

**BIEDT HET INTERNET NIEUWE THERAPIEMOGELIJKHEDEN? BLOGS EN FORUMS LIJKEN IN ELK GEVAL SOMMIGE PATIËNTEN EN/OF HUN OMGEVING TE HELPEN.**

**Weblogs of online dagboeken berichten over de meest uiteenlopende onderwerpen. Sommige internauten doen het zelfs om hun ziekte of aandoening van zich af te schrijven: een weblog als psychologische steun en therapie.**



# Een blog als therapie

**E**en weblog is eigenlijk een dagboek op internet. Wereldwijd bestaan er miljoenen weblogs, en er komen er nog elke dag bij. De onderwerpen lijken eindeloos, van politieke commentaren tot poëtische invallen, van heel algemene tot heel persoonlijke boodschappen. Zo hebben sommige bloggers het ook over hun ziekte of aandoening.

## Schrijven schept orde

Waarom bloggen bloggers? Waarom willen ze hun persoonlijke ervaringen kwijt aan het wereldwijde web? Een eerste verklaring is misschien dat net zoals bij een gewoon dagboek, het schrijven helpt om gedachten, gevoelens en gebeurtenissen te structureren. Dat schept orde en rust. Patiënten of soms ook de ouders van patiënten, kunnen zo hun problemen van zich afschrijven.

## Een dagboek dat gelezen wordt

Maar anders dan bij een persoonlijk dagboek wordt een blog wel gelezen, niet alleen door bezoekers aan de andere kant van de aardbol, maar ook door de burens en de collega's. Dat blijkt ook de bedoeling. "We zijn vooral beginnen bloggen om niet steeds hetzelfde verhaal aan iedereen te moeten vertellen", legt Nancy Michiels uit. In haar blog [www.bloggen.be/kieken\\_jonas](http://www.bloggen.be/kieken_jonas) schrijft ze over het wedervaren van haar zoontje Jonas die Non-Hodgelymfocyten kanker heeft.

## BLOGGEN VOOR BEGINNERS

**Een blog is heel eenvoudig aan te maken.**

Op enkele minuten heb je een dagboek bij elkaar, zonder daarvoor een computertechneut te moeten zijn. U kan zelf een kant-en-klare lay-out kiezen en aanpassen naar uw wensen. Bovendien is het helemaal gratis, en zonder verplichtingen.

Op verschillende blogsites wordt de aanmaak stap voor stap uitgelegd:

[www.blogger.com](http://www.blogger.com)  
[www.wordpress.com](http://www.wordpress.com)  
[www.bloggen.be](http://www.bloggen.be)  
<http://kanker.skynetblogs.be>

SCHRIJVEN  
HELPT OM  
GEDACHTEN  
EN  
GEVOELENS  
TE STRUCTUREREN



© iStockphoto

"Gaat het minder, dan kunnen bezoekers van de blog ons steunen. Gaat het goed met Jonas, kan je het met hen delen en is de vreugde des te groter. Maar het weblog is ook een bron van informatie voor eventuele lotgenootjes. Ze leren iemand kennen die hetzelfde heeft meegeemaakt. Daaruit kunnen ze kracht putten en leren hoe je dingen kan aanpakken en voorbereiden."

## De inhoud?

Op hun blog kunnen patiënten echt alles kwijt over hun ziekte. In de praktijk komt het weblog neer op een verslag van dag tot dag van wat er die dag gebeurd is, hoe de auteurs zich voelen en wat ze denken. Ze schrijven welke medicijnen ze nemen, welke behandeling ze krijgen en hoe die werkt. Maar ook een namiddag ontspannen, of een goed gesprek worden vermeld.



© Fotolia

Nancy Michiels: "We proberen om niet enkel negatieve zaken te brengen, en schrijven daarom veel positieve berichten over Jonas. Op die manier kunnen de mensen lezen dat het ook positief kan gaan als je kanker hebt. De ziekte mag niet je hele leven overhoop halen. Integendeel, je moet leren leven met kanker en blijven genieten."

## VERSCHIL MET EEN FORUM

Een weblog kan in zekere zin uitgroeien tot een internetforum. De blogger geeft telkens een onderwerp aan waarop de bezoekers van zijn blog kunnen reageren. Bij een internetforum kiest **iedereen zelf een onderwerp waarover hij zijn mening kwijt wil**, of de meningen van andere internauten wil lezen. Verschil is ook dat de reacties op een forum vaker door onbekenden ondertekend worden.

## Internetfora zijn dorpen

Of bloggers nu positief of negatief schrijven over hun belevenissen, het is steeds belangrijk dat ze de waarheid geven in hun berichten. Hun geloofwaardigheid staat op het spel. "Blogs en internetfora zijn eigenlijk kleine dorpsgemeenschappen van 40 tot 50 personen", zegt Christophe Clément van de Franse gezondheidssite Doctissimo.fr met 433.000 artikels op forums en blogs. "Onze site telt 3.250.000 leden, maar houden zich op in duizenden subgemeenschappen. Als iemand daar al te agressief te werk gaat, of overdrijft, verliest hij zijn populariteit. In dat geval nemen mensen vaak een andere identiteit aan, of trekken ze naar een andere gemeenschap."

## Reacties van lezers

Gelezen worden op internet betekent ook reacties krijgen. Bloggers geven ruitertlijk toe dat ze uitkijken naar een reactie op hun bericht. In vergelijking met een dagboek kan een blog wel iets terugzeggen, door bijvoorbeeld steun of raad te geven. "Woorden die je laten voelen hoe goed je bezig bent. Die zeggen dat we een warm en hecht gezin vormen. Die geven de kracht om telkens weer verder te gaan met vechten", vindt Nancy Michiels.





## HET VISUELE ASPECT VAN EEN BLOG

Ervaren bloggers hechten veel belang aan het visuele aspect van hun blog. Bij de tekst hoort er een foto, graag van de blogger zelf. Ook de opmaak van hun dagboek is van belang. "Bovendien moeten velen lachen om het guitige gezicht van Jonas. **Hun dag is goed als ze een foto van de lachende Jonas hebben gezien.** Waarom zouden we het die mensen dan niet gunnen? Lachen is toch gezond?", vraagt Nancy Michiels.

© Fotolia



### ... Wie leest er mee?

Geeft het dan geen vreemd gevoel als iedereen zomaar kan meelesen? In de praktijk kan een blogger onmogelijk weten wie zijn blog allemaal leest, tenzij ze een reactie achterlaten. Er bestaan blogsites die het mogelijk maken om de blog af te schermen van het grote publiek. Op die manier kiest de schrijver zelf wie hij wil laten meelesen.

Keerzijde van de medaille is dat hij dan geen zo'n grote groep lezers bereikt. "Terwijl wij via deze weg al vele, echte vrienden hebben leren kennen. Mensen die ons niet echt kennen, maar ons steunen door dik en dun. Ze geven ons het gevoel dat we iets betekenen in de maatschappij", getuigt Nancy Michiels.

Trouwens, sommige bloggers vinden het net gemakkelijker om dingen die gevoelig liggen, te vertellen aan wildvreemden, in plaats van aan familieleden of naasten. Een neutrale reactie kan soms duidelijkheid, een oplossing of verlichting brengen.

## MEERDERHEID IS VROUW

Opvallend genoeg zijn het vooral vrouwen die bloggen over een ziekte, of daarover internetfora bezoeken. Getuige daarvan het **grote succes van de zwangerschaps- en babyfora** op Doctissimo.fr. "80% van onze leden zijn vrouwen. Ik vermoed dat vrouwen zich meer zorgen maken over de gezondheid van hun partner en hun kinderen, en zich meer verantwoordelijk voelen", geeft Christophe Clément als verklaring.

NIET DE KWANTITEIT VAN DE BEZOEKERS TELT, MAAR DE KWALITEIT

## Zwangerschap: toponderwerp

De grootste bezoekersstromen worden niet per se aangetrokken door slecht nieuws, meent Christophe Clément van Doctissimo. "Bij ons is veruit het belangrijkste forum bijvoorbeeld dat over zwangerschappen en baby's. Net als bij blogs vermoed ik dat de medische situaties die meer voorkomen bij de bevolking, ook meer bezoekers krijgen. Bovendien hebben sommige boodschappen nu eenmaal meer impact. Wie bijvoorbeeld schrijft dat het vandaag mooi weer is, krijgt misschien een reactie van zijn vrienden, maar veel meer zal dat niet worden."

## Aantal bezoekers niet belangrijk

Om bezoekers en reacties te krijgen op een forum of een blog, is niet alleen de inhoud belangrijk maar ook dat er regelmatig nieuwe berichten gepost worden. Elk nieuw bericht moedigt de lezer aan om later terug te komen.

Toch is het aantal bezoekers op zich niet zo belangrijk. "In tegenstelling tot literaire blogs schrijven auteurs bij ons niet zozeer omwille van hun schrijverscapaciteiten, maar om een antwoord te krijgen op hun vraag, of om aangemoedigd te worden. Voor hen is het beter dagelijks tien lezers te hebben die regelmatig iets leuks zeggen, dan duizend lezers die helemaal geen reactie achterlaten. Niet de kwantiteit, maar de kwaliteit telt", besluit Christophe Clément. ●

Pieter Segaert



### ENKELE BLOGS

[www.bloggen.be/kieken\\_jonas](http://www.bloggen.be/kieken_jonas)  
- Non-Hodgkin T-lymfocyten kanker

<http://evy-meisman.blogspot.com>  
- borstkanker

<http://ellys.skynetblogs.be/>  
- borstkanker



© Fotolia