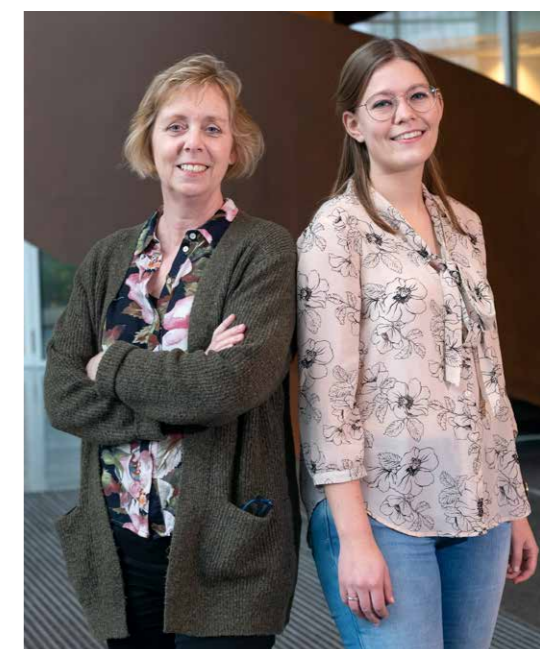


# Face IT voor jongeren: Weg met negatieve gedachten

Zo'n drie op de tien jongeren met een zichtbare aandoening ervaren hierover negatieve gedachten die hun zelfbeeld kunnen beïnvloeden. En dat in een periode van hun leven waarin onzekerheid over het uiterlijk het zelfvertrouwen behoorlijk ondermijnt. Speciaal voor hen is het online hulpprogramma **Face IT voor jongeren** ontwikkeld.

**D**e uitnodiging komt voorbij of je mee gaat naar een feestje, de bioscoop of een sportwedstrijd. Wat denk je dan? Leuk! Of... blijf je eigenlijk liever thuis? Dan ben je niet de enige. Bekend is dat meer jongeren met een zichtbare aandoening dit soort gedachten van thuisblijven hebben.

Ze zijn angstig of ervaren stress voor bepaalde sociale situaties. Ze hebben bepaalde gedachten die hen ervan weerhouden om deel te nemen. Als ze toegeven aan die gevoelens, kan het gebeuren dat ze steeds minder worden uitgenodigd. Vervolgens komen ze mogelijk terecht in een neerwaartse spiraal en uiteindelijk in een isolement. Een zichtbare aandoening vind je niet alleen in het gezicht. Het kan ook gaan om een litteken van een operatie, een enorme moedervlek of een wijnvlek. Of om brandwonden, eczeem, psoriasis of vitiligo. Dit zijn plekken die zich openbaren tijdens bijvoorbeeld het zwemmen, gymmen of sporten of na afloop van het sporten onder de douche. Op die momenten zien anderen de plekken op het lichaam. Plekken die de jongere liever bedekt wil houden. Dan gaat het niet zozeer om de uitgebreidheid of zichtbaarheid ervan, maar om hoe hij of zij zich erbij voelt.



Jolanda Okkerse  
(links) en  
Marije van Dalen

Jolanda Okkerse is klinisch psycholoog in het Erasmus MC - Sophia Kinderziekenhuis in Rotterdam. Via de internationale werkgroep Appearance Matters (bestaande uit psychologen, artsen en verpleegkundigen) kwam zij in aanraking met de ontwikkelaars van het Engelse programma Young persons Face IT (YP Face It). "Dit is een online behandelprogramma voor jongeren met een zichtbare aandoening. →

**Bekend is dat meer jongeren met een zichtbare aandoening de gedachten van thuisblijven hebben**



## Opbouw van het programma

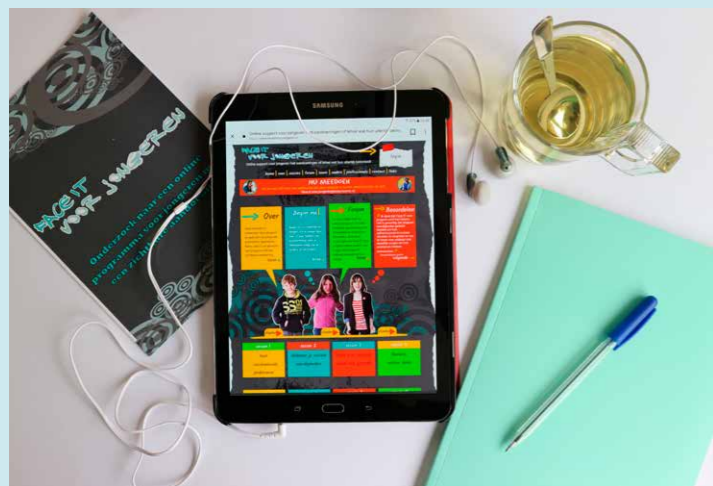
Face IT voor jongeren bestaat uit acht sessies: zeven ervan vinden wekelijks plaats, de achtste is een oprisssessie, zes weken na sessie zeven (hierover verderop meer). Elke sessie duurt ongeveer 30 tot 45 minuten. De eerste keer is de aandacht gericht op het aanleren van sociale vaardigheden. Later wordt cognitieve gedragstherapie toegepast om negatieve gedachten om te vormen. De sessies bestaan uit verschillende leeractiviteiten. De jongeren krijgen situaties voorgelegd via tekst en video, ze krijgen oefeningen, adviezen en een quiz, waarna ze aan het einde een huiswerkopdracht krijgen om te oefenen de komende week. Ze formuleren leerdoelen, bijvoorbeeld over een herkenbare situatie: stel dat je het lastig vindt om te gaan zwemmen, door welke stapjes te zetten zou je dit wel aandurven? Als deelnemer bepaal je zelf wanneer de volgende sessie is, kort van tevoren ontvang je dan een melding om je hieraan te herinneren.

### Vragenlijst

De deelnemers krijgen ook drie vragenlijsten voorgelegd: in week 0, week 13 en week 25. Omdat de tweede vragenlijst pas zes weken na sessie zeven plaatsvindt, krijgen de deelnemers ook een oprisssessie aangeboden. Tussen week 13 en 25 in hoeven de deelnemers niets te doen.

De vragenlijsten richten zich vooral op sociale angst en op de lichaamsbeleving van de deelnemers. Okkerse: "Jongeren met sociale angstklachten voelen zich vaak onzeker over zichzelf en zijn bang dat anderen hen niet de moeite waard vinden of raar zullen vinden. Ze proberen dan ook vaak om sociale situaties te vermijden. Lukt dat niet dan voelen ze zich vaak erg angstig en gespannen."

Direct na afloop van het programma (week 13) en drie maanden hierna (week 25) worden de reacties op dit soort vragen vergeleken met de antwoorden van jongeren uit de controlegroep. Overigens worden hun antwoorden ook tussentijds bestudeerd. Als blijkt dat een jongere erg depressief is, dan wordt hem of haar tussentijds al extra hulp aangeboden en doorverwezen.



De Engelse uitdrukking face it staat voor 'accepteer het, hier moet je je hele leven mee omgaan' en voor 'kom je probleem onder ogen'. Dit probeert het behandelprogramma te bewerkstelligen. Het project is naar Nederland gehaald en met steun van het Innovatiefonds Zorgverzekeraars konden we het vertalen en onderzoeken."

Nu wordt bestudeerd of het ook werkt voor Nederlandse jongeren met een zichtbare aandoening. "Het is speciaal voor 12- tot 18-jarigen ontwikkeld vanwege de kwetsbaarheid van deze groep. Zij veranderen van school, willen vriendjes maken, worden geleidelijk meer volwassen. Ze komen in aanraking met sociale situaties die er voorheen niet waren."

Waarom een online programma? "Zo kunnen ook jongeren deelnemen die wat verder weg wonen van Rotterdam. Ze zijn geen reistijd kwijt en hoeven geen lessen op school te missen. Ook hoeven ze niet alles te vertellen aan een deskundige die ze niet kennen. Bovendien kunnen ze de specialistische begeleiding krijgen die in hun eigen buurt niet altijd beschikbaar is", aldus Okkerse.

### Face IT voor jongeren

Van online cognitieve gedragstherapeutische programma's is al langer bekend dat ze werken: deelnemers worden er minder angstig of minder depressief van. *Face IT voor jongeren* geeft de deelnemers handvatten hoe ze anders kunnen omgaan met ongemakkelijke momenten met betrekking tot hun uiterlijk.

"Niet iedereen hoeft dit op dezelfde manier te doen. Je moet hier je eigen weg in vinden. Om het programma standaard op te kunnen nemen in het behandel aanbod, willen we eerst bewijzen dat het werkt. Dat zoek ik uit", zegt Marije van Dalen, promovendus binnen de afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie/psychologie. "Met deze studie kun je direct iets betekenen voor iemand. De uitkomsten ervan zijn gelijk toepasbaar in de praktijk."

In haar onderzoek vergelijkt Van Dalen twee groepen jongeren. De deelnemers in de ene groep volgen het programma *Face IT voor jongeren*, de overige deelnemers in de controlegroep niet. Wel krijgen zij na deelname aan het onderzoek toegang tot het programma.

De studie heeft verschillende fases doorlopen. In de eerste werd het programma vanuit het Engels ver-

taald. Waar nodig maakte Van Dalen het bovendien geschikt naar de Nederlandse situatie, bijvoorbeeld op school. "Daar eten Engelse kinderen aan tafel hun brood op, in Nederland zit iedereen kriskras verspreid door de kantine."

In de tweede fase interviewde ze vijftien jongeren, waaronder Ward (zie kader). Van Dalen verwerkte de informatie die hieruit naar voren kwam binnen het programma. "Neem het voorbeeld van een meisje dat aangaf dat zij stil moest zijn als een juf boos werd. Ze vertaalde dit ten onrechte als 'de juf

vindt mij niet aardig'. Dat laatste is een negatieve gedachte."

Het programma heeft het meisje geholpen andere gedachten te ontwikkelen. Ook andere deelnemers reageren positief en bevelen het online programma aan bij andere jongeren die niet goed in hun vel zitten. Zelf waarderen ze het programma met gemiddeld een 7,5. Op de vraag of ze de voorkeur geven aan een online of een *face to face* bijeenkomst zijn de meningen verdeeld.

### WARD (17 JAAR, NIJEVEEN)

## 'Tot de brugklas zat ik goed in mijn vel'



kwam op een nieuwe school en met al die veranderingen om me heen voelde ik me er niet echt op mijn gemak. Desondanks pakte ik die verandering best goed op, ik maakte een paar nieuwe vrienden en hervond mijn weg. Mijn neuroloog zag er zelfs signalen in om de dosis van mijn epilepsie-onderdrukkende medicijnen te verlagen.

Dat was achteraf gezien geen goed plan: een half jaar later kreeg ik opeens een epileptische aanval, een dag later gevolgd door een herseninfarct. Ik verbleef drie weken in het ziekenhuis en een half jaar in een revalidatiecentrum. Eenmaal terug op dezelfde school volgde ik daar speciaal onderwijs, maar de begeleiding was onvoldoende om mijn eigen situatie gericht. Motorisch en cognitief gezien ging het wel weer goed met me, maar mijn tempo en het verwerken van informatie zijn vertraagd. Ik heb extra tijd nodig.

Na twee maanden veranderde ik van school, sinds dat moment zit ik goed op mijn plaats. Op enig moment werd aan een paar kinderen gevraagd of ze mee wilden doen aan een

testronde van *Face IT voor jongeren*. Ik durf me altijd wel te uiten en wil ik best naar buiten treden met mijn ervaringsverhaal. Bovendien kreeg ik er een waardebond voor, haha. Dan zeg je geen nee!

Ik heb best veel geleerd van die acht sessies. Ik heb dus een wijnvlek, ben ook onzeker geworden en zag de cursus als helpende hand om mijn verleden en heden een plek te geven. Ik heb namelijk een wond opgelopen. Er kwamen vragen langs als: waarom gedraag je je zoals je doet, ondanks of dankzij de zichtbare plek op je huid? Wat maakt jou tot wie je bent? Ik herinner een rotopmerking van een jongen. Ik was overstuurd daarvan, zijn zinnen bleven pijn doen. Dankzij de cursus ben ik daarover anders gaan denken. Hij was ook jong, naïef misschien. Had ik zelf ook anders kunnen reageren? Door er anders naar te kijken, kon ik afstand van zijn opmerkingen nemen. Sterker nog: ik voetbal nu met hem in hetzelfde team, we zien elkaar drie keer per week. Dat gaat goed. Ik heb mijn zelfvertrouwen teruggekregen."

### Ook meedoen?

Om het effect van het programma te bepalen zijn tweehonderd deelnemers nodig. Wil jij deelnemen aan deze vervolgstudie? Mail naar [face.it.voor.jongeren@erasmusmc.nl](mailto:face.it.voor.jongeren@erasmusmc.nl) of bel (010) 703 72 51.

Na aanmelding ontvang je een uitgebreid informatiepakket. Bij voldoende deelnemers worden de definitieve resultaten van het onderzoek in de loop van 2021 verwacht.