

#GRONINGEN
GROEIT OP

nr. 9

JEUGDHULP IN DE PRAKTIJK

99gram.nl

**het gezonde
teggengeluid**

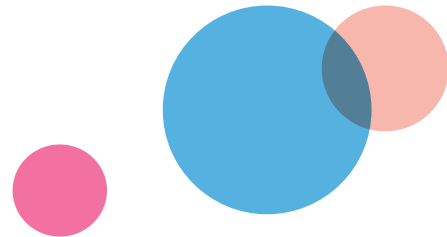
#GroningenGroeitOp, een serie compacte boekjes, waarin we telkens een vorm van jeugdhulp uitlichten, die recent, een beproefde en bestendige verbetering is gebleken. Voorbeelden van jeugdhulp uit de provincie Groningen, in de hoop dat kennis delen tot navolging leidt.

Goede voorbeelden van jeugdhulp verdienen aandacht. Heb je ook een goed onderwerp, neem dan contact op met de redactie: info@groningengroeitop.nl

99GRAM.NL

het gezonde tegengeluid

- Gratis en anonieme informatie en online hulp bij vragen over eten, gewicht en uiterlijk
- De jongere bepaalt zelf hoeveel/welke hulp hij/zij nodig heeft. Heb je voldoende aan informatie of een gedeelde ervaring, wil je een chatgesprek of start je een online behandeling?
- Gemiddelde jaarcijfers:
 - 250.000 bezoekers website
 - 2.000 chatgesprekken
 - 50 zelfhulptrajecten
 - 15 online behandeltrajecten voor (kenmerken van) eetproblematiek op basis van cognitieve gedragstherapie



Toen Rozemarijn Vos de overstap maakte van de Kinder-telefoon en PratenOnline naar Accare nam ze haar ervaring in de online hulpverlening mee. Chatten was in opkomst, logisch want anoniem achter een computer begin je gemakkelijker een gesprek. Je geeft jezelf bloot, zonder je privacy te verliezen. Niemand die je de volgende dag kan nawijzen. Tel de wetenschap daarbij op dat zo'n 75% van de jongeren met een eetstoornis nooit bereikt wordt door de hulpverlening en het idee is snel geboren. Online hulp voor jongeren met eetproblemen zal de drempel om deze jongeren te bereiken sterk verlagen. Rozemarijn bedenkt in 2009 samen met een paar collega's een plan, zet het op papier en ze gaan de boer op: "Je probeert aan te sluiten bij de belevingswereld van de jongeren die je wilt bereiken, bij de vragen en onderwerpen waar zij onder elkaar mee bezig zijn. In dit geval de jongeren die risico lopen op het ontwikkelen van een eetstoornis. Vervolgens richt je het platform zo in dat jongeren het op meer manieren kunnen gebruiken. Je kan informatie vinden over verschillende thema's, die verbonden zijn aan risicofactoren voor het ontwikkelen van eetproblematiek. Jongeren kunnen zelf een onderwerp beginnen en op elkaar reageren via het forum, anoniem chatten met een deskundige, een van onze hulpverleners dus, en uiteindelijk kun je kiezen voor een online behandeling, ook weer gratis en anoniem. Jongeren uit de doelgroep dachten mee over de look & feel, inhoudelijke aspecten en de naamgeving van het platform. Natuurlijk heet zo'n website dan niet eetstoornissen.nl,

dat schrikt de jongeren af die je wilt bereiken, omdat zij zich hier vaak niet mee identificeren." De structuur van de website werkt als een zeef, de stap naar hulp is klein voor deelnemers die in de knel zitten met hun eetproblemen. Tegelijk is het een vangnet; informatie en hulp zijn in eerste instantie gericht op preventie, het voorkomen dat eetproblemen uitmonden in een hardnekkige eetstoornis zoals anorexia of boulimia. In het chatcontact sluiten de deskundige hulpverleners aan bij de hulpvraag van de jongere op dat moment. Echter wanneer zij ernstiger symptomen herkennen, kunnen ze, bij sterk verhoogd risico, tijdig begeleiden naar de huisarts of specialistische hulp. Een slimme structuur in een aantrekkelijke, vrolijke vormgeving, die uitnodigt in te stappen: 99gram, (bijna) alles over eten, gewicht en uiterlijk, zo kopt de homepage. Rozemarijn: "Natuurlijk proberen we in thema's en uiterlijk mee te bewegen met de trends, maar de basis hebben we nooit veranderd, die staat als een huis." Over de ontwikkeling van 99gram, gestart in 2011, daar gaat het over in deze GroningenGroeitOp, met oog voor de toekomst, want de manier waarop we communiceren staat niet stil. Rozemarijn: "Als jongeren elkaar zoeken en vinden via de sociale media, Instagram, TikTok, Whatsapp, dan moeten wij daar wat mee. Wie contact zoekt met jongeren, kan niet afwachten tot ze naar je toe komen. En voor die ontwikkeling, is geld nodig."



Mooi idee hoor, maar

Tot 2015 werd de online preventie deels vergoed met behulp van Menzis, als een klein extra budget op de DBC's (Diagnose Behandelcombinatie) van Accare. Daarna viel de jeugdggz met de nieuwe jeugdwet onder de gemeenten en verviel deze financiering. Rozemarijn: "We hebben ons plan op tal van plekken gepresenteerd tot en met het ministerie van VWS en de VNG (Vereniging Nederlandse Gemeenten). Volgens mij was het aanvankelijke probleem in de financiering niet zozeer de toepassing, maar het anonieme karakter. Daardoor konden we niet aantonen hoeveel jongeren uit welke gemeente of bij welke verzekeraar gebruik maken van de hulp op 99gram. Deze gesprekken hadden we indertijd al met Menzis gehad en moesten we bij de gemeenten opnieuw voeren. Het duurde echter nog tot 2017 voordat er we gebruik konden maken van een landelijke subsidieregeling voor e-mental health, elk jaar opnieuw aan te vragen bij het ministerie

van VWS. Er is dus nog altijd geen structurele financiering. En voor onderzoek en innovatie is binnen deze regeling geen ruimte. Daardoor blijven we afhankelijk van andere subsidies en investeringsmogelijkheden vanuit Accare zelf. Online hulp werkt, daar is inmiddels voldoende

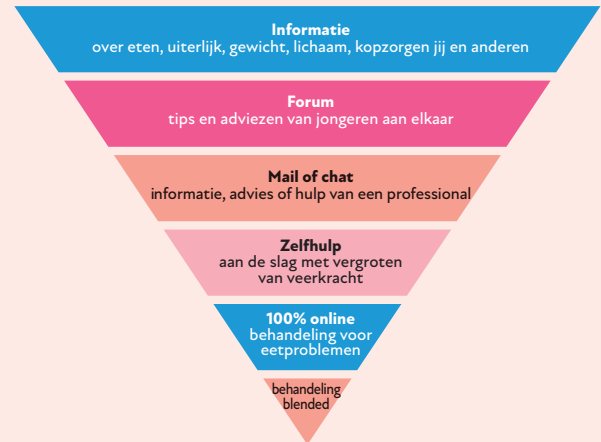
Rozemarijn



Opzet van de interventie

De online behandeling is een onderdeel van het stepped-care aanbod op www.99gram.nl. Dit is opgebouwd als een trechter en biedt informatie, advies en hulp aan jongeren die bezig zijn met eten, uiterlijk en gewicht. De online behandeling is de meest intensieve module en is beschikbaar via de website www.99gram.nl, voor jongeren die aangeven meer hulp te willen voor hun eetproblemen.

Aanbod www.99gram.nl



wetenschappelijk bewijs voor. Maar financiering voor anonieme hulp vanuit gemeentelijke of provinciale budgetten stuit op problemen. Zij zijn er voor de eigen inwoners en willen graag waar voor hun geld. Wat levert de investering voor hen op? Hoeveel jongeren uit mijn stad zijn geholpen met de hulp? Dat

"Niets doen is geen optie"

weten we niet, een online platform als 99gram heeft per definitie een landelijk

en breder bereik. Volgende punt, het resultaat van preventie is misschien wel in zijn algemeenheid te testen, maar moeilijk toe te schrijven aan een specifieke interventie. Daalt het aantal jongeren met eetproblemen door 99gram? Dat kun je nooit hard in cijfers uitdrukken. In de loop der jaren hebben we met veel geduld en creativiteit uit verschillende bronnen financiering weten te krijgen. En nog steeds draagt Accare bij uit eigen middelen. Niets doen is geen optie."

Teamwerk

In 2012 krijgt Rozemarijn versterking van Jolinde Spoelstra-Niezink, twee coördinatoren die alles rondom 99gram regelen. Het team bestaat van meet af aan uit 15 ervaren hulpverleners, die de chatdiensten draaien en de online hulp begeleiden. Jolinde: "We zijn alle werkdagen open voor chatgesprekken, 's middags direct na school en 's avonds. De avonden worden het drukst bezocht. Dan is de chatdienst door 2 hulpverleners bemenst, tenminste als het team op volle sterkte is. Je wilt niet

Nooit met de deur binnenvallen

Monika Scholten is programmaleider bij K-EET. Binnen K-EET werken professionals en ervaringsdeskundigen samen aan oplossingen voor hardnekkige problemen in de keten van eetstoornissen. Monika: "Kenniss en expertise was sterk versnipperd en daardoor lastig toegankelijk. Ontschotten dus, zodat mensen die hulp nodig hebben sneller op de juiste plek terecht kunnen, hulp op elkaar aansluit."

In dat kader benaderde Rozemarijn Vos van 99gram Monika. De website, waar jongeren elkaar kunnen vinden en anoniem om hulp kunnen vragen, worstelde met financiering. Tegelijk zocht ze naar harde gegevens over de effectiviteit van de hulp. In opdracht van K-EET voerde 6Gorilla's een data-analyse uit, waarin de communicatiestijl van jongeren werd onderzocht. Hoe praten jongeren over eten en eetstoornissen op het forum van 99gram én Proud2Bme, welke thema's spelen een hoofdrol. Monika: "Dan blijkt dat jongeren vooral behoefte hebben aan menselijk contact. Het zijn niet persé de antwoorden op hun vragen, die ze nodig hebben -die staan meestal elders ook al op de website, maar het contact, de bevestiging van een ander, lotgenoot of hulpverlener, dat ze niet de enige zijn met het probleem, dat hun vragen niet gek zijn. En natuurlijk gaat het over eten, de ideale bmi, uiterlijk en zo meer. Maar meer nog, onderliggend, gaat het over hun onzekerheden en vragen in brede zin. Hoe krijg je verkering, moet je dan zoenen?"

Het onderzoek stelt ook dat aansluiten bij de taal van jongeren helpt om contact te leggen. Monika: "Dat was natuurlijk weinig verrassend, een logische conclusie, waarvan de meeste hulpverleners zich wel bewust zijn. Belangrijker misschien nu, om



Monika

te constateren dat het taalgebruik evolueert en meer nog, het gebruik van sociale media sterk is veranderd. Jongeren vinden elkaar op TikTok, Instagram, Snapchat; ze hebben een eigen voorkeur, waar je op in moet spelen.”

De ketenaanpak van K-EET kent verschillende bouwstenen, oplossingsroutes eigenlijk rond knelpunten in de aanpak van eetstoornissen. Monika: “In de keten van eetstoornisenzorg zijn de problemen hardnekkig. Dat betekent dat je elkaar nodig hebt om die problemen op te lossen. Er is niet 1 oplossing, maar meer wegen die op elkaar aansluiten. Een daarvan is de manier waarop we er over praten, het taboe doorbreken. Bij eetstoornissen denkt iedereen meteen aan anorexia, een sterk vermagerd meisje, dat zich doodhongerert. Terwijl boulimia of eetbuien veel vaker voorkomen en op termijn een even groot risico kunnen vormen.” Nooit met de deur in huis vallen, adviseert Monica, dat stoot alleen maar af. Stel open vragen, vraag wat iemand bezig houdt, waar ze over twijfelt, hou het breed.

Een eetstoornis kan zich ontwikkelen vanuit de behoefte om controle te houden in een wereld vol onzekerheden. Een van de ontappingsmogelijkheden, zegt Monika, zoals blowen, drinken, fanatiek sporten. Bij het ouder worden vinden de meeste jongeren zelf hun weg en verandert hun gedrag. Eetstoornissen kunnen dus tijdelijk zijn en daar vroeg bij zijn is DUS verstandig. Een uitlaatklep bieden, contact leggen, op tijd de juiste hulp bieden. Monika: “Ik praat liever niet over preventie, dat klinkt teveel als een ziekte, die je voor kunt zijn. Ik heb het liever over vroeg-signalering. Hoe herken je de signalen en hoe sluit je daar op aan. Reden waarom een platform als 99gram zo belangrijk is, plekken waar jongeren contact vinden en houvast, waar ze zichzelf met de juiste informatie en steun, de goede kant op kunnen duwen. Of waar ze je naar de juiste hulp door kunnen verwijzen, mocht dat wel nodig zijn.”

dat jongeren een kwartier in de wachtrij staan, dan ben je ze kwijt. Mensen die bij ons werken, doen het werk voor 99gram in deeltijd. Meestal draaien ze elke week zo'n 4 uur, naast hun reguliere werk als hulpverlener.” Rozemarijn: “Een aantal teamleden werkt

inmiddels bij een andere instelling en ook nog steeds voor 99gram. Te leuk om los te laten.” Jolinde:

“De mensen zijn getraind in online hulpverlening voordat ze bij ons beginnen. Toch komen we regelmatig bij elkaar voor intervisie. We willen graag dat we dezelfde taal spreken, vanuit een gelijke grondhouding werken, zodat het voor jongeren niet uitmaakt of ze eerst met de één en een volgende dag met de andere hulpverlener spreken.” Rozemarijn: “Je praat met 99gram als het ware, en dat voelt vertrouwd. De menselijke bevestiging, erkenning van je problemen is belangrijk. Iemand die, soms voor het eerst, je problemen ziet en erkent, in een-op-een contact. Met wie moet dan geen verschil maken. Daarvoor heb je een hecht team nodig, daar werken we continue aan, een goede sfeer, een cultuur van verbinding. Dat betaalt zich uit in kwaliteit, daarvan zijn we overtuigd.”

“Je wilt niet dat jongeren een kwartier in de wachtrij staan, dan ben je ze kwijt.”



Jolinde

Vliegende start

De 'look & feel' van de website is in eerste instantie gericht op jonge meiden tussen de 14 en 16 jaar, het grootste deel van de doelgroep. Op deze leeftijd spelen aandacht en onzekerheid over uiterlijk en gedrag sterk op. Er goed uitzien, slank zijn, zijn nog steeds even sterke als ingewikkelde idealen. Wie in contact

"Er goed uitzien, slank zijn, zijn nog steeds even sterke als ingewikkelde idealen."

wil komen met jongeren zal hun taal moeten spreken. Jolinde: "Ons team wordt gecomple- teerd door een erva-

ringsdeskundige en ICTprofessionals van Leukeleu en Newtee om de juiste look & feel te krijgen voor de jongere. Het ontwerp is in de beginfase uitvoerig getest en besproken met een jongerenpanel, een aantal meiden uit de doelgroep. Vervolgens zijn we de boer op gegaan; 99gram bij alle professionals en partners die met jongeren werken onder de aandacht brengen, zoals middelbare scholen, MBO/HBO scholen, huisartsenpraktijken en de GGD. Bij de lancering van 99gram.nl werd het online aanbod gepresenteerd in een item in 1Vandaag. Flyeren, workshops geven, linken met sites als de Kindertelefoon, JouwGGD, en ons verbinden met initiatieven zoals Jongerenhulponline, presen-



alles over eten, gewicht en uiterlijk

taties op congressen enzovoort. Een periode waren we als 99gram.nl moderator op GoSupermodel, dat destijds een groot deel van de doelgroep trok. We participeerden daar in de topics over gewicht, eten en uiterlijk. In het verleden gingen we naar plekken waar jongeren samen-



komen, zoals het Tina-festival, waar toch zo'n dikke 20.000 jongeren zich verzamelen." De website werd snel opgepikt door de doelgroep, met dank aan de brede opzet, 99gram is een plek waar jongeren hun ei kwijt kunnen en elkaar kunnen vinden. Jolinde: "We zitten al jaren stabiel op 250.000 tot 300.000 bezoekers per jaar, in leeftijd tot 23 jaar. Het aantal chatgesprekken is al jaren stabiel rond de 2000 per jaar. We verliezen nog wel eens jongeren in de wachtrij, dus we vermoeden dat de vraag nog iets hoger ligt. Het forumgebruik neemt in de jaren af van ongeveer 80 naar 10 posts per dag. Dit sluit aan bij de reden waarom we het forum willen vervangen. Jongeren sturen elkaar tegenwoordig op een andere manier berichten. Door integratie met andere communicatiemogelijkheden via sociale media zoals TikTok of Instagram en Snapchat willen we contact houden. Als we met gezonde informatie beschikbaar willen blijven zullen we mee moeten bewegen naar plekken waar jongeren zijn. Innovatie past goed bij het platform en met elkaar communiceren gaat steeds vaker digitaal, dus ook wij begeven ons op deze nieuwe kanalen."

Gezond tegengeluid

De wereld staat niet stil en de (digitale) wereld van jongeren al helemaal niet. Rozemarijn: “Dan zie je bijvoorbeeld opeens de thigh gap verschijnen op ons Forum, de dijkkloof in het Nederlands. Moet je als meisje opeens ruimte hebben tussen je dijen, wil je aan het schoonheidsideaal voldoen. Blijken daar weer allerlei onzinnige diëten of, erger, cosmetische ingrepen bij te horen.” Jolinde: “Dat zien ze op TikTok, op Insta, daar verwijzen ze elkaar naar. Een gevecht tegen desinformatie, waarbij TikTok gebouwd is om zo lang mogelijk te blijven hangen, steeds dieper in weg te duiken. Dat is het verdienmodel. Wat bij 99gram niet zo is, het idee achter de site is er op gericht om je eenmalig kort te ondersteunen. Het eerste stapje dat je zelf kan maken als jongere bij je hulpvraag. Je komt een tijdje, stelt je vragen, krijgt antwoorden of hulp en gaat weer door. 99gram.nl is niet gericht op het creëren van een community. Een nieuwe uitdaging voor ons is vrouwelijkheid en mannelijkheid, bied je informatie genderneutraal of juist gericht op een duidelijke voorkeur?

Denk aan jongens die veelvuldig de sportschool bezoeken, maar online in aanraking komen met ongezonde geluiden over wat voeding of training met je lijf kan doen. Nu richten we ons nog voornamelijk op meisjes maar de maatschappij verandert en daarmee ook de doelgroep van 99gram. Wij bieden het gezonde tegengeluid.”



Anoniem en veilig chatten

Matthias Freeke werkt bij Newtee, het bedrijf dat de chatsoftware heeft ontwikkeld voor 99gram: “Waar commerciële chatfuncties erop gebrand zijn zoveel mogelijk informatie over je te weten te komen, doen wij precies het omgekeerde. Wij zorgen voor een infrastructuur, een thuis als het ware, waarin elke chat een eigen spreekkamer heeft, afgeschermd van het internet. Wij slaan de chats, de data ook niet op, maar gooien ze juist zo snel mogelijk weg. Zo laat de chat geen sporen na op het internet en is de privacy van iedereen maximaal gewaarborgd.” Een belangrijke geruststelling voor gebruikers. Wie over intieme onderwerpen praat, soms voor het eerst, wil de volgende dag niet geconfronteerd worden met een reclamemail. Matthias: “Ik noem maar iets, stel je hebt het over je eetbuien gehad en krijgt prompt een spammail over het volgen van een dieet; daar zit je niet op te wachten.” Waar 99gram tien jaar geleden voorloper was in de online hulpverlening, staan de ontwikkelingen niet stil. Newtee bedient tal van zorginstellingen met hun software. Onlangs, op 1 december is het ecosysteem van start gegaan. Hulpverleners van alle klanten van Newtee kunnen nu rechtstreeks doorverbinden met een chatlijn van een andere organisatie. Matthias: “Stel iemand vertelt over zijn mishandeling, dan kon een hulpverlener doorverwijzen naar de website van VeiligThuis en hopen dat iemand dat vervolgens ook zou doen. Binnen het ecosysteem kan je nu vragen of iemand met een expert van VeiligThuis wil praten en het gesprek vervolgens direct doorzetten. Zo neem je drempels weg, essentieel bij het anoniem chatten, waar mensen

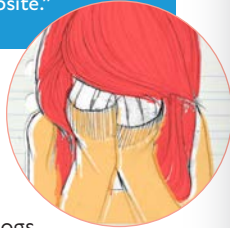


Matthias

vaak voor het eerst om hulp vragen. Dan wil je ze niet meteen weer kwijtraken.” Op deze manier hoopt Newtee chathulp van informele en formele zorg aan elkaar te knopen. Matthias: “Het leuke van 99gram is dat ze bezig blijven met de vraag hoe ze hun doelgroep het best kunnen bereiken en natuurlijk kijken we mee, hoe we TikTok, Instagram, Snapchat, sociale media die jongeren veel gebruiken, kunnen integreren binnen de website.”

Continu verbeteren

Als de wereld niet stilstaat moet je dus mee bewegen. Na verloop van tijd zijn bij 99gram blogs toegevoegd, door ervaringsdeskundigen zelf geschreven en is er inmiddels een instagramaccount. Ingrijpender is de wens om de zelfhulpmodule los te koppelen van de eigen website zodat deze breed aangeboden kan worden door andere partijen. Wil je in contact blijven met je doelgroep zul je je naar hen toe moeten bewegen, daar zijn waar de jongeren zijn. Rozemarijn: “We zoeken we naar een opzet, waarin de zelfhulpmodule breder ingezet kan worden, 99gram is dan een proeftuin, waarin we de opzet van de zelfhulpmodule op basis van evaluaties niet alleen inhoudelijk verbeteren, maar ook geschikt maken om binnen andere online platforms te integreren.” Het JENN (jeugd-expertise Netwerk Noord-Nederland) steekt er geld in samen met Accare, als moederorganisatie. Met geld van het Platform Mentaal Gezond Groningen onderzoekt 99gram de mogelijk-



heden om jongeren via sociale media te bereiken. Jolinde: “We merken dat ons forum minder fanatiek bezocht wordt. Jongeren bereiken elkaar via andere kanalen. We willen dus kijken hoe we op populaire media als TikTok, Youtube, Instagram het gezonde tegengeluid kunnen geven. Hoe kunnen we jongeren in hun omgeving bereiken, beschikbaar zijn met gezonde informatie en

Effectief

Uit onderzoek blijkt dat de interventies van 99gram.nl effectief zijn:

- Jongeren zijn erg tevreden over de chat, ze voelen zich gehoord en begrepen. Ze geven aan dat het gaat over waar ze het over willen hebben. De professional sluit goed aan (2021).
- De zelfhulpmodule ‘Bekijk jezelf door een roze bril’ leidt tot afname van negatieve gevoelens (2019).
- De online behandeling van 99gram.nl leidt tot een klinisch relevante afname van eetstoornissymptomen. Jongeren voelen zich na afloop van de behandeling meer tevreden over hun lichaam. Ook voelden ze zich blijer en gaven ze aan dat het beter met ze ging. (2022).
- Toekomstperspectief: het is de uitdaging aan te blijven sluiten bij de leefwereld van jongeren met de digitale veranderingen. We willen zichtbaar zijn voor jongeren op de sociale media. En de zelfhulpmodule wordt interactiever gemaakt en beschikbaar gesteld voor een breder publiek

Zie ook: <https://www.nji.nl/interventies>



contact bieden. Om zo desinformatie helpen voorkomen, met als breder doel een werkwijze te ontwikkelen en ervaring op te doen die straks ook in bredere zin ingezet kan worden. Net als in de eerste pioniersfase willen we bijdragen aan een passende aanpak voor ons als hulpverleners. Wat wij nu doen voor eetproblemen kan helpen bij het ontwikkelen van eenzelfde tool die straks ingezet kan worden bij depressie, eenzaamheid en andere problemen waar jongeren mee worstelen.”

Joann

Cliënt in controle

Joann Hinrichs was als manager nauw betrokken bij de ontwikkeling van 99gram. “E-Health was in opkomst en ik wilde weten wat wij daar vanuit de poli Eetstoornissen (van Accare) mee konden, dus heb ik Rozemarijn gevraagd naar wat een van de eerste werkconferenties rond dat thema moet zijn geweest, ergens in 2009. Met haar enthousiasme begon de zoektocht. Leuk digitaal communiceren, maar hoe pak je dat effectief aan? Waar moet je rekening mee houden? Een proces van afpellen, samen nadenken; alle hordes uitvoerig bespreken, voordat je er overheen springt.”

Joann: “Veel mensen met een eetstoornis zagen we pas laat, op volwassen leeftijd, in de psychiatrie, dat was een gegeven. Schaamte speelt een grote rol, je praat niet gemakkelijk over je eetbuien, je ongemak met je uiterlijk, je lichaamsgewicht.” Online contact maakt de stap naar hulp gemakkelijker, zeker bij jonge mensen. Je logt in op je eigen tijd, je hoeft niet eerst te

bellen om een afspraak te maken. Anoniem chatten maakt de drempel nog lager, niemand ziet je, niemand kent je; je hoeft jezelf niet te verantwoorden. Je beslist zelf wat je doet. Joann: “Chathulp biedt dus een optie om in een vroeg stadium in contact te komen met jongeren, een uitgelezen kans.”

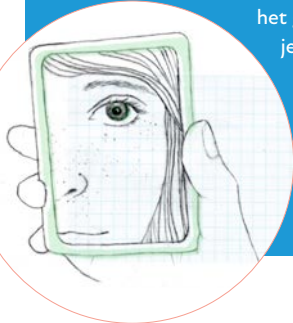
Waar hangen de jongeren rond op internet, waar praten ze over. Het moment waarop 99gram experts bij het project hebben gehaald én de jongeren zelf. De website beslaat zo een breed pallet van interessegebieden, vormgegeven in een stijl die jongeren aanspreekt. Onderwerpen waar jongeren mee bezig zijn, een vangnet als het ware waarin het gemakkelijk wordt om het over je uiterlijk te hebben, en eten én eetstoornissen als afgeleiden daarvan. Joann: “Juist in het begin hebben jonge meiden geen besef dat ze risico lopen, ziek zijn of ziek kunnen worden. Reden waarom we een zelftest in de website hebben gebouwd, om het bewustzijn te vergroten, het stapje naar hulp vragen te verkleinen.”

Die stap naar behandeling is vooraf besproken met de inspectie. Joann: “Kun je iemand behandelen, zonder iemand gezien te hebben, zonder een diagnose gesteld te hebben, dat wilden wij weten.” Online hulp was nieuw, dus was er geen pasklaar antwoord. In de discussie met de inspectie blijkt het alternatief nog onaantrekkelijker: jongeren die een risico lopen blijven onzichtbaar tot ze, eenmaal volwassen, vastgelopen zijn. Goed behandelaarschap kan onnodig leed in een latere fase voorkomen. Tegelijk stimuleren wij cliënten op 99gram hun ervaring ook met anderen, buiten de website, te delen of contact met een hulpverlener te zoeken, als dat nodig lijkt.”



Het succes van 99gram kwam sneller dan verwacht. Jongeren vonden de website tot ver over de landsgrenzen. Joann: “Opeens ontdek je weer dat er in België en Zuid-Afrika ook Nederlands wordt gesproken.” Hulp zonder grenzen, wie wil dat betalen? Joann: “Dat lukt alleen in een open gesprek met verzekeraars, gemeenten en Rijk. Wij hebben altijd zoveel mogelijk gegevens verzameld over het gebruik van de website, vanuit een professionele houding resultaten gedeeld. Het lastige van 99gram, preventieve hulp immers, is dat je nooit hard kan maken hoeveel mensen je in directe zin hebt geholpen, 1op1 kan je geen verband leggen. Dan helpt het als beide partijen op zoek gaan naar het gemeenschappelijke belang. Je stelt vast dat deze vorm van digitale hulp duurdere zorg later voorkomt, daar kun je het op basis van argumenten over eens worden (of niet). Langzaam zie je nu een verschuiving naar blended vormen van hulp; digitaal in combinatie met face to face. Hulpverleners die hun cliënt ook via de chat ondersteunen, als simpel voorbeeld; al zal de behandelaar, als mens nooit helemaal verdwijnen. Verbinding, menselijk contact, blijft een voorwaarde voor succes.”

Zo eist online behandelen ook een surplus aan sociale vaardigheden. Joann: “Als je er goed over nadenkt zorgt online chathulp voor meer gelijkwaardigheid in de relatie tussen cliënt en behandelaar. De macht ligt volledig bij de cliënt. Bevalt het gesprek niet, dan klikt ie weg en ben je hem kwijt.” Goed bedoelde adviezen, met een zweem van beter-weten, maken weinig kans. Chatten als hulpverlener dwingt je uit die (onbewuste) valkuil, van beter-weten naar beter-luisteren, hulp op zijn best, wil Joann maar zeggen.



7 misverstanden

- 1 Eetstoornis = anorexia
- 2 Mensen met een eetstoornis zijn extreem mager
- 3 Een eetstoornis is een puberale fase of aandachtzoekerie
- 4 Ik ken niemand met een eetstoornis
- 5 Een eetstoornis is een vrouwen/meidenziekte
- 6 Iedereen heeft wel eens eetbuien
- 7 Anorexia is de enige eetstoornis waaraan je kunt overlijden



#GroningenGroeitOp

Groningen Groeit Op is een platform met mooie initiatieven uit de zorg, die zich inmiddels bewezen hebben. Je ziet als hulpverlener een probleem wat moeilijk oplosbaar is, krijgt een idee, doet onderzoek, zorgt dat je medestanders krijgt, start een pilot en als je dan ziet dat het werkt begin je echt. Maar dan is het nog niet klaar, want er ontstaat nieuwe kennis die je mee moet nemen en de samenleving verandert, dus moet je weer aanpassen. 99gram is hiervan een prachtig voorbeeld. Het idee werd in 2009 geboren en is nu al 15 jaar ontwikkeling. Over alles is nagedacht om de effectiviteit te vergroten. Kennis over eetstoornissen is natuurlijk benut, maar ook kennis over de digitale wereld van jongeren en over hoe je als behandelaars digitaal goed contact legt en houdt. Het is een voorbeeld van hoe zorg zich kan en moet ontwikkelen, maar het is ook een inspiratie voor professionals op andere terreinen: zo kan ik helpen zorg beter te maken. Hoe kan werken nog leuker zijn? Dit is al weer de 9e Groningen Groeit Op. Het 9e voorbeeld van door hulpverleners gestarte initiatieven met grote impact voor Groningse gezinnen en alweer één die ook ver buiten Groningen zijn nut bewijst. Het blijft wonderlijk dat financiering hiervan zo moeilijk is.

Namens de redactie,
Peter Dijkshoorn

Redactie:

Peter Dijkshoorn
Summer Koster
Bé Schollema

Wil je alle nummers van #GroningenGroeitOp ontvangen, mail dan met info@groningengroeitop.nl
Heb je zelf een goed voorbeeld van effectieve jeugdhulp, laat het ons weten via [ditzelfde mailadres](#).

Tekst: Frans Kerver

Vormgeving: Greetje Bijleveld

Illustraties (van de website van 99gram.nl): Anne van den Berg



Gedrukt op 100% hergebruikt papier

#GroningenGroeitOp is een serie compacte boekjes over effectieve vormen van jeugdhulp, met de bedoeling dat kennis delen tot navolging leidt.

99gram is een online platform, dat jongeren met een risico op het ontwikkelen van een eetstoornis vroegtijdig weet te bereiken, door in brede zin aan te sluiten bij de leefwereld van jongeren. Jongeren treffen elkaar en kunnen trapsgewijs hulp krijgen als zij dat willen. Anoniem en laagdrempelig, een innovatief platform, continue in ontwikkeling:

“Als jongeren elkaar zoeken en vinden via de sociale media, Instagram, TikTok, Whatsapp, dan moeten wij daar wat mee. Wie contact zoekt met jongeren, kan niet afwachten tot ze naar je toe komen. En daar is geld voor nodig”

Wil je meer weten over 99gram, neem dan contact op met Rozemarijn Vos, Jolinde Spoelstra-Niezink, Joann Hinrichs, Frank Schalken, Peter Dijkshoorn, Robbert Slotman, Dennis Bunskoek, Bart Heesink, Monika Scholten, Pauline van Adrichem, Fred Kamminga, Alice Broersma, Matthias Freeke, Anouk Tepperik, Japke Sybesma, Brenda Dijkstra, Marike van Gemert, Hermien Elgersma. Huidige team: Annet Niestijl, Anouk Jongsma, Bernice Koning, Harry Smilda, Jessica Huls, Kim Kroops, Lara Meidam, Lise Bouwsema, Loes Luinstra, Margreet Kerkhof, Marrit Wilken, Miriam van der Zijl, Saskia Reneerkens.

