



# Prikbord

Wilt u een berichtje, oproep of mededeling plaatsen op Prikbord?  
Mail naar Ypsilon: [yn@ypsilon.org](mailto:yn@ypsilon.org). o.v.v. Prikbord.



## Meldpunt Wmo blijft

Het Wmo-meldpunt van Ypsilon is nog steeds open. Meld uw goede en slechte ervaringen met de gemeente.  
Zie: [www.ypsilon.org/meldpuntwmo](http://www.ypsilon.org/meldpuntwmo)

## Zeg nooit nooit

Het artikel 'Hoop' van een moeder (J.B.) in YN 4-2015 maakte mij heel erg blij! Mijn dochter Sanna is al 25 jaar ziek, maar je weet maar nooit. Hartelijk dank.  
[marlies.souren@online.nl](mailto:marlies.souren@online.nl)

## Heb je tips?

Geertje Paaij werkt aan een boek over sociale media in de GGZ (2017). Familieleden, patiënten, GGZ-werkers en psychiaters komen aan het woord. Daarnaast bevat het boek tips en goede voorbeelden. Wil jij over jouw ervaringen vertellen? Heb je tips?  
Stuur een mail: [g.j.paaij@quicknet.nl](mailto:g.j.paaij@quicknet.nl).

## Vacant

Door natuurlijk verloop komen er binnenkort vacatures in het bestuur van Ypsilon. Zin in besturen? We zijn op zoek naar twee nieuwe bestuursleden. Altijd al mee willen praten en beslissen over de koers van onze vereniging? Hier ligt de kans!  
Kijk voor het profiel en de kleine lettertjes op [www.ypsilon.org/bestuursvacature](http://www.ypsilon.org/bestuursvacature)

## Volg Ypsilon

Volg-tweet-like-retweet-post  
Facebook: [www.facebook.com/ypsilonondichtbij](http://www.facebook.com/ypsilonondichtbij)  
Twitter: <http://twitter.com/ypsilon>  
<http://twitter.com/berbijypsilon>



'Mijn dochter is in de ban van een charmeur in Egypte. Via Facebook heeft hij haar helemaal ingepakt. Ze vertrekt eerdaags naar Egypte om met hem te trouwen. De psychiater ziet geen vuiltje aan de lucht.'

Een moeder

YPSILON NIEUWS 1 | 2016

ontwikkelingen en achtergronden  
rond gevoeligheid voor psychose

# yn

SOCIALE MEDIA IN DE GGZ

## Smartphone: vloek of zegen? pag 18



STEMMENPOLI UTRECHT  
Stemmen horen en maken

VANDAAG BEGINNEN  
Met ART en RESOURCE

BESCHERMD WONEN  
BESCHERMD THUIS  
Het rapport Dannenberg

SOCIALE MEDIA IN DE GGZ

# Vloek of zegen?

We leven in een online wereld, appen en twitteren erop los. Digitale en vluchtige contacten en iedereen kan meekijken. Wat betekent dit voor patiënten met een ernstige psychiatrische aandoening en hun familie? Geertje Paaij verdiept zich in risico's en kansen.

tekst Geertje Paaij | yn@ypsilon.org fotografie Shutterstock



door twee mede-patiënten. Allemaal gemaakt in de kliniek, waar zij vanwege een psychose was opgenomen.

Whatsappen, een selfie op Instagram, een bericht op Facebook plaatsen, een tweet eruit gooien. Smartphones zijn ingeburgerd in het leven van alledag. Overall staren mensen naar het scherm-pje in hun hand. Ook mensen met een psychiatrische aandoening. Ook als ze (gedwongen) opgenomen zijn.

## Mediawijsheid

Renske Leijten, Tweede Kamerlid van de SP: 'Als iemand die in de war is in zijn nakie op de markt staat, grijpt de politie in. Maar op internet kunnen kwetsbare mensen ongehinderd doorgaan met grensoverschrijdend gedrag.' Leijten stelde Kamervragen naar aanleiding van mijn column (zie pag. 21). Minister Schippers antwoordde dat bij een vrijwillige opname het beperken van sociale media slechts met instemming van de patiënt in diens behandelplan kan worden opgenomen. Bij een gedwongen opname bepaalt de instelling of sociale media een risico voor de gezondheid zijn en kunnen maatregelen plaatsvinden.

'Ik heb last van een bipolaire stoornis en was opgenomen in een GGZ-instelling', vertelt Petra d'Huy. Zij vindt dat een psychiatrische instelling vooral geestelijke rust en veiligheid moet bieden. 'Het gebruik van internet zou in goede banen geleid moeten worden.' Haar man hield Petra's smartphone bij de opname bewust achter. Hij wilde niet dat zij in haar toestand iedereen ging bellen. 'Ik maakte er gelukkig geen heisa van en

## Mijn man wilde niet dat ik, in mijn toestand, iedereen ging bellen

had achteraf mijn mobiel ook niet bij mij willen hebben. Dat was niet goed geweest voor mijn herstel. Ik was psychotisch en betrok alles op mijzelf. Dacht dat ik voorbestemde boodschappen door kreeg. Sociale media kunnen dan een hele negatieve invloed hebben. Ik vind dat er toezicht moet zijn. Ik zou ook niet willen dat een mede-patiënt een foto van mij maakt en op Facebook zet.'

D'Huy noemt psycho-educatie een middel om patiënten (sociale) mediawijsheid bij te brengen.: 'Uiteindelijk blijft het je eigen verantwoording, maar je moet je wel bewust zijn van de gevaren.'

## Sociale slimmeriken

Erica van Harn ('s Heeren Loo Zorggroep) ondersteunt medewerkers in het begeleiden van cliënten in mediawijsheid. 'Hoe is het met de kennis van de cliënt van sociale media? Dat kan de begeleider als leerdoel in het zorgplan opnemen.' De 's Heeren Loo Zorggroep heeft een spel laten ontwikkelen om met cliënten in gesprek te gaan over de leuke en minder leuke kanten van sociale media.

'Sociale Slimmeriken is een bordspel dat je met vier of vijf spelers kunt spelen. De verpakking lijkt op een laptop en ziet er cool uit. Het spel bevat kaarten over webcamgebruik, Facebook, het beveiligen van de pc tegen virussen, maar ook over online foto's, pesten, koopgedrag en gamen. De vragen brengen het gesprek op gang. Een van de opdrachten is om een tekening te maken van wat de ander vertelt. Als die tekening iets heel anders laat zien, dan kun je het erover hebben dat

**D**e angst slaat me weer om het hart als ik denk aan het moment dat ik de selfie onder ogen kreeg. Blanke borsten sprongen als peren uit haar vest tevoorschijn. Haar gezicht was deels te zien: volle mond en lange blonde haren. 'Zullen wij dan maar ook eens een nacht losgaan?', schreef mijn dochter op Facebook. Op Twitter bood ze zich aan rappers en hiphopfiguren aan: 'Ik ben het lekkere ding onder de rappers. Deze schizobitch weet van wanten.' Ik ontdekte nog meer foto's van mijn dochter in uitdagende pose, geflankeerd

Mijn zoon zet vreemde berichten op Facebook. Ook pocht hij over zijn drugsgebruik: **'Mijn pillen zijn goud waard'**. Mensen schelden hem uit op Facebook: 'Je spoort niet, met je domme taalfouten!

Mijn dochter plaatste vele akelige teksten op Facebook tijdens haar klinische opname. **De medewerkers deden er niets mee.**

Mijn dochter mocht op de gesloten afdeling alleen onder toezicht op Internet. **Zij valt snel voor de charmes van loverboys.** Daarover maak ik me nog steeds grote zorgen.

## We gaan ervan uit dat zij net zo zijn als u, ik en de rest

berichten op Facebook door een ander soms heel anders opgevat worden.' Van Harn tipt: 'Maak bepaalde mensen in je team verantwoordelijk voor sociale media. Eigenlijk net zoals je medewerkers hun EHBO-diploma laat halen.'

'Er zijn hulpverleners die WhatsApp gebruiken als een manier van online hulp verlenen,' zegt Van Harn. 'Als een patiënt onrustig wordt, wil hij meteen zijn verhaal kwijt. Door even te appen kun je de grootste onrust weghalen. Ook kun je een voorval of onrust direct aanpakken. Vroeger moest zo iemand wachten tot de volgende afspraak.'

### Webcare team

GGZ inGeest vindt het niet haar taak om patiënten in sociale mediawijsheid te trainen, zegt communicatie-adviseur Renske Peters. 'Gedrag op sociale media heeft met normen en waarden te maken. Als het gebruik problematisch is, grijpen we in. Als patiënten vrijwillig zijn opgenomen, gaan we ervanuit dat zij net zo zijn als u en ik en de rest.'

'In onze adolescentenkliniek is het omgaan met sociale media door onze patiënten een terugkerend gespreksonderwerp,' zegt Vivianne Viguurs van GGZ Oost Brabant. In deze instelling verblijven 18- tot 23-jarige jongeren met psychiatrische problematiek. Binnen haar communicatieafdeling houdt een *webcare team* in de gaten of cliënten een ongelukkig geformuleerde tweet plaatsen. 'Dagelijks scrollen wij door onze tijdlijn. Als er een tweet tussen zit die ons zorgen baart, sturen wij de afzender meteen een *direct message*. Wij proberen te bereiken dat hij zijn tweet verwijderd. Dat soort incidenten is een groot zorgpunt.

De belangrijkste vraag blijft: hoe rust je cliënten zodanig toe dat ze goede beslissingen nemen? Bij sommigen zit er geen rem op.'

'Een moeder appt zoveel met haar dochter, dat haar behandeling eronder lijdt,' geeft Viguurs als voorbeeld.

GGZ Oost Brabant werkt volgens de filosofie van herstelondersteunende zorg.

'Wij laten de regie zoveel mogelijk bij onze cliënten zelf. Deze moeder wilde grip op haar dochter houden. Zowel moeder als dochter waren zich niet bewust van de impact van dit digitale contact. Na een gesprek zag met name de moeder dit in. Er zijn duidelijke afspraken gemaakt en het appverkeer is teruggebracht.'

In de kliniek waar Karin's 21-jarige zoon verblijft is geen wifi. 'Een computer in de gemeenschappelijke woonkamer mag hij gebruiken onder toezicht oog van een begeleider. Die bespreekt dan meteen met hem of het wel zo handig is om van alles te delen op Facebook.'

Karin vindt het krom dat GGZ-patiënten tijdens een crisisopname wordt gevraagd welke wensen ze hebben. 'Als iemand vreselijk in de war is, kan hij niet bepalen of hij hulp of medicijnen wil. Berg smartphones en laptops in de kluis op en ga met de patiënten aan hun herstel werken. Iemand die zelfmoord wil plegen, geef je ook geen mes mee voor op zijn kamer.'

### Cool

'Wie psychotisch is, kan niet helder nadenken. Dan is het toch logisch dat je juist in een GGZ-instelling niet van alles op het web kan gooien,' zegt Loes.

Bij haar inmiddels 22-jarige zoon vond zijn eerste psychiatrische opname plaats toen hij zestien was. Loes' zoon pinde geld en liep met bankbiljetten te zwaaien. Hij imiteerde rappers, maakte dan een selfie en plaatste die als profielfoto op Facebook.

Een nieuwe opname volgde in een andere instelling. 'Ook daar kon hij gewoon op internet. Bestelde online wiet en maakte op zijn kamer foto's van het zakje. Vond-ie cool.'

LEES VERDER →

## Lellebellen

Ik kom uit de tijd dat we met een dubbeltje in de hand naar de telefooncel liepen. Mijn zusje leed aan een bipolaire stoornis en liep in haar manische periodes met rode lippen en een sigaret in de mond door de straten te zwalken. Menig onguur type maakte misbruik van haar als ze in zo'n periode verkeerde.

Wat ik maar zeggen wil is dat iedere tijd zijn eigen gevaren heeft voor mensen die daar gevoelig voor zijn. Niet de sociale media zijn gevaarlijk, maar de mensen die misbruik maken van de situatie van kwetsbare mensen. En dat tuig weet ze altijd, met of zonder hulp van sociale media, te vinden.

In de GGZ zijn apps ontwikkeld die patiënten helpen met hun stemmen en angsten om te gaan. Voor hen zijn de moderne communicatiemiddelen een zegen. Ze geven mogelijkheden tot het leggen van (lotgenoten)-contacten. Therapeuten zijn dag en nacht bereikbaar via smartphone of de computer. Ik wou maar dat mijn eigen zieke kind interesse had in de smartphone. Wat zou het fijn zijn als het hem hielp contact te leggen.

We moeten niet bang zijn voor de voortschrijdende technologie, maar er juist gebruik van maken. Als iemand is opgenomen mag je verwachten dat het dossier is ingekeken. En bij gevaarlijk gedrag, ook op sociale media, moeten de hulpverleners alert zijn en bescherming bieden. Niet alleen tijdens een opname, ook ambulante.

Maar niet alle gedrag waar wij het niet mee eens zijn komt uit de ziekte voort. Niet alle lellebellen zijn ziek en niet alle psychiatrische patiënten zijn lellebellen. In hoeverre hebben wij als ouder het recht om ons te bemoeien met het gedrag van onze volwassen kinderen? Pas als hij of zij zichzelf daardoor in gevaar brengt, omdat de ziekte verhindert dat gevaar in te zien. Voor anderen maakt die smartphone het juist mogelijk meer deel te nemen aan het leven.

Ansje Adema

Geertje Paaij schreef naar aanleiding van haar ervaringen de lezerscolumn 'Het niemandsland van een moeder' in Metro van 11 augustus 2015. De column leidde tot vragen van SP-kamerlid Renske Leijten aan minister van Volksgezondheid, Edith Schippers. De vragen én de antwoorden zijn te vinden op: [www.geertjepaij.weebly.com/in-de-media.html](http://www.geertjepaij.weebly.com/in-de-media.html)

→ VERVOLG

Mijn zoon heeft ook een Facebookaccount. Ik ben er niet blij mee. **Het is echter zijn enige contact met de buitenwereld.** Als hij bij mij is, houd ik zijn gedrag op social media in de gaten.

Na een opname van een half jaar kwam haar zoon weer thuis. 'Hij zat altijd op internet. Daarover kregen we ruzie. Hij vond dat ik me nergens mee moest bemoeien. Via zijn vrienden benaderde hij meisjes met vriendschapsverzoeken. Ik vroeg dan: wie zijn die meiden? Maar hij had geen flauw benul. Voor hem gold: hoe meer chickies op zijn Facebook, hoe meer aanzien.'

Loes vindt het eng: 'Die meisjes weten helemaal niets van mijn zoon. Gelukkig kwam het nooit tot een afspraak.'

Henks zoon verblijft in een tbs-kliniek. 'Op de longstay-afdeling is internettoe-

gang aan regels gebonden. Je mag alleen onder toezicht op de computer. Sociale media zijn uitgesloten. Als ik op bezoek kom, door detectiepoortjes, moet ik mijn mobiel afgeven en controleren ze mijn zakken.'

Henk wijst erop dat tbs-patiënten een grote achterstand hebben in het omgaan met sociale media. 'Als ze terugkeren in de maatschappij weten ze niet hoe het werkt in de online wereld.' ✱

Uit privacy-overwegingen zijn de namen van de geïnterviewde ouders fictief.

## Welterusten

'Twitterende dokters, spreekuur op Facebook, bloggende patiënten. Ik zie mijn zoon Michiel nog niet zo snel via sociale media praten met zijn behandelaar of begeleider. En eigenlijk heeft persoonlijk contact ook mijn voorkeur. Toch kunnen sociale media deuren openen en het sociale leven verrijken.

Michiel zit sinds ruim een jaar op Facebook. Medebewoners en begeleiders hadden het erover: 'Je moet ook op Facebook gaan'. Samen zochten we uit hoe het moest. In het begin waren alleen een familielid en ik vrienden met Michiel. Het gezelschap is nu uitgebreid met (ex)collega's en een schaakvriend van vroeger. Michiel heeft geen smartphone en kijkt op de vaste computer, één keer per dag voor het slapen gaan. Sinds kort chatten we ook, niets bijzonders: 'hallo hoe gaat het' of 'welterusten'. Toch leuk als je zestig kilometer verderop woont. Gemakkelijker dan bellen en je hebt toch eventjes contact. Michiel chat ook af en toe met zijn zus; een drukke moeder met een eigen onderneming. Bellen schiet er meestal bij in en het Facebookcontact is een leuk alternatief.

Michiel is dol op 'De Klusjesmannen' (bekend van 3FM Serious Request) en ook Ali B komt regelmatig op zijn tijdlijn terug. Hij doet het rustig aan en bepaalt zijn eigen tempo.

Rita Loholter