

DE ZIN EN ONZIN VAN DOKTER INSTA EN CO

# IN THERAPIE OP SOCIALE MEDIA

Zelfs voor mentale struggles zoeken jongeren oplossingen op sociale media. Psychologen, coaches en influencers spelen daar handig op in. Maar zijn TikTok en co het juiste antwoord op een hoofd vol vragen?



## DE EXPERTS



**Tom Van Daele**, onderzoeksleider van de Expertisecel Psychologie, Technologie & Samenleving aan hogeschool Thomas More



**Koen Lowet**, gedelegeerd bestuurder van de Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen



**Elien Tubbax**, klinisch psychologe en leerkracht, deelt adviezen en tips op TikTok over mentaal welzijn (@doorbreekbaar)

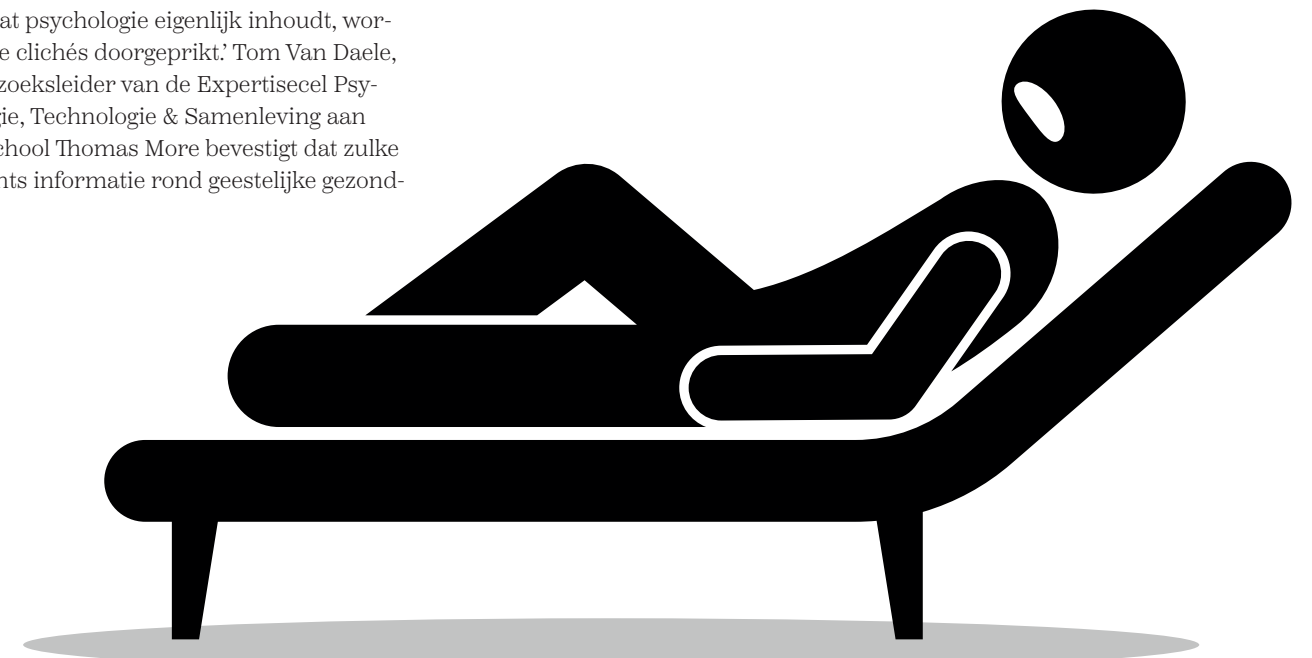
In de Verenigde Staten is het al langer aan de gang. Psychologen als Julie Smith, Kojo Sarfo of Nicole LePera hebben honderdduizenden tot miljoenen volgers op hun socialemedia-accounts. Via informatieve, aantrekkelijke en bondige filmpjes vertellen ze hoe ADHD bij vrouwen eruitziet, wat je beter niet kan zeggen tegen iemand met een depressie of hoe je een toxische vriendschap herkent. In Vlaanderen gaat het nog niet zo hard, maar zie je psychologen als Jana Reck, Heleen van @van\_buik\_naar\_schoot of Klaar Hammenecker ook regelmatig aan psycho-educatie doen op Instagram. Op TikTok vallen de accounts van Elien Tubbax (@doorbreekbaar) en Charlotte Van Moerbeke (@healingwithcharlotte) op. Op het eerste gezicht lijkt het een positieve evolutie: op een laagdrempelige manier informatie verschaffen rond mentale gezondheid. Koen Lowet, gedelegeerd bestuurder van de Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen, is een voorstander: 'Rond hetgeen psychologen doen heeft lang een mystiek aura gehangen. Veel mensen konden er zich maar moeilijk een beeld van vormen. Clichébeelden van therapeuten die zwijsend naar je luisteren terwijl jij op de bank ligt, gingen een eigen leven leiden. Doordat collega's steeds meer naar buiten durven komen en laten zien wat psychologie eigenlijk inhoudt, worden die clichés doorgesproken.' Tom Van Daele, onderzoeksleider van de Expertisecel Psychologie, Technologie & Samenleving aan hogeschool Thomas More bevestigt dat zulke accounts informatie rond geestelijke gezond-

## HOE BETROUWBAAR IS HET?

Behapbaar zijn de filmpjes die we zien voorbijkomen zeker, maar zijn ze ook betrouwbaar? Hoe weet je nu of het een gediplomeerd psycholoog is die uitlegt wat een angststoornis is, of een of andere obscure influencer? Zeker op TikTok kan het bovendien al eens verwarrend zijn van wie de content precies afkomstig is. Anders dan op Instagram, waar je iemand moet volgen om zijn of haar updates te zien, schotelt het algoritme van TikTok je het ene filmpje na het andere voor. 'Om die reden stel ik me aan het begin van een filmpje vaak nog even voor en zeg ik dat ik klinisch psycholoog ben', geeft Elien Tubbax van @doorbreekbaar mee. 'Twijfel je toch,' voegt Van Daele toe, 'klik dan op de bio en zoek even op of die persoon erkend is door de Psychologencommissie.'

heid toegankelijker maken: 'Er is (online) veel info beschikbaar over mentaal welzijn, maar toch is een grote groep mensen slecht geïnformeerd, omdat die info vaak te complex is geschreven. Posts op Instagram en TikTok zijn visueel, auditief en gebruiken geen moeilijke woorden. Ze zijn drempelverlagend.'

Toch maant Van Daele aan om kritisch te zijn: 'Laat je niet verleiden tot filmpjes met de titel 'Tien tricks om van je angststoornis af te raken'. Een post met de titel 'Wat is een angststoornis?' klinkt misschien minder sexy of boeiend, maar de kans is groter dat de informatie afkomstig is van een bekwaam persoon.' Ook psychologe Elien Tubbax zal geen filmpjes maken à la 'Vijf symptomen om een depressie te herkennen': 'Dan herleid je een complexe diagnostiek tot iets banaals. Ik zal bovendien nooit spreken over 'symptomen', liever heb >>



>> ik het over 'signalen'. Met 'symptomen' maak je meteen de link naar een diagnose, met 'signalen' – bijvoorbeeld signalen die erop wijzen dat je hulp nodig hebt – maak je een opstap naar professionele hulp.'

### EENRICHTINGSVERKEER

Dat klinkt helder, maar waar ligt precies de grens tussen preventie en behandeling? Kan een therapeut anonieme vragen van volgers beantwoorden via een Q&A-filmpje bijvoorbeeld? Tubbax ziet vaak gebeuren dat coaches (die niet aan de deontologie van de Psychologencommissie gebonden zijn) gebruikmaken van zo'n vraag-en-antwoordformule. 'Ze maken bijvoorbeeld TikTok-filmpjes waarin ze een specifieke vraag beantwoorden. Soms is dat een algemeen advies, maar ik merk ook weleens dat zo'n coach iemand concrete tips geeft om mee aan de slag te gaan. Daar hou ik niet van. Je weet niet hoe zoiets binnenkomt bij de mensen. Ik blijf daar ver van weg.' Van Daele vindt dat wat therapeuten op sociale media zetten eenrichtingsverkeer moet zijn. Q&A's zijn voor hem uit den boze. 'Ik raad iedereen ook aan om in de comments geen persoonlijke verhalen te delen. Het kan best zijn dat je je geholpen voelt, maar dat weegt niet op tegen de potentiële miserie die erop kan volgen.' 'Klopt', zegt Tubbax. 'Sommige mensen delen hun trauma's openbaar. Soms komen daar heel mooie reacties op, maar het gebeurt

**'Ook in de fysieke geneeskunde weet dokter Google het helaas altijd beter'**



### IS HET DEONTOLOGISCH CORRECT?

Een groot aandachtspunt is het soort inhoud dat gedeeld wordt. Beperkt die zich tot preventie of gaat het richting behandeling? En hoe zit het met filmpjes die je op weg zetten om een diagnose te stellen, bij jezelf of een naaste? Lowet en Van Daele zijn uitgesproken op dat vlak. Deontologisch is er maar één correct antwoord. Psychologen mogen online alleen aan preventie doen. Lowet: 'En dat is ook wat ik de collega's zie doen. Heel laagdrempelig uitleggen hoe onze geest werkt, mensen tonen wat ze kunnen doen om mentaal gezond te blijven en hen op weg zetten om psychische problemen bij zichzelf te herkennen. Wanneer moet je je zorgen maken, en wanneer niet? Veel psychische klachten zijn namelijk heel normaal.'

ook dat anderen daar heel grove commentaar op geven, in de aard van 'Maak er maar een eind aan'. Vanachter hun computerscherm durven mensen veel te zeggen.'

### CYBERCHONDRIE

De zelfdiagnoses dan. Tegenwoordig lijkt het wel of iedereen een angststoornis of een partner met narcisme heeft. Ook het aantal mensen die op sociale media beweren dat ze ADHD hebben of hoogsensitief zijn, is opvallend hoog. Moeten we ons hier zorgen over maken? Volgens Lowet is er geen reden tot ongerustheid: 'Er zijn niet meer psychische problemen dan vroeger. Wel leven we in een samenleving waarin mensen gemiddeld tien jaar wachten voor ze hulp zoeken voor een psychisch probleem. Ik heb liever dat mensen sneller de stap naar een psycholoog zetten en dat die psycholoog hen met een korte interventie weer op weg zet, dan dat mensen tien jaar wachten. Nu gebeurt het nog te vaak dat mensen zich aanmelden met zeer ernstige klachten, waardoor we vaak lang en intensief moeten behandelen.'

### DOKTER GOOGLE

En wat als mensen zo overtuigd zijn van hun eigen diagnose en daarvoor op sociale media steeds meer bevestiging vinden, zodat ze hun psycholoog niet meer geloven als die tot een andere conclusie komt? Lowet: 'Dat fenomeen is niet nieuw. Ook in de fysieke geneeskunde weet dokter Google het helaas altijd

beter. Het succes van therapie hangt af van de mate waarin mensen bereid zijn om aan zichzelf te werken en van de mate waarin een psycholoog erin slaagt om het vertrouwen te winnen van de patiënt. Vroeger – toen het stigma nog groter was – moesten we mensen meekrijgen in het feit dat er effectief een probleem was. Nu zitten we met mensen die zelf een interpretatie hebben gemaakt waarvan wij niet noodzakelijk denken dat die klopt. In se is er voor ons weinig veranderd. Ook hier: liever iemand die met een foute diagnose bij ons aankomt dan iemand die tien jaar wacht.' Ook het gevaar dat jongeren elkaar gaan besmetten met hun diagnoses relativeert Lowet: 'Jongeren hebben altijd al negatief gedrag overgenomen van elkaar, ook vóór de komst van de sociale media. Het is een manier om identiteit op te bouwen. Ook hier hebben we als psycholoog ervaring mee.'

### FOUTE DIAGNOSES

Natuurlijk kan je jezelf ook hoeden voor foute diagnoses. Een eerste manier om dat te doen is de vraag stellen: hoe vaak komt deze diagnose voor? Wat is de reële kans dat ik het heb? Een narcistische persoonlijkheidsstoornis zou 0,1 tot 6 procent van de bevolking betreffen, ADHD 2,8% van de volwassenen. De kans bestaat dus, maar zo groot is ze niet. Van Daele raadt dan weer aan om, als je jezelf herkent in de omschrijvingen in een filmpje, zelf niet verder te gaan zoeken of overhaaste conclusies te trekken. 'Sociale media zijn een goed vertrekpunt voor informatie over mentale gezondheid, maar het mag geen eindpunt zijn.' Hij adviseert dan ook om zulke vermoedens te bespreken met de huisarts of een eerstelijnspsycholoog, die je indien nodig kunnen doorverwijzen. 'Het is natuurlijk wel belangrijk dat de reguliere hulpverlening kan volgen', voegt Van Daele eraan toe. 'Dat je na een zelfdiagnose geen zes maanden hoeft te wachten. Gelukkig wordt er de laatste jaren wel ingezet op snelle eerstelijnszorg. Maar als het probleem wat ernstiger is, en je hebt gespecialiseerde zorg nodig, dan blijven de wachtlijsten erg lang. Dat is problematisch. Als je anderhalf jaar lang – al dan niet terecht – moet rondlopen met het idee dat je ADHD



hebt, zonder dat je een professional kan spreken, dan zal je daar niet per se deugd van hebben.'

### BEWUST ONTVOLGEN

Over de impact van sociale media op onze mentale gezondheid is al heel wat inkt gevloeid. Dat de grote jongens in Silicon Valley hun eigen kinderen weghouden van Instagram en TikTok is veelzeggend. Niet alleen verkleinen sociale media onze aandachtsspanne, de gefilterde beelden van influencers zijn maar zelden goed voor ons zelfbeeld. Tel daar het probleem van het cyberpesten bij en je kan je afvragen of het wel zo verstandig is om ons op sociale media te begeven als we op zoek zijn naar hulp voor ons mentale welzijn. Want voor je het weet, komt er na het filmpje van de TikTok-psycholoog over eetstoornissen een filmpje over diëten voorbij, of beelden van extreem magere jongens en meisjes. 'Instagram en TikTok kunnen inderdaad triggerend >>



>> zijn', erkent Tubbax. 'Maar ik denk dat we als professionals tegengewicht kunnen bieden. Ik hoop dat mensen voelen welke accounts hen echt helpen, dat ze kiezen om die te volgen en andere bewust ontvolgen.' Van Daele vindt zelfs dat psychologen verplicht zijn om correcte informatie te verschaffen via het medium, net omdat er zoveel desinformatie te vinden is op sociale media: 'Je moet gaan waar de mensen zitten. Hoe meer psychologen op sociale media, hoe groter de kans dat iemand juiste informatie te lezen krijgt. Ik zou dus liever nog wat meer psychologen op sociale media zien.'

### ONLINE COACHINGTRAJECTEN

Tot slot, hoe kijken psychologen hier zelf naar? Dat het vooral jongere psychologen zijn die enthousiast zijn, hoeft niet te verwonderen. De jongere generatie is vanzelf meer *social media savvy*. Maar het is niet alleen de vertrouwdheid van de millennials met het medium die maakt dat vooral zij zich erop uitleven. Lowet: 'In de psychologie – en bij uitbreiding in de hele gezondheidszorg – is er een verschuiving van het behandelen van psychische problemen naar het proberen zo vroeg mogelijk tussen te komen tot zelfs het voorkomen ervan. Collega's die al wat langer in het veld staan – en zich vooral hebben toegespitst op een therapeutische behandeling – kunnen die filmpjes op sociale media mogelijk niet zo goed matchen met hun dagelijkse manier van werken. De jongere collega's die bewust kiezen voor de

## PRIVACYPROBLEMEN

Een belangrijke nuance bij sociale media: de privacyproblemen. Als je via sociale media op zoek gaat naar informatie over een bipolaire stoornis of depressie, blijft die informatie aan jou 'plakken'. Op Google is dat niet anders. Daarover moeten we ons al lang geen illusies meer maken. Google en Instagram volgen echter de Europese privacy-wetgeving - die gegevens mogen niet openbaar gemaakt worden. TikTok zou veel minder veilig zijn, de reden waarom de app bij de overheid onlangs werd verboden. Even afwachten hoe dit evolueert, maar waakzaamheid lijkt aangewezen. Dat de reacties die je achterlaat bij een filmpje of post openbaar zijn, daar moet je je bovendien sowieso bewust van zijn. Sta er even bij stil wat de gevolgen kunnen zijn als je bij een video over een mentale stoornis de boodschap 'herkenbaar' schrijft.

preventieve aanpak vinden daar vlotter hun weg in.' Tubbax ziet nog een extra reden waarom haar generatiegenoten zich aange trokken voelen tot sociale media: 'Ik hoor van veel psychologen dat ze het niet meer zien zitten om jarenlang acht uur per dag een-op-een cliënten te zien. Dat is best wel intensief. Ze zijn bijvoorbeeld op zoek naar een balans tussen individuele consultaties en het begeleiden van online coachingtrajecten voor groepen, zoals webinars die achter een paywall zitten. Een aanwezigheid op sociale media ligt in het verlengde daarvan.' Kortom, sociale media kunnen zeker een waardevolle bron van informatie zijn over mentale gezondheid. Wat er daar gebeurt, is drempelverlagend, doorbreekt taboes en draagt bij tot de preventie van mentale problemen. Al blijven er een aantal aandachtspunten. Zijn de filmpjes afkomstig van een erkend psycholoog? Gaat de inhoud niet te veel richting een behandeling of zelfdiagnose? En hoe zit het met de privacy? Ook de algemene impact van sociale media op je mentale gezondheid mag niet worden onderschat. Maar potentieel zit hier zeker, daar zal de jongere generatie wel voor zorgen. ■