

<chapeau> Masterthese persoonlijk bloggen
<titel>Meer dan een online dagboek

<auteurs>Iris ter Haar, Anneke Sools & Gerben Westerhof

<intro>

Tijdens het literatuuronderzoek voor mijn masterthese, waarbij ik mij richtte op bloggers die schrijven over hun gezondheid, viel mij op dat de beschrijvingen in wetenschappelijke literatuur geen recht deden aan de rijkheid van blogs. Een persoonlijke blog werd beschreven als een soort online dagboek, met lotgenotencontact en het op de hoogte houden van familie en vrienden als voornaamste functies. Voor mijn onderzoek deed ik een systematische review naar Nederlandstalige blogs en interviewde ik zes vrouwen met chronische lichamelijke aandoeningen die hier op verschillende manieren uiting aan geven op hun blogs. Hoe ervaren zij het bijhouden van een blog?

<romp>

Het onderzoek heeft als doel het in kaart brengen van Nederlandstalige gezondheidsblogs en het verkennen van de ervaringen van bloggers. Centraal staan hierbij hun motieven, welke functies van bloggen zij ervaren en op welke wijze zij ziekte in hun blog integreren. In literatuur over dit thema ligt de nadruk vaak op 'patiëntblogs' die geheel in het teken van de ziekte staan. Denk aan een online versie van een dagboek waarmee vrienden, familie en lotgenoten op de hoogte worden gehouden. Omdat ik zelf blogger ben en ook veel blogs van anderen volg, weet ik uit ervaring dat er ook veel persoonlijke gezondheidsblogs bestaan die op een andere manier invulling geven aan thema's als ziekte en gezondheid. Een van de blogs die ik graag volg is lisanneleeft.nl. Lianne heeft de chronische ziekte van Lyme en ervaart hier veel klachten door. Op haar veelgelezen blog met duizenden bezoekers per maand schrijft ze over haar ziekte, maar deelt ook graag creatieve DIY's, shoplogs en 'lichtpuntjes'. Naast de traditionele patiëntblogs, wilde ik ook blogs zoals die van Lianne meenemen in mijn onderzoek. Enerzijds voor de volledigheid, anderzijds omdat vanuit narratief therapeutische theorieën wordt gesteld dat het integreren van verschillende aspecten uit een leven een gezondere manier is om een verhaal te vormen over de ziekte-ervaring dan enkel te focussen op de ziekte (White & Epston, 1990).

De helende functie van bloggen

Nog los van het feit of een persoonlijke blog zich op gezondheidsthema's richt, bestaat bloggen in de essentie uit het schrijven van blogposts wat op zichzelf al een helende functie kan hebben. Uit meerdere studies blijkt dat expressief schrijven positieve effecten heeft op de psychische en fysieke gezondheid (onder anderen Pennebaker & Beall, 1986). De door de blogger geschreven blogposts worden vervolgens met een klik op de knop online gepubliceerd zodat lezers en andere bloggers het kunnen lezen en hierop kunnen reageren. Door deze interactiviteit maakt de blogger deel uit van een online gemeenschap die ook wel wordt aangeduid als de [blogosfeer](#). Hiermee gaat bloggen nog een stap verder dan expressief schrijven. Actief bloggen wordt dan ook geassocieerd met het ervaren van sociale steun en daarmee een verhoogd psychisch welbevinden en verminderde eenzaamheid (Baker & Moore, 2008; Jung, Song & Vorderer, 2012). Wanneer we specifiek kijken naar blogs die zich richten op gezondheid, zijn daar ook positieve functies aan toe te schrijven. Rains en Keating (2011) concludeerden dat persoonlijk bloggen over de gezondheid negatief correleert met eenzaamheid. Dit effect is echter enkel te zien bij bloggers die de sociale steun van directe familie en vrienden missen. Bloggen over chronische pijn en ziekte kan, naast het afnemen van de ervaren sociale isolatie, ook ervoor zorgen dat het gevoel een doel te hebben toeneemt, evenals het beter begrijpen van de eigen ziekte (Ressler et al., 2012). Tevens helpt bloggen om meer informatie over de ziekte te vinden. Voor mensen met een chronische aandoening is er vaak geen duidelijke verklaring of conventionele

behandeling voor hun klachten beschikbaar; het kost degene veel tijd en energie om informatie te vinden die relevant is voor zijn situatie.

Nederlandstalige gezondheidsblogs

Een 'patiëntblog', in mijn onderzoek verder 'gezondheidsblog' genoemd, heeft dezelfde vorm als een persoonlijke blog, met daarbij de focus op de ziekte. Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat 21% van de volwassenen met chronische pijn of ziekte een gezondheidsblog bijhoudt en 28% leest de blogs van lotgenoten (Fox & Purcell, 2010). Statistische gegevens waren over de Nederlandstalige **blogosfeer** nog onbekend. Het eerste deel van mijn onderzoek bestond daarom uit een systematische review van Nederlandstalige blogs: hoeveel gezondheidsblogs zijn er en hoe zien deze er inhoudelijk uit? Met verschillende wervingsmethodes (onder meer een oproep via sociale media, zoeken via Google en sneeuwbal methode) zijn er 195 Nederlandstalige blogs gevonden die worden bijgehouden door bloggers die schrijven over hun chronische lichamelijke klachten. Iets minder dan de helft (44,6%) van deze blogs stond volledig in het teken van de ziekte. Bijna net zo veel blogs (43,6%) hadden de ziekte als een terugkerend thema op de blog, naast de andere onderwerpen die ze bespreken. Een voorbeeld van dit type blog is de blog van Lisanne die ik al eerder noemde. De laatste categorie, de blogs waarbij weinig aandacht werd besteed aan de ziekte en het hoofdthema iets anders was, was het kleinst (11,8%). Hierbij kan men denken aan een **mommyblog** waarbij de blogger slechts sporadisch schrijft over haar diabetes en in haar blogposts vooral de nadruk legt op alles dat bij het moederschap komt kijken. Opvallend is dat bijna alle gevonden blogs (92,8%) door vrouwen worden bijgehouden. Wat betreft de aandoeningen die aan bod kwamen, werd het meest geblogd over de (chronische) ziekte van Lyme, fibromyalgie en het chronisch vermoeidheidssyndroom.

Motieven van bloggers

Het tweede deel van het onderzoek bestond uit een kwalitatief onderzoek waarbij ik zes bloggers interviewde over hun persoonlijke ervaringen. Hun blogs verschilden wat betreft de grootte van hun publiek (relatief weinig volgers of veel volgers) en op welke manier zij over hun aandoening schreven (blog stond in het teken van ziekte, blog was een combinatie van verschillende onderwerpen waaronder de ziekte of de ziekte kwam sporadisch aan bod op de blog). In de gesprekken noemden bloggers verschillende motivaties om te bloggen. Deze motieven zijn: het doen van hun verhaal, anderen voorlichten, de omgeving op de hoogte houden en zinvolle tijdsbesteding. Een van de bloggers vertelde dat dansen altijd haar passie was, maar door haar ziekte kon ze haar favoriete hobby niet meer uitvoeren. Na een operatie lag ze veel op de bank blogs te lezen en kwam zo op het idee om zelf een beautyblog te starten. Inmiddels is haar blog haar passie geworden. Sommige bloggers schrijven meer over hun gezondheidsklachten dan anderen; er werden verschillende motieven genoemd om op de blog aandacht te besteden aan de ziekte. Het motief dat het vaakst werd genoemd, was dat de ziekte nu immers een onderdeel van het persoonlijk leven was geworden. "Ik ben niet mijn ziekte, maar het is wel een onderdeel van mij, dus het bepaalt wel voor een groot deel mijn humeur, hoe mijn dag is, wat ik kan. En op die manier komt het terug op mijn blog", vertelde een blogger. Redenen om bewust niet over de ziekte te schrijven, kwamen ook ter sprake. Dat waren het ontbreken van noemenswaardigheden waardoor het niet interessant zou zijn voor lezers of omdat het te negatief zou overkomen. Bloggers geven daarnaast op verschillende manieren plek aan hun ziekte op hun blog; ze verweven dit op natuurlijke wijze, schrijven specifiek over de ziekte of bieden een podium aan gastbloggers.

Positieve en negatieve functies van bloggen

Het positieve effect van de sociale functie van bloggen werd veruit het meest genoemd wanneer bloggers vertelden over hun blogervaring. Dit sluit aan op de onderzoeken die ik al eerder aanhaalde waaruit kon worden geconcludeerd dat bloggen helpt tegen eenzaamheid. In deze onderzoeken ligt de focus echter op de online blogg gemeenschap. Uit dit onderzoek blijkt dat bloggen ook een positief effect op het 'offline' sociale leven kan hebben. Zo bleek

uit de gesprekken die ik voerde met de bloggers, dat zij als bloggers onderling ook in het echt afspreken waar soms hechte vriendschappen uit voortkwamen. Met name deze functie is belangrijk voor mensen met een chronische ziekte, omdat zij een groter risico hebben om in een sociaal isolement terecht te komen. Een andere opvallende functie met een positief effect betreft de zakelijke functie; enkele bloggers hebben van hun blog hun werk kunnen maken. Veel mensen die lijden aan chronische klachten kunnen hierdoor niet werken. Het voordeel van een blog als eigen bedrijf is dat men zelf de tijd in kan delen en dat het minder lichamelijk belastend is. Hieruit komen, naast een inkomen, weer meerdere positieve functies naar voren zoals het ervaren van zingeving: er is een doel in het leven en een plek voor degene in de maatschappij, werd gezegd in de interviews. Ook brengt de zakelijke functie van bloggen extra sociale functies met zich mee, zoals het uitgenodigd worden voor persevenementen waar veel bloggers bij elkaar komen. De bloggers noemden over het algemeen weinig negatieve ervaringen met betrekking tot bloggen. Het ontvangen van negatieve reacties werd het meest als negatieve ervaring genoemd. Met betrekking tot privacy – wat vaak als risico van sociale media wordt genoemd – werden er door de bloggers enkele opmerkingen gemaakt over het feit dat door te bloggen veel informatie openbaar staat, maar dit werd niet als risicovol gezien. Mogelijk komt dit doordat de geïnterviewde bloggers ‘offline’ ook geen geheim van hun ziekte maakten.

Aanbeveling

In literatuur wordt vaak verwezen naar ‘*patient blogs*’, ‘*illness blogs*’ of ‘*health blogs*’; uit dit onderzoek blijkt echter dat er geen universele gezondheidsblog bestaat. Dit is een belangrijke bevinding omdat onderzoeken over gezondheidsblogs vaak niet aangeven wat zij precies met een ‘gezondheidsblog’ bedoelen. De persoonlijke blogs waarop aandacht wordt besteed aan gezondheid en ziekte omvatten een rijk landschap met veel verschillen. Het is daarom van belang om een beschrijving te koppelen aan de term ‘gezondheidsblog’ wanneer men hier onderzoek naar doet. Zonder deze beschrijving is het onduidelijk of alle persoonlijke blogs waarop in meer of mindere mate ziekte wordt besproken worden meegenomen, of dat de focus enkel ligt op gezondheidsblogs die geheel in het teken staan van de ziekte. In het laatste geval zou dat geen recht doen aan de verschillende gezondheidsblogs die er bestaan.

Slot

Bloggen is een populaire activiteit onder jonge mensen en wordt door de geïnterviewde bloggers overwegend positief ervaren. Bloggen is daarmee een activiteit voor mensen met chronische lichamelijke klachten met niet enkel de positieve functies van expressief schrijven, maar iets dat verder reikt en mogelijk een grote rol kan spelen bij het ervaren van veerkracht en welbevinden. Zoals een van de geïnterviewde bloggers het treffend zei: “Het heeft me mijn leven teruggegeven.”

De masterthese *Bloggen over gezondheid: Een kwalitatief onderzoek naar de ervaringen van bloggers met chronische lichamelijke klachten* schreef Iris ter Haar onder begeleiding van dr. A.M. Sools en prof. dr. G.J. Westerhof. Het volledige onderzoek is in te zien via <http://essay.utwente.nl/70683/>

<auteursblok>

Iris ter Haar is in 2016 afgestudeerd in Positieve Psychologie & Technologie (MSc.) aan de Universiteit Twente. Na haar afstuderen is ze fulltime als freelancer verder gegaan met haar persoonlijke blog waar ze schrijft over een duurzame leefstijl. ikbenirisniet.nl

Referenties

- Baker, J.R., & Moore, S.M. (2008). Blogging as a social tool: A psychosocial

- examination of the effects of blogging. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 747-749.
- Fox, S., & Purcell, K. (2010). *Chronic disease and the Internet*. Washington, DC: Pew Internet & American Life Project.
 - Jung, Y., Song, H., & Vorderer, P. (2012). Why do people post and read personal messages in public? The motivation of using personal blogs and its effects on users' loneliness, belonging, and well-being. *Computers in Human Behavior*, 28(5), 1626-1633.
 - Pennebaker, J.W., & Beall, S.K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of abnormal psychology*, 95(3), 274.
 - Rains, S.A., & Keating, D.M. (2011). The social dimension of blogging about health: Health blogging, social support, and well-being. *Communication Monographs*, 78(4), 511-534.
 - Ressler, P.K., Bradshaw, Y.S., Gualtieri, L., & Chui, K.K.H. (2012).
 - Communicating the experience of chronic pain and illness through blogging. *Journal of medical Internet research*, 14(5), e143.
 - White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. WW Norton & Company.