lijkt onverwacht groot. Natuurlijk moet in een goed gecontroleerd experiment uitgezocht worden of het effect inderdaad een gevolg is van de waarschuwingstekst. Ook al lijken de bevindingen met de twee sites waar we een voormeting bij deden te suggereren dat de waarschuwing inderdaad effect heeft, zeker weten doen we dat niet zolang we niet een controlemanipulatie uitvoeren. Niet alleen zijn voormetingen zeer gewenst maar ook zou een vergelijking gemaakt moeten worden met sites zonder waarschuwingstekst, of met een waarschuwingstekst die niet gerelateerd is aan pro ana, maar bijvoorbeeld waarschuwt tegen de algemene effecten van internetbezoek. Wellicht stopt ook een algemene waarschuwing het doorklikgedrag, dus zonder dat dit iets met de specifieke inhoud van de waarschuwing te maken heeft. En misschien hoeft het wel helemaal geen waarschuwing te zijn, maar weerhoudt een 'tussenstop' mensen ervan om door te klikken. Als blijkt dat de tekst inderdaad effect heeft, dan is het van belang uit te zoeken welk aspect van de waarschuwingstekst het effect veroorzaakt. Is het de opmaak, de keuze voor een webpagina in plaats van een pop-up, of is het een bepaald deel van de tekst? Een relevante vraag is ook of de waarschuwingstekst na verloop van tijd tot gewenning leidt, waardoor het aantal bezoekers weer toeneemt. De

gezondheidseffecten van deze interventie zijn ook nog onduidelijk. Waren de bezoekers die nu wegklikken anders wél gaan kijken? En wat had dat voor effect gehad: zouden ze een eetstoornis hebben ontwikkeld? Een andere vraag is in hoeverre de waarschuwingstekst invloed heeft op de mensen die wél doorklikken. Kijken ze door de waarschuwing anders naar de informatie? Een aantal van deze vragen hopen we in vervolgonderzoek te kunnen beantwoorden.

Het is niet waarschijnlijk dat deze waarschuwingstekst ook een preventief effect heeft voor de makers en het kleine groepje vaste bezoekers van de pro ana-weblogs. Door hun ziekte-ontkenning zullen ze moeilijk hulp accepteren. Toch hebben ook zij, zoals valt te lezen in de discussies, hun momenten van twijfel. Het zou mooi zijn als ze op zo'n moment gebruik zouden kunnen maken van een laagdrempelig en professioneel online hulpaanbod. Hiervoor worden momenteel, in samenwerking met de Nederlandse Academie voor Eetstoornissen, de mogelijkheden verkend.



Literatuur

- Academy for Eating Disorders (2002). AED Position Statement on Pro-Anorexia Web Sites. www.aedweb.org/policy/pro-anorexia_sites.cfm
- Annane, J., M. Hermans & B. Collas (2007). Voorstel van resolutie ter bestrijding van anorexia. Belgische Senaat, ingediend op 2 maart 2007, dossier 3-2099/1. Zie: www.senate.be/www/?Mlval=/publications/viewPubDoc&TID=50355799&LANG=nl
- Bordone-Cone, A.M., & K.M. Cass (2006). Investigating the impact of pro-anorexia websites: A pilot study. *European Eating Disorders Review*, 14, 256-262.
- Mulveen, R., & J. Hepworth (2006). An interpretative phenomenological analysis of participation in a pro-anorexia internet site and its relationship with disordered eating. *Journal of Health Psychology*, 11, 283-29
- Norris, M.L., K.M. Boydell, L. Pinhas & D.K. Katzman (2006). Ana and the internet: A review of pro-anorexia websites. *International Journal of Eating Disorders*, 39, 443-447.
- Schoemaker, C. (1998). The principles of screening for eating disorders. In: W. Vandereycken & G. Noordenbos (red.). *The prevention of eating disorders*. London: The Athlone Press.
- Schoemaker, C. (2002). *Anorexia bestaat niet. Het beeld van anorexia nervosa in de media*. Amsterdam: Archipel
- Schoemaker, C., & C. de Ruiter (2003). *Jaarboek NMG 2003. ADHD, Anorexia nervosa en andere psychische stoornissen*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Schoemaker, C. (2006). Waarschuwingstekst voor pro ana weblogs op punt.nl. <http://waarschuwingstekst.punt.nl>
- Witte, K., & M. Allen (2000). A meta-analysis of fear appeals: Implications for effective

public health campaigns. *Health Education Behavior*, 27, 591-615.

auteur van de Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2006: *Zorg voor gezondheid*.

Summary

C.G. Schoemaker, E. Smeets, N. Hoeymans & A. Jansen

'Pro-Anorexia Weblogs on the Internet.

► Unanticipated Effects of a Cautionary Text'

The disease anorexia nervosa is presented at pro-ana weblogs as being a 'healthy' lifestyle. This could encourage people who happen to be at the weblog to engage in dangerous forms of dieting. On the request of a weblog provider, the authors wrote a cautionary text to be inserted in front of the weblogs. An initial exploratory study shows that 45% of the people who see the cautionary text do not click onto the pro-ana weblog behind it. Two random sample tests with pre-measurements show that inserting the text does not have any reverse effect. The limitations of the study are discussed. Recommendations for sequel studies are made.

Prof. dr A. Jansen (1960) is bijzonder hoogle-
raar in de psychologie van eetstoornissen
en gewoon hoogleeraar in de experimentele
klinische psychologie aan de Universiteit
Maastricht.

521

Personalia

Dr C.G. Schoemaker (1963) is senior onderzoe-
ker bij het centrum Volksgezondheid Toekomst
Verkenningen van het rivm, Bilthoven.

Daarnaast is hij redacteur van dit tijdschrift,
waarin hij eerder artikelen schreef over ano-
rexia nervosa.

Adres: casper.schoemaker@rivm.nl

Drs E. Smeets (1983) is als promovendus ver-
bonden aan de vakgroep Clinical Psychological
Science, Faculteit Psychologie, Universiteit
Maastricht.

Dr N. Hoeymans (1967) is senior-onderzoeker
bij het centrum Volksgezondheid Toekomst
Verkenningen van het rivm. Ze was mede-