

Handvatten voor het herkennen van pro-ana coaches

Factsheet voor jeugdzorgprofessionals

Over pro-ana

Pro-ana staat voor professional-anorexia en is een beweging die anorexia promoot als levensstijl. Pro-ana coaches zijn vaak mannen die zich voordoen als afvalcoach. Een deel is erop uit om seksueel expliciet materiaal te bemachtigen of jongeren te misbruiken.

Kwetsbaren zijn (minderjarige) jongeren met een eetstoornis. Op pro-ana websites en social media wordt contact gezocht om elkaar schadelijke tips te geven over afvallen en het geheimhouden van de eetstoornis.

Werkwijze van pro-ana coaches

Uit onderzoek¹ is gebleken dat dit soort coaches vaak dezelfde stappen volgt:

Vertrouwen winnen en een afhankelijkheidsrelatie creëren:

- Begrip tonen voor de wens om af te vallen
- Het aanbieden van afslankpillen en sportschema's
- Zich voordoen als deskundig afvalcoach
- Regels opleggen, soms gepaard met straffen. Bijvoorbeeld over de hoeveelheid en soort eten en sporten
- De jongere isoleren van zijn/haar omgeving

Vragen naar beeldmateriaal: foto's en filmpjes

- Bodychecks zijn foto's van het lichaam. De coaches claimen dit nodig te hebben voor passend advies.

Opvoeren van de druk door (fysieke) bedreiging

- De pro-ana coach kan dreigen om te stoppen met coachen, te straffen, of bij het slachtoffer langs te komen.
- Dreigen met het online zetten van de foto's.

Fysiek afspreken

- De coach kan meerdere redenen opnoemen om fysiek af te spreken, seks is daar één van.

Signalering

Voor een open gesprek over pro-ana (coaches) is het belangrijk te weten wat er speelt in het online leven van jongeren.

- Wees nieuwsgierig en niet veroordelend.
- Erken het taboe en de schaamte rond het hebben van een eetstoornis, de pro-ana beweging en het contact met de coaches. Bevestig dat het niet de schuld van het slachtoffer is.
- Leer de relevante social media kennen, zoals [Kik](#), [TikTok](#), [Instagram](#), chatgroepen bij online games en pro-ana websites. Wees je bewust dat social media negatieve en positieve kanten hebben.
- Houd een lijstje met zorgwekkende signalen bij.
- Gebruik nieuwsberichten over dit onderwerp om het gesprek te openen.
- Maak een genogram over de online vrienden.
- Maak het online leven en social media bespreekbaar vanaf de intake en laat het onderwerp herhaaldelijk terugkomen.

Hoe ga je het gesprek aan?

Onderstaande handreiking, blogs en handige links voor doorverwijzing kan je vinden op www.kenniscentrum-kjp.nl/pro-ana.

Handreiking LKC LVB: "[Hoe was jouw dag op internet?](#)"

Blog Proud2BMe: "[Dit helpt om eerlijk te zijn in therapie](#)"

Stel directe vragen, zoals:

- Op welke manier gebruik je apps en social media?
- Zoek je op internet wel eens naar mensen die met hetzelfde worstelen als jij? Waar vind je die?
- Krijg je hulp van iemand? Vraagt diegene om het contact geheim te houden? Wat gebeurt er als je het contact zou verbreken?
- Heb je online wel eens foto's gepost, verstuurd of ergens over gepraat waarvan je achteraf denkt dat je dat niet meer zo snel zou doen? Of waar je je voor schaamt?

Vervolgstappen bij signalering

Pro-ana coaches kunnen zich schuldig maken aan strafbare feiten en seksuele misdrijven. Voorbeelden zijn grooming, vervaardigen of bezitten van kinderporno, sextortion, afpersing en afdreiging.

Vermoedens van een zedendelict?

- Overleg met de ouders/verzorgers.
- Overleg met de [zedenpolitie](#) via 0900-8844.
- Overleg met [Veilig Thuis](#), [Opido](#) of het [Centrum Seksueel Geweld \(CSG\)](#).

Bewijs voor een zedendelict?

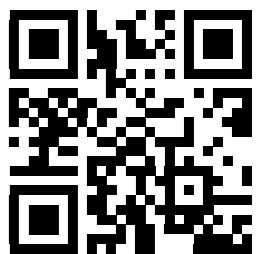
- Slachtoffer bezoekt bij voorkeur het CSG in de eerste 7 dagen na het misbruik. De professional kan het slachtoffer hiertoe motiveren en in ondersteunen.
- Na toestemming van het slachtoffer: samen melding of aangifte doen bij de zedenpolitie.

Doorverwijzing

- Anonieme hulp
 - Chat met [Fier](#)
 - Chat van [Proud2BMe](#)
 - Chat van [Opido](#)
 - Chat van [Stichting JIJ](#)
 - [HelpWanted](#) voor als er beeldmateriaal online staat
- [Slachtofferhulp](#) (ook voor eventuele PTSS)
- Juridische ondersteuning via [Stichting Landelijk Advocaten Netwerk Gewelds- en Zeden Slachtoffers](#)
- Centrum Seksueel Geweld
- Jeugd-ggz voor bijvoorbeeld trauma behandeling

TIP

Scan voor meer voor meer informatie en de uitgebreidere handleiding over dit onderwerp de QR-code of kijk op www.kenniscentrum-kjp.nl/pro-ana



¹Onderzoek CKM: De wereld van pro-ana coaches. Anorexia nervosa en de kwetsbaarheid op slachtofferschap van (online) seksueel geweld (2020).