

Psycho

Online verdriet delen:
goed idee of toch
beter niet?

IBij heftige ervaringen je verdriet, zorgen, angsten of boosheid delen op social media zoals Facebook of Instagram, gebeurt steeds vaker. Voor sommigen omdat het online gemakkelijker is dan in het echt om er over te praten. Voor anderen omdat ze nood hebben aan een massa toehoorders, en voor weer anderen omdat ze de ellende van zich af willen schrijven. Vanop een afstandje anderen deelgenoot maken van jouw verhaal, lijkt bovendien ook veiliger. Je hoeft niemand recht in de ogen aan te kijken, voelt je misschien minder ongemakkelijk en je kunt de tijd nemen om je met woorden uit te leven.

Borstkanker

Voor journalist Caroline Griep (53) ging dat delen van het nieuws dat ze borstkanker had - drie jaar geleden - bijna vanzelf. Nog diezelfde avond lichtte ze al haar Facebookcontacten in. Ze schreef er zelfs een boek over dat begin deze maand uitkwam: *Lieve Facebook-vrienden, ik heb borstkanker*. Caroline: "Al heb ik me die eerste nacht in bed toch afgevraagd of ik mijn ziekte wel op Facebook had moeten delen. Maar ik ben een enthousiast Facebook-gebruiker en kon ik me niet voorstellen dat ik er een jaar lang niets over zou posten. Ik was ook nieuwsgierig of ik dat kon: het over borstkanker hebben zonder zielig te doen. Ziek zijn is een enzame affaire en ik was vaak alleen, zo kwam er ook wat meer beweging in mijn leven. Bij mogelijke negatieve gevolgen heb ik nooit stilgestaan, maar ik heb ze ook niet ervaren. Ik krijg alleen maar steun. Gisteren nog mailden twee

«Als je eenmaal persoonlijke ervaringen hebt gedeeld, kunnen anderen ze online altijd wel ergens terugvinden»

Leen Martens rouwconsulent

onbekende vrouwen me dat mijn verhaal hen zo geraakt heeft dat ze anders naar hun eigen leven zijn gaan kijken. Dat vind ik heel bijzonder." Voor Caroline een win-winsituatie dus. Maar niet iedereen staat net zo sterk in zijn of haar schoenen. Volgens liefst een beetje voorzichtig omspringt. "Als je bijvoorbeeld erg verdrietig bent, kun je erg fel vanuit je emoties reageren en impulsief bijzonder persoonlijke informatie op social media zetten. Over de eventuele gevolgen en de draagwijdte ervan denk je dan waarschijnlijk minder goed na. Deel je bijvoorbeeld een foto van je overleden kindje, dan stel je je daarmee heel kwetsbaar op. Eventuele negatieve feedback komt dan extra heftig binnen. En besef dat als je eenmaal persoonlijke ervaringen hebt gedeeld, andere mensen ze online

altijd wel ergens kunnen terugvinden." Nog een mogelijk nadeel: niet altijd de steun krijgen die je verwacht. Zeker bij zogenoemd schaduwverdriet, verdriet dat niet wordt erkend. Als je bijvoorbeeld je pijn deelt over je ongewenste kinderloosheid, kunnen opmerkingen zoals dat je daardoor wel lekker veel tijd voor jezelf hebt of onbegrip over het feit dat je niet graag naar kinderfeestjes gaat, hard binnenkomen.

Rouwproces

Leen Martens: "Soms is er ook geen begrip voor jouw onzichtbare verlies-ervaring. Het feit dat je bijvoorbeeld heel graag op een natuurlijke manier van je kinderen had willen bevallen, maar telkens een keizersnede nodig had, kan ook veel verdriet bij je losmaken. Omdat je het gevoel hebt dat je als vrouw hebt gefaald. Niet iedereen heeft daar begrip voor en jouw verdriet kan zelfs worden geminimaliseerd. Denk daarom dus goed na voordat je emotionele boodschappen online zet. Of deel ze eventueel in een afgeschermd Facebookgroep of via WhatsApp met mensen die je kent." Natuurlijk heeft die online openheid ook voordelen. Het kan helpen je verdriet een plaats te geven, omdat je steun van zowel bekenden als onbekenden krijgt. Mensen kunnen zich in je verhaal herkennen en daardoor delen in je verdriet en ervaringen uitwisselen. Gedeelde smart is halve smart. Ook omdat je alles wat online geschreven is bij kan houden. "Alle berichtjes die mensen posten, kun je tel-

kens herbekijken, waardoor je er ook lang steun aan kunt hebben. Zeker bij een overlijden. Juist de persoonlijke verhalen, herinneringen en anekdotes die je nog niet kende, hebben op speciale *ter nagedachtenis* aan-pagina's, een belangrijke toegevoegde waarde voor de mensen die achterblijven. Zo krijg je ondanks het overlijden toch nieuwe herinneringen aan degene die er niet meer is."

Facebookpagina

Kirsten Vandecraen (34) uit Heusden-Zolder kan dat wel beamen. Vijf jaar geleden overleed haar oudere zus Jessica aan de gevolgen van huidkanker. Jessica was actief op Facebook en hield op een speciale pagina een blog bij waarin ze veel over haar ziekte schreef. Kirsten: "Het deed haar erg veel deugd haar ervaringen en gevoelens neer te schrijven en daar ook feedback van kennissen en lotgenoten op te krijgen. Toen ze wist dat ze zou overlijden, vroeg ze aan mij en aan haar man om haar pagina bij te houden en af en toe iets te posten. Wat we natuurlijk graag wilden doen. Maar na een tijdje postte ik liever iets over haar op haar persoonlijke pagina of op mijn eigen pagina en tagde ik haar. Op een gegeven moment vond ik het een beetje raar om persoonlijke dingen te blijven delen met de meer dan duizend volgers die ik zelf niet eens kende. Mijn laatste berichtje dateert daarom ook van twee jaar geleden. Ik apprecieer het nu meer als mensen mij er persoonlijk over aanspreken. Dan zie je ook de oprechtheid en echte emoties. Delen op social media is mooi, maar toch niet

hetzelfde. Wel heb ik samen met Jessica's man en mijn familie alle mails en berichtjes bijgehouden, afgedrukt en er een boek van laten maken. Zo heeft haar zoon Fenne van zeven straks mooie herinneringen aan zijn mama. Zelf scroll ik vaak door haar pagina, het helpt om de herinnering aan Jessica levend te houden."

Verlies- of herstelgericht?

Social media kunnen dus zeker meehelpen verdriet of verlies een plek te geven. Als je daar behoefte aan hebt natuurlijk, want niet iedereen heeft zin om privéverhalen met de rest van de wereld te delen. "Sommige mensen zijn eerder verliesgericht, veel met hun verdriet bezig en delen graag hun emoties. Anderen zijn eerder herstelgericht en vooral gefocust op doorgaan met hun leven. De ene manier is niet beter dan de andere, het zijn gewoon twee verschillende manieren om ermee om te gaan. Wees je bewust van welke copingstijl jij meestal inzet, maar weet dat als je rouwt of verdriet hebt, je best een slingerbeweging maakt tussen de twee. Dat je het ene moment veel bezig bent met datgene waar je verdriet over hebt en het andere moment weer je aandacht op bijvoorbeeld je werk richt. Ben je alleen maar bezig met verlies, dan kun je moeilijker verder met je leven. En focus je alleen op herstel, dan sta je misschien te weinig stil bij wat je verloren hebt of wat er is misgelopen en maak je later misschien dezelfde fout."

► *'Lieve Facebook-vrienden, ik heb borstkanker', Caroline Griep, Dutchbook, 14,95 euro,*

VERLIES DELEN OP SOCIAL MEDIA

- Doe online vooral wat bij je past en waar jij je goed bij voelt.
- Post je niet graag? Soms kunnen online steunbetuigingen, aan iemand anders die een soortgelijk verdriet heeft, ook jou een goed gevoel geven.
- Online verdriet delen, betekent vaak steun uit onverwachte hoek of zelfs van vreemden die met je meeleven.
- Volgens de Nederlandse Sophie Waterloo, die onderzoek deed naar online zelfexpressie, blijkt dat we ons beter voelen als we online zowel positieve als negatieve emoties delen.
- Ook bleek dat persoonlijke, negatieve emoties het meest welkom zijn op WhatsApp. Daar is het opluchtende of bevestigende effect het sterkst. Facebook krijgt een mooie tweede plaats, terwijl Instagrammers vooral meer vrolijke zaken verwachten. Twitter staat dan weer bekend omwille meer negatieve berichten, vooral klachten.