

Een verslindend ideaal

Een zoektocht naar de betekenis van Pro-ana



Groningen, 9 augustus 2008
Hieke Ytsma
s1220853

Inleiding	2		
Hoofdstuk 1: Hedendaagse medische en psychologische opvattingen over anorexia	4		
1.1. Inleiding	4		
1.2. Anorexia nervosa	4		
Hoofdstuk 2: Cultuurhistorische opvattingen over anorexia nervosa	6		
2.1. Inleiding	6		
2.2. Geschiedenis van anorexia Nervosa	7		
2.2.1. Feministische denkers	10		
2.3. Heilige anorexia	12		
2.3.1. Catharina van Siena	12		
2.3.2. Verschil tussen heilige anorexia en anorexia nervosa	13		
Hoofdstuk 3: Pro-ana sites	15		
3.1. Inleiding	15		
3.2. Geschiedenis van de pro-ana beweging op internet	16		
3.3. Wat gebeurt er op pro-ana sites?	18		
3.3.1. Forums	18		
3.3.2. Tips	20		
3.3.3. Foto's	20		
3.3.4. Ana	21		
3.3.5. Contact buiten de sites	23		
3.3.6. Anti-ana's	24		
3.4. De meisjes die de pro-ana sites bezoeken	25		
3.4.1. Een eetstoornis?	26		
3.5. Ten slotte	26		
		Hoofdstuk 4: Drie invalshoeken om pro-ana te begrijpen	26
		4.1. Inleiding	26
		4.2. Antipsychiatrie	27
		4.2.1. Antipsychiatrie en pro-ana	29
		4.3. Pro-ana als jeugdcultuur	31
		4.4. De 'religieuze aspecten' van pro-ana	34
		4.4.1. Religieuze coping	35
		4.4.2. Religieuze elementen	36
		4.5. Conclusie	38
		Hoofdstuk 5: De betekenis van pro-ana	40
		5.1. Inleiding	40
		5.2. Is pro-ana iets anders dan anorexia?	40
		5.3. De verschillen tussen pro-ana en heilige anorexia.	41
		5.4. Wat zijn de voor- en nadelen van pro-ana gezien vanuit het oogpunt van pro-ana meisjes	42
		5.5. Wat is pro-ana?	44
		5.5.1. Religie?	44
		5.5.2. Jeugdcultuur?	44
		5.5.3. Antipsychiatrie?	45
		5.5.4. Uiting van een ziekte in een levensstijl	45
		5.6. Conclusie	46
		Literatuurlijst	48
		Bijlagen	51

Inleiding

Anorexia nervosa wordt beschouwd als een eenzame eetstoornis, het is een ziekte waarbij meisjes (en enkele jongens) zichzelf uithongeren. Vaak mag de omgeving van de meisjes er niets van weten, het is een zorgvuldig bewaard geheim, een stiekeme strijd tegen eten dat het meisje alleen voert. Tegenwoordig zijn er ook meisjes die er openlijk voor uitkomen dat ze extreem willen afvallen. Deze meisjes komen bijeen op internetsites die pro-ana sites genoemd worden. Pro-ana is de laatste tijd vaak negatief in het nieuws geweest, in diverse televisie programma's en tijdschriften waren foto's van extreem vermagerde meisjes te zien en vertelden voormalig anorexia-nervosapatiënten over de invloed van de sites en de ernstige gevolgen van extreem afvallen. In veel van de programma's wordt de vraag gesteld of pro-ana verboden moet worden omdat het aan zou zetten tot anorexia nervosa.

De naam pro-ana stamt af van de woorden *professional anorexia*¹, dit is volgens veel van de meisjes iets anders dan de ziekte anorexia nervosa. Op de pro-ana sites vinden ze tips en ondersteuning bij hun pogingen om af te vallen. Zo putten ze inspiratie uit foto's van elkaar en van Hollywoodsterren. Het lijkt niet te gaan om slank zijn, maar om het letterlijk zien van botten en ribben. Dat is wat deze meisjes mooi vinden, blijkt uit het commentaar bij foto's op de sites. De meisjes hebben een doel dat ze willen bereiken en helpen elkaar daarmee. Een andere ondersteuning die ze bij het afvallen gebruiken, is Ana. Dit lijkt een opperwezen te zijn dat deze meisjes helpt om hun doel te bereiken. De meisjes voelen zich onbegrepen door hun omgeving, alleen meisjes die ook pro-ana zijn begrijpen hoe ze zich voelen. Door middel van weblogs en sites vormen ze een groep met een specifieke levensstijl die in het teken staat van het zo veel mogelijk ontwijken van eten.

Het doel van deze scriptie is om in kaart te brengen wat pro-ana voor de vaste bezoekers van pro-ana sites is en hoe deze beweging te verklaren valt. De bijbehorende vraagstelling is: *wat is de betekenis van pro-ana voor de meisjes die zich hiermee bezig houden?* Belangrijke deelvragen hierbij zijn wat voor soort beweging pro-ana is en in hoeverre pro-ana te maken heeft met de ziekte anorexia nervosa.

Pro-ana is vermoedelijk in Engeland ontstaan en is snel opgepikt door Engelstalige pubers over de hele wereld en zijn er ook pro-ana sites in andere talen gekomen. Om deze scriptie enigszins af te bakenen richt ik me alleen op Nederlandstalige pro-ana sites. Een andere afbakening die ik heb gemaakt is mijn keuze om alleen naar de meisjes te kijken die pro-ana sites bezoeken en niet naar de gewoontes en levensstijl van meisjes met anorexia nervosa die de sites niet bezoeken. Anorexia nervosa is een ziekte die voornamelijk bij

¹ Sommige meisjes zeggen dat het afstamt van pro anorexia, zij lezen het dus meer als *voor anorexia zijn*.

meisjes voorkomt. Slechts 5 tot 10 procent van de anorexia-nervosapatiënten zijn mannen.² Afgaande op de namen die ze gebruiken op de sites, zijn de vaste bezoekers van pro-ana sites ook voor het grootste gedeelte vrouwen of meisjes, of hier ook jongens tussen zitten die een meisjesnaam gebruiken is onbekend.

De term *anorexia nervosa* is eigenlijk misleidend. Het woord anorexia betekent letterlijk gebrek aan eetlust. Meisjes met anorexia nervosa hebben echter wel degelijk eetlust, ze proberen dit alleen voor zichzelf te onderdrukken. De term nervosa duid erop dat de ziekte een psychische oorzaak heeft.³ In Nederland zijn er ongeveer 5000 tot 6000 jonge vrouwen die aan de ziekte anorexia nervosa lijden.⁴ De bezoekers van pro-ana sites zijn vermoedelijk een combinatie van een deel van deze anorexia-nervosapatiënten en bezoekers zonder eetstoornis. Het onderscheid hiertussen is vaak moeilijk te maken.

In dit onderzoek kijk ik vooral naar wat de meisjes zelf aan de sites hebben. Uit de sites blijkt dat ze op allerlei manieren tips en steun zoeken. Het lijkt er op dat anorexia nervosa door pro-ana gecultiveerd is tot een na te streven fenomeen. Toch betekent dit niet dat ieder meisje op de site accepteert de ziekte te hebben. In eerste instantie benader ik pro-ana vanuit het idee van de meisjes zelf, die zeggen dat pro-ana een keuze is, een levensstijl, en niet een ziekte.

Om te beginnen zal ik in hoofdstuk één een beknopte beschrijving van de medische en psychologische benadering van anorexia nervosa geven en in hoofdstuk twee de geschiedenis van anorexia nervosa beschrijven waarbij de nadruk ligt op de sociale theorieën die hierover zijn ontwikkeld in de jaren zeventig en tachtig van de vorige eeuw. Het is van belang om meer inzicht in de achtergrond van anorexia nervosa te geven, omdat pro-ana veel overeenkomsten met deze ziekte heeft. Ik kan pro-ana niet bestuderen zonder de achtergrond van anorexia nervosa te weten, omdat dit (soms zelfs expliciet) veel met de pro-ana meisjes te maken heeft.

De pro-ana sites beschrijf ik aan de hand van de theorie van antropoloog Clifford Geertz over hoe een etnograaf onderzoek moet doen. Alles wat de etnograaf tegenkomt is volgens Geertz een verscheidenheid van complexe en conceptuele structuren die met elkaar verweven zijn en soms vreemd, onregelmatig en onduidelijk zijn. De etnograaf moet op de een of andere manier bedenken hoe hij dit eerst gaat begrijpen en dan weergeven.⁵ Analyse is volgens Geertz het sorteren van structuren die van belang zijn en vervolgens vaststellen wat hiervan de sociale achtergrond en betekenis is.⁶ Een etnograaf moet volgens Geertz eerst datgene wat hij tegenkomt zoveel mogelijk beschrijven vanuit het standpunt van de

² http://www.rivm.nl/vtv/object_document/o3215n17540.html, 04-04-2008

³ <http://www.trimbos.nl/default4670.html>, 04-04-2008

⁴ http://www.rivm.nl/vtv/object_document/o3215n17540.html, 29-11-2007

⁵ Geertz, Clifford, *The interpretation of cultures* (New York 1973) 10.

⁶ *Ibidem*, 9.

personen die hij onderzoekt, dan kan hij later interpreteren wat hiervan de betekenis is.⁷ In hoofdstuk drie zal ik de pro-ana sites beschrijven op een manier waarbij ik zo weinig mogelijk probeer te duiden wat de betekenis is van datgene wat ik beschrijf. Ik maak hier gebruik van de sites die qua bezoekersaantallen de grootste leken te zijn. Hier komen de meeste mensen en wordt actief op veel verschillende rubrieken gereageerd. Ik probeer te beschrijven wat er op de sites gebeurt vanuit het standpunt van de meisjes zelf. Hiermee probeer ik het mogelijk te maken om in de hoofdstukken die hier op volgen iets te kunnen zeggen over de betekenis die mogelijk achter de pro-ana sites zit.

In hoofdstuk vier probeer ik de informatie uit de voorgaande hoofdstukken te interpreteren in verschillende manieren waarop je pro-ana zou kunnen classificeren. Hierbij bekijk ik de ideeën van de antipsychiatrie en bekijk ik pro-ana als jeugdcultuur en als religie. Het is niet de bedoeling om pro-ana in één of meerdere van deze theorieën of groepen te plaatsen. Op deze manier wil ik vanuit verschillende invalshoeken kijken naar het fenomeen pro-ana. In het laatste hoofdstuk wordt teruggekeken op het voorgaande en kom ik terug op de vraagstelling: wat is de betekenis van pro-ana voor de vaste bezoekers van pro-ana sites?

Hoofdstuk 1: Hedendaagse medische en psychologische opvattingen over anorexia

1.1. Inleiding

Om de pro-ana beweging beter te kunnen plaatsen en begrijpen is het belangrijk om meer te weten over anorexia nervosa en de sociale theorieën die over deze stoornis zijn gevormd. Het is hierbij niet de bedoeling om pro-ana direct als uiting van de ziekte anorexia nervosa te beschrijven. Anorexia nervosa wordt in medische kringen beschouwd als een psychofysiologische stoornis, die zich met name uit onder jonge vrouwen. Het wordt gekarakteriseerd door aanhoudende weigering van voedsel en het niet willen behouden van een normaal gewicht. De vermagerde patiënt is bang om dik te zijn, maar voelt zich door een verstoord lichaamsbeeld wel te dik. Er is geen sprake van een fysieke ziekte die zou kunnen zorgen voor extreme vermagering. De meeste patiënten zijn geobsedeerd door eten en voeren een continue strijd waarbij ze hun honger proberen te ontkennen.⁸

1.2. Anorexia nervosa

De ziekte anorexia nervosa heeft drie kenmerkende fasen. De eerste fase begint met een gewoon dieet en gaat geleidelijk over in uithongering. Dit gedrag wordt steeds dwangmatiger en alle personen in de omgeving van het meisje raken erbij betrokken. Het gewichtsverlies is

⁷ Ibidem, 7.

⁸ Kiple, Kenneth F. ed. *The Cambridge world history of human diseases* (Cambridge 1993) 577.

groot en goed zichtbaar. De meeste gevallen van beginnende anorexia nervosa eindigen in deze fase. In de tweede fase heeft het uithongeren een bepaalde grens bereikt. Het lichaam reageert hierop door op sommige energie vereisende systemen te besparen. De menstruatie stopt, de bloedcirculatie in de armen en benen neemt af met als gevolg dat de patiënte het vaak koud heeft en het psychische concentratievermogen wordt minder. De gezondheid loopt in deze fase ernstig gevaar. Als de situatie niet verandert, moet de patiënte opgenomen worden in het ziekenhuis. Een aantal patiënten voelt zich in deze fase prettig: er zijn geen hongergevoelens meer en die behoefteeloosheid wordt als aangenaam ervaren. Deze situatie kan, net als in de eerste fase, nog in een positieve richting gekeerd worden. In fase drie is het gewicht van de patiënte extreem laag. De stofwisseling van het lichaam begint te teren op de laatste energiebronnen. Er is geen vet meer in het lichaam en de lichaamseigen eiwitten worden afgebroken. De stikstofbalans wordt negatief, de urine scheidt meer stikstof uit dan door het lichaam wordt opgenomen. Ook het infectiegevaar is groot. De basisstemming van de patiënte wordt nu gekenmerkt door apathie. De situatie in deze fase is duidelijk levensbedreigend. Psychotherapie heeft op dit moment geen zin, een actieve medische behandeling is noodzakelijk. Dit kan inhouden dat bloed en voedingsstoffen intraveneus, via een infuus, moeten worden toegediend. Eventueel kan er ook voeding via een sonde gegeven worden.⁹

Er zijn twee types basispersoonlijkheden van meisjes die anorexia nervosa hebben. Dit zijn de histrionische en de dwangneurotische persoonlijkheid. De histrionische persoonlijkheid is open en vrolijk in de omgang met anderen, alsof er niets aan de hand is. Het enige waaruit haar stoornis blijkt, is dat ze niet eet of na de maaltijd moet overgeven. De patiënte lijkt onverschillig te staan ten opzichte van het symptoom.¹⁰ De dwangneurotische persoonlijkheid is introvert en depressief. Het is moeilijker om contact met haar te krijgen. Ze toont weinig warmte of belangstelling naar buiten toe. Patiënten met deze persoonlijkheid hebben een eigenwijs, wanhopig uithoudingsvermogen en kunnen opvallend agressief bestraffend zijn tegenover zichzelf. De moeilijkste gevallen behoren tot deze groep.¹¹

Arthur Crisp heeft veel onderzoek naar anorexia nervosa gedaan en beschrijft de stoornis als een in principe ontwijkende strategie. Hij ziet het als een fobische reactie tegen het volwassen worden of tegen het psychologische en seksueel zelfstandig worden. De angst hiervoor wordt vervangen door het vasthouden van een laag lichaamsgewicht.¹² De patiënten hebben een gevoel van macht en bevrediging doordat ze hun driften met controle hebben overwonnen. Op relatievlak kan anorexia nervosa gezien worden als protest, met

⁹ Cullberg, Johan, *Moderne psychiatrie, een psychodynamische benadering* (11e druk; Amsterdam 2005) 223-224.

¹⁰ Ibidem, 224.

¹¹ Ibidem 224.

¹² Ibidem, 225.

name tegen de moeder, die door de patiënt wordt buitengesloten.¹³ Zo'n moeder wordt wel eens beschreven als een vrouw die 'alles het beste weet' en haar dochter als een voorbeeldkind dat vroeger altijd geprobeerd heeft zich aan te passen.¹⁴ Anorexia nervosa kan juist ook ontstaan bij een meisje in een gezin dat al verborgen problemen heeft die te maken hebben met het samenleven. De vader faalt vaak in zijn vermogen om geborgenheid in het gezin te scheppen. Soms heeft hij een problematische bondgenootschap met zijn dochter. Anorexia nervosa kan in zo'n gezin een combinatie van protest en afleider van conflicten en agressie vormen. Er is nu iets waar de gezinsleden zich zorgen over kunnen maken en dat de gevoelens kanaliseert.¹⁵ Veel anorexia-nervosapatiënten zijn zich er volgens Crisp zeker wel van bewust dat ze hun ouders en andere naasten diep wanhopig maken, maar ze zijn niet in staat hier wat aan te doen. Er is teveel wat ze moeten verbergen en ze voelen zich onbegrepen.¹⁶

Volgens recenter onderzoek zou het mogelijk kunnen zijn dat anorexia nervosa puur lichamelijke oorzaken heeft. Deze lichamelijke oorzaken zouden kunnen komen door bepaald gedrag zoals vermageren, hardlopen en vegetarisch eten. Dit gedrag zou kunnen leiden tot bepaalde hormonale veranderingen die invloed hebben op het 'hongercentrum' in de hersenen. Het zou ook veranderingen van de persoonlijkheid kunnen veroorzaken.¹⁷ Als deze veranderingen voortkomen uit deze gedragingen blijft de vraag echter nog staan waarom de persoon zich dit gedrag eigen heeft gemaakt.

Hoofdstuk 2: Cultuurhistorische opvattingen over anorexia nervosa

2.1. Inleiding

De ideeën over anorexia nervosa zijn in de loop der eeuwen nogal verschillend geweest. Hoewel de verschijnselen van anorexia nervosa al wel eerder in de geschiedenis zijn vermeld, werd dit niet altijd direct als ziekte gezien. Medische diagnoses kwamen er pas in de negentiende eeuw, maar ook hierover waren de verschillende wetenschappers het niet eens. Met name de feministische hoek heeft geprobeerd om te breken met het medische stigma waar de toestand van anorexia nervosa mee in verband staat. In dit hoofdstuk zal eerst aandacht zijn voor de verschillende visies die wetenschappers gehad hebben over anorexia nervosa. Vervolgens volgt een voorbeeld uit de Middeleeuwen waarin er sprake is van een vorm van anorexia, die op een heel andere manier werd beoordeeld dan hoe dat tegenwoordig zou gebeuren. Die vorm werd niet door iedereen als ziekelijk gezien, maar als

¹³ Ibidem, 225.

¹⁴ Ibidem, 226.

¹⁵ Ibidem, 226.

¹⁶ Ibidem, 225.

¹⁷ Ibidem, 226.

een uiting van vroomheid. Dit voorbeeld en de verschillende ideeën die wetenschappers in de loop der jaren over anorexia nervosa gehad hebben, laten zien hoe moeilijk en complex een eetstoornis als anorexia nervosa is te beoordelen.

2.2. Geschiedenis van anorexia nervosa

De verschijnselen van anorexia nervosa werden volgens sommige historici voor het eerst in 1689 door de Britse arts Richard Morton beschreven. De moderne classificatie van anorexia nervosa ontstond echter pas in de jaren zestig en zeventig van de negentiende eeuw. Britse artsen en Franse neurologen onderscheidden anorexia nervosa van andere ziektes waarbij een verlies van eetlust hoorde. In 1859 publiceerde de Amerikaanse arts William Stout Chipley de eerste Amerikaanse beschrijving van sitomania, een type van krankzinnigheid die gekarakteriseerd werd door een intense angst of afschuw van eten. Hij vond patiënten in een breed spectrum van sociale klassen en leeftijdsgroepen. Hij identificeerde een speciale vorm van de ziekte die adolescente meisjes kwelde.¹⁸

Chipleys werk werd genegeerd door zijn tijdgenoten, tot in de periode rond 1870 twee invloedrijke praktijkvoorbeelden door de Britse arts William Withey Gull (1874) en de Franse psychiater Charles Lasègue (1873) werden gepubliceerd. Gulls voornaamste prestatie was het benoemen en vaststellen van anorexia nervosa als een aparte ziekte die losstaat van andere fysieke ziektes waarin verlies van eetlust een secundair kenmerk was zoals tbc, diabetes of kanker. Ondanks wijdverspreide lof voor Gulls werk met anorexia-nervosapatiënten, verwierpen medici gedurende de late negentiende eeuw over het algemeen het concept van anorexia nervosa als een onafhankelijke ziekte. Zij vormden zich er een beeld van als een variant van hysterie dat het maag-darmstelsel aantastte of ze zagen het als een jeugdige vorm van neurasthenie¹⁹, een psychosomatische ziekte verwant met het chronische vermoeidheidssyndroom.²⁰ De focus van negentiende-eeuwse artsen lag op het fysieke symptoom van niet-eten, ze negeerden de psychologische redenen van de anorexia-nervosapatiënt om eten te weigeren. Een belangrijke uitzondering hierop was Lasègue, die als eerste het belang suggereerde van gezinsverbanden in het ontstaan en het verloop van anorexia nervosa. Vanwege de nadruk op het somatische in negentiende-eeuwse geneeskunde, negeerden de meeste medici uit die tijd Lasègue's therapeutische perspectief. In plaats daarvan gebruikten ze medische behandelmethoden om de anorexia-nervosapatiënte weer op een acceptabel gewicht te brengen en haar eetpatroon weer normaal te krijgen.²¹

¹⁸ Kiple, *The Cambridge world history of human diseases*, 579.

¹⁹ *Ibidem*, 579.

²⁰ Cullberg, *Moderne psychiatrie*, 220.

²¹ Kiple, *The Cambridge world history of human diseases*, 579.

In de twintigste eeuw veranderde de behandeling van anorexia nervosa. Er ontwikkelden zich nieuwe inzichten waarbij de medische en psychiatrische praktijk nader tot elkaar kwamen. Voor de Tweede Wereldoorlog waren er twee verschillende benaderingen die het medische denken over anorexia nervosa domineerden. De eerste benadering had zijn wortels in het onderzoek naar organotherapie²² dat in de late negentiende eeuw plaatsvond. Gedurende de jaren twintig en dertig van de twintigste eeuw waren andere onderzoekers er, naar aanleiding hiervan, van overtuigd dat hormonen zouden helpen in de behandeling van anorexia nervosa. De tweede benadering van anorexia nervosa in de vroege twintigste eeuw kwam uit het veld van de dynamische psychiatrie, dat na 1890 opkwam. In deze jaren lag de focus op de levensgeschiedenis van individuele patiënten en de emotionele bronnen van zenuwziekten. Twee belangrijke pioniers in dit nieuwe veld waren Sigmund Freud en Pierre Janet, die als eersten het verband suggereerden tussen de oorzaak van anorexia nervosa en het probleem van psychoseksuele ontwikkeling. Volgens Freud waren alle begeerten een uiting van libido of seksuele aandrang. Dus niet-eten was een uiting van een onderdrukking van normale seksuele begeerte. Janet beweerde dat meisjes met anorexia nervosa eten weigerden in een poging om de normale seksuele ontwikkeling te vertragen en volwassen seksualiteit tegen te gaan. Vanwege de enorme populariteit van de eerste benadering van ziekte werd het idee van anorexia nervosa als een psychoseksuele stoornis meer dan dertig jaar over het hoofd gezien.²³

In de jaren na 1930 bleek dat het met de eerste benadering niet lukte om een betrouwbaar geneesmiddel te ontwikkelen of een definitieve oorzaak van anorexia nervosa vast te stellen. De groeiende reputatie van de freudiaanse psychoanalytische beweging en meer aandacht voor de rol van emoties in ziektes leidde er toe dat een aantal artsen de waarde en het belang van psychotherapie in de behandeling van anorexia nervosa begon in te zien. Ondanks dat de biomedische behandeling van de stoornis door bleef gaan, beseften de meeste medici dat aandacht voor de psychologische basis van het gedrag van de anorexia-nervosapatiënt noodzakelijk was voor succesvolle, permanente genezing.²⁴

Tijdens de jaren zestig werd de medische kant van de psychiatrie met groeiend wantrouwen bekeken. Steeds meer therapeuten, academici en onderzoekers beweerden dat psychiatrische ziektes intrinsiek gerelateerd waren aan de sociale condities van een individueel leven.²⁵ Er kwam ook meer aandacht voor de sociale condities van gestichten en

²² Bij organotherapie wordt de oorzaak van een ziekte gezocht in een verstoord biochemisch evenwicht.
http://rivm.iis1.kiesbeter.nl/medischeinformatie/Page/Onderwerp.aspx?EntityName=celtherapie_Spectrum, 13-07-2007

²³ Kiple, *The Cambridge world history of human diseases*, 580.

²⁴ Ibidem, 580.

²⁵ Hepworth, Julie, *The social construction of anorexia nervosa* (Londen, Thousand Oaks en New Delhi 1999) 46.

de omgang met psychiatrische ziektebeelden. Een belangrijke pionier op dit gebied is de filosoof Michel Foucault, hij schreef in 1961 *Folie et déraison; histoire de la folie à l'âge classique*, een invloedrijk boek over de psychiatrie en de omgang met psychiatrische patiënten in de zeventiende en achttiende eeuw.²⁶ Hij schreef dat er in de moderne wereld geen communicatie is met de gek. Hij stelt dat aan de ene kant de redelijke mens staat die de waanzin alleen in abstracte algemeenheid van de ziekte kan zien. Aan de andere kant staat de waanzinnige mens die alleen kan communiceren in de abstracte rede. Hij wordt verplicht tot conformisme omdat hij zich moet houden aan orde, fysieke en morele dwang en de anonieme druk van de groep. Een gemeenschappelijke taal tussen de waanzinnige en de redelijke mens is er niet meer, bij het rangschikken van de waanzin onder het begrip 'geestesziekte' tegen het eind van de achttiende eeuw blijkt dat de dialoog is verbroken. De scheiding tussen de waanzin en de rede wordt volgens Foucault door de psychiatrie neergezet als een voldongen feit. Terwijl er geen uitwisseling meer is tussen de rede en de waanzin wordt de taal van de psychologie op dit gebrek aan dialoog gebaseerd.²⁷ Foucault heeft in zijn boek geprobeerd die monoloog van de psychiatrie niet te beschrijven en juist wel te kijken naar de waanzinnige mens zelf en hoe daar mee omgegaan werd in de geschiedenis.²⁸

Deze nieuwe kijk op de psychiatrie had ook invloed op hoe er naar eetstoornissen gekeken werd. Een onderliggende ziekte werd niet als bewezen geacht en ook niet als wenselijk gezien voor het ontwikkelen van effectieve behandelingen. Er kwam dus een omslag in de verklaringen van psychiatrische aandoeningen.²⁹ In het onderzoek naar anorexia nervosa werd tijdens de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw in het bijzonder gekeken naar gezinsverbanden en seksuele ontwikkeling. De aard van anorexia nervosa werd gezocht in het individu, de sociale aspecten werden hierbij gezien als invloeden en factoren. Sociaal-culturele analyses van anorexia nervosa kregen echter kritiek omdat ze geen duidelijk wetenschappelijk verband tussen de eerste symptomen en de duur van anorexia nervosa konden geven. Medische theorieën bleven hierdoor de boventoon voeren. Deze ontwikkeling zorgde er echter wel voor dat de oorzaak van de ziekte niet meer alleen in het individu werd gezocht en er ook vanuit feministische hoek gekeken werd naar de verschillende sociale dimensies die een rol spelen bij anorexia nervosa.³⁰

²⁶ Shorter, Edward, Een geschiedenis van de psychiatrie, van gesticht tot prozac (Amsterdam 1998) 294.

²⁷ Foucault, Michel, *Geschiedenis van de waanzin, in de zeventiende en achttiende eeuw* (5^e druk; Meppel 1989) 8.

²⁸ Ibidem, 9.

²⁹ Hepworth, *The social construction of anorexia nervosa*, 46.

³⁰ Ibidem, 53.

2.2.1. Feministische denkers

Hilde Bruch, specialiste op het gebied van eetstoornissen, was het eens met de bewering dat anorexia-nervosapatiënten niet in staat zijn om te gaan met psychologische en sociale consequenties van volwassenheid en seksualiteit. Ze legde ook de nadruk op het belang van individuele identiteitsvorming en factoren binnen de familie ten opzichte van de oorzaak en de ontwikkeling van anorexia nervosa.³¹

De voedingsbodem voor anorexia nervosa wordt, volgens Bruch, al vroeg gevormd in een gezin. Het begint met de passieve rol die het kind in het leven heeft: het maakt deel uit van de wereld, zonder daarin actief te integreren. Het kind is te hecht met de ouders en heeft niet de noodzakelijke afzondering en afstand om dingen voor zichzelf te ontdekken. Tegelijkertijd probeert het kind altijd aan de verwachtingen van de ouders te voldoen en doet hierdoor geen moeite om autonoom te worden.³²

Anorexia nervosa is volgens Bruch niet zomaar een gewoonte waar iemand niet van af kan komen. Voor een meisje met deze ziekte voelt het heel speciaal zo anders te zijn, het meisje voelt zich belangrijk, excentriek en de moeite waard. Andere mensen begrijpen dit niet, daarom heeft ze het gevoel niet met anderen te kunnen praten.³³ Het verstoorde beeld wat de meisjes van hun lichaam hebben, werkt volgens Bruch als een bescherming tegen een diepere angst: het falen om een waardevol, integraal individu te zijn die in staat is om haar eigen leven te leiden.³⁴ Volgens Bruch is anorexia nervosa de poging van een jonge vrouw om controle en zelfbeschikking te verkrijgen in een omgeving waarin ze zich anders machteloos voelt.³⁵

Vooraf het werk van Hilde Bruch heeft gezorgd voor een meer complexe interpretatie van de psychologische onderbouwing van anorexia nervosa. Zij was ook verantwoordelijk voor de enorme groei in de algemene bewustwording van anorexia nervosa en andere eetstoornissen in de jaren zeventig en tachtig. Terwijl de mensen zich meer bewust werden van anorexia nervosa, groeide ook het aantal gemelde zaken van de ziekte enorm. Dit fenomeen heeft ervoor gezorgd dat sommige medici en critici suggereerden dat aandacht voor de ziekte aanzette tot meer gevallen van anorexia nervosa bij meisjes.³⁶

De medische kijk op anorexia nervosa werd door feministen bekritiseerd. Hilde Bruch zei dat er meerdere factoren zijn die aanzetten tot de eerste symptomen van eetstoornissen.³⁷ Volgens sommige feministen hangt psychologische pijn van vrouwen

³¹ Kiple, *The Cambridge world history of human diseases*, 581

³² Bruch, Hilde, *The Golden cage, the enigma of anorexia nervosa* (8e druk; Cambridge en Londen 2002) 89.

³³ Ibidem, 74

³⁴ Ibidem, 79.

³⁵ Kiple, *The Cambridge world history of human diseases*, 581.

³⁶ Ibidem, 581.

³⁷ Hepworth, *The social construction of anorexia nervosa*, 50.

samen met hun sociale, culturele en politieke condities.³⁸ Deze theorie legt de nadruk op de relatie tussen moeder en dochter, identiteitsproblematiek en de manier waarop de anorexiapatiënten neergezet worden als ondergeschikt aan wat hun overkomt.³⁹ De feministische psychologe Susie Orbach stelde dat vrouwen pas het gevoel krijgen dat ze hun eigen leven kunnen beheersen wanneer ze in staat zijn hun eigen behoeften te onderdrukken.⁴⁰

Filosofe Susan Bordo onderzocht wetenschappelijke literatuur over eetstoornissen, en vindt dat het culturele aspect hierin ontbreekt. Ze zegt dat het van belang is de vraag te stellen, waarom onze cultuur zo geobsedeerd is met het behouden van een slank, strak en jong lichaam.⁴¹ Zij ziet veel psychopathologieën als een kristallisering van dat wat er verkeerd is aan een cultuur.⁴² De manier waarop we omgaan met ons lichaam is cultureel bepaald. Het lichaam is volgens Bordo dan ook een medium van cultuur.⁴³ De idee van slankheid is niet gender-neutraal (90% van de mensen met anorexia nervosa is vrouw), vrouwen zijn meer geobsedeerd door hun lichaam dan mannen. Dit komt doordat zowel vrouwen, mannen en de cultuur minder verdraagzaam zijn ten opzichte van een vrouwenlichaam dan ten opzichte van een mannenlichaam.⁴⁴ Bordo stelt dat onze cultuur ziek is en dat anorexia nervosa daar een symptoom van is. Het is volgens haar niet een modeverschijnsel, het roept de aandacht op voor wat er slecht is aan de cultuur. De oorzaak hiervan ligt in de minachting die vrouwen hebben voor hun lichaam, een minachting die voortkomt uit ons historische erfgoed. Een andere oorzaak is het gebrek aan controle dat vrouwen hebben ten opzichte van hun toekomst. Vrouwen moeten nog steeds voldoen aan het veranderende schoonheidsideaal (mode) terwijl ze zich ondertussen meer dan ooit moeten bewijzen op de arbeidsmarkt en als zelfstandig persoon.⁴⁵

Sociale condities en de invloed van de maatschappij zijn steeds belangrijker geworden in studies over anorexia nervosa. Hoewel zij wel degelijk invloed blijken te hebben en bij de behandeling van eetstoornissen momenteel steeds meer nadruk krijgen, (zie ook hoofdstuk één) zijn er nog steeds geen sluitende medische of psychologische oorzaken gevonden.

³⁸ Ibidem, 54.

³⁹ Ibidem, 63.

⁴⁰ Bell, Rudolph M, *Sancta anorexia, vrouwelijke wegen naar heiligheid, Italië 1200-1800* (Amsterdam 1990) 232.

⁴¹ Bordo, Susan, *Unbearable weight, feminism, western culture, and the body* (Berkeley, Los Angeles en Londen, 1993) 140.

⁴² Ibidem, 141.

⁴³ Ibidem, 165.

⁴⁴ Ibidem, 154.

⁴⁵ Ibidem, 139-140.

2.3. Heilige anorexia

Alleen al in de afgelopen eeuw werd er zeer verschillend naar anorexia nervosa gekeken, maar als je nog verder teruggaat in de geschiedenis zijn er ook soortgelijke verschijnselen terug te vinden. Een interessant verschijnsel is het strenge vasten dat sommige vrouwelijke heiligen uit de middeleeuwen deden. Dit gedrag lijkt sterk op wat we nu anorexia nervosa noemen, maar werd toen niet altijd als ziekelijk gekenmerkt. Toen was er wel sprake van anorexia, maar pas eeuwen later werden deze verschijnselen anorexia nervosa genoemd, de toevoeging van het woord nervosa geeft aan dat het toen pas als iets ziekelijks gekenmerkt werd. Dit strenge vasten is een voorbeeld van anorexia van voor de tijd dat de medische wetenschap anorexia nervosa als ziekte had ontdekt en vormt een mooie illustratie van een unieke benadering van anorexia nervosa die niet negatief wordt ingekleurd.

In het vroege christendom werd er gevast om afstand te doen van het aardse leven; op deze manier kon men dicht bij Christus komen. Het werd gezien als kenmerk van ultieme vroomheid.⁴⁶ Tijdens de middeleeuwen werd vasten ook als heel vroom gezien, het betekende dat de vrouwen die dit deden, andere vormen van voedsel voor zichzelf hadden ontdekt, namelijk bidden en devotie.⁴⁷ In zijn boek *Holy Anorexia* beschrijft Rudolph M. Bell de overeenkomsten tussen het heilige vasten van de middeleeuwen en de ziekte anorexia nervosa van tegenwoordig. Vrouwen met 'heilige anorexia', zoals Bell dat noemt, aten uit vroomheid vrijwel niets. Veel van deze vrouwen zijn uiteindelijk heilig verklaard. Toch werd het vasten niet door iedereen zomaar als heilig gezien. Vaak waren ouders en andere familieleden het niet eens met het zichzelf uithongeren van hun dochter. Ook de kerk stond er niet altijd achter. Extreem vasten kon in verband met de duivel worden gebracht.⁴⁸ Om te laten zien hoe lastig het is om anorectisch gedrag te waarderen, volgt hier ter illustratie een korte levensbeschrijving van één van de heiligen die Bell in zijn boek beschrijft.

2.3.1. Catharina van Siena

Catharina van Siena leefde van omstreeks 1333 tot 1380. Zij was de op een na jongste van de tweeëntwintig kinderen van de stoffenverver Giacomo Benincasa. Toen ze zestien was, stierf haar jongste zusje op veertienjarige leeftijd; Catharina's tweelingzusje was al gestorven toen ze nog erg jong was. Catharina voelde zich, volgens Bell, schuldig, omdat zij bleef doorleven terwijl er zoveel mensen van wie ze hield stierven. Ze wilde boete doen door te vasten en rond haar vijftiengste jaar besloot ze vrijwel te stoppen met eten. Naar haar eigen zeggen volgde ze daarbij de aanwijzingen van haar geestelijke bruidegom, Jezus Christus. Hij was de enige man die haar kon vertellen wat ze moest doen of laten. Aan de

⁴⁶ Ove, Marcia K, *The evolution self-starvation behaviors into the present-day diagnosis of anorexia nervosa: a critical literature review* (San Diego 2002) 16.

⁴⁷ Ibidem, 18-19.

⁴⁸ Bell, Rudolph M, *Holy anorexia* (Chicago en Londen 1985)

goed bedoelde raad van haar biechtvaders om vooral toch af en toe een hapje te eten, had ze geen enkele boodschap. Zij beschouwde haar biechtvaders, bisschoppen en kardinalen louter als doctrinaire toezichhouders op de kerkelijke gewoonten. Van spiritualiteit hadden ze niet veel kaas gegeten, meende Catharina.⁴⁹

Om te voorkomen dat het extreme vasten van Catharina als duivels werd gezien, gaven sommige priesters Catharina het bevel te eten. Aanvankelijk gehoorzaamde ze, maar een mondvul eten bracht haar al aan het braken. Na een tijdje weigerde ze gewoon nog iets tot zich te nemen. Ze kreeg de waarschuwing dat ze zou kunnen sterven aan haar weigering te eten. Ze reageerde hierop met de opmerking dat ze van eten ook dood zou gaan, dat ze net zo goed kon sterven aan versterving en dan in de tussentijd kon leven zoals ze wilde.⁵⁰ Om toch wat voedsel binnen te krijgen, concentreerde ze zich op de hostie.⁵¹

Catharina leefde als ascetische boetelinge in de wereld, dit was voor een jonge maagd erg ongebruikelijk. In die tijd leefden opgroeiende meisjes die de heilige anorexia beoefenden, eerder als kloosterlingen dan als ascetische boetelingen.⁵² Catharina was als ascetische boetelinge een uitzondering. Door de louterende kracht van haar overtuiging wist Catharina mensen zo ver te krijgen dat ze haar gedrag, dat normaal gesproken als dwaas werd gezien, gingen beschouwen als heilig.⁵³

Door haar rigoureuze levenswijze raakte ze echter lichamelijk uitgeput. Toen haar pogingen om de kerk te redden door het pausdom terug te voeren van Avignon naar Rome mislukten, brak ze ook emotioneel. Haar wil om te leven maakte plaats voor een actieve bereidheid te sterven. Ze dronk bijna een maandlang geen water en bleef toch nog drie maanden in leven. In die laatste maanden waren er slechts korte perioden van volledige helderheid. Ze leed erg onder de vrees dat al haar werk vergeefs was geweest.⁵⁴

2.3.2. Verschil tussen heilige anorexia en anorexia nervosa

Er zijn historici die het te simplistisch vinden om alle historische gevallen van voedselweigering en verlies van eetlust als anorexia nervosa te kwalificeren. Ze beweren dat de historische bronnen van individuele gevallen onvoldoende zijn om diagnoses te kunnen stellen. Maar ze zijn het er wel over eens dat de uiteindelijke fysieke staat die de middeleeuwse asceten door uithongering verkregen, dezelfde zou kunnen zijn als die voor de huidige anorexia-nervosapatiënt; de culturele en psychologische redenen achter de

⁴⁹ Ibidem, 24.

⁵⁰ Ibidem, 24.

⁵¹ Ibidem, 29.

⁵² Ibidem, 54.

⁵³ Ibidem, 29.

⁵⁴ Ibidem, 53.

weigering tot eten zijn wel verschillend.⁵⁵ Door de eeuwen heen zijn artsen steeds weer dezelfde klachten en symptomen tegengekomen. De manier waarop ze dit hebben geïnterpreteerd en begrepen, werd beïnvloed door wat als waardevol werd gezien in de maatschappij waarin zij leefden.⁵⁶

Vrouwen met heilige anorexia en vrouwen met anorexia nervosa proberen zich aan te passen aan doeleinden die binnen het kader van hun eigen tijd en samenleving hoog worden gewaardeerd. In de middeleeuwse cultuur en samenleving lagen deze doelen meer op geestelijk en ascetisch vlak, terwijl ze tegenwoordig meer op het gebied van het uiterlijk en prestatie liggen.⁵⁷ Tegenwoordig draait het voor de meisjes met anorexia om lichamelijke gezondheid, slankheid en zelfbeheersing. In het middeleeuwse christendom draaide het om geestelijke gezondheid, vasten en zelfontkenning.⁵⁸

Het lijkt er op dat de manier waarop beide groepen zich proberen aan te passen aan waarden in hun eigen tijd en samenleving, niet daadwerkelijk gewaardeerd wordt in hun samenleving en door hun omgeving. De 'Heilige' anorectica wordt uiteindelijk wel als heilig gewaardeerd, maar niet zonder kritiek. Slank zijn wordt in onze huidige maatschappij wel gewaardeerd, maar uithongering niet, vrouwen met symptomen van anorexia nervosa worden als ziek bestempeld.

Bij anorexia nervosa lijkt het te gaan om het dun en mooi worden. Het is echter de vraag of dit wel zo is. Het streefgewicht of einddoel blijft onduidelijk. Het is een vaag doel, waarin dun gelijk staat aan mooi. Het is echter moeilijk te zeggen wat dun genoeg is, waardoor het voor de meisjes zelf ook nooit duidelijk is wanneer het doel bereikt is. Meisjes met anorexia nervosa verleggen steeds hun streefgewicht. Dit afvallen lijkt een doel op zich te zijn, maar in veel gevallen blijkt er veel meer achter te zitten op gebied van prestatie, zelfwaardering en controle. Het extreem dun willen zijn van de anorexia-nervosapatiënte ligt nog verder af van wat een wenselijk schoonheidsideaal is in de huidige maatschappij dan de waardering van de vroomheid van de heilige anorectica in de middeleeuwen. Bij Catharina van Siena lijkt er vanuit Bell's interpretatie echter ook veel meer achter haar vasten te zitten dan louter vasten uit vroomheid. Ze worstelde, volgens Bell, met de vraag waarom zij wel leefde en haar zusjes niet meer. Dit lijkt een van de voornaamste oorzaken te zijn om zich op een vroom leven vol boetedoening te storten. Waarschijnlijk liggen de oorzaken van de weigering tot eten zowel bij de anorexia-nervosapatiënt als bij de heilige anorectica ergens anders dan bij de vermeende doelen.

⁵⁵ Kiple, *The Cambridge world history of human diseases*, 579.

⁵⁶ Bell, *Sancta anorexia*, 229.

⁵⁷ *Ibidem*, 232-233.

⁵⁸ Bell, *Holy anorexia*, 20.

Hoofdstuk 3: Pro-ana sites

3.1. Inleiding

In de voorgaande hoofdstukken ben ik uitgebreid ingegaan op theorieën over anorexia nervosa. In dit hoofdstuk laat ik de pro-ana meisjes aan het woord door middel van het beschrijven van wat er op de sites gebeurt. Dit doe ik aan de hand van de theorie van de eerder genoemde antropoloog Clifford Geertz die er in zijn boek *The interpretation of cultures*⁵⁹ vanuit gaat dat etnografen complexe en gelaagde culturen tegenkomen. Dat wat sec zichtbaar is (thin description) zegt weinig over de werkelijkheid, de interpretatie (thick description) hiervan geeft betekenis aan het onderzochte. Door eerst goed in kaart te brengen wat er allemaal gebeurt, kan de etnograaf daarna de diepere betekenis uit al deze gebeurtenissen en beschrijvingen halen.

Pro-ana wordt vaak direct gerelateerd aan de ziekte anorexia nervosa. Pro-ana meisjes ontkennen vaak dat ze anorexia nervosa hebben. Door datgene wat op de sites gebeurt te beschrijven vanuit de meisjes zelf, zonder er direct een waardeoordeel of zelfs een diagnose op te plakken, kan ik later proberen de verschillende lagen van pro-ana helder te krijgen. Ik wil dus eerst beschrijven wat ze van zichzelf laten zien op de sites en wat ze zelf op de sites zeggen over hun bezigheden en idealen. Ik kijk hierbij naar wat de meisjes zelf aan de sites zeggen te hebben. Dit heeft als resultaat dat dit hoofdstuk voornamelijk een opsomming is van wat er op de sites te vinden is, waarbij ik zo weinig mogelijk probeer te interpreteren en zo dicht mogelijk bij de meisjes zelf wil blijven. De citaten en voorbeelden in dit hoofdstuk zijn letterlijk overgenomen van de sites, dit is dus inclusief spelfouten, afkortingen en emoticons.

Het is lastig te achterhalen hoeveel Nederlandstalige pro-ana sites er op het moment zijn. Vermoedelijk zijn het er ongeveer 300.⁶⁰ Er zit een groot verloop in de sites, sommige verdwijnen naar verloop van tijd, maar er komen ook nieuwe bij. Ik heb voornamelijk gekeken naar de grotere sites, maar heb ook kleinere sites bezocht. Via de zoekmachine Google⁶¹ heb ik gezocht naar de sites. Vaak kwam ik via links op andere sites terecht.

Om de pro-ana sites enigszins context te geven volgt in dit hoofdstuk eerst een beschrijving van de korte geschiedenis van pro-ana. Hierna zullen de verschillende aspecten van de sites besproken worden. In de hierop volgende hoofdstukken zal ik meer gaan interpreteren en de verschillende lagen, zoals Geertz dat noemt, uit de beschrijving over de sites proberen te halen en dieper ingaan op de betekenissen die pro-ana heeft voor de

⁵⁹ Geertz, Clifford, *The interpretation of cultures* (New York 1973)

⁶⁰ <http://www.dag.nl/1070310/Nieuws/Artikelpagina-Nieuws/Heb-jij-nog-een-kotstip-voor-mij.htm>, Nikole den Teuling, 'Heb jij nog een kotstip voor mij?' 24-04-2008

⁶¹ www.google.nl

meisjes. Ik zal hierbij kijken naar de manieren waarop de sites de meisjes helpen om met hun leven om te gaan.

3.2. Geschiedenis van de pro-ana beweging op internet

Pro-ana is een tamelijk recent fenomeen dat voornamelijk negatief in het nieuws is geweest. Deze negatieve berichtgeving vormt een van de weinige bronnen om de geschiedenis van pro-ana mee te kunnen beschrijven. De Elsevier plaatste in januari dit jaar bijvoorbeeld nog een artikel over pro-ana, waarin citaten van de sites staan weergegeven en een voormalig anorexia-nervosapatiënt aan het woord gelaten wordt, die niet begrijpt waarom de meisjes elkaar in dit gedrag willen meeslepen.⁶² Toch geven dit soort berichtgevingen een beeld van hoe de jonge beweging die pro-ana is, zich niet zonder slag of stoot van het internet laat wegsturen en hoe moeilijk het is om jongeren op internet te beschermen tegen invloeden die misschien wel helemaal niet goed voor ze zijn.

Over de geschiedenis van pro-ana valt bijzonder weinig te vinden. Er zijn geruchten dat de websites zijn voortgekomen uit een extreme sekte-achtige beweging uit Engeland die vermageren tot kunst heeft verheven.⁶³ Deze beweging zou veel navolging van anderen hebben gekregen. Meer informatie over deze Engelse beweging is echter niet te vinden. Een exact jaartal waarin in de beweging ontstond is dan ook niet goed te achterhalen. De opkomst van pro-ana sites hangt vermoedelijk samen met de opkomst van internet en de daarop voorkomende weblogs, de persoonlijke dagboeken die mensen op internet hebben.

Het internet is de afgelopen jaren enorm gegroeid en voor steeds meer mensen toegankelijk geworden. De eerste weblogs ontstonden eind jaren negentig. Weblogproviders maken het voor iedereen mogelijk een eigen weblog te onderhouden met daarin ruimte voor actuele informatie en discussieforums. Deze weblogs kunnen heel persoonlijk of specialistisch zijn.⁶⁴ Het vinden van andere mensen die dezelfde interesses hebben is hierdoor een stuk eenvoudiger geworden. Het lijkt een logische stap dat meisjes die zich bezighielden met wat we nu pro-ana noemen, medestanders hebben gezocht via het internet.

In het begin kwamen vooral in Amerika veel pro-ana sites op die groot en populair werden. De Amerikaanse Stanford-universiteit heeft onderzoek gedaan naar het effect van de sites. Hieruit blijkt dat meisjes die eetproblemen hebben en pro-ana sites bezoeken drie keer zoveel kans hebben om in het ziekenhuis terecht te komen dan meisjes die deze sites niet bezoeken. De bezoekers van de sites krijgen veel nieuwe ideeën en tips en nemen deze

⁶² van der Chijs, Ingrid 'Anorexia; watten eten om af te vallen', *Elsevier*, 05-01-2008

⁶³ <http://www.medicalfacts.nl/2006/09/25/pro-ana-sites-hoe-moeten-we-hier-mee-omgaan/>, 01-06-2007

⁶⁴ <http://nl.wikipedia.org/wiki/Weblog>, 12-07-2007

over.⁶⁵ Casper Schoemaker heeft veel onderzoek gedaan naar anorexia nervosa, zegt dat er slechts voorzichtig bewijs is dat de weblogs een negatief effect hebben op het zelfbeeld van jonge meisjes.⁶⁶ Er zit een verschil tussen het gevaar dat de sites meisjes aanzetten tot anorexia nervosa en de gevaarlijke tips die op de sites staan en door meisjes worden opgevolgd die al anorexia nervosa hebben.

De inhoud van weblogs en andere internetsites is moeilijk te controleren door overheidsinstanties, maar toch zijn pro-ana sites in de Verenigde Staten verboden. Webprovider Yahoo! sloot in 2001 tientallen pro-ana sites.⁶⁷ Ook in Frankrijk zijn de sites inmiddels verboden, in april dit jaar is in Frankrijk een wet aangenomen die het aansporen van extreem afvallen, zoals op pro-ana sites gebeurt, strafbaar stelt.⁶⁸

In Nederland zijn de sites (nog) niet verboden. Voormalig minister Hoogervorst van Volksgezondheid kondigde in 2006 aan dat de providers zelf hun verantwoordelijkheid moeten nemen. Michiel Houben van weblog.nl vindt ingrijpen niet echt nodig. Hij houdt vast aan de vrijheid van meningsuiting. Maar hij trekt wel een grens. Toegestaan wordt dat meisjes ervaringen uitwisselen over afvallen, maar kotstips daarbij geven vinden ze ook bij weblogs.nl te ver gaan. Meisjes die dat doen krijgen een waarschuwing, als ze hier niet naar luisteren wordt de site gesloten.⁶⁹ De Dutch Bloggies (dit zijn Nederlandse awards voor weblogs die jaarlijks worden uitgereikt) nomineerden in februari 2007 zelfs een pro-ana site voor de beste weblog award.⁷⁰ Dit zorgde weer voor veel kritiek en meer aandacht voor de pro-ana sites in de media. De gratis weblogservice punt.nl geeft sinds september 2006 wel een waarschuwing voorafgaand aan het bezoeken van pro-ana sites.⁷¹ De beheerder van de weblogservice was geschrokken van de inhoud van de sites en wilde een waarschuwing plaatsen.⁷² In deze waarschuwing staat dat pro-ana voor *pro anorexia nervosa* staat en dat anorexia-nervosapatiënt elkaar hier tips geven om nog dunner te worden dan ze al zijn. Ook wordt vermeld dat anorexia nervosa een ernstige ziekte is die nare gevolgen kan hebben. En er staan links bij naar sites met meer informatie over de ziekte, zoals de website van het Trimbos instituut.⁷³ Ondanks de aandacht in de media voor pro-ana en de waarschuwingen van weblogproviders zijn de pro-ana sites in Nederland nog steeds voor iedereen toegankelijk.

⁶⁵ <http://www.nrc.nl/binnenland/article470031.ece>, 03-06-2007

⁶⁶ Schoemaker, Casper e.a. 'Pro anorexia weblogs, de onverwacht effecten van een waarschuwingstekst' *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*, 6 (2007) 512-521, aldaar 513.

⁶⁷ <http://www.nrc.nl/binnenland/article470031.ece>, 03-06-2007

⁶⁸ Esser, Luuk, 'Anorexia sites weinig bezocht', *de Volkskrant*, 17-04-2008

⁶⁹ Veerman, Marije, 'Mijn vriendin heet Ana, websites verheerlijken anorexia', *Nieuwe Revu* 20 (2007) 34-37, aldaar 37.

⁷⁰ http://www.meisjevandeslijterij.nl/hetmeisjevandeslijterij/2007/02/dutch_bloggies__1.html, 02-06-2007

⁷¹ http://op.punt.nl/?id=307668&r=1&tbl_archief=&, *Waarschuwing: Pro Ana site*, 02-06-2007

⁷² Schoemaker, 'Pro anorexia weblogs', 513

⁷³ Zie bijlage 1, <http://anangel.punt.nl/>, *waarschuwing*, 02-06-2007

3.3. Wat gebeurt er op pro-ana sites?

De mensen die zich met pro-ana bezighouden, ontmoeten elkaar voornamelijk op internet. Er is daar niet echt sprake van een gestructureerde beweging maar er zijn allemaal persoonlijke initiatieven tot het maken van een internetsite of weblog. Qua inhoud komen de sites sterk overeen. Vaste rubrieken op deze sites zijn foto's, tips en forums. De pro-ana sites verschillen in omvang. Er zijn grotere sites met veel bezoekers en daarnaast houden veel pro-ana meisjes hun eigen persoonlijkere weblog bij, ze schrijven er over zichzelf en geven ruimte aan reacties en verhalen van anderen. Het verschilt per weblog hoe regelmatig ze bijgewerkt worden. Op de grotere sites staan meer foto's, verschillende forumonderwerpen en rubrieken met tips en brieven van Ana. Niet alle onderwerpen zijn op elke site terug te vinden, maar op vrijwel alle pro-ana sites is ruimte voor persoonlijke verhalen, tips en foto's. De andere onderwerpen die in dit hoofdstuk voorkomen staan niet op alle sites, maar komen wel veel voor.

3.3.1. Forums

De sites lijken als hoofddoel te hebben dat meisjes contact met elkaar kunnen hebben over de moeilijkheden die ze bij hun manier van leven ondervinden. Er zijn veel mogelijkheden om mee te doen aan verschillende forums of chatrooms, de meisjes wisselen ervaringen uit, ze vertellen bijvoorbeeld over hoe hun dag is verlopen en wat ze als moeilijk ervaren. De meisjes vinden het vaak heel knap van elkaar wanneer ze erg zijn afgevallen. Maar ze ondersteunen elkaar ook als het minder goed lukt. Het volgende voorbeeld is typerend voor waar het voornamelijk over gaat; weinig eten, dit verbergen voor ouders en als je dan toch gegeten hebt: het weer kwijt raken.

Neeee, ik ging mij vanmorgen wegen en was in 4 dagen 2,2 kg lichter.
Zo blij...
Totdat ik van mijn moeder vandaag (nadat ik een hele dag alleen maar 1 mandarijntje ophad) een heel bruinstokbrood met boter en salami eten....
Maar ik krijg het er niet uit gekotst! Het lukt echt niet! Gisteren heb ik gekotst voor het eerst en ik was gelijk 0.8 kg lichter...☺ Maar nu.....
Ik heb ook geen lax meer...iemand nog tips? Als ik morgen ben aangekomen flip ik echt!!!
X Jess

Hoelang nadat je hebt gegeten kun je nog kotsen? Anders kan ik het vanavond nog proberen!

@ Sanne! Meisje kotsen is echt echt slecht!
Ik ben nu al een tijdje verslaafd aan kotse en ik wil er echt mee stoppel!
Weet alleen niet hoe ik dit moet doen zonder aan te komen :'
<3

@ Jess bij mij ongeveer tot een uur nadat ik heb gegeten, hangt er ook vanaf hoeveel je hebt gehad, maar dat vanavond uitkotsen lukt dus denk ik niet meer..
Ik heb net pizza gehad, echt kut maar ik kon het niet niet eten want ouders enz.....:(☹ zometeen ook maar even kotsen denk ik...
(Sanne)

@jess: meisje toch
Geloof me het komt goed!
Mss morgen nie op weegschaal staan een morgen terug met goede moed beginnen?
<3⁷⁴

Dit voorbeeld komt in veel variaties voor op de sites. Over kotsen en laxeermiddelen wordt nog wel eens verschillend gedacht. Kotsen is erg slecht voor de tanden, laxeermiddelen zijn erg slecht voor de darmen. Sommige meisjes vinden dit nog wel belangrijk, anderen kan dit niks schelen. Op de forums wordt er gevraagd naar tips, maar ook worden er veel ervaringen uitgewisseld.

De meisjes zijn continu bezig met hun gewicht en hun streefgewicht. Met de body mass index (BMI) is vast te stellen of een gewicht gezond is of niet. Een uitkomst onder 18,5 duidt op een ondergewicht.⁷⁵ Veel pro-ana meisjes rekenen hun BMI regelmatig uit, een streefgewicht ligt vaak ver onder een BMI van 18,5. Zo is er een meisje, met een BMI van momenteel 17,6 dat naar een gewicht van 50 kilo streeft zodat haar BMI dan op 15,4 uitkomt. Ze heeft een balkje op haar site gezet waarop ze haar gewicht en het bijbehorende BMI bijhoudt. Dit meisje is zeker geen uitzondering. Veel meisjes zetten onder een schuilnaam hun lengte, gewicht en hun streefgewicht op de site.

Regelmatig houden de meisjes gedurende een bepaalde periode een afslankwedstrijd. Dit is een soort competitie waarbij zij laten zien hoeveel ze zijn afgevallen. Hierbij vertellen de meisjes wat hun huidige gewicht en BMI is en wat hun streefgewicht en BMI is. Het volgende bericht is van één van de deelnemers:

Hooj
Startgewicht: 47,5
BMI: 17,8
Streefgewicht: 40
BMI: 15
Ik hoop erg dat het lukt, want heb nogal last van vreetbuien. En als ik te weinig eet valt het op. Maar gelukkig kan ik iedere avond kotsten..
Meisjees allemaal veel succes, we gaan ervoor!
Kus
Elle⁷⁶

⁷⁴ http://starvationinsilence.punt.nl/index.php?id=291548&r=1&tbl_archief=&, 01-11-2006

⁷⁵ <http://www.voedingscentrum.nl/voedingscentrum/Public/Dynamisch/gewicht+en+dieet/ondergewicht/>, 19-07-2007

⁷⁶ http://users.telenet.be/studio.dova/pro-ana/index1_bestanden/Page621.htm, 27-07-2007

Het is de bedoeling van de wedstrijd dat de meisjes deze informatie op de site zetten zodat ze bij kunnen houden hoe het gaat. Als dit streefgewicht bereikt is, willen ze vaak nog verder gaan.

3.3.2. *Tips*

Er staan veel tips op de sites over allerlei zaken die te maken hebben met afvallen, zoals hoe je snel veel gewicht kunt verliezen en hoe je dit stiekem kunt doen.⁷⁷ Er zijn lijstjes met tips, maar vaak wordt er ook om tips gevraagd op de forums, zoals in het eerder genoemde voorbeeld. Naast de kotstips en manieren hoe om te gaan met een hongergevoel, staan er ook specifieke tips over hoe meisjes het beste voor hun ouders kunnen verbergen dat ze weinig eten. Ook zijn er tips over wat een meisje het beste kan doen als ze naar de dokter moet en hoe ze kan voorkomen dat de dokter denkt dat ze een eetziekte heeft. Door bijvoorbeeld veel water te drinken en zware juwelen te dragen lijkt je zwaarder dan je bent.⁷⁸ Sommige meisjes raden aan er wel op te letten om genoeg vitamines binnen te krijgen, terwijl andere meisjes werkelijk niks willen eten. De verschillende tips hebben als doel het afvallen makkelijker te maken en te helpen bij de moeilijkheden die de meisjes daarbij in het dagelijkse leven ondervinden.

3.3.3. *Foto's*

Een minstens zo belangrijk onderdeel op de sites als de tips, vormen de vele foto's van dunne vrouwen. Sommige foto's zijn van beroemdheden die erg zijn afgevallen en/of erg mager zijn. Het zijn voornamelijk foto's van modellen, maar ook van actrices en enkele zangeressen. Vooral realitysoapster Nicole Richie is een favoriet van veel meisjes, zij is in korte tijd veel afgevallen, maar ontkent een eetziekte te hebben.⁷⁹ Ook actrice Mary-Kate Olsen is bij veel meisjes erg populair, in 2004 is zij zes weken opgenomen in een kliniek omdat ze anorexia nervosa had.⁸⁰ Al deze foto's dienen als inspiratie voor pro-ana meisjes. Op sommige sites staan ook foto's van extreem dikke mensen, dit is bedoeld als afschrikwekkend middel. Op de pro-ana sites worden de foto's van dunne modellen en beroemdheden *thinspiration* genoemd, een samenvoeging van de Engelse woorden *thin* en *inspiration*. Dit wordt regelmatig afgekort tot *thinspo*.

Een variatie op thinspiration is *real thinspo*, dit zijn foto's van gewone meisjes die erg dun zijn. De gewone meisjes op real thinspo foto's zijn vaak nog dunner dan de beroemdheden. Deze foto's zijn elders op het internet gevonden of ingezonden door

⁷⁷ Zie bijlage 2

⁷⁸ Zie bijlage 3

⁷⁹ http://en.wikipedia.org/wiki/Nicole_Richie, 30-07-2007

⁸⁰ http://en.wikipedia.org/wiki/Mary-Kate_and_Ashley_Olsen, 30-07-2007

bezoeksters van de site die foto's van zichzelf hebben gemaakt. Sommige foto's zie je op meerdere sites terug. Meisjes die een eigen weblog beginnen, halen vaak foto's van andere pro-ana sites om op hun eigen weblog te zetten. Veel foto's hebben de meisjes zelf gemaakt met behulp van een spiegel. Het zijn vrijwel allemaal blanke meisjes, hoewel er af en toe ook Aziatische meisjes tussen zitten. De meeste meisjes hebben weinig kleren aan zodat goed zichtbaar is dat ze erg dun zijn. Hoe dun de meisjes op de foto's zijn verschilt, sommige zijn erg extreem en zichtbaar niet gezond, andere zien er wel wat gezonder uit. Foto's van beroemdheden geven een minder realistisch beeld, zij hebben vaak een visagist en stylist die hen op hun voordeligst doen uit komen, bovendien zijn deze foto's vaak ook nog gefotoshopt. De foto's van gewone meisjes geven extra inspiratie, het laat zien dat ook zij dun en mooi kunnen zijn. Uit de commentaren op deze real thinspo foto's blijkt dat het zichtbaar zijn van botten door veel meisjes mooi wordt gevonden. De volgende twee citaten zijn van meisjes die reageren op een serie real thinspo.

De meeste vind ik echt prachtig, vooral met die uitstekende heupbotten, dunne buikjes. Echt wauw, respect. Maar als je ribben erg goed kan zien vind ik het niet meer mooi, dat vind ik toch iets té dun. Maar je weet nooit hoe ik daar later over denk.. Er is voor mij iig nog veel werk te doen!⁸¹

Ik vind real life thinspo echt veel beter dan al die modellen! Dan zie je dat het echt mogelijk is! Super!
Xx,,⁸²

Ondanks dat de foto's van 'echte' meisjes de meeste inspiratie lijken te geven en de meisjes die daar op staan veelal ook het meest extreem dun zijn, ontbreken er toch op geen enkele pro-ana site foto's van beroemdheden.

3.3.4. Ana

Op een groot aantal van de pro-ana sites wordt verwezen naar Ana. Ana wordt voorgesteld als een soort hogere macht die de meisjes steunt en motiveert om door te gaan met wat ze doen. Ana komt voornamelijk voor in de brieven van Ana, maar wordt ook wel eens genoemd in forums. In de brieven stelt Ana zichzelf voor en moedigt meisjes aan af te vallen. Hieronder volgt een stukje uit een brief van Ana, die in zijn geheel is terug te lezen in bijlage vier.

Je vrienden begrijpen je niet. Ze zijn niet eerlijk tegen je. In het verleden wanneer je onzeker was en je vraagt aan ze, "Ben ik dik?" en zij antwoordden

⁸¹ http://analover.punt.nl/?id=343463&r=1&tbl_archief=&, 03-07-2007

⁸² http://starvationinsilence.punt.nl/?id=292471&r=1&tbl_archief=&, 30-07-2007

"Oh nee, natuurlijk niet" dan wist je dat ze logen! Enkel IK vertel de waarheid. Je ouders, daar zullen we het maar niet over hebben! Je weet dat ze van je houden en om je geven, maar dat is gewoon zo omdat dat de plicht van ouders is om te doen. Ik zal je een geheim vertellen: diep in hun hart, zijn ze teleurgesteld in je. Hun dochter, die altijd zo perfect was, is een vet, lui en ondankbaar meisje geworden.

Maar ik ben er om dat allemaal te veranderen.⁸³

Ana zet zichzelf neer als de oplossing voor de onzekerheden die een meisje heeft: als een meisje maar genoeg naar Ana luistert, zal ze mooi en dun worden. Ana dreigt soms met de meest verschrikkelijke dingen. Ook afvallen heeft verschrikkelijke consequenties, maar Ana zegt dat de meisjes ondanks dat toch door moeten zetten om hun doelen te bereiken. Er zijn verschillende brieven van Ana in omloop. Waar deze brieven precies vandaan komen en door wie ze geschreven zijn is onduidelijk. Toch lijkt niet elk meisje het eens te zijn met Ana. Sommigen vinden uitspraken uit de brieven te ver gaan en op andere sites wordt Ana helemaal niet genoemd. Op de grotere sites wordt vaak wel naar Ana verwezen, maar op veel weblogs komt ana ongeveer net zo vaak wel als niet voor.

Het volgende voorbeeld is van een meisje dat Ana echt als soort entiteit ziet, die haar een houvast biedt.

vandaag weer voor het eerst naar school geweest ik ga nu naar de 3e een hele nieuwe klas en ik weet nu al dat ik er niet inpas, over 15 minuten moet ik terug naar school voor de school foto :S geen zin in!
maar ana helpt me erdoorheen ze laat me niet in de steek,
de afgelopen 2 jaar heb ik achter me gelaten als een boek dat weggegooid is , vergeten...
ik ga dit jaar goed mijn best doen op school, niet meer alles doen alleen maar zodat andere me aardig vinden.
dat heb ik niet meer nodig....

want ik ben nooit meer alleen!!!⁸⁴

Dit meisje zegt dat ze wel heeft geprobeerd om meer contact met anderen te hebben, maar ze lijkt het nu op te geven. Ze heeft nu Ana, en zegt geen anderen meer nodig te hebben. Ze hoeft niet meer alleen te zijn want Ana is er altijd voor haar. Dit geeft haar veel steun. In het volgende voorbeeld gebeurt iets anders. Dit voorbeeld komt uit een topic over automutilatie. Dit onderwerp komt lang niet op alle pro-ana sites voor, maar laat wel duidelijk zien dat Ana ook een controlerende en straffende werking heeft.

Ikzelf doe aan automutilatie..

⁸³ <http://iloveana.punt.nl/?gr=780912>, 20-07-2007

⁸⁴ <http://mychoise.punt.nl/index.php?r=1&id=410763>, 29-08-2007

Als ik 'verkeerd' heb gegeten wat van ana niet mag, vind ik dat ik mezelf MOET straffen.

Dit doe ik door middel van automutilatie!

Ik pak dan een mesje en wat wc papier en pleisters soms, en snijd dan in mezelf.. de pijn voel ik niet eens meer, en als ik die wel voel denk ik:

Dit is je eigen stomme schuld vette koe! Had je maar niet moeten eten, nu is ana boos en straft je! hiervan zul je leren!

Zijn er meer meiden die dit doen?⁸⁵

Dit meisje straft zichzelf door middel van automutilatie omdat ze iets heeft gegeten wat niet mag van Ana. Andere meisjes straffen zichzelf ook als ze teveel hebben gegeten door nog strenger voor zichzelf te worden, nog minder te eten en nog meer te sporten. Er zijn meisjes die dit onder het mom van Ana doen, andere meisjes hebben vergelijkbaar gedrag maar noemen Ana hier niet bij.

De term 'ana' lijkt verschillende betekenissen te hebben. In sommige gevallen is Ana een soort hogere macht die de meisjes lijkt aan te moedigen of te dwingen af te vallen en vooral niet naar vrienden en familie te luisteren die er anders over denken. Maar het woord 'ana' wordt ook gebruikt als naam voor meisjes die op de sites komen. Sommige meisjes noemen zich ana en spreken elkaar bijvoorbeeld aan met 'lieve Ana's'.

Er zijn ook andere elementen terug te vinden op de pro-ana sites die een religieuze benaming hebben. Regelmatig staan er pro-ana sites de tien geboden van pro-ana.⁸⁶ Deze kunnen per site nog wel verschillen, maar qua inhoud komt het op hetzelfde neer: dun is mooi en van eten moet je, je schuldig voelen. Op sommige sites staan ook een geloofsbelijdenis of een psalm voor Ana.⁸⁷ De geloofsbelijdenis bevestigt het onzekere beeld dat de meisjes over zichzelf hebben en hun drang naar controle en perfectie. De psalm moedigt meisjes vooral aan om door te gaan. Het laat zien hoeveel wilskracht de meisjes hebben om lekker eten te weerstaan en vooral veel te hongeren.

3.3.5. Contact buiten de sites

Ook buiten de sites hebben de meisjes contact met elkaar. Op de forums worden regelmatig emailadressen uitgewisseld, zodat de meisjes elkaar toe kunnen voegen op msn of met elkaar kunnen mailen. Op deze manier hoeft niet alles wat ze zeggen open en bloot op internet te staan en kunnen ze directer met elkaar communiceren.

Een ander fenomeen dat buiten de sites plaatsvindt, zijn de pro-ana armbandjes. Dit zijn dunne rode polsbandjes, al dan niet met kraaltjes, die om de linkerpols gedragen worden. Ze zijn via internet te bestellen, maar ook makkelijk zelf te maken. Door middel van

⁸⁵ http://iloveana.punt.nl/?id=365482&r=1&tbl_archief=&, 25-07-2007

⁸⁶ Zie bijlage 5

⁸⁷ Zie bijlage 6

deze armbandjes kunnen pro-ana meisjes elkaar in het dagelijkse leven herkennen. De eerder genoemde Nicole Richie zou ook al gesignaleerd zijn met een soortgelijk bandje. Van haar werd gedacht dat dit inderdaad verwees naar pro-ana. De moeilijkheid is echter dat het bandje bijzonder veel lijkt op het rode Kabbalabandje, dat ook zeer populair is onder beroemdheden. Wanneer een meisje het pro-ana armbandje mag dragen, is niet altijd duidelijk. Sommige meisjes vinden dat het pas mag als ze dun genoeg zijn, ze willen eerst een bepaald (tussen)streefgewicht bereiken.

Ik zou ook graag een armbandje dragen, maar vind mezelf er ook nog wat te dik voor.. maar eenmaal ik genoeg ben afgevallen, dan zullen jullie me ook kunnen herkennen :D XXXXX⁸⁸

Ik vind het eigenlijk ook niet super belangrijk dat een andere ana me herkent,het is meer voor mezelf: om me te herinneren aan wat ik wil⁸⁹

Uit het laatste citaat blijkt dat het pro-ana bandje niet alleen een herkenningsteken is. Het is er ook voor de meisjes zelf, om er steeds weer aan herinnerd te worden dat ze niet te veel mogen eten. Op deze manier is het een extra motivatie en waarschuwing die ze zichzelf opleggen.

3.3.6. *Anti-ana's*

Er lijkt ook een continue strijd aan de gang te zijn met anti-ana's die op de sites komen. Veel mensen die van de pro-ana beweging gehoord hebben, zijn nieuwsgierig en komen even kijken op de sites. Sommige van deze nieuwsgierigen zijn geschokt over wat er gebeurt op de sites en kunnen het niet laten er op te reageren. Vaak zijn de reacties heel fel en worden de pro-ana meisjes voor gek verklaard. Als de anti pro-ana reacties overheersend zijn, blijft er weinig ruimte over voor de onderwerpen waar de meisjes het echt over willen hebben. Ze moeten zich steeds weer verdedigen en elke discussie komt dan op hetzelfde uit. Op veel sites is er een aparte ruimte gemaakt voor mensen die tegen pro-ana zijn. Hier kunnen ze vrij hun mening geven en klagen over wat er op de site gebeurt. Bij het openen van veel pro-ana sites volgt, na de waarschuwing van de webprovider, een waarschuwing van de sitebeheerder, die wil voorkomen dat er al te veel anti pro-ana reacties tussen de andere verhalen terechtkomen. In deze waarschuwing staat vaak dat het een pro-ana site is en dat mensen die commentaar hebben dit op de daarvoor bestemde plek kunnen geven.

Op de plek waar anti-ana's mogen reageren, staan veel reacties van mensen die zelf anorexia nervosa gehad hebben of die iemand kennen die anorexia nervosa heeft of heeft gehad. Ze proberen de bezoekers van de site te waarschuwen tegen de erge gevolgen die

⁸⁸ http://iloveana.punt.nl/index.php?r=1&id=360826&tbl_archief=0#360826, 30-07-2007

⁸⁹ http://iloveana.punt.nl/index.php?r=1&id=360826&tbl_archief=0#360826, 2007-09-11

anorexia nervosa kan hebben. Ze vertellen vaak ook hoe moeilijk het is om er weer van af te komen. Sommige mensen vinden de meisjes die op de sites komen dom en ziek. Vaak volgt er dan een discussie over het wel of niet ziek zijn van deze meisjes en of het nou een keuze is of niet. Er zijn echter maar weinig pro-ana meisjes die op deze verhalen en andere reacties reageren. Meestal komt het er op neer dat ze zeggen dat als iemand de sites zo verschrikkelijk vindt, hij of zij er maar beter niet kan komen. Een andere reactie is dat de verhalen, foto's en filmpjes die sommige anti-ana's op de sites plaatsen, hen toch niet op andere gedachten zal brengen. Zowel de goedbedoelde als niet goedbedoelde pogingen van anti-ana's om de pro-ana meisjes ervan te overtuigen er mee te stoppen, lijken weinig effect te hebben op de meisjes.

3.4. De meisjes die de pro-ana sites bezoeken

De sites zijn gemaakt door en voor meisjes die willen afvallen. Er komen ook jongens op de sites, maar dit zijn er maar enkele. Toch is de grote site www.pro-ana.be opgericht door een jongen en deze site heeft tegenwoordig ook een speciale rubriek voor jongens.⁹⁰ De leeftijden van de meisjes verschillen nogal. De meeste meisjes zijn tussen de 13 en 20 jaar, maar er komen ook vrouwen van boven de twintig. Vaak vermelden de meisjes hun leeftijd als ze de site voor het eerst bezoeken, maar niet iedereen doet dat.

Veel meisjes voelen zich onzeker en denken dat een laag gewicht hen mooier en meer zelfverzekerd zal maken. Ze komen in aanraking met de sites via forums, vriendinnen of horen ervan in de media. Sommige meisjes willen in korte tijd heel veel afvallen, andere beginnen rustiger en stellen hun doelen steeds bij. Een aantal meisjes op de sites komt er vaak, zij zijn de vaste bezoekers. Andere meisjes laten maar een paar keer een berichtje achter. Het zou goed kunnen dat ze de sites dan nog wel regelmatig bezoeken zonder wat te zeggen. Het zou ook kunnen dat ze via msn nog contact houden met elkaar. Een andere mogelijkheid is dat ze besloten hebben andere pro-ana sites te bezoeken, eventueel onder een andere schuilnaam. Pro-ana sites staan vrijwel altijd open voor nieuwe meisjes, maar veel meisjes hebben ook begrip voor meisjes die besluiten met pro-ana te stoppen. In een topic over ziekenhuisopnames staat de volgende reactie op een meisje dat besluit zich te laten opnemen om af te komen van haar eetstoornis.

Hey Merel,

Heel veel succes met de behandeling enzo. Ik hoop dat alles goed mag gaan!! Wat goed dat je de stap durft zetten naar genezing! Ik kan het niet meisje dus veel respect voor je!

⁹⁰ <http://www.psy.nl/psyme/psyme-nieuwsbericht/article/het-brein-achter-een-van-de-best-bezochte-pro-ana-sites/>, Scarlet Hemkes, 'Het brein achter één van de best bezochte pro-ana sites', 05-08-2008

Liefs,
Elly 🤗⁹¹

3.4.1. Een eetstoornis?

Veel van de meisjes hebben een eetstoornis en komen daar ook voor uit. Sommige zijn zelfs al eens opgenomen in een kliniek. De meisjes vinden het vaak heel erg als iemand opgenomen wordt en wensen het betreffende meisje dan veel sterkte via de site. Sommige meisjes die weer uit de kliniek ontslagen zijn, komen niet meer terug op de sites. Andere gaan gewoon door waar ze gebleven waren voor ze weg moesten. Zo was er een meisje dat net terugkwam van een kliniek en zich afvroeg of ze erg aan zou komen van het slikken van antidepressiva, wat haar dokter haar aangeraden had. Op de sites komen echter ook veel meisjes die (nog) geen eetstoornis lijken te hebben, hun streefdoelen zijn minder extreem en ze stellen meer grenzen voor zichzelf.

3.5. Ten slotte

Wat valt er nu te doen met al deze informatie over pro-ana sites? Pro-ana sites bevatten verschillende elementen, van de meest praktische tips tot foto's, en zelfs een soort godheid. Aan de ene kant hebben de meisjes steun aan elkaar en voorkomen deze sites dat ze in een sociaal isolement raken. Ze komen met andere meisjes in contact die hetzelfde meemaken. Op deze manier vinden ze begrip en steun in elkaar. Aan de andere kant stimuleren ze elkaar om af te vallen. Het zou kunnen dat er meisjes zijn die hierdoor veel verder gaan dan ze anders zouden doen. Het volgende hoofdstuk wordt pro-ana vanuit drie verschillende invalshoeken bekeken, om meer helderheid te krijgen over de betekenis die achter pro-ana zit.

Hoofdstuk 4: Drie invalshoeken om pro-ana te begrijpen

4.1. Inleiding

Om pro-ana beter te begrijpen is het zinvol om pro-ana vanuit verschillende visies te bekijken. In dit hoofdstuk zullen drie verschillende benaderingen besproken worden, die bij pro-ana lijken te passen of er verband mee lijken te hebben. Deze benaderingen zijn hypothesen, geen diagnoses. Ik gebruik ze om vanuit verschillende invalshoeken pro-ana te bekijken en de betekenis er van te achterhalen.

In de eerste paragraaf van dit hoofdstuk zal het gaan over de antipsychiatrie. Dit idee komt uit de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw, voorstanders van de antipsychiatrie dachten dat psychiatrisch zieken niet echt ziek zijn, maar anders dan andere mensen. En

⁹¹ <http://www.pro-ana.be/>, 13-01-2008

deze manier van denken komt ook bij pro-ana voor. Bij pro-ana zijn de meningen verdeeld tussen ziek zijn en niet ziek zijn. Pro-ana wordt door veel pro-ana meisjes vooral neergezet als manier van leven, hoewel niet alle meisjes dit een keuze vinden. Vanuit de antipsychiatrie werd gedacht dat het niet de mensen zelf zijn die ziek zijn, maar dat de maatschappij mensen ziek maakt en hen als ziek bestempelt. Door televisie, internet en tijdschriften is het schoonheidsideaal van slanke mooie vrouwen wijd verspreid dit kan grote invloed hebben op jonge onzekere meisjes. De antipsychiatrie is een beweging tegen de invloed en bemoeienis van de maatschappij ten opzichte van geesteszieken. Door pro-ana vanuit die hoek te bekijken kun je het presenteren als een beweging waarbij ruimte is om anders te zijn dan andere mensen. Pro-ana geeft de meisjes kracht en een gevoel van controle over zichzelf, dit is voor hen niet ziek maar waardevol. Pro-ana is op deze manier een tegengeluid tegen de mensen die vinden dat de meisjes ziek zijn en moeten genezen.

Vervolgens zal het gaan over de vraag of de pro-ana beweging, die voornamelijk bestaat uit pubermeisjes, misschien simpelweg een jeugdcultuur zou kunnen zijn. Het zou een van de vele subculturen kunnen zijn die ontstaan en weer verdwijnen in de huidige tijd waar mensen op internet surfen en zich niet meer voor het leven binden aan subculturen. Het is interessant om te kijken of pro-ana lijkt op andere (internet)jeugdculturen. Hierbij kijk ik in deze paragraaf wat de huidige gewoontes zijn van jongeren op het gebied van internet en jeugdculturen. Vervolgens zal ik kijken in hoeverre pro-ana daar bij aansluit of van afwijkt.

Ten slotte zal dieper ingegaan worden op de vraag of sommige aspecten van pro-ana religieus van aard genoemd zouden kunnen worden en wat voor betekenis deze aspecten zouden kunnen hebben voor de meisjes. De manier waarop de meisjes met pro-ana en in het bijzonder Ana omgaan, doet soms sektarisch aan. De grens tussen wat een culturele uiting is en wat een religieuze is hierbij moeilijk te trekken. Het 'religieuze' element van pro-ana is erg vaag, de meisjes zelf zijn er niet helder in en beseffen waarschijnlijk niet dat het voor een buitenstaander religieus kan lijken. Toch is het onderdeel van veel pro-ana sites en of het religieus is of niet, het lijkt wel iets te zijn waaraan ze steun ondervinden en het lijkt te dienen als vorm van coping.

Door op deze drie verschillende manieren pro-ana te beschouwen hoop ik meer duidelijkheid te scheppen over de betekenis die pro-ana voor de meisjes zelf zou kunnen hebben, maar ook over hoe buitenstaanders er naar kunnen kijken.

4.2. Antipsychiatrie

Antipsychiatrie is meer dan veertig jaar geleden opgekomen en is sinds die tijd met wisselend enthousiasme ontvangen. Het fundamentele argument van de beweging was dat psychiatrische ziekten niet van medische aard zijn, maar voortkomen uit sociale, politieke en

juridische kwesties. De idee was dat de maatschappij bepaalt wat schizofrenie of een depressie is, niet de aanleg van de persoon in kwestie zelf.⁹²

Het sociale klimaat van de jaren zestig was gunstig voor vijandigheid tegen gezag zowel op medisch gebied als op andere terreinen.⁹³ Er werd in die tijd een aantal invloedrijke boeken geschreven met antipsychiatrische ideeën, zoals het in hoofdstuk twee reeds genoemde boek *Folie et déraison; histoire de la folie à l'âge classique* van Michel Foucault. Foucault beweerde dat er vanaf de zeventiende en achttiende eeuw anders naar geestesziekten werd gekeken dan daarvoor.⁹⁴ Foucault probeert de psychiatrische taal los te laten en de waanzin opnieuw te bekijken. Op deze manier benadert hij de waanzin vanuit een heel andere hoek dan hoe dit vanuit de taal van de psychiatrie was gebeurd.

Door de komst van betere medicijnen was al in de jaren vijftig van de vorige eeuw sprake van een veranderende relatie tussen arts en patiënt. Artsen hadden de psychologische kant van het patiëntencontact verwaarloosd en in de psychiatrie kwamen nieuwe medicijnen tegen psychosen en neurosen. Het leek er op dat de verschuiving van de psychiatrie naar de wetenschap geassocieerd werd met een verlies aan persoonlijke zorg voor patiënten.⁹⁵

In de tijd dat het boek van Foucault uitkwam waren er ook verscheidene sociologen en psychologen die hier over schreven. Veel van deze boeken bereikten een breed publiek. Amerikaanse intellectuelen begonnen zich af te vragen hoe ze, als geestesziekten niet bestonden, de opsluiting van mensen in gestichten konden rechtvaardigen.⁹⁶ Tegen het eind van de jaren zestig had de antipsychiatrische interpretatie van zogenaamde psychiatrische ziekten een prominente plaats veroverd onder intellectuelen zowel in de Verenigde Staten als in Europa. In die kringen was men het er over eens geworden dat het vakgebied van de psychiatrie een onwettige vorm van sociale controle was. De macht van psychiaters om mensen op te sluiten, moest worden afgeschaft, samen met het complete instituut van gestichtsverzorging.⁹⁷

Het gevolg was dat er een poging werd gedaan om psychiatrische patiënten in de maatschappij te laten terugkeren. Patiënten waren echter niet onverdeeld enthousiast over dit plan.⁹⁸ Veel ex-patiënten belandden op straat omdat ze niet in staat waren om zelf aan hun medicijnen te denken. De terugkeer naar de maatschappij, als mogelijkheid voor de behandeling van ernstige psychiatrische stoornissen, bleek lang niet voor elke patiënt een

⁹² Shorter, *Een geschiedenis van de psychiatrie*, 294.

⁹³ Ibidem, 294.

⁹⁴ Foucault, 11-12

⁹⁵ Shorter, *Een geschiedenis van de psychiatrie*, 292.

⁹⁶ Ibidem, 295.

⁹⁷ Ibidem, 296.

⁹⁸ Ibidem, 297.

oplossing te bieden.⁹⁹ De antipsychiatrie was een beweging van artsen, niet van patiënten. Deze artsen hadden in eerste instantie vooral kritiek op de behandeling van psychiatrisch patiënten, het bestaan van psychiatrische ziekten werd niet zonder meer ontkend.

De antipsychiatrie is dan ook niet per se een betoog geweest tegen de psychiatrie in zijn geheel, dit is was slechts gedeeltelijk zo. Voor Nederland geldt dat de antipsychiatrie juist onderdeel was van een wens tot verbetering en zelfs intensivering van de psychiatrische hulpverlening.¹⁰⁰ De invloedrijke Britse psychiater Ronald David Laing en de Nederlandse psychiater Jan Foudraïne wilden bijvoorbeeld juist wel mensen genezen. Zij waardeerden de waanzin positief, als een mogelijke doorbraak in het leven van iemand. Hoewel deze positieve waardering in de kritiek op de psychiatrie in Nederland heel belangrijk was, werd deze visie lang niet door alle andere mensen met antipsychiatrische ideeën gedeeld.¹⁰¹ De antipsychiatrie is dus niet een eenduidige beweging geweest. Het was meer een gedachtegoed met verschillende vertakkingen waar vragen werden gesteld bij de gang van zaken in de psychiatrie.

4.2.1. Antipsychiatrie en pro-ana

Het lijkt niet direct logisch om te zeggen dat pro-ana voortkomt uit antipsychiatrische ideeën. De antipsychiatrie was niet eenduidig en pro-ana is dat ook niet. Pro-ana is geen officiële, professionele beweging en vermoedelijk hebben de meeste meisjes die er aan deelnemen nog nooit van zoiets als antipsychiatrie gehoord. Bovendien is de antipsychiatrie, zoals gezegd een beweging van medici en niet van patiënten. Bij pro-ana zijn het juist wel de 'patiënten' die zeggen dat ze niet ziek zijn. Dit neemt echter niet weg dat wat ze uitdragen op de sites wel verwant lijkt te zijn met ideeën uit de antipsychiatrie. Het zou eventueel mogelijk zijn om pro-ana te rechtvaardigen vanuit deze ideeën.

De idee van de antipsychiatrie is dat psychiatrische ziekten bestaan, vanuit een bepaald beeld wat mensen in de maatschappij bij 'normaal' en 'gek' hebben. Een psychiatrische ziekte hoeft vanuit dit idee niet per se negatief beoordeeld te worden. Veel pro-ana meisjes beoordelen hun manier van leven ook niet negatief. Ze voelen zich niet ziek. Ze hebben een wens, dun worden, en doen er alles aan om dat te bereiken. Voor velen van hen heeft dit niks te maken met een ziekte. Psychiatrische patiënten ervaren hun ziekte vaak juist wel als een probleem. Het zijn bij hen de medici, die vanuit antipsychiatrische ideeën dachten, geweest die hun ziekte in een ander licht hebben gezet.

Het verschil tussen het hebben van een eetstoornis en het hebben van een levensstijl is lang niet altijd duidelijk op de verschillende pro-ana sites. Er komen meisjes die er voor

⁹⁹ Ibidem, 300-301.

¹⁰⁰ Blok, Gemma, *Baas in eigen brein, 'antipsychiatrie' in Nederland, 1956-1985* (Amsterdam 2004)

14.

¹⁰¹ Ibidem, 13.

uitkomen dat ze anorexia nervosa hebben en dat ze er nog niet klaar voor zijn om te genezen. Er komen ook meisjes die pro-ana als levensstijl zien en zich hierbij thuis voelen. De sites zelf staan in ieder geval in het teken van afvallen en dun zijn. Het wordt als levensstijl gepresenteerd en niet als ziekte; of het ook door elke bezoeker zo ervaren wordt is een ander verhaal. De ruimte die de sites bieden aan anti-ana's laat al zien dat de meisjes zich er bewust van zijn dat hun 'levensstijl' niet door iedereen als gezond wordt gezien. Ze weten dat er mogelijk nare consequenties van het afvallen kunnen zijn, maar dat is niet waar ze nu mee bezig zijn. Ze voelen zich, op de pro-ana sites, juist begrepen door een groep mensen die er net zo over denken als zij. Ze zijn samen op weg naar hun persoonlijke doelen en vinden steun bij elkaar. Of het nou een ziekte is of niet, het is wel hun bedoeling om pro-ana als levensstijl neer te zetten.

Toch blijkt uit de antipsychiatrie ook dat de positieve benadering van psychiatrische ziekten, niet voor elke patiënt werkt. Het waren de medicijnen die het mogelijk maakten in de maatschappij te leven, ondanks dat bleef het echter moeilijk voor deze mensen om normaal mee te doen in de maatschappij.¹⁰² Ook de pro-ana meisjes lijken niet echt gelukkig te zijn. Ze zijn in het begin niet gelukkig met zichzelf, maar ook naarmate ze langer bezig zijn met pro-ana, worden ze niet gelukkig. Ze hebben idealen over zichzelf en ze hebben doelen. Dit lijkt echter steeds verder weg te schuiven. Hun leven wordt complexer. De omgang met hun omgeving wordt moeilijker en ze vinden steeds minder begrip bij anderen. Ook op de pro-ana sites zelf is niet overal begrip voor, een meisje dat slechts 28 kilo wil wegen, krijgt hierbij weinig steun van andere meisjes. Het is bovendien moeilijk hard te maken dat pro-ana louter een levensstijl en niet een uiting van de ziekte anorexia nervosa is. Het is immers, vooral in het beginstadium, vanuit medisch jargon, een symptoom van de ziekte om te ontkennen dat er sprake is van een ziekte. Om dan te zeggen dat het een levensstijl is lijkt misschien een makkelijke oplossing om lastige vragen van ouders en dokters te omzeilen. De meeste ouders zullen hier echter niet in meegaan, hun dochter is minderjarig en hun drang om haar te beschermen en gezond te houden zal in veel gevallen groter zijn dan haar, haar autonomie te gunnen en haar gang te laten gaan in een levensgevaarlijke levensstijl. Er zit immers nog een groot verschil tussen de 'patiënt' zelf die zegt niet ziek te zijn en de behandelaar die dat zegt.

De theorie van de antipsychiatrie is vooral geschreven door verschillende wetenschappers, wat de behoefte van de patiënten zelf was tegenover het al dan niet krijgen van een diagnose hierin is niet altijd even duidelijk geweest. Het is dus goed mogelijk dat pro-ana meisjes het wel eens zullen zijn met de benadering van de antipsychiatrie, maar dat hiermee niet gezegd is dat er op pro-ana sites geen sprake zou kunnen zijn van de

¹⁰² Shorter, *Een geschiedenis van de psychiatrie*, 300.

psychische ziekte anorexia nervosa. Bij zowel pro-ana en antipsychiatrie wordt op een alternatieve wijze gekeken naar een ziektebeeld, maar toch valt hieruit niet te concluderen dat de wijze waarop pro-ana meisjes hun 'ziekte' benaderen, overeenkomt met antipsychiatrische denkbeelden. Veel antipsychiatrische denkers ontkennen psychiatrische ziekten niet, zij vonden vooral de manier waarop die ziekten benaderd en behandeld werden niet juist. Bij pro-ana gaat het voor veel meisjes juist wel om de ontkenning van de ziekte anorexia nervosa.

4.3. Pro-ana als jeugdcultuur

Voor de vraag of pro-ana een jeugdcultuur is beantwoord kan worden, zal eerst een antwoord gegeven moeten worden op de vraag wat verstaan wordt onder de term jeugdcultuur. Antropologen Serena Nanda en Richard Warms definiëren subculturen als een systeem van visies, waarden, geloof en gebruiken die duidelijk verschillen van de grotere, dominante cultuur waarmee ze wel bepaalde aspecten delen.¹⁰³ Voor jongeren zijn er verschillende subculturen, die ook wel jeugdculturen genoemd worden. In het boek *Leefwerelden van jongeren staat* dat mede door de toenemende individualisering en de opkomst van nieuwe technologie het begrip jeugdcultuur in de loop der jaren enigszins veranderd is. In de jaren zeventig en tachtig van de twintigste eeuw onderscheidden jongeren zich nog van elkaar door bepaalde subculturen. De subculturen gingen gepaard met specifieke vrijetijdsbestedingen en bepaalde manieren van kleden, gedragen en uitgaan. Hiermee werd door jongeren uiting gegeven aan wie ze wilden zijn¹⁰⁴ De subcultuur zorgde voor zowel geborgenheid en sociale identiteit als onderscheid ten opzichte van andere groepen. De term subcultuur wordt in de leefwereld van huidige jongeren nog wel gebruikt, maar met een andere betekenis. Veel jongeren leggen zich niet meer vast op één subcultuur, groep en stijl, maar doen aan stijlsurfen en nemen deel aan meerdere scenes en subclubs tegelijkertijd. Sociale verbanden zijn vaak informeel en tijdelijk van aard.¹⁰⁵

Nieuwe informatie en communicatietechnologie hebben grote invloed op de leefwereld van jongeren van tegenwoordig.¹⁰⁶ Voor jongeren is de, voor de volwassenen nieuwe, technologie een vanzelfsprekendheid, zij vormen immers de eerste generatie die ermee opgroeit. De digitale wereld lijkt symbolisch voor het hedendaagse generatieverschil. Vroeger werd de generatiekloof vooral duidelijk door muziek en kledingstijlen. Dit was toen nieuw en werd door jongeren gebruikt om hun eigen leefwereld te creëren. Tegenwoordig is computertechnologie leverbaar in zakformaat, zoals in mobiele telefoons en mp3-spelers. De

¹⁰³ Nanda, Serena en Warms, Richard L. *Cultural anthropology* (6^e druk; Belmont e.a. 1998) 387.

¹⁰⁴ Hermes, Joke, Naber, Pauline en Dieleman, Arjan, *leefwerelden van jongeren, thuis, school, media en populaire cultuur* (Bussum 2007) 29.

¹⁰⁵ Ibidem, 30.

¹⁰⁶ Ibidem, 24.

meeste jongeren beschikken hierover net als over een computer met internetverbinding. Communicatie met mensen over de hele wereld is voor jongeren heel makkelijk. Bovendien is deze technologie een massaproduct geworden, betaalbaar voor bijna iedereen. Nieuwe trends kunnen volgen is niet meer alleen weggelegd voor de rijke jongeren.¹⁰⁷ De netwerken van jongeren zijn door die nieuwe communicatiemogelijkheden breder en vluchtiger geworden.¹⁰⁸

Een andere invloedrijke verandering in de laatste decennia is de toenemende individualisering, die diep ingrijpt in het alledaagse leven van jongeren. Mensen nemen steeds meer als individu deel in de samenleving in plaats van als een groep en worden ook steeds meer aangesproken op eigen keuzes en verantwoordelijkheden.¹⁰⁹ Mensen zijn steeds meer bezig met wie ze als individu zijn en brengen dat tot uitdrukking. Bij jongeren komt dat tot uiting in het creëren van stijlen en het behoren tot groepen. Hiermee laten ze zien wie ze (willen) zijn en waar ze voor staan.¹¹⁰ Individualisering betekent niet dat er geen sociale verbanden meer zijn, maar dat ze zijn gebaseerd op een kortdurend psychologisch en sociaal contract en niet zozeer op een identiteitskeuze.¹¹¹ Voor subculturen betekent dit dat ook die verbanden losser zijn, jongeren zijn niet meer zo makkelijk in een hokje te plaatsen.¹¹²

De maatschappelijke druk en verplichting tot zelfstandigheid en verantwoordelijkheid werkt lang niet voor alle jongeren positief. Het kan verwarrend zijn en maakt sommige jongeren onzeker. Er wordt een beroep gedaan op het maken van eigen keuzes, maar voor veel jongeren ontbreken de materiële en sociaal-culturele voorwaarden om die zelfstandigheid waar te maken. Bovendien wordt er regelmatig autonomie vereist, terwijl de betreffende jongere daar nog helemaal niet aan toe is en juist steun nodig heeft om deze autonomie te verkrijgen.¹¹³

Sommige jongeren zoeken de eigen identiteit in het hebben van controle over het eigen lijf en hebben de wens om samen te vallen met 'hun echte zelf'. Jongeren besteden veel aandacht aan hun uiterlijk en lichaam, sporten en eten. Dit kan een uitdrukking zijn van een zelfgekozen levensstijl en presentatie. Het kan dan bijvoorbeeld gaan om tatoeages en piercings. Hoewel jongeren hiermee experimenteren, gaat de meerderheid niet over grenzen van een gezonde levensstijl heen en ontwikkelt een positief zelfbeeld. Tatoeages en piercings worden vooral gemotiveerd door mode en 'mee willen doen' met vrienden en vriendinnen. Ondanks dat het aanbrengen hiervan pijnlijk is en daardoor in verband zou

¹⁰⁷ Ibidem, 25.

¹⁰⁸ Ibidem, 30

¹⁰⁹ Ibidem, 25-26.

¹¹⁰ Ibidem, 184.

¹¹¹ Ibidem, 30.

¹¹² Ibidem, 36

¹¹³ Ibidem, 27.

kunnen worden gebracht met vormen van automutilatie, blijkt dit niet zo te zijn. Deze lichaamsversiering onderstreept de individualiteit en is geen symptoom van geestesziekte.¹¹⁴

Dit voorbeeld laat ook zien dat gedrag wat in eerst instantie vooral pijnlijk en slecht lijkt te zijn, helemaal niet zo hoeft te zijn. Er zijn zelfs (sub)culturen waarin lichamelijk pijnlijke rituelen een belangrijke rol spelen als rites de passage. Bovendien lijkt het een algemeen idee te zijn dat wie mooi wil zijn pijn moet lijden. Ook pro-ana kan als een uitdrukkingsvorm gezien worden. In het geval van pro-ana is deze scheiding tussen een individuele uitingsvorm en geestesziekte echter minder duidelijk. Pro-ana kan in extreme gevallen verstrekkende gevolgen hebben voor de gezondheid die veel verder gaan dan een blijvend gaatje in een oor of navel. Het is maar zeer de vraag of experimenteren met pro-ana tips een gezonde en goede manier is om de eigen identiteit te vinden.

Jongens verkrijgen hun status onder andere met sportieve prestaties. Voor meisjes is het uiterlijk meer van belang. Sommige onzekere meisjes vluchten in deze tijd waarin veel van ze gevraagd wordt, naar iets waar ze greep op lijken te hebben zoals de controle van hun gewicht.¹¹⁵ Pro-ana is voor hen een uitingsvorm en een wanhoopsdaad ineen. De opkomst van pro-ana op internet, lijkt goed te passen in de huidige tijd met nieuwe technologische mogelijkheden. Internet is een plek waar jongeren elkaar ontmoeten en hun verhaal kwijt kunnen en waar alles kan. In deze tijd waarin autonomie en verantwoordelijkheid veel druk op jongeren legt zoeken ze herkenning en steun bij elkaar. Ook al zijn subculturen vluchtiger geworden dan vroeger, het gevoel van 'er niet bij horen' is nog steeds iets wat jongeren proberen te vermijden.

Internet is een wereld op zich, voor elke doelgroep zijn er wel sites te vinden. Sites voor pubermeisjes zijn er dan ook in groten getale. Internet is een veilige plek waarin je precies dat van je zelf kan laten zien wat je wilt. Het is gemakkelijk om de waarheid over jezelf enigszins te verdraaien als dat beter uitkomt.¹¹⁶ Op pro-ana sites lijken de meisjes juist wel heel eerlijk te zijn over hun onzekerheden. Ze zijn hier niet in de eerste plaats op zoek naar nieuwe vriendschappen en contacten zoals op sommige andere meisjessites gebeurt, maar vooral naar steun bij hun eigen strijd tegen hun gewicht en bij het bereiken van meer controle over zichzelf. Pro-ana sites lijken binnen de doelgroep meisjessites, een aparte tak te zijn.

Pro-ana lijkt goed te passen binnen de internetwereld van tegenwoordig, waarin vooral de jeugd erg actief is. Internet is een wereld waarin mensen gemakkelijk en zonnig anoniem de meest persoonlijke dingen kunnen delen. Dat is ideaal voor jongeren die in hun omgeving weinig begrip vinden voor hun bezigheden. Zoals pro-ana meisjes, die hierdoor de

¹¹⁴ Ibidem, 85-85.

¹¹⁵ Ibidem, 85.

¹¹⁶ Bogt, ter, Tom en Hibbel, Belinda, red. *Wilde jaren, een eeuw jeugdcultuur* (Utrecht 2000) 285-288.

mogelijkheid hebben om, al dan niet anoniem, medestanders te vinden. Een jeugdcultuur die vooral via internet is ontstaan, zoals pro-ana dat is, kan ook heel vluchtig zijn. Jeugdculturen zijn niet meer zo strikt als vroeger en dat is pro-ana ook niet. Pro-ana staat open voor nieuwkomers op de sites en weggaan van de site kan altijd. Maar als een meisje besluit niet meer op een bepaalde site te komen, is hiermee helemaal niet gezegd dat ze ook ophoudt met extreem afvallen. De doelen die pro-ana meisjes hebben, kunnen ook heel individueel gehaald worden, het hangt niet per se af van de samenhang en cultuur op de sites. De pro-ana beweging lijkt vooral een subcultuur op internet te zijn waarin sommige meisjes herkenning vinden en in doorschieten. **Het is dus wel een subcultuur?**

4.4. De 'religieuze aspecten' van pro-ana

Pro-ana lijkt in het leven van de meisjes die zich met pro-ana bezighouden alles omvattend te zijn. Hun ideeën werken zover door in hun dagelijks leven dat het invloed heeft bij praktisch alles wat ze doen en denken. Op sommige momenten lijkt pro-ana een religieus element te bevatten. Het opvallendste aspect hieraan is 'Ana', waarover wordt gesproken alsof het een soort van hogere entiteit is, die de meisjes houvast biedt. Ana, samen met de andere religieuze aspecten van pro-ana roepen de vraag op of pro-ana misschien een religieuze groepering genoemd zou kunnen worden.

Religie is een complex fenomeen dat in verschillende verschijningsvormen bestaat en voor elk individu weer een andere betekenis heeft. Veel mensen zijn vanuit een traditie opgegroeid met een bepaalde religie, maar tegenwoordig gaan mensen vaak zelf op zoek naar wat bij ze past of waar ze zich prettig bij voelen. Religieuze bewegingen zijn er in alle soorten en maten, maar sluitende definities om te stellen wat nu wel een religieuze beweging is en wat niet, zijn er eigenlijk niet.

Er zijn pogingen gedaan om de essentie van religies te vatten, en om elementen te vinden die in elke religie terug komen. Hierbij valt te denken aan een goddelijk element, of de uitvoering van rituelen. Doordat religies zo divers van aard zijn, zijn er echter altijd wel tegenvoorbeelden te vinden. Wat in de ene religie essentieel is, blijkt bij de andere religie slechts een marginaal element te zijn.¹¹⁷

Pro-ana wordt door de meisjes zelf niet religieus genoemd en daarom wil ik voorzichtig zijn om het als religieus te definiëren. Door geen gebruik te maken van één definitie van religie, denk ik het meeste recht te doen aan de ideeën van de pro-ana meisjes. Het lijkt mij het zinvolst om te kijken naar de functie en betekenis die de al dan niet religieuze elementen voor hen hebben. Hierbij maak ik dus geen gebruik van een vaste definitie, maar kijk ik naar elementen, zoals 'Ana' en andere symbolen die vergelijkbaar zijn met elementen

¹¹⁷ Norton, Peter B., Eposito, Joseph J. *The new encyclopedia Britannica* 26 (15e druk; Chigaco e.a. 1994) 509.

die in andere religies voorkomen. Daarmee wil ik erachter komen of zij voor pro-ana ook die religieuze betekenis of functie hebben. Wat ik belangrijk acht in een religie is de betekenis en de diepere laag die mensen er zelf aan toekennen. Op die manier wil ik ook de mogelijke religieuze elementen van pro-ana bekijken. Pro-ana meisjes zijn voornamelijk pubers die zoekende zijn in hun identiteit. Hierbij komen bepaalde levensvragen op, maar ook de omgang met de ontwikkelingen in het eigen lichaam spelen een rol. Bij Pro-ana staat het dunne lichaam centraal. De religieuze elementen van pro-ana, zoals Ana en de tien geboden van pro-ana, zijn er allemaal direct op gericht om dit lichaam nog dunner te krijgen. Sommige meisjes lijken zich er aan te hechten alsof het iets religieus of spiritueels is, voor anderen is het gewoon een manier om snel af te vallen.

Er zijn bepaalde religies waarvan extreem vasten een onderdeel is, dit vasten gaat dan uit van een bepaald geloof waarbij de geest en het lichaam gescheiden zijn. Het anorectische gevoel van morele superioriteit kan voortkomen uit zelfcontrole en de ontzegging van verlangens naar eten.¹¹⁸ Toch lijken dit soort ideeën niet de grondslag te zijn van pro-ana, het is eerder zo dat de meisjes hun eigen lichaam en soms ook hun leven haten dan dat ze bewust hun geest willen scheiden van lichamelijke verlangens. Het afvallen is voor hen het belangrijkste, de reden waarom ze af willen vallen verschilt per meisje.

4.4.1. Religieuze coping

Religies kunnen verschillende betekenissen en functies hebben voor mensen, zo kan een religie bijvoorbeeld antwoorden geven op levensvragen, mensen helpen tijdens moeilijke momenten en zin aan het leven geven. De religieuze elementen van pro-ana lijken vooral een vorm van *religieuze coping* te zijn. *Coping* is een manier vinden voor het omgaan met een crisis. Een crisis is een omvattende en ontwrichtende gebeurtenis, dit kan abrupt of geleidelijk verlopen.¹¹⁹ Van Uden noemt in het boek *Op verhaal komen* een onderscheid tussen *emotion-focused coping*, dat is coping gericht op de controle over de emotionele respons op de oorzaak van stress en *problem-focused coping*, dat is coping gericht is op het oplossen van het probleem door de situatie te veranderen of door het eigen gedrag te veranderen.¹²⁰

Op de een of andere manier zijn de pro-ana meisjes langzamerhand in een crisis terechtgekomen waarbij zij op een ongezonde manier veel gewicht willen verliezen. Dit is een geleidelijke crisis waar al een lang voortraject aan voorafging. Pro-ana is waarschijnlijk

¹¹⁸ Banks, Caroline Giles, "There is no fat in heaven": religious asceticism and the meaning of anorexia nervosa', *Ethos* 24 (1996) 107-135, aldaar 121.

¹¹⁹ Roukema-Koning, Barbara, 'Mensen van betekenis, de bijdrage van een Coping-theorie aan communicatie van geestelijke verzorging' *Tijdschrift Geestelijke Verzorging* 30 (2004) 19-30, aldaar 20.

¹²⁰ van Heeswijk, Ad, Ter Linden, Nico, Van Uden, Rien, Zock, Hetty, *Op verhaal komen, religieuze biografie en geestelijke gezondheid* (2006 Tilburg) 69.

in eerste instantie een vorm van problem-focused coping geweest; een meisje zat al in een crisis (ze was ontevreden over zichzelf en haar situatie) en zocht daar een weg uit door middel van afvallen met hulp van pro-ana, dit zag zij als een oplossing voor haar problemen. Vervolgens is pro-ana een nieuwe crisis; de strijd van het afvallen en controle willen houden over het eigen gewicht. Het gebruik van de 'religieuze' elementen helpt de pro-ana meisjes om te kunnen gaan met hun harde en hongerige strijd. Dit lijkt meer een vorm van emotion-focused coping te zijn. Ana is hierbij een hulpmiddel op twee manieren: als de bevestiging van het minderwaardige gevoel waarmee het begon en als een straffende en controlerende personificatie van het geweten. Ana helpt dus bij de mentale moeilijkheden om vast te houden aan haar idealen van afvallen.

Normaal gesproken hebben religies gunstige en ongunstige, directe en indirecte invloeden.¹²¹ Religies kunnen er voor zorgen dat mensen in een isolement terecht komen. Als iemand streng religieus is, kunnen mensen die niet tot deze religie behoren wantrouwig worden. Het kan ook de mogelijkheid tot hulpverlening bemoeilijken. Religie kan personen een kant op duwen die voor goede hulpverlening schadelijk is.¹²² Of je pro-ana nou wel of niet als religie beschouwt, het is duidelijk welke schadelijke invloeden het heeft op de lichamelijke gezondheid van de meisjes. Doordat pro-ana meisjes religieus getinte elementen gebruiken als coping bij de problemen die hun dieet hen oplevert, wordt het moeilijker voor behandelaars om de meisjes te helpen. De religieus getinte elementen dragen bij aan de verbondenheid die de meisjes bij pro-ana voelen. Hoe meer de meisjes verbonden zijn met pro-ana hoe lastiger het is om er weer uit te komen.

4.4.2. Religieuze elementen

Pro-ana meisjes herkennen elkaar in het dagelijkse leven aan het rode polsbandje dat ze om hun linker pols dragen. Dit bandje is echter niet alleen bedoeld om elkaar mee te herkennen, maar ook als extra steun. Het armbandje helpt hen er op elk moment van de dag aan te herinneren dat ze niet te veel mogen eten. Uit verschillende citaten van de meisjes op de sites, blijkt dat dit bandje ook een teken is dat ze het waardig zijn om zich pro-ana te noemen. Ze mogen het (van zichzelf) pas dragen als ze een bepaald streefgewicht bereikt hebben. Dat het dragen van het armbandje voor een pro-ana meisje een speciale betekenis heeft, geeft het een rituele lading mee. Het doet denken aan een religieus symbool zoals bijvoorbeeld hoofddoek die moslima's dragen of een kruisje dat christenen vaak als sieraad om hun nek dragen. Het armbandje is een (geheim) symbool dat laat zien dat een meisje bij pro-ana hoort en ook in staat is om zich aan strenge zelfopgelegde regels te houden.

¹²¹ Roukema-Koning, 'Mensen van betekenis' 23.

¹²² Ibidem, 23.

De tien geboden die op sommige pro-ana sites staan lijken niet altijd zo letterlijk overgenomen te worden door de meisjes. Het lijken meer tips te zijn of een hulpmiddel om de motivatie hoog te houden. In veel subculturen of spellen komen tien geboden voor. Zo zijn er de tien geboden voor freelancers, hyves, computer-ethiek, ondernemers, automobilisten, poker, EHBO¹²³ en ga zo maar door. Het is maar de vraag of dit bedoeld is als een religieuze uitingsvorm. Waarschijnlijk is het bedoeld als een overzichtelijke vorm om een aantal doelen voor ogen te houden en om te dienen als motivatie.

De religieuze elementen zijn vooral een mentale steun voor de meisjes, iets wat ze er doorheen kan helpen in moeilijke momenten. Het is echter de vraag of dit wel echt steun is als het helpt bij een dergelijk ongezonde levensstijl als pro-ana. Voor de meisjes zelf voelt het misschien wel als steun om het afvallen makkelijker vol te kunnen houden, maar eigenlijk is het een negatieve stimulans wat er voor zorgt dat de meisjes uiteindelijk alleen maar slechter af zijn omdat ze afbreek plegen aan hun lichaam door te weinig te eten.

In veel jeugdculturen zijn verschillende vormen van religieuze elementen terug te vinden. Zo zijn er bijvoorbeeld jongerenclubs die rituelen hebben bij aanvang van een bijeenkomst, zoals een lied zingen. Zulke rituelen bindt de leden van een groep met elkaar. De religieuze elementen van pro-ana worden niet in een fysieke groep gedeeld, maar via internet. In deze vorm zijn het vooral gedichten, regels en brieven van Ana. In andere jeugdculturen wordt bijvoorbeeld veel belang gehecht aan de teksten en ideeën van een bepaalde zanger. Het is dus niet direct gezegd dat pro-ana met haar religieus getinte elementen uniek is ten opzichte van andere jeugdculturen.

Het is onzeker of Ana en de andere 'religieuze' aspecten ook echt een religieuze betekenis hebben. De plek waar het idee van Ana een duidelijke rol speelt is in de brieven van Ana. Sommige meisjes zien Ana ook letterlijk als een soort entiteit en houvast die er altijd voor hen is. De bron van de brieven van Ana is niet te achterhalen. Vermoedelijk is het geschreven door een pro-ana meisje dat waarschijnlijk ook echt anorexia nervosa heeft. Uit de brieven blijkt dat ze een erg laag zelfbeeld heeft, ze schrijft hier op hoe ze zichzelf voelt. Ze lijkt er vanuit te gaan dat andere meisjes zich ook zo voelen en versterkt haar negatieve gevoel over zichzelf door middel van deze brieven. Op deze manier is ze het niet alleen zelf, die zegt dat ze stom, dom, dik en niks waard is, maar Ana bevestigt haar daar in. Het lijkt er op dat Ana het leven voor haar dragelijker maakt, doordat Ana zegt wat ze moet doen en haar steunt in haar ideeën. Uit de sites valt op te maken dat Ana een hulpmiddel is dat het meisje door moeilijke momenten (in hun pogingen zo weinig mogelijk te eten) heen helpt, Ana is er immers altijd om op terug te vallen.

¹²³ http://www.google.nl/search?hl=nl&as_qdr=all&q=tien+geboden+-god&btnG=Zoeken&meta=, 27-07-2007

Veel idolen (zoals voetballers of filmsterren) hebben een voorbeeldfunctie voor jongeren.¹²⁴ Ana heeft dit niet en moet niet gezien worden als idool. De meisjes zoeken hun voorbeelden vooral in de foto's die ter inspiratie op de sites staan, dit hoeven niet per se beroemdheden te zijn. De functie van Ana zit veel meer in de kracht die de meisjes uit zichzelf halen om door te zetten met hun streven af te vallen. Ze hebben hun eigen geweten en drang naar controle gepersonifieerd in het beeld van Ana. Door hun 'anorexia geweten' Ana te noemen weten de meisjes op de sites precies waar het over gaat, Ana is immers het gevoel wat ze met elkaar delen. Uit de reacties op brieven van Ana blijkt dat het voor sommige meisjes te ver gaat om dit beeld van Ana zo te gebruiken. Zij hebben deze personificatie voor zichzelf niet nodig of vinden het vreemd, maar het grotere idee van controle, schuldgevoel of geweten dat hier achter zit delen ze vaak wel.

Uiteindelijk lijken de zogenaamde 'religieuze' aspecten lang niet voor alle pro-ana meisjes een religieuze betekenis te hebben, in veel gevallen is het vooral een vorm van coping, dit kan religieus zijn, maar hoeft niet. Het lijkt dus een functionele vorm te hebben, of het ook echt een diepere religieuze betekenis heeft voor de meisjes is onduidelijk. Het is belangrijk om voorzichtig te zijn om deze aspecten in een religieus kader te plaatsen, de meisjes noemen pro-ana zelf niet religieus en zien daar ook geen noodzaak toe. Ze laten door hun keuze van het benoemen van hun doelen in tien geboden en het delen van brieven van Ana wel zien hoe diep hun gevoel en drang tot het afvallen is. Pro-ana als levenswijze kan bovendien prima bestaan naast bijvoorbeeld een christelijke levensbeschouwing, het sluit elkaar niet uit. Misschien is het wel zo dat de meisjes het zelf prettig vinden om pro-ana meer diepgang te geven en meer bijzonder te maken door dergelijke benamingen. Dat pro-ana voor de meisjes zelf ver boven elk ander gewoon dieet staat, maakt het iets speciaals. Het gaat in de meeste gevallen niet om dikke meisjes die nodig iets aan hun gewicht moeten doen. Het gaat om gewone meisjes die, naar hun zeggen, iets heel speciaals kunnen bereiken.

4.5. Conclusie

De antipsychiatrie lijkt een handige manier te zijn om pro-ana achteraf te kunnen verdedigen. Vanuit die denkwijze kunnen ze namelijk beweren dat ze niet echt ziek zijn, maar een andere levensstijl hebben dan wat de maatschappij gewoon vindt. Toch blijft de vraag staan of de ziekte anorexia nervosa wel te bekijken is vanuit het antipsychiatrische gedachtegoed aangezien de ontkenning van het hebben van de ziekte anorexia nervosa een duidelijk symptoom is van deze ziekte. Ondanks deze paradox, lijkt de argumentatie van de

¹²⁴ Frijhoff, Willem, *Heiligen, idolen, iconen* (Nijmegen 1998) 81.

antipsychiatrie op die van pro-ana. Dit geeft de pro-ana meisjes de mogelijkheid om hun levensstijl vanuit de wetenschap te verdedigen.

Anorexia nervosa is een ziekte die zich in de puberteit openbaart. Ook pro-ana meisjes zijn voornamelijk pubers. Het lijkt niet vreemd dat pro-ana ontstaat en in stand gehouden is door jongeren. Pro-ana is een vorm van jeugdcultuur op het internet, maar het is belangrijk om hierbij te onthouden dat huidige jeugdculturen erg vluchtig zijn. Er zit tegenwoordig geen duidelijke structuur meer in jeugdculturen zoals dit vroeger wel het geval was. Toch lijkt pro-ana voor veel meisjes niet heel vluchtig te zijn, sommigen houden er jaren lang aan vast. Aangezien pro-ana wel overeenkomsten heeft met anorexia nervosa en daar waarschijnlijk zelfs een uitingsvorm van is, verschilt pro-ana sterk van andere jeugdculturen waarbij jongeren vooral op zoek zijn naar hun eigen identiteit en ergens bij willen horen.

Het afvallen en de redenen waarom de meisjes afvallen zijn voor de meisjes heel persoonlijk, ze kunnen het wel delen met andere meisjes op de sites en halen daar steun uit, maar uiteindelijk voeren ze allemaal hun eigen strijd tegen eten. Ana wordt heel persoonlijk ingevuld, zij is er vooral om te helpen herinneren aan de doelen die een meisje zich gesteld heeft. Ze is niet echt, maar waarschijnlijk voelt ze voor het meisje net zo echt aan als de drang om af te vallen en vooral niks aan te komen. Ana helpt op deze manier als copingmechanisme om deze moeilijke en harde strijd te kunnen voeren. Het gaat te ver om pro-ana echt als religieus te benoemen, maar door op deze bijzondere manier met een dieet om te gaan krijgt pro-ana wel iets speciaals en dat is juist ook waar de meisjes naar zoeken in hun identiteit.

Pro-ana lijkt meerdere betekenissen te hebben en waarschijnlijk betekent het voor elk meisje weer wat anders. Voor de pro-ana meisjes doet het er vermoedelijk helemaal niet toe of pro-ana echt een religieuze notie heeft, vergeleken wordt met de antipsychiatrie, of een subcultuur genoemd wordt. Zij zijn bezig zichzelf te leren kennen, grenzen op te zoeken en hun eigen unieke persoonlijkheid te vinden. Voor buitenstaanders, zoals de ouders van de meisjes, blijft het echter moeilijk te begrijpen waarom iemand zich met zoiets als de pro-ana beweging zou willen vereenzelvigen en zich uit zou willen hongeren. Zij zullen waarschijnlijk meer hebben aan de vergelijkingen die in dit hoofdstuk zijn beschreven om pro-ana te begrijpen dan de pro-ana meisjes zelf. Door pro-ana aan de hand van deze verschillende benaderingen te bekijken is wel gebleken dat het voor veel meisjes niet zomaar een bevestiging is. Het is niet hetzelfde als een vluchtige jeugdcultuur waar iemand maar heel even aan meedoet. Meisjes die hier echt mee bezig zijn beginnen er niet zomaar aan, er zit meer achter. De angst om aan te komen is intens en allesomvattend voor de meisjes. Ze hechten er belang aan dat ze controle over hun gewicht kunnen houden en voelen zich er speciaal en bijzonder door, de religieuze getinte elementen geven dit speciale gevoel nog wat extra's mee.

Hoofdstuk 5: De betekenis van pro-ana

5.1. Inleiding

Het doel van deze scriptie is om in kaart te brengen wat pro-ana voor de vaste bezoekers van pro-ana sites is en hoe de beweging te verklaren valt. Hierbij stelde ik de vraag wat de betekenis van pro-ana is voor de meisjes die zich hier mee bezig houden. Pro-ana heeft overeenkomsten met anorexia nervosa. Deze ziekte heb ik in hoofdstuk één en twee beschreven. In dit hoofdstuk zal het niet zozeer gaan over anorexia nervosa maar vooral over wat voor soort culturele uitingsvorm pro-ana is. Voor ik verder ga met de betekenis van pro-ana, kijk ik eerst naar verschillen tussen pro-ana en anorexia nervosa vervolgens zet ik de voor en nadelen van pro-ana naast elkaar. Hiermee wil ik laten zien waarom de meisjes de sites bezoeken en waarom buitenstaanders pro-ana sites slecht vinden. In de laatste paragraaf kom ik nog in het kort terug op de verschillende benaderingen van pro-ana die ik in hoofdstuk drie behandeld heb om de betekenis van pro-ana te achterhalen.

5.2. Is pro-ana iets anders dan anorexia nervosa?

Anorexia nervosa is een complexe stoornis waarvan de exacte oorzaken en de beste behandelmethoden nog niet duidelijk zijn. Wel is duidelijk dat het een ziekte is die vroeger ook al voorkwam en dus geen specifieke ziekte van deze tijd is. Ideaalbeelden van mooie slanke vrouwen op televisie en in tijdschriften lijken misschien de oorzaak van anorexia nervosa, toch is dit slechts één aspect dat maar voor een klein deel een rol speelt bij de ontwikkeling van de ziekte anorexia nervosa bij meisjes. Uit hoofdstuk één bleek dat het ontstaan van de ziekte anorexia nervosa vaak te maken heeft met een laag zelfbeeld en een drang naar controle. Meisjes die de ziekte anorexia nervosa hebben, hebben een verstoord lichaamsbeeld en zijn geobsedeerd door (niet) eten terwijl ze hun honger proberen te ontkennen.

In hoofdstuk één zijn de verschillende fase van anorexia nervosa beschreven. Pro-ana meisjes lijken dezelfde kenmerken te vertonen als de meisjes uit de eerste fase van de ziekte anorexia nervosa. Het begint als een onschuldig dieet en wordt al snel steeds dwangmatiger, terwijl het meisje vaak ontkent dat ze ziek is. Er staan ook tips op de pro-ana sites die kunnen duiden op symptomen van de tweede fase van anorexia nervosa, zoals tips hoe een meisje kan verbergen dat ze niet meer menstrueert. Sommige meisjes geven zelf aan dat ze een tijdje niet op de sites mogen komen omdat ze in een kliniek zitten vanwege hun eetstoornis. Aangezien de ziekte geleidelijk begint is het onderscheid tussen wel en niet ziek zijn vooral in het begin moeilijk te maken. De verschillen tussen pro-ana en (de eerste fase van) anorexia nervosa zijn slecht te zien, hierdoor is het moeilijk te zeggen of pro-ana iets heel anders is dan anorexia nervosa. Pro-ana sites kunnen heel verontrustend lijken,

maar elk meisje kan zelf beslissen wat ze wil doen met de gegevens van de sites. Het is dus niet zo dat elk meisje het met alles eens is wat op de sites staat. Het is niet gezegd dat elk meisjes dat wel eens een pro-ana site bezoekt ook daadwerkelijk anorexia nervosa heeft.

De hoeveelheid kritiek over pro-ana sites lijkt vreemd in een tijd waarin anorexia nervosa voornamelijk als een psychiatrisch ziektebeeld beschreven wordt. Er lijkt een tegenstelling te zijn tussen de medische benadering van de wetenschap ten opzichte van anorexia nervosa en de media die pro-ana gelijkstelt aan anorexia nervosa en het als een mode- of rage verschijnsel ziet. Het lijkt mij juist heel zinvol om het sociale aspect van deze sites niet los te zien van de eventuele gevolgen van een ziekte.

5.3. De verschillen tussen pro-ana en heilige anorexia.

Volgens Rudolph M. Bell is het strenge vasten wat heilige vrouwen uit de middeleeuwen deden vergelijkbaar met de ziekte anorexia nervosa van tegenwoordig. In hoofdstuk één is dit besproken aan de hand van het voorbeeld van Catharina van Siena. Zij at uit vroomheid en boetedoeningen uiteindelijk vrijwel niets meer. De pro-ana meisjes van tegenwoordig, eten ook erg weinig tot vrijwel niets. De vergelijking tussen dit heilige vasten en de pro-ana lijkt makkelijk gemaakt, maar de context verschilt enorm. In de middeleeuwen waren er veel zeer besmettelijke ziektes zoals de pest. Honger en armoede waren aan de orde van de dag. In de westerse maatschappij van nu hoeft niemand honger te lijden. Weigeren van voedsel dat er in overvloed is, heeft een heel andere lading dan weigeren van voedsel dat er maar beperkt is. Pro-ana meisjes maken met het weigeren van voedsel niet alleen een ander punt dan de heilige anorectica's, ze hebben ook een heel andere reden waarom ze voedsel weigeren.

Het pro-ana meisje heeft voor zichzelf op internet een ruimte gecreëerd (of zoekt die ruimte op) waarin wat zij doet geaccepteerd, gewaardeerd en zelfs gestimuleerd wordt. Net zoals de heilige anorectica die in een omgeving leeft waarin haar vasten als iets bewonderenswaardigs wordt gezien. Pro-ana meisjes kijken tegen elkaar op en vinden het knap wat ze doen. Pro-ana lijkt op een bepaalde manier zin te geven aan het leven van de meisjes die zich er mee bezig houden. Ze hebben eindelijk controle over iets. Als ze het er moeilijk mee hebben omdat ze hun doelen niet halen of gegeten hebben wanneer dat eigenlijk niet 'mocht', kunnen ze altijd steun vinden bij de andere meisjes op de site. Hoewel pro-ana ook op een bepaalde manier zin geeft aan het leven van pro-ana meisjes, is dit een andere manier dan hoe dat bij de heilige anorexia gebeurt. Voor pro-ana meisjes komt eerst een schoonheidsideaal, om te dit te bereiken wil ze afvallen. Voor de heilige anorectica komt allereerst het geloof in God en Jezus, het vasten is misschien wel een uiting van vroomheid, maar de vroomheid zelf was er al lang voor het vasten. Het weigeren van eten door het pro-ana meisje lijkt in directer verband te staan tot het behalen van haar schoonheidsideaal dan

het weigeren van eten van de heilige anorectica. Extreem vasten zoals de heilige anorectica's deden was geen vereiste voor een vroom en heilig leven. Voor pro-ana meisjes is op dit moment afvallen de belangrijkste en de enige manier om mooi (en dus ook dun) te worden.


5.4. Wat zijn de voor- en nadelen van pro-ana gezien vanuit het oogpunt van pro-ana meisjes

Pro-ana heeft voor de pro-ana meisjes twee belangrijke voordelen die door buitenstaanders als twee belangrijke nadelen gezien zullen worden. Het eerste is dat pro-ana de mogelijkheid biedt voor de meisjes om steun te vinden bij anderen die hen begrijpen en niet veroordelen. Het tweede is dat de sites daadwerkelijk helpen om snel af te vallen. In deze paragraaf zal ik proberen uit te leggen waarom deze twee zaken zowel een voor als een nadeel zijn.

Het eerste voordeel wat ik bekijk, is dat de meisjes steun aan elkaar hebben en dat dit de meisjes helpt om door te zetten. Het onderstaande citaat is hiervan een duidelijk voorbeeld:

Heeejj <33

Ik heb jullie hulp nodig meiden, ik probeer af te vallen maar het lukt me gewoon niet. En ik dacht als ik maar vaak genoeg hoor hoe dik en lelijk ik ben, misschien dat het dan makkelijker gaat, dus mijn vraag aan jullie, zouden jullie mijn msn toe willen voegen zodat jullie me kunnen steunen? Alvast bedankt

Liefs,
Anne ¹²⁵

Anorexia nervosa kan een heel eenzame ziekte zijn. Normaal gesproken heeft een meisje met deze ziekte helemaal geen medestanders in haar doelen. Op de sites zoeken lotgenoten elkaar op, maar eigenlijk is 'lotgenoten' geen goede term. Veel van de meisjes voelen zich niet ziek, het zijn dus niet zozeer lotgenoten maar medestanders die ze zoeken en ook vinden, die hun strijd tegen eten helpen verlichten. Voor meisjes met anorexia nervosa is de ziekte een veel minder eenzaam proces als zij pro-ana sites bezoeken dan als zij dit niet doen. De meisjes vinden echt steun en vriendschap bij elkaar. Niet alleen de meisjes geven elkaar steun, ook Ana voegt hier nog iets aan toe, want zij is er ook als de meisjes niet op internet zitten. Voor de meisjes zelf is het in eerste instantie dus een voordeel dat ze medestanders hebben gevonden op internet.

Op lange termijn is dit echter geen voordeel, het kan zeer nadelig voor de meisjes zijn. Doordat hun ziekte minder eenzaam is, zullen ze minder snel de behoefte hebben om

¹²⁵ http://users.telenet.be/studio.dova/pro-ana/index1_bestanden/Page536.htm, 09-11-2007

steun of hulp te zoeken uit hun omgeving. Hierdoor zal het in sommige gevallen langer duren voor een meisje de hulp krijgt die ze nodig heeft om weer een normaal en gezond eetpatroon te krijgen.

Het tweede voordeel van pro-ana sites vanuit de meisjes gezien, is dat pro-ana daadwerkelijk helpt om snel en effectief af te vallen. Dit is wat de meisjes willen en het is ook de reden waarom ze in eerste instantie de sites bezoeken. Pro-ana geeft de meisjes tot op zekere hoogte een goed gevoel, het geeft hen de hoop dat ze iets aan zich zelf kunnen veranderen en iets kunnen bereiken. Je kunt er niet om heen, pro-ana als hongerdieet werkt. De meisjes zullen het afvallen ook minder snel opgeven omdat ze over meer tips beschikken om door moeilijke momenten heen te komen dan andere meisjes. Ouders en andere mensen uit de omgeving van de meisjes zullen ook minder snel ontdekken dat het meisje zo weinig eet, omdat er ook veel tips op de sites staan hoe je dat zo lang mogelijk kunt verbergen. Dit vormt een voordeel voor de meisjes omdat ze zo langer de tijd hebben om ongestoord hun gang te gaan in hun hongerdieet.

Buitenstaanders vinden dit een groot nadeel van de sites. Veel van de tips die op de sites staan zijn erg slecht voor de gezondheid. In hoofdstuk drie is al genoemd dat onderzoek heeft aangetoond dat meisjes met eetproblemen die de sites bezoeken drie keer zoveel kans maken door hun ziekte in het ziekenhuis opgenomen te worden dan meisjes die de sites niet bezoeken. Hoewel het zeker niet de bedoeling van de meisjes is om in het ziekenhuis terecht te komen, laat dit onderzoek wel zien hoe gevaarlijk de sites kunnen zijn. Een van de sites die in hoofdstuk drie de bron vormde voor een aantal citaten van pro-ana meisjes, is inmiddels opgeheven vanwege het overlijden van het meisje dat deze site beheerde. Ze is aan de gevolgen van anorexia nervosa gestorven. Dit bericht heeft wel enkele geschokte reacties van meisjes opgeroepen, maar dat weerhoudt de anderen er niet van om door te gaan met pro-ana. De gevaarlijke aspecten van pro-ana zijn natuurlijk niet alleen volgens buitenstaanders een nadeel, in de eerste plaats is het een nadeel voor de meisjes zelf. De meesten zijn zich wel bewust van de gevaren, maar vinden dit niet genoeg reden om er direct mee te stoppen.

Voor- en nadelen van pro-ana sites opnoemen is een ingewikkeld proces, aangezien de voordelen tegelijkertijd de nadelen zijn. Het is afhankelijk vanuit wiens oogpunt de voor- en nadelen worden bekeken, bovendien zit er ook een verschil tussen lange en korte termijn voor- en nadeel wordt bekeken. Door het vinden van tips en steun op de sites, is het hele proces minder eenzaam en daardoor ook makkelijker om vol te houden. Het resultaat is dat de meisjes razend snel afvallen en minder snel hulp zullen zoeken van buitenaf, op deze manier kunnen ze eerder in een gevaarlijke fase van anorexia nervosa terechtkomen.

5.5. Wat is pro-ana?

Om de betekenis van pro-ana te achterhalen heb ik in hoofdstuk vier drie verschillende benaderingen behandeld. Alle drie gaven een visie waaruit pro-ana bekeken kan worden. Door deze ideeën nog eens kort op een rijtje te zetten, wil ik duidelijk maken wat de meerwaarde is om pro-ana vanuit deze manieren te bekijken. Ik sluit af met een mogelijke vierde benadering van pro-ana, die misschien het beste aangeeft wat pro-ana werkelijk is.

5.5.1. Religie?

Enkele aspecten van pro-ana lijken religieus getint, in de praktijk hebben die aspecten echter niet helemaal die betekenis. Vooral Ana lijkt een goddelijk fenomeen te zijn, het is echter zeer de vraag of dit ook zo is. Ze fungeert als een soort steun en geweten voor de meisjes. Zij lijkt er vooral te zijn als hulpmiddel voor de meisjes om controle te houden over de strikte doelen die ze zichzelf gesteld hebben. Ana werkt als copingsmechanisme, ze helpt de meisjes verder in hun plan op die momenten dat ze nergens anders steun vinden in hun omgeving. Juist ook als een meisje even niet op internet kan voor contact met andere pro-ana meisjes, is Ana er wel. Waarschijnlijk is Ana voor de meeste meisjes niet een entiteit maar vooral een idee, een bijzonder soort geweten. Maar ook zonder Ana bevestigen de sites het idee van de meisjes dat dik zijn slecht is en dat ze als ze maar genoeg afvallen gelukkiger zullen worden.

De meisjes noemen pro-ana zelf niet religieus, en het wordt, gezien de soms sceptische en kritische reacties op religieus getinte elementen van pro-ana en de brieven van Ana, lang niet door elk meisje gewaardeerd dat er op de pro-ana sites zogenaamde religieuze elementen voorkomen. Ondanks dat sommigen deze elementen overdreven vinden weerhoudt dit ze er niet van zich wel met pro-ana bezig te houden. In hoofdstuk twee kwam al naar voren dat een meisje met anorexia nervosa zich speciaal en bijzonder voelt in haar anders zijn. De religieus getinte elementen en de pro-ana armbandjes versterken dit speciale gevoel, ondanks dat pro-ana geen religieuze groepering is.

5.5.2. Jeugdcultuur?

Veel jongeren ervaren prestatiedruk omdat er tegenwoordig veel van ze wordt verwacht. De meisjes die zich bezig gaan houden met pro-ana lijken daar ook veel last van te hebben. Het lukt ze naar hun gevoel vaak niet te voldoen aan deze verwachtingen. Ze hebben het gevoel dat ze goed moeten presteren op school, in sport, muziek en dat ze een mooi uiterlijk moeten hebben. Op dat laatste worden veel jonge meisjes afgerekend door met name hun leeftijdgenoten, maar ook door de media die voornamelijk mooie slanke (succesvolle) vrouwen in reclames, films en televisieseries laten zien en hiermee het schoonheidsideaal van pubers beïnvloeden. Het legt een grote druk op de schouders van een jong meisje om

hier allemaal aan te voldoen. Met pro-ana hebben de meisjes een plek gevonden waar ze zich wel begrepen voelen. Bovendien hebben is pro-ana voor hen een manier om wel ergens controle over te hebben, namelijk hun eigen gewicht. Pro-ana lijkt typisch iets te zijn voor de jeugd en heeft ook wel trekjes van een jeugdcultuur. De meisjes komen immers samen op internet en zetten zich gezamenlijk in voor hun afwijkende doelen. Pro-ana vertoont kenmerken van een jeugdcultuur, maar doordat veel pro-ana meisjes anorexia nervosa hebben, heeft het wel een heel andere lading en betekenis dan andere jeugdculturen.

5.5.3. Antipsychiatrie

Artsen en andere wetenschappers met antipsychiatrische ideeën gingen ervan uit dat psychiatrische ziektes niet louter van medische aard zijn. Deze ziektes werden volgens hen veroorzaakt door de maatschappij en door wat de maatschappij 'gek' noemt. Binnen de antipsychiatrie zelf heerste ook verdeeldheid over hoe letterlijk dit genomen moest worden. De manier waarop naar psychische ziekten gekeken wordt, heeft veel invloed op de behandeling hiervan. Het gaat echter ook om de vraag of mensen die een psychische ziekte hebben ook daadwerkelijk ziek zijn, of slechts anders dan andere mensen zijn.

Je kunt pro-ana vanuit de antipsychiatrie beschouwen, waardoor je kunt beweren dat pro-ana meisjes niet ziek zijn. Pro-ana meisjes zeggen vaak ook dat ze niet ziek zijn, maar dat pro-ana een levensstijl is. Het antipsychiatrische idee (dat geesteszieken niet ziek, maar anders zijn) alleen is echter niet genoeg om de levensstijl van pro-ana meisjes mee te rechtvaardigen. Pro-ana kan namelijk erg gevaarlijke gevolgen hebben, waarbij in het ergste geval zelfs meisjes komen te overlijden. De antipsychiatrie had het in het verleden mogelijk gemaakt voor geesteszieken om zelfstandig te leven, ook toen bleek al dat niet elke patiënt hier baat bij had. Zeggen dat je 'anders' bent en de ziekte anorexia nervosa ontkennen lijkt weinig nut te hebben. Met of zonder de theorie van de antipsychiatrie, in wat voor vorm dan ook, de gevolgen van anorexia nervosa, versterkt door pro-ana, blijven hetzelfde. Het zou gevaarlijk kunnen zijn om de ernst van de ziekte (en pro-ana) te onderschatten door te zeggen dat het een levensstijl is.

5.5.4. Uiting van een ziekte in een levensstijl

Uit het laatste stuk over de antipsychiatrie bleek al dat pro-ana een nieuwe manier van omgaan met een ziekte kan zijn, waarbij de meisjes anorexia nervosa voor zichzelf een andere waarde meegeven. Het is in ieder geval duidelijk dat het een uitingvorm is waarbij meisjes laten zien wat hen bezighoudt. Voor de komst van het internet was anorexia nervosa een goed bewaard geheim dat het meisje in stilte met zich mee droeg. Nu staat het op internet en hoeft ze het niet meer alleen te doen.

Dat het strenge dieet dat meisjes zichzelf opgelegd hebben nu gezamenlijk ervaren kan worden, biedt tal van mogelijkheden om anorexia nervosa te cultiveren tot een soort 'cultziekte'. Door het samenkomen op de sites ontstaan er allerlei hulpmiddelen zoals 'thinspo' en 'Ana'. Het geeft ook de mogelijkheid voor de meisjes om muziektips uit te wisselen en gedichten met elkaar te delen die hen steun geven. Voor de komst van pro-ana moesten de meisjes dit soort hulpmiddelen allemaal zelf verzinnen of opzoeken, nu zijn ze keurig gerubriceerd en gemakkelijk terug te vinden. Het is zelfs mogelijk geworden om elkaar te herkennen door middel van het armbandje. Bovendien ontstaan er via de sites ook vriendschappen, zoals ook op andere internetsites gebeurt waar mensen met dezelfde interesses elkaar opzoeken. Anorexia-nervosapatiënten hadden elkaar zonder internet nooit zo makkelijk kunnen vinden.¹²⁶

Door pro-ana is het voor meisjes met anorexia nervosa gemakkelijker geworden om hun ziekte te koesteren en alle nare dingen die het met zich mee brengt te kunnen delen met anderen zonder dat ze er voor veroordeeld worden. Dat pro-ana als culturele uitingsvorm van anorexia nervosa gezien kan worden, betekent niet dat de meisjes dit zelf ook zo zien. Veel van de meisjes blijven immers volhouden dat ze niet ziek zijn. Toch doen deze meisjes ook mee aan het verheerlijken van de dunne lichamen die veel anorexia-nervosapatiënten hebben. Of ze zichzelf nou ziek noemen of niet, de meisjes zijn samen op een bijzondere manier bezig met hun eigen lichaam. Veel van deze meisjes halen hier op dit moment voldoening uit, voor anderen is deze fase echter al voorbij en lijkt het een continue strijd geworden te zijn tussen dun en gezond zijn.

5.6. Conclusie

Het doel van deze scriptie is: in kaart brengen wat pro-ana voor de vaste bezoekers van pro-ana sites is en hoe deze beweging te verklaren valt. Door meer informatie te verschaffen over pro-ana, anorexia nervosa en verschillende ideeën hierover heb ik getracht dit duidelijk te maken. De centrale vraag die ik daar bij stelde is: *Wat is de betekenis van pro-ana voor de meisjes die zich daar bij aansluiten?* Pro-ana is vooral een culturele uitingsvorm van anorexia nervosa. Pro-ana is niet slechts een modeverschijnsel. Het is ook meer dan alleen een jeugdcultuur, omdat het voort lijkt te komen uit een ziekte die verband houdt met sociale problemen en misschien ook fysieke oorzaken heeft. Hoewel pro-ana niet echt religieus te noemen is geven religieus lijkende elementen pro-ana voor de meisjes zelf wel iets extra's mee. Hierdoor voelen ze zich bijzonder en het dient als een vorm van coping. De ideeën van de antipsychiatrie bieden wel een manier om pro-ana te bekijken, maar nemen hiermee niet

¹²⁶ Anorexia-nervosapatiënten kunnen elkaar, net als andere mensen met een ziekte, ook ontmoeten bij lotgenotengroepen, maar deze groepen staan onder begeleiding en hierbij ligt de nadruk op genezing.

de gevaren van pro-ana weg. Het laat echter wel zien dat psychiatrisch zieken niet zonder meer in een hokje geduwd moeten worden. Voor de meisjes zelf is het een levensstijl die gericht is op extreem afvallen en die verband houdt met de ziekte anorexia nervosa.

Door pro-ana sites kunnen de meest gevaarlijke stadia van anorexia nervosa op een sneller tempo bereikt worden dan gebeurd zou zijn als een meisje met anorexia nervosa de sites niet bezocht had. De pro-ana sites zorgen door de vrije toegankelijkheid op internet ook voor meer openheid in wat meisjes met de ziekte anorexia nervosa doormaken. Dit kan een bron van informatie zijn voor ouders en artsen. Het verbieden van de sites is moeilijk, ondanks dat, is er in Frankrijk wel een wet aangenomen die het stimuleren van anorexia nervosa strafbaar stelt en daarmee de pro-ana sites verbiedt. In Nederland is er van een dergelijke wet (nog) geen sprake, er wordt wel gewaarschuwd voor de gevaren van de sites.

Meisjes met anorexia nervosa hebben hun eigenaardigheden omarmd en dit een plek gegeven op internet. Op deze manier kunnen ze elkaar vinden en helpen en er voor elkaar zijn als het leven moeilijk is. In de makkelijk bereikbare vorm die pro-ana nu heeft kan het echter ook meisjes aantrekken zonder anorexia nervosa, deze meisjes kunnen hier voor een langere of kortere periode in mee gaan. Het is onduidelijk of deze meisjes ook anorexia nervosa zullen ontwikkelen. Pro-ana haalt de eenzaamheid weg uit het leven van de meisjes maar schept daarmee een gevaarlijk wereld waarbij extreem afvallen nog makkelijker is geworden, met alle gevaren van dien.

Literatuurlijst

- Banks, Caroline Giles, "There is no fat in heaven": religious asceticism and the meaning of anorexia nervosa', *Ethos* 24 (1996) 107-135.
- Barker, Eileen en Singelenberg, Richard, *Nieuwe religieuze bewegingen, een praktische inleiding* (Kampen 1996)
- Bell, Rudolph M, *Holy anorexia* (Chicago en Londen 1985)
- Bell, Rudolph M, *Sancta anorexia, vrouwelijke wegen naar heiligheid, Italië 1200-1800* (Amsterdam 1990)
- Blok, Gemma, *Baas in eigen brein, 'antipsychiatrie' in Nederland, 1956-1985* (Amsterdam 2004)
- Bogt, ter, Tom en Hibbel, Belinda, red. *Wilde jaren, een eeuw jeugdcultuur* (Utrecht 2000)
- Bordo, Susan, *Unbearable weight, feminism, western culture, and the body* (Berkeley, Los Angeles en Londen, 1993)
- Bruch, Hilde, *The golden cage, the enigma of anorexia nervosa* (8e druk; Cambridge en Londen 2002)
- van der Chijs, Ingrid 'Anorexia; watten eten om af te vallen', *Elsevier*, 17 (2008)
- Chryssides, George D, *Exploring new religions* (2e druk; Londen en New York 2001)
- Chryssides, George D en Wilkins, Margaret Z, *A reader in new religious movements* (Londen en New York 2006)
- Cullberg, Johan, *Moderne psychiatrie, een psychodynamische benadering* (11e druk; Amsterdam 2005)
- Esser, Luuk, 'Anorexia sites weinig bezocht', *de Volkskrant*, 17 april (2008)
- Foucault, Michel, *Geschiedenis van de waanzin, in de zeventiende en achttiende eeuw* (5^e druk; Meppel 1989)
- Fox, Nick, Ward, Katie, O'Rourke, Alan, 'Pro-anorexia, weight-loss drugs and the internet: an 'anti-recovery' explanatory model of anorexia' *Sociology of Health & Illness* 27 (2005) 944-971
- Frijhoff, Willem, *Heiligen, idolen, iconen* (Nijmegen 1998)
- Geertz, Clifford, *The interpretation of cultures* (New York 1973)
- van Heeswijk, Ad, Ter Linden, Nico, Van Uden, Rien, Zock, Hetty, *Op verhaal komen, religieuze biografie en geestelijke gezondheid* (2006 Tilburg) 69.
- Hepworth, Julie, *The social construction of anorexia nervosa* (Londen, Thousand Oaks en New Delhi 1999)

- Hermes, Joke, Naber, Pauline en Dieleman, Arjan, *leefwerelden van jongeren, thuis, school, media en populaire cultuur* (Bussum 2007)
- Kiple, Kenneth F. ed. *The Cambridge world history of human diseases* (Cambridge 1993)
- Nanda, Serena en Warmas, Richard L. *Cultural anthropology* (6^e druk; Belmont e.a. 1998)
- Norton, Peter B., Eposito, Joseph J. *The new encyclopedia Britannica 26* (15e druk; Chigaco e.a. 1994)
- Ove, Marcia K, *The evolution self-starvation behaviors into the present-day diagnosis of anorexia nervosa: a critical literature review* (San Diego 2002)
- Roukema-Koning, Barbara, 'Mensen van betekenis, de bijdrage van een Coping-theorie aan communicatie van geestelijke verzorging' *Tijdschrift Geestelijke Verzorging* 30 (2004) 19-30
- Schoemaker, Casper e.a. 'Pro anorexia weblogs, de onverwacht effecten van een waarschuwingstekst' *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*, 6 (2007) 512-521, aldaar 513.
- Shorter, Edward, *Een geschiedenis van de psychiatrie, van gesticht tot prozac* (Amsterdam 1998)
- Stark, Rodney en Bainbridge, William Sims, *A theory of religion* (New Brunswick en New Jersey 1987/1996)
- Veerman, Marije, 'Mijn vriendin heet Ana, websites verheerlijken anorexia' *Nieuwe Revu* 20 (2007) 34-37

Internetsites

- [html, Dutch Bloggies onder vuur](#), 01-06-2007
- <http://anlover.punt.nl/>, 19-07-2007
- <http://anangel.punt.nl/>, *waarschuwing*, 02-06-2007
- http://en.wikipedia.org/wiki/Mary-Kate_and_Ashley_Olsen, 30-07-2007
- http://en.wikipedia.org/wiki/Nicole_Richie, 30-07-2007
- <http://iloveana.punt.nl>, 30-07-2007
- <http://mychoise.punt.nl/index.php?r=1&id=410763>, 29-08-2007
- <http://nl.wikipedia.org/wiki/Weblog>, 12-07-2007
- http://op.punt.nl/?id=307668&r=1&tbl_archief=&, *Waarschuwing: Pro Ana site*, 02-06-2007
- http://rivmiis1.kiesbeter.nl/medischeinformatie/Page/Onderwerp.aspx?EntityName=celtherapie_Spectrum, 13-07-2007

- <http://starvationinsilence.punt.nl>, 18-07-2007
- <http://users.telenet.be/studio.dova/pro-ana>, 27-07-2007
- <http://www.dag.nl/1070310/Nieuws/Artikelpagina-Nieuws/Heb-jij-nog-een-kotstip-voor-mij.htm>, Nikole den Teuling, 'Heb jij nog een kotstip voor mij?' 24-04-2008
- http://www.google.nl/search?hl=nl&as_qdr=all&q=tien+geboden+-god&btnG=Zoeken&meta=, 27-07-2007
- <http://www.medicalfacts.nl/2006/09/25/pro-ana-sites-hoe-moeten-we-hier-mee-omgaan/>, Janine, *Pro Ana sites, hoe moeten we hier mee omgaan?*, 01-06-2007
- http://www.meisjevandeslijterij.nl/hetmeisjevandeslijterij/2007/02/dutch_bloggies__1., 02-06-2007
- <http://www.nrc.nl/binnenland/article470031.ece>, 03-06-2007
- <http://www.psy.nl/psyme/psyme-nieuwsbericht/article/het-brein-achter-een-van-de-best-bezochte-pro-ana-sites/>, Scarlet Hemkes, 'Het brein achter één van de best bezochte pro-ana sites', 05-08-2008
-
- http://www.rivm.nl/vtv/object_document/o3215n17540.html, 29-11-2007
- <http://www.vandale.nl/opzoeken/woordenboek/?zoekwoord=beweging>, 08-11-2007
- <http://www.voedingscentrum.nl/voedingscentrum/Public/Dynamisch/gewicht+en+dieet/ondergewicht/>, 19-07-2007

Bijlage 1

punt.nl

WAARSCHUWING

Je staat op het punt een zogenaamde 'pro ana' weblog te bezoeken. 'Pro ana' staat voor 'pro anorexia nervosa'. Op deze weblog discussiëren anorexia-patiënten over wat hen het meeste bezighoudt, zoals trucs om nog dunner te worden dan ze al zijn.

Bezoekers van deze weblog kunnen schrikken van de ongezonde en gevaarlijke trucs die deze patiënten elkaar leren. Maar het meest schokkend is nog wel dat ze daarbij net doen alsof het allemaal heel gewoon is. Ze ontkennen ziek te zijn. Voor deze patiënten is hun anorexia geen levensgevaarlijke psychiatrische ziekte, maar een 'gezonde' manier van leven.

In deze pro ana weblog krijg je daardoor maar een heel beperkt beeld van een ziekte die je niemand toewenst. Zo lees je niets over de zware psychische en lichamelijke gevolgen van anorexia. Patiënten met anorexia zijn de hele dag alleen maar bezig met hongeren. Ze verliezen het contact met familie en vrienden, en worden steeds eenzamer. Een groot deel van de patiënten maakt de school niet af en raakt blijvend arbeidsongeschikt. Van elke 18 opgenomen anorexia-patiënten sterft er 1 binnen 10 jaar. Met een 'gezonde' manier van leven heeft dat niets te maken.

Voor objectieve informatie over anorexia nervosa kun je terecht op kiesBeter.nl en de website van het Trimbos-instituut.

Voor anorexia-patiënten die steun zoeken van lotgenoten is er een prikbord op de website van de patiëntenvereniging SABN

Bovenkant formulier

YES	Lw ==	Klik hier om deze website ondanks deze waarschuwing toch te bezoeken
-----	-------	--

Bijlage 2

Enkele tips ¹²⁷

- Drink ijskoud water, dit verbrand nog eens extra calorieën.
- Zorg dat je nooit stil zit, als je bijvoorbeeld op school zit ga dan met je voet bewegen of iets dergelijks, zo verbrand je meer kcal.
- Als je trek krijgt ga voor de spiegel joggen (op je plaats dus) als je dan ziet hoe al je vet op en neer gaat heb je al gauw geen honger meer.
- Zorg voor een lage temperatuur in uw huis, dit verbrandt meer calorieën, slaap bijv. met uw raam open.
- Stel elke keer voordat je iets eet de volgende vraag aan jezelf: "Wat heb je nou liever, een paar seconde iets lekkers in je mond of een leven lang dun zijn?" Dan is de keuze toch niet zo moeilijk?
- Als jij wat doet voor Ana, doet ana wat voor jou.
- Als je van je ouders moet eten maar je wil dit zelf niet, maak dan je bord en bestek vies, zo denken ze dat je toch gegeten hebt.
- Kots tijdens het douchen, zo horen je ouders niets.

¹²⁷ <http://users.telenet.be/studio.dova/pro-ana/index1.htm>, 18-07-2007

Bijlage 3

- Drink veel water, eet wat fruit, draag zware juwelen, doe dingen in je ondergoed zodat je zwaarder weegt.
- Zorg dat je het warm hebt, als de dokter je koude handen voelt gaat hij snel iets vermoeden.
- Neem een glas water met wat zout zodat je bloeddruk verhoogt, anders merkt de dokter dat je een te lage bloeddruk hebt.
- Als je jezelf verwond & en de dokter merkt iets, geef dan gewoon toe maar zeg wel dat je gestopt bent. Pas dan de volgende keren op want hij gaat hier op letten.
- Als ze je gaan meten, krimp dan meteen een beetje, zo komt je bmi hoger uit.
- Doe make-up op voor eventuele wallen en bleekheid te verbergen.¹²⁸

Bijlage 4

Brief van Ana (1)¹²⁹

Sta toe dat ik mezelf voorstel. Mijn naam, of zoals ik door "dokters" word genoemd, is Anorexia. Anorexia Nervosa is mijn volledige naam, maar je mag mij Ana noemen. Hopelijk kunnen wij geweldige partners worden. In de komende tijd zal ik veel tijd in je investeren en ik verwacht hetzelfde van jou. In het verleden heb je iedereen, je leraren, ouders, horen praten over je. Je bent "zo volgroeid", "intelligent", en je bent "zo potentieel". Maar waar heeft het je gebracht tot nu toe? Wat ze zeggen is absoluut niet waar! Je bent niet perfect, je probeert niets hard genoeg, tot nu toe heb je je vrije tijd alleen maar verspild met praten met vrienden, en eten! Dat zal in de toekomst niet toegestaan worden.

Je vrienden begrijpen je niet. Ze zijn niet eerlijk tegen je. In het verleden wanneer je onzeker was en je vraagt aan ze, "Ben ik dik?" en zij antwoordden "Oh nee, natuurlijk niet" dan wist je dat ze logen! Enkel IK vertel de waarheid. Je ouders, daar zullen we het maar niet over hebben! Je weet dat ze van je houden en om je geven, maar dat is gewoon zo omdat dat de plicht van ouders is om te doen. Ik zal je een geheim vertellen: diep in hun hart, zijn ze teleurgesteld in je. Hun dochter, die altijd zo perfect was, is een vet, lui en ondankbaar meisje geworden.

Maar ik ben er om dat allemaal te veranderen.

Ik verwacht veel van je. Je bent niet toegestaan veel te eten. Het zal langzaam beginnen: afnemen van vetten en het lezen van de voedingsetiketten, 'junkfood' weglaten, geen friet en macdonalds meer enz. Over een tijdje zal de oefening eenvoudig zijn: een stukje rennen, misschien een stukje droge cracker en een aantal sit-ups. Niets te ernstig. Val een paar kilo af, wat vet van je dikke buik af. Maar het zal niet lang zijn voor ik je vertel dat het niet goed genoeg is. Ik zal verwachten om je calorieën af te nemen, en meer lichamelijke oefening te doen. Ik zal je naar de limiet duwen. Je moet wel omdat je me niet kan tegenwerken! Ik begin in je te kruipen, in je gedachten. Spoedig ben ik altijd met je. Ik ben daar wanneer je 's morgens wakker wordt en joggt. Ik ben daar wanneer je op de weegschaal staat. De nummers worden zowel vriend als vijand, en in je gedachten dwing je jezelf om minder calorieën te nemen dan gisteren, vannacht, enz.

¹²⁸ http://users.telenet.be/studio.dova/pro-ana/index1_bestanden/Page298.htm, 27-07-2007

¹²⁹ <http://iloveana.punt.nl/?gr=780912>, 20-07-2007

Je kijkt in de spiegel met ontzetting. Je prikt en port aan het vet dat daar is en glimlacht wanneer je botten ziet. Ik ben daar wanneer je de planning voor de dag maakt: 400 calorieën, 2 uren oefening. Ik ben degene die dit bepaalt, omdat mijn gedachten en jouw gedachten samen één zijn. Ik volg je heel de dag. Op school wanneer je gedachten afdwalen, geef ik je iets om aan te denken. Tel de calorieën na voor de dag. Het is te veel. Ik vul je geest met gedachten van voedsel, gewicht, calorieën en dingen die veilig zijn om aan te denken. Want nu ben ik reeds in je. Ik ben in je hoofd, in je hart en in je ziel. Ik ben de honger in je, de pijn van de honger die je probeert niet te voelen. Spoedig vertel ik je niet alleen wat te doen met voedsel, maar wat te doen ALLE tijd. Glimlach en knik. Stel jezelf goed voor. Pech voor jou dat je honger hebt! Dat kan mij niks schelen! Mijn god, je moet DUN worden, DUN.

Wanneer etenstijd eraan komt, vertel ik je wat te doen. Leg wat sla uitgebreid op je bord, zorg dat het veel lijkt. Verplaats het eten een beetje. Laat het eruit zien alsof je iets hebt gegeten. Geen stuk van iets. Als je eet, heb je al je zelfcontrole verloren. Wil je dat? Wil je weer zo'n dikke koe worden? Ik dwing je om in tijdschriften naar modellen te staren. Die perfecte magere vrouwen van perfectie, met witte tanden, die daar staan op glanzende pagina's. Ik laat je doen beseffen dat je nooit hen zou kunnen zijn. Je zult altijd dik zijn en zult nooit even mooi als zij zijn. Wanneer je in de spiegel kijkt, zal ik het beeld vervormen. Ik zal zwaarlijvigheid aan je tonen. Ik zal je een sumoworstelaar tonen, maar die in de realiteit een uitgehongerd kind is. Maar dat moet je niet weten, omdat indien je de waarheid weet, je misschien opnieuw begint te eten en dan zal onze verhouding ten einde komen.

Soms zal je tegenwerken. Hopelijk niet vaak. Je zult de rebelse vlegel zijn die het zal wagen beneden de donkere keuken te gaan verkennen. De kastdeur zal langzaam openen en zal zacht kraken. Je ogen zullen bewegen over het voedsel dat ik van een veilige afstand van je weggehouden heb. Je zult je handen slaperig steken zoals een nachtmerrie, die door de duisternis de doos van de koekjes vinden. Je duwt hen in je mond, mechanisch en niet echt proevend, maar genietend eenvoudig van het feit dat je tegen mij in gaat. Je grijpt nog een doos, dan een andere, dan weer een andere. Je maag zal opgezwollen worden, maar je zult niet stoppen. En alle tijd gil ik om jou, dikke koe, te stoppen, heb je echt geen zelfcontrole? Zo wordt je alleen maar dikker en dikker.

Wanneer het over is, zal je terug komen bij mij, en vraag je mij voor advies omdat je echt niet meer vet wil krijgen. Je brak een cruciale regel en at, en nu wil je mijn steun. Ik zal je leiden naar de badkamer, op je knieën, en ik zal je dwingen, starend in de leegte van de toiletkom. Je vingers zullen in je keel gedaan worden en, niet zonder een geweldige overeenkomst van pijn, zal je voedselvlaag opkomen. Telkens weer zal dit herhaald worden, tot je bloed en water spuwt en je weet het dat over is. Wanneer je opstaat, zult je jezelf duizelig voelen. Val niet flauw. Opstaan nu! Je hebt een belangrijke regel gebroken, je hebt gegeten en je verdient het om pijn te hebben!

Misschien laat ik je laxeermiddelen nemen, waarna je op het toilet zit tot de kleine uren van de morgen wanneer je je darmen voelt. Of misschien laat ik je slechts jezelf kwetsen, sla je hoofd tegen de muur tot je een bonzende hoofdpijn hebt. Snijden is ook doeltreffend. Ik wil je bloed te zien, om het te zien druppelen langs je arm, en in een paar seconden realiseer je je dat je die pijn verdient die ik je toebreng. Ben je gedeprimeerd, geobsedeerd, in pijn, gekwetst, je steekt je hand uit, maar niemand wil naar je luisteren of je helpen? Wat maakt dat nou weer uit? Je verdient dit; je bracht dit toe op je zelf.

Oh, is dit hard? Wil je dit niet laten gebeuren? Ben ik oneerlijk? Ik doe dingen die je zullen helpen. Ik maak het mogelijk voor je om te stoppen met denken over emoties die je veroorzaakt, beklemtoont. Gedachten van woede, droefheid, wanhoop en

eenzaamheid zullen stoppen omdat ik hen weg neem en ik vul je hoofd met gedachten over calorieën tellen. Nu ben ik je enige vriend en ik ben de enige die je behagen moet.

Ik heb een zwakke plek. Maar dat moeten we aan niemand vertellen. Indien je beslist terug wil vechten, als je je hand naar iemand uitsteekt om hen te vertellen over hoe ik laat leven, breekt de hel los. Niemand mag ontdekken, niemand mag de schaal breken waarmee ik je bedekt heb. Ik heb het bereikt om jou dit dunne, perfecte kind te maken. Je bent van mij en van mij alleen. Zonder mij ben je niets. Vecht niet terug. Wanneer anderen becommentariëren, negeer hen. Neem het in schrede, vergeet hen, vergeet iedereen die probeert mij van je weg te nemen. Ik ben het beste wat je ooit is overkomen en zorg dat ik voor altijd bij je blijf.

Liefs, Ana

Brief van Ana (2)¹³⁰

Lieve Meid,

Ik zal me eerst even voorstellen. Ik ben Ana, een vriendin voor het leven. Je zult me haten, maar nog meer van mij houden en me bedanken voor alles wat ik voor je doe.

Denk nu eens terug aan je leven. Wat vind je ervan? Ben je tevreden? Of zou je graag willen dat het anders was gegaan? Denk eens aan je vrienden, hoe gaat het daarmee? Bedenk je of het wel echte vrienden zijn. Waarschijnlijk niet... Als jij hen vroeg of je dik was, wat zeiden ze dan? Ontkenden ze het soms? Zie je wel, ze liegen tegen je. Ze zijn niet eerlijk, ze liegen je voor. Zijn dat nou vrienden? Wat heb je aan hen? Leugenaars zijn het, meer niet!

Nu je ouders. Hoe gaat het daarmee? Zijn ze tevreden over je, vinden ze dat je het goed doet op school? Misschien dat ze zeggen dat ze blij met je zijn, dat je de ideale dochter bent. Maar denk toch eens na. Is dat zo, ben jij de ideale dochter? Ik zal je een geheim verklappen, dat ben je niet. Als jij de ideale dochter geweest zou zijn, was je nu slank, mooi en succesvol. Diep in hun hart walgen je ouders van jou, en van je vette lichaam.

En school, hoe zit dat? Haal je alleen maar tieren en zit je op het gymnasium? Gaat het goed op school, en krijg je complimentjes? Nee he.. Het gaat slecht op school, je bent dom. Nee, slim zul je nooit worden, maar je kunt dit met andere dingen compenseren. Lees maar eens verder...

Denk je eens in: Wat zal er gebeuren als je zou afvallen? Als je slanker dan slank zou worden, dun, mager, perfect? Denk je niet dat je je dan beter gaat voelen, gelukkiger? Ik denk het wel... Ik denk dat het heel goed voor je zal zijn. Iedereen zal je nakijken en je bewonderen om je wilskracht en discipline.

Kies je hiervoor, lees dan verder. Kies je hier niet voor, ga dan uit mijn ogen, jij zwak wicht! Oh, schrik je van mijn hardheid? Tja, daar zul je mee moeten leren leven, ik ben behoorlijk hard. Maar jij hebt ook wel een harde hand nodig, zonder mij ben je niets, maar dan ook echt helemaal niets waard. Nul. Niks. Je mag wel blij met me zijn, dat ik ondanks dat jij zo kansloos bent toch nog probeer je te helpen.

We zullen rustig aan beginnen. Gewoon het schrappen van tussendoortjes, niets ernstigs. Af en toe wat oefeningen, maar je zult het nog rustig houden. Maar we gaan steeds verder. We slaan het ontbijt en de lunch over, eten alleen nog 's avonds. Misschien

¹³⁰ <http://iloveana.punt.nl/?gr=780912>, 20-07-2007

krijgen mensen iets door, daarvoor zul je moeten liegen. In het ergste geval weten mensen het al, in dat geval zul je keihard moeten zijn. De oefeningen worden zwaarder, je krijgt het steeds moeilijker.

Na een tijdje, als ontkennen niet meer lukt, wees je eerlijk. Je gaat ronduit voedsel weigeren, hoeveel pijn dat ook doet. Het zal moeilijk zijn, je ouders zullen schreeuwen, huilen, janken, maar je moet doorgaan. Het moet!

Alles zal je moeten geven, echt alles! Je zult het ontzettend zwaar krijgen. Janken zul je, als je voor de miljoenste keer boven de wc hangt en gal en bloed spuwt. Als je door die vreselijke kou heen rent, met slechts een shirtje en broek aan. Nee, denk niet dat het makkelijk wordt, alles behalve.

Je moet er voor zorgen dat je je doelen haalt, dat is het allerbelangrijkste ter wereld!

Ik wil je heel graag helpen, maar dan moet jij mij ook helpen. Samen gaan we er tegenaan!

Liefs, Ana

Bijlage 5

De 10 geboden van Ana:¹³¹

1. *Als je niet dun bent, ben je niet aantrekkelijk.*
2. *Dun zijn is belangrijker dan gezond zijn.*
3. *Je moet je kleren kopen, ga naar de kapper, neem laxeermiddelen, verhonger jezelf; doe iets om jezelf dunner te laten lijken.*
4. *Eet niet zonder jezelf schuldig te voelen.*
5. *Je zult geen dikmakend voedsel eten zonder jezelf daarna te straffen.*
6. *Je zult calorieën tellen en zult calorieopneming beperken.*
7. *Wat de weegschaal zegt is het belangrijkste ding.*
8. *Gewicht verliezen is goed, aankomen is slecht.*
9. *Je kan nooit té dun zijn.*
10. *Dun zijn en niet eten zijn tekens van succes.*

Bijlage 6

Geloofsbelijdenis¹³²

¹³¹ <http://iloveana.punt.nl/?gr=780912>, 20-07-2007

¹³² <http://users.telenet.be/studio.dova/pro-ana/index1.htm>, 20-07-2007

Ik geloof in Controle, het enige wat machtig genoeg is om orde te stellen in deze chaos die 'mijn leven' wordt genoemd

Ik geloof dat ik de gemeenste, waardeloze en nutteloze persoon ben die ooit op de planeet heeft bestaan en dat ik alleen tijdverspilling van anderen ben.

Ik geloof dat andere mensen die mij anders navertellen idioten zijn. Indien zij zouden kunnen zien hoe ik echt ben, dan zouden zij mij haten net zoals ik mezelf haat.

Ik geloof in perfectie en streef het te bereiken.

Ik geloof in redding door het proberen van een beetje harder dan ik gisteren geloof.

Ik geloof in een weegschaal als een indicator van mijn dagelijkse successen en mislukkingen.

Ik geloof in hel, omdat ik soms denk dat ik daarin leef.

Ik geloof in een geheel zwarte en witte wereld, de verliezen van gewicht, tegenbeschuldiging voor zonder, verloochening van het lichaam en een leven van vasten.

Ana Psalm¹³³

Strikt is mijn dieet. Dat zorgt ervoor dat ik s'nachts hongerig in bed lig. Het leid mij voorbij de moeilijkheden.

Het zorgt voor mijn wilskracht. Het leidt mij in de paden van verandering voor het belang van mijn gewicht.

De stem voor, hoewel ik door de middenpaden van het gebak departement loop, zal ik geen zoetigheden kopen die me dikmaken

De cakes en de taarten, zijn een verleiding voor mij.

Geef mij maar een tafel met een stel groene bonen en sla

Ik vul mijn maag met drinken, water, en zorg dat ik mijn dag niet ruineer.

Zeker zullen calorie- en gewichtgrafieken een deel zijn van mijn leven, en me altijd volgen. En ik zal voor altijd angst hebben van weegschalen.

¹³³ <http://users.telenet.be/studio.dova/pro-ana/index1.htm>, 20-07-2007