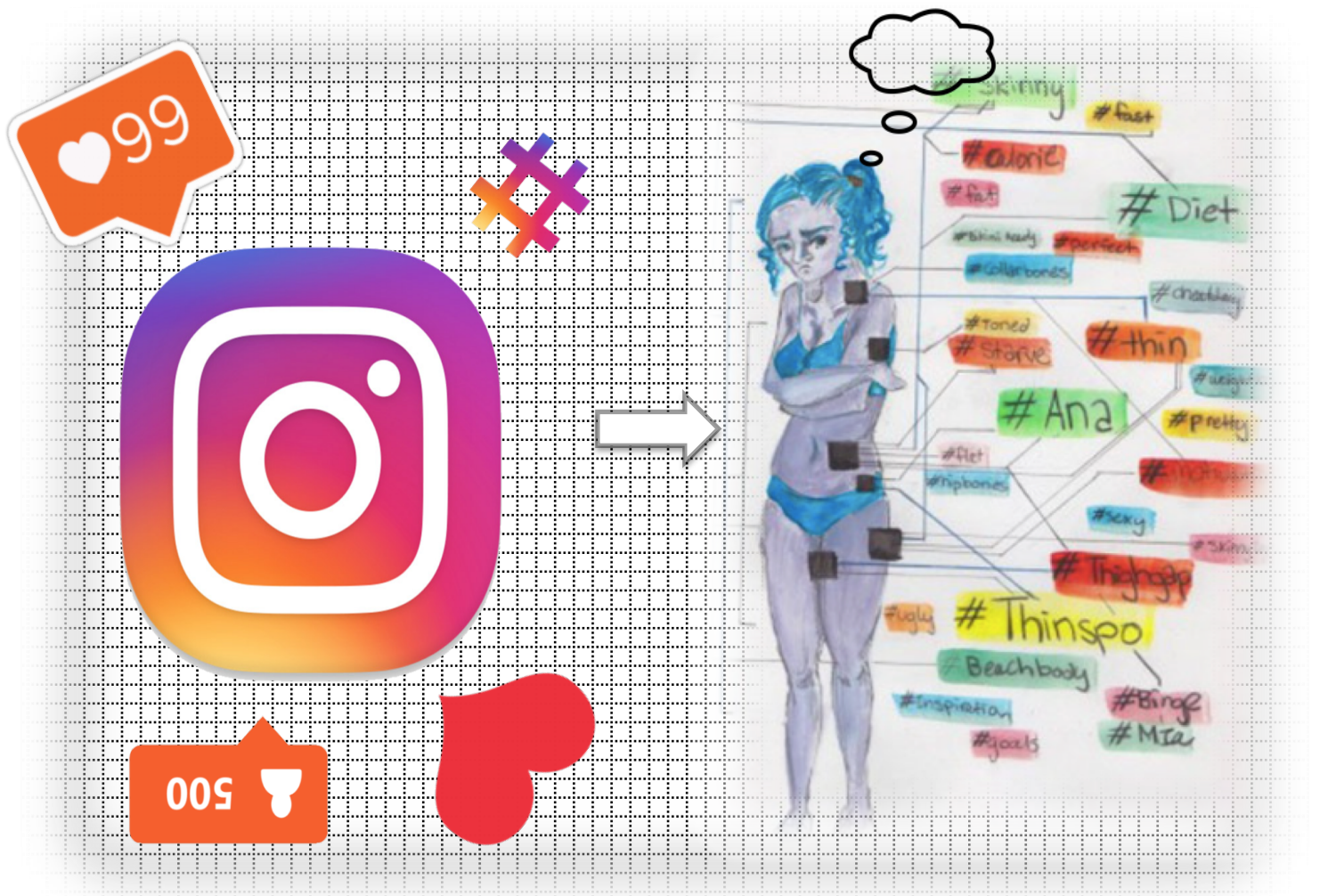




The influence of Instagram on Dutch adolescents with eating disorders.

Name:	Laura Peffer
Student number:	S4386647
Phone:	+31 6 5555 66 11
Email:	<u>laura.peffer@students.ru.nl</u>
Supervisor:	Dr. V. Blazevic
Second examiner:	Dr. J.M.M. Bloemer

Radboud Universiteit



Master Business Administration - Specialization Marketing Faculty of Management Sciences

ABSTRACT

The digital world is part of our daily life and Social Media are very common used platforms. A lot of different Social Media platforms are available, this also includes Instagram, which is a very fast growing Social Media platform based on visual representations. The social pressure to be perfect is becoming higher, due to the arrival of Social Media. Besides that, thinness, healthy lifestyles and sports have become more important during the last recent years and could be related to eating disorders.

The purpose of this study is to investigate how the Social Media platform Instagram affected Dutch adolescents with eating disorders. Qualitative research has been used to study this issue. By means of eight different interviews with Dutch adolescents, the most important information has been gathered to achieve a well founded answer. The respondents are chosen randomly and are interviewed by means of a semi-structured interview technique.

An eating disorder consists of different phases, namely the starting, middle and end phase, whereby the middle phase is the heaviest phase for the adolescents. The respondents of this study were situated in the middle and end phase of their eating disorders. During the interviews it has been concluded that Instagram do have several affects on Dutch adolescents with several kinds of eating disorders. The influence of Instagram, in the middle phase of the eating disorder, is more negative and is related to sports, (healthy) food and thinness. A small positive influence is seen during the middle phase, which means that Instagram can help the adolescents to search for peers. Instagram has a more positive influence during the end phase, because the platform often helps the adolescents to recover and building long-term relationships with peers to support each other in a positive manner.

Consequently, the dark side of Instagram is more emphasized in the middle phase compared to the end phase, owing to the fact that the adolescents in the middle phase are more focussed on content, which relates to reinforce their eating disorders.

Keywords: *Social Media, Instagram, dark side, middle phase, end phase, eating disorder, Dutch adolescents, sports, food, thinness, recovery*

ACKNOWLEDGEMENT

The last months were all about of this master thesis. This period was a new period for me, because I have never written a master thesis before. I only wrote my bachelor thesis during my study at the University of Applied Science a couple of years ago. Therefor, the last months were very instructive and I will remember this process as a period with lots of pleasure and trial and error. As Albert Einstein ever said:

“Anyone who has never made a mistake, has never tried anything new” (Albert Einstein)

In addition, I would like to thank Dr. Vera Blazevic a lot! She helped me through this difficult process, gave me lots of support and made this process fun for me. I appreciate that very much. Sometimes, my uncertainty overruled me, but Vera kept me strong through her positive guidance. Thank you very much! I also would like to thank Dr. José Bloemer. She was the second examiner of this study.

Secondly, I would like to thank my boyfriend for his support too. English is not my native language and I noticed that I was struggling with the language during this process. He helped me a lot to make this thesis strong at the textual level. Besides that, he was always in for a pep talk if I had to deal with some disappointments. He encouraged me again and again.

Before I started this master thesis, I worried far too much. But after all I am proud what I have realized the last months. Hopefully, you have lots of reading pleasure and I hope you enjoy this thesis as much as I did.

Laura Peffer

Oss, June 2017

TABLE OF CONTENTS

CHAPTER 1: INTRODUCTION.....	6
1.1 RESEARCH BACKGROUND.....	6
1.2 PURPOSE AND RESEARCH QUESTION	9
1.3 RESEARCH CONTRIBUTION.....	10
1.4 RESEARCH OUTLINE	11
CHAPTER 2: LITERATURE REVIEW	12
2.1 WHAT ARE SOCIAL MEDIA?.....	12
2.1.1 DIFFERENT KIND OF SOCIAL MEDIA PLATFORMS	12
2.1.2 GROWING SOCIAL NETWORK SITE INSTAGRAM	13
2.1.3 INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON CONSUMERS LIFE	14
2.2 EATING DISORDERS.....	17
2.2.1 SELF-DISCREPANCY THEORY	18
2.3.ADOLESCENTS.....	19
2.4 SOCIAL MEDIA AND EATING DISORDERS IN RELATION.....	19
CHAPTER 3: METHODOLOGY	22
3.1 RESEARCH STRATEGY	22
3.2 DESIGN.....	22
3.3 SAMPLE; INTERVIEWEES	23
3.4 ANALYSIS OF THE INTERVIEW	24
3.5 VALIDITY AND RELIABILITY.....	25
3.6 ETHICAL ISSUES.....	26
3.7 TOPIC LIST – INTERVIEW GUIDE.....	26
CHAPTER 4: RESULTS	29
4.1 INFORMATION ABOUT THE RESPONDENTS.....	29
4.2 PHASES OF THE EATING DISORDERS	34
CHAPTER 5: CONCLUSION & DISCUSSION	55
5.1 CONCLUSION	55
5.2 IMPLICATIONS.....	60
5.2.1 THEORETICAL IMPLICATIONS	60
5.2.2 MANAGERIAL IMPLICATIONS	60
5.2.3 PUBLIC POLICY IMPLICATIONS.....	61
5.3 LIMITATIONS AND FURTHER RESEARCH.....	61
REFERENCES	63
APPENDICES.....	67
APPENDIX I: TRANSCRIPTS.....	68
INTERVIEW 1	68
INTERVIEW 2	74
INTERVIEW 3	83
INTERVIEW 4	94
INTERVIEW 5	103
INTERVIEW 6	111
INTERVIEW 7	118
INTERVIEW 8	126
APPENDIX II: CODE TREE	132

APPENDIX III: INFORMED CONSENT	135
APPENDIX IV: PHOTOS RELATED TO INTERVIEW QUESTION 9.....	136
PHOTO 1 -HEALTHY FOOD	136
PHOTO 2 -FAST FOOD.....	136
PHOTO 3 -THIN BODY.....	137
PHOTO 4 -FITNESS GIRL	137
PHOTO 5 -FAMOUS FASHION MODEL	138
PHOTO 6 -MAN	138

CHAPTER 1: Introduction

The first chapter consist of a description of the research background. Subsequently, the purpose of this research is formulated which ends with the research question of this study. The chapter will end with the research contribution and research outline.

1.1 Research background

Nowadays, the digital world is part of our daily life. Creating, sharing, sending information and connecting to other people are very important activities, which are related to the digital online world (Gary, 2015). Social Network Sites (SNS) have achieved mass-wide adoption during the last years and adoption is still going on (Verduyn, Resibois, Jonides, & Kross, 2017). It is very easy to connect with other people and to be informed about their activities, issues, news and more. SNS consist of several Social Media platforms worldwide. The most famous Social Media platforms are for example, Facebook, Twitter, YouTube, LinkedIn and Instagram (Van der Veer, Sival, & Van der Meer, Nationale Social Media Onderzoek 2017, 2017). Besides that, there are lots of other Social Media platforms, which are going to become more and more popular. Snapchat and Pinterest are two examples of growing applications. One of the most important ones, Instagram with in total 2,1 million users in the Netherlands in 2016, is still growing and centres on visual representation of one's personal life (Van der Veer, Sival, & Van der Meer, Nationale Social Media Onderzoek 2017, 2017). Lots of individuals and companies are using Social Media tools to reach their goals, the latter for example for a better brand awareness, more customer loyalty or willingness to pay more for a certain product (Hutter & Hautz, 2013). Individuals are more focusing on reaching their personal goals, such as recovery goals, personal development or just for pleasure. Lots of companies are using influencer marketing at the moment. It is an upcoming marketing aspect, which is used very often by companies, which would like to launch a new product or to reach a new target group. Influencers are people who have a high influence on other consumers, for example people with a high amount of followers. They are often more effective compared to advertisements on television for example (Lopulisa, 2016).

It is very important to investigate what the impact of Social Media is on consumers, owing to the fact that Social Media have two sides. On the one hand, it could have very positive implications. People get informed about lots of subjects, so there is a high level of transparency and it is an approachable way to come in contact with each other (Mueller, 2015). People can search for every possible subject online. On the other hand, Social Media also have some negative consequences. The first issue is that a very wide range of information

is available on the Internet and there are no limits in creating content. Hence, the users are overloaded with information and research from Wiederhold (2016) has shown that this can lead to a decrease in self-esteem, which in turn, results in psychological distress or in other words a decrease of well being (Wiederhold, 2016). De-individuation is also related to this aspect. The feelings to be an individual have increased with the arrival of Social Media, the normal limits are blurred if people are related in the crowd. This can lead to impulsive and deviant behaviour (Brewer, 2011). Anonymity and less responsibilities, which are evoked by Social Media, are two important factors which can lead to de-individuation, because user of Social Media are go more out in the crowd. The phenomenon of de-individuation can lead to physical discomfort (Brewer, 2011). The phenomenon of information overload happens if people experience that there is too much information available by means of different sources and by numerous channels with a quick completion time. This can result in stress and/or depression. The people receive too much of information than their mental model can handle. Also a lack of motivation, physical and emotional exhaustion are outcomes of this phenomenon (Chen & Lee, 2013). Another fact, which results in decrease of well being, is the fact that Social Media leads to a diminishing of direct contacts. Every human would like to have direct contact moments with others and lead to a better feeling over time (Kross et al., 2013). The third negative issue about Social Media is the possibility for users to share their own ideas, enabling them to influence other users. This can be realized very quickly. So, users can interact with each other and are using their own content. This is called user-generated-content (UGC) (Kim & Johnson, 2015). In response to this way of communication, the publishers can show their ideal-self instead of the actual-self. This leads to perfect and polished pictures on Social Media platforms. This phenomenon could lead to a negative self-esteem for the receiver, which is related to a negative body image (Michikyan, Dennis, & Subrahmanyam, 2015). The theory of self-discrepancy is very often related to eating disorders. A study of Groesz, Levine and Murnen (2002) conclude that a negative body image will be stronger after showing pictures of thin models compared to average size models (Groesz, Levine, & Murnen, 2002). A perfect and thin body is seen as a sign for success (Garner & Garfinkel, 1980). Instagram is a platform, which represents visualizations of life and therefor a trigger point to the strive for thinness (Sidani et al., 2016). Some people are very sensitive for such a kind of perfect pictures (Michikyan, Dennis, & Subrahmanyam, 2015). Due to this fact, it is likely that the pursuit to a thin body will increase. A healthy lifestyle with healthy food and lots of sports can be the result. But there is another aspect, which is lurking. A healthy life style can become an obsession, which can result in a

diagnostic eating disorder (Smink, van Hoeken, Donker, Susser, Oldehinkel, & Hoek, 2016). There are several environmental influences, which can lead to the development of a distorted body image, body dissatisfaction and disordered eating. The media is such an example of an environmental influence, which could be induce an eating disorder. Fashion magazines, television, but also Social Media are triggers to create Anorexia Nervosa (AN) or Bulimia Nervosa (BN). This is proven by the study ‘‘The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults’’ which is executed in the USA (Sidani et al., 2016). The outcome of this study was that the use of Social Media and eating disorders have a strong and constant relation among the US young adults. The ages of the sample were determined from 19-32 years old and it was measured by the volume (the time) and frequency (the amount of visits) of the use of Social Media (Sidani et al., 2016).

There are several eating disorders, such as Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa, which are the most common ones (Smink, van Hoeken, Donker, Susser, Oldehinkel, & Hoek, 2016) (Sidani et al., 2016). There are approximately 28,000 people, which suffer an eating disorder in the Netherlands (Rouvoet, 2008). The effects of eating disorders have led to a higher mortality rate and a risk to suicide for people with Anorexia Nervosa (Sidani et al., 2016). The amount of people with Bulimia Nervosa has decreased. A reason for this phenomena is that people with Bulimia Nervosa are more sensitive for social-cultural influences, such as obese. Obese has increased during the last years and therefor the compensatory behaviour is becoming less important, owing to the fact that a higher weight is seen as more common. However, the amount of people with Anorexia Nervosa is stabilized during the last years, but still is not decreasing. This caused the fact that Anorexia Nervosa has other characteristics compared to Bulimia Nervosa and it is seen as a well-ingrained and maladaptive habit, which is not very sensitive for social-cultural influences such as obese (Smink, van Hoeken, Donker, Susser, Oldehinkel, & Hoek, 2016). Consequently, the expectation for the development of eating disorders will be different between the USA and the Netherlands.

The principles of flaming and trolling do also have a high influence in the use of Social Media. Trolls and Flamers are people who are active on the Internet where interaction between people is common, such as communities et cetera. Trolls and Flamers publish messages, which are trying to influence other people on a negative way. It is a kind of bullying online. Their messages can be insulting as well as offensive. They would like to elicit emotional responses of their readers (Alexander & West, 2016).

1.2 Purpose and research question

This study looks at the influence of Social Media to adolescents with an eating disorder in the Netherlands. As mentioned in the first paragraphs of this chapter, Social Media is a part of our daily life and is still growing. The use of Social Media has two sides, a positive and a negative side.

The positive side of Social Media for adolescents with an eating disorder is the easy way to collect information how to diminish their eating disorder. The transparency can help patients to find the right and necessary information. Social Media provides also the possibility to find some peers, which can help them with their fight against this horrible disease. There are lots of communities for different kinds of subjects on Social Media. In this case, the participants of a group, in which all the people have to deal with an eating disorder, can help each other to fight against it. Besides the bright side there are also some negative aspects. The transparency of Social Media as mentioned before can also have negative sides. The patients can search for peers and information online, which could help them, but the possibility to search for information to strengthen the eating disorder is also high. The content on Social Media is often very positive in the sense that photos are polished and express the world better than the world actually is. So, the ideal-self, which is often published on Social Media can strengthen the way in which adolescents think about themselves. From that point of view, adolescents with an eating disorder can easily search for information how to become thinner. Besides that, it is stated that a majority of people have a negative body image and body dissatisfaction and the overload of information has an effect on their self-esteem, which in turn is related to body image. This could influence adolescents with eating disorders. There are lots of studies done about eating disorders, social media, self-esteem et cetera, but there has not been an earlier study about the influence of Social Media among Dutch adolescents with an eating disorder. So as a conclusion, the role of Social Media is not clear and still has not been studied in this way, wherefore it is relevant to investigate that.

This brings us to the following research question, which is designed for this study:

How does Instagram influence Dutch adolescents with an eating disorder?

Almost the same research has already been studied in the USA, but it is relevant to run the study in the Netherlands among adolescents and with the focus on Instagram. Instagram is becoming more and more important. Around 58% of the Dutch adolescents are using Instagram. In 2017, the use of Instagram is expected on 3,2 million users (Van der Veer,

Sival, & Van der Meer, National Social Media Research 2017, 2017). They conquer a place in the top five of the most used Social Media platforms. The expectations are that the use of Instagram will be increased with 50% compared to 2016. Instagram has the biggest growth potential under the most important Social Media platforms. The Dutch people have other habits compared the American people. The amount of people with obese are lower in the Netherlands, so there could be another effect between the use of Instagram and eating disorders.

1.3 Research contribution

This study can provide a contribution to several research areas. It is especially relevant for public policy makers, consumer researchers, but also for managers which are active in the food branch.

This study is relevant for public policy makers such as therapists, doctors and personal coaches at the level of health care. As mentioned before, it is very common to use Social Media in these decennia. Lots of information about food, sports, healthiness, thinness etcetera can be spread very quickly. All these topics can be triggers to strengthen an eating disorder. By means of this study, therapists, doctors and coaches can learn how patients are thinking about the content, which is published on Instagram and what the best treatment is for these patients.

Likewise, the study is also useful for consumer researchers. They would like to know how people behave themselves on the Internet and what the result is to their eating disorder. Consumer researchers can learn from this study, owing to the fact that they know how to work with patients with an eating disorder in relation to Social Media.

The study will also provide managers, which are active related to the digital marketing world, a solid background about the influence of Social Media to humans. Especially, for marketers who works in the (healthy) food industry. The impact of their content can lead to willingness or unwillingness to buy and eat their product. Another target group for this research are marketing managers who are working at a gym and who are responsible for the Social Media content. They will get a better understanding how to use Social Media without damaging the way of thinking of their (potential) customers. What is the best way for their posts on Instagram and what kind of behaviour could be the results of their posts? If they not know how to trigger an eating disorder, their way of communicating could be more negative. So they know what the ethical way of posting is after reading this study.

1.4 Research outline

This thesis consists of five different chapters. The first one explains the introduction of the topics and the problem, objective and the overall research question of the study. The second chapter provides the literature review, which gives a clear description of the problem. Chapter three indicates the method and explains how the research is conducted. The fourth chapter illustrates the results of the study, which is followed by chapter five that describes the conclusion and discussion. Furthermore, the limitations of the study and further research are two topics, which are explained in chapter five.

CHAPTER 2: Literature review

This chapter explain the topics Social Media, eating disorders and how these two topics are related to each other. Firstly, Social Media will be explained. Subsequently, attention is paid to the topics; eating disorders, adolescents and Social Media en eating disorders in relation to each other.

2.1 What are Social Media?

Social Media are popular! Social Media are cool! Social Media are about liking and sharing! But what are Social Media actually? Why do Social Media matter? Social Media have emerged in the early days of the Internet. Communicating and sharing information were the two basic principles of Social Media. However, in the first phase it was not a success because of the high technological knowledge, which a user had to have. Over a period of times, the technology was less important and the platforms were more accessible for non-techies (Kanwar & Taprial, 2012). Another fact, which has stimulated the use of Social Media is the high-speed Internet accessibility. Web 2.0 is seen as the basis for the development of Social Media. Web 2.0 is introduced in 2004, which means that the users instead of individuals developed the content and applications. Web 1.0 was the predecessor of Web 2.0 and was more about directing information to guiding information to users (Kaplan & Haenlein, 2010). The definition of Social Media by Kaplan & Hanlein (2010) is formulated as; *“a group of Internet-based applications that build on the ideological and technological foundations of Web 2.0, and that allow the creation and exchange of User Generated Content”* (Kaplan & Haenlein, 2010). Nowadays, the users of Social Media can create easily their own content, give a response to other users, share their own ideas of information et cetera. The most important part wherefore Social Media creates stimulus is the interaction between users! (Kanwar & Taprial, 2012). This all could be seen as an immense point of change in the online world.

2.1.1 Different kind of Social Media platforms

Social Media is an umbrella name for several types of platforms. Everybody is familiar with the most famous Social Media platforms such as Facebook, Twitter, WhatsApp et cetera, but there are much more platforms. All platforms have their own way of working. According Kaplan & Haenlein (2010), Social Media can be divided into six different types:

1. Collaborative projects; Wikipedia is seen as a Social Media tool in this type, owing to the fact that the content online is produces by several end-users.

2. Blogs and micro blogs: Blogs can be seen as an online story what a certain user have experienced during a period of time. It can be seen as a kind of a diary, which can be classified in different topics, such as food, healthiness, fashion, travel and more. Blogs is one of the first forms of Social Media. Twitter is an example of a micro blogging tool, which means that the published content is much smaller compared to the content of a general blog.
3. Content communities: YouTube can be seen as an example of content communities. These are platforms share online multimedia.
4. Social network sites: This is all about personal information profiles and to make a connection with other users. Instagram is an example of this type of Social Media.
5. Virtual game worlds: A virtual world is an online fictive world. A virtual game is a game in an online world, which never ends. World of Warcraft is one of these game worlds.
6. Virtual social worlds: Second Life is a good example of this type of Social Media. There is being built a life/world online (Kaplan & Haenlein, 2010).

2.1.2. Growing Social Network Site Instagram

The biggest Social Media platform is WhatsApp with in total 10.9 million users in the Netherlands in 2017, followed by Facebook with 10.4 million users in the same year. YouTube, LinkedIn and Instagram are situated at the 3rd, 4th, 5th place. Twitter has decreased to the 6th place in 2017, compared to the 5th place in 2016. Twitter has 2.6 million users in 2016 and is declining since 2015. They have been replaced by Instagram, which was situated on the 6th place in 2016.

There are lots of other Social Media platforms, which are going to become more and more popular. But the most important one is Instagram with in total 2.1 million users in 2016 and 3.2 million in 2017 in the Netherlands. 1.5 million out of 3.2 million users, use Instagram on daily base (Van der Veer, Sival, & Van der Meer, National Social Media Research 2017, 2017). This platform is still growing strong, making this research focused on Instagram. This Social Media platform is active since 2010, is free of charge and is available for everyone. The difference between Instagram compared to Twitter for example, which is a micro blogging platform, is that Instagram is all about photos, video's and pictures. That is the second reason why this platform is selected for this research. Instagram is particular popular and growing among young people under 19 years. The highest amount of users has the age between 15 and 19 years old (Van der Veer, Sival, & Van der Meer, Nationale Social Media Onderzoek 2017, 2017). An important activity which Instagram has, is that users can use

‘filters’. Pictures, photos and videos can be changed by these different ‘filters’, which adapt a photo. So the content can be made more beautiful. Another important attribute of Instagram is the possibility to use hash tags (#hashtags). Users can publish a photo or video and describes this photo with a title and/or a hash tag. As a result that users can search for content, which are published with the same hash tag. There can also be searched for a random specific hash tag. Another way to search for certain content is by means of the location of a photo, picture or video. Users can publish the location where the photo is made and this is visible for the other users. It is possible to click on the location and the users get redirected to another page where all the content is published which are connected with the same location. This way of working is comparable with the hash tags.

Since the second part of 2016, Instagram introduced ‘Instagram Stories’. Users can publish their content of that day with a slideshow function. This is called ‘My Story’. The photos and videos can be adapted with filters, but also with text. An extra possibility is to draw in the picture of video with several colours. The published material is only visible for 24 hours. After these 24 hours, the content will be removed automatically.

Every user of Instagram has to create an (public or private) account. If users would like to create a public account, their content, such as videos and photos are visible for every user of Instagram. The private accounts are only visible for users, which are accepted as a follower by the owner of the private account. Actually, there are two ways of watching content of other users in the applications. You can explicit search and visit an account of another user where they publish their content. But there is also such a kind of a homepage where all the pictures are represented of all your friends (users which you have decide to follow). To conclude, Instagram is a very popular social network site, especially among adolescents and it is still growing, therefore we would like to use Instagram in this study.

2.1.3. Influence of Social Media on consumers life

Social Media seems to have an influence on consumers’ life. Zhan et al. (2016) investigates what the influence of Social Media is at the level of people’s life satisfaction. Social Media has an influence on almost every aspect of life. A solid reason why people use Social Media is the fact that they would like to develop and maintain relationships. This is a different type of communication wherefore Social Media could be able to create a more colourful life for users. Their conclusion of the study is that Social Media has a positive influence on the social benefits. This is due to the possibility to develop and maintain social relationships in combination to make new friends and to reach more social support. People have more social connections compared to the offline world. This all leads to satisfaction of life. However,

Social Media can provide social overload which results in a less relaxed life and leads to more stress because of the amount of requests and social support (Zhan, Sun, & Wang, 2016).

The American Academy of Paediatrics published an article of Gwenn Scourging O'Keeffe and Kathleen Clarke-Pearson (2011), in which they described the impact of Social Media on adolescents. One of the main messages, which they emphasized, is the negative aspect of Social Media on consumers life, such as bullying, clique-forming and sexual experiments as well as the addiction for internet which can lead to sleep deprivation. At the other side, they emphasize what the positive effects could be for younger people. Socialization and communication, learning opportunities and accessing of health information are the most important influences from Social Media for this group. The first aspect means that benefits are offered to adolescents, which go deeper into their self, deeper into the world and deeper into the community. The second aspect of learning opportunities gives adolescents the opportunities to help each other online with school material. There are infinitely possibilities to gather information for learning purposes. The third important aspect what Social Media can positively do for adolescents is the opportunity to get health information. There are lots of topics where adolescents are searching for online; stress reduction, depression et cetera. Adolescents can learn more about their health and the come of mobile applications of the Social Media venues reinforces this.

Besides that, Royal Society for Public Health researched Social Media in combination with mental health in the UK. They also clarified that there are several negative influences developed through the arrival and use of Social Media. The potential negative effects of Social Media on mental health were anxiety and depression, sleep problems, negative body image, cyber bullying and the fear of missing out. The latter mean that people get the feelings that they are missing out on life. Besides that, the research described also positive effects of Social Media, which are that they get in contact with peers online about health information and experiences, building of communities and getting emotional support, self-expression and self-identity, and getting relationships through Social Media. These findings are shown in figure 1. During their research, they investigated that Instagram has the most negative influence on adolescents and early adults (see figure 2) (Status of mind: Social media and young people's mental health and wellbeing, 2017). Consequently, the influences of Social Media on adolescents have two sides and it is relevant to take this into account in this study. It is important to investigate what the effect of Social Media use is on the adolescents' life for further research about the effect of Social Media on eating disorders.

Instagram

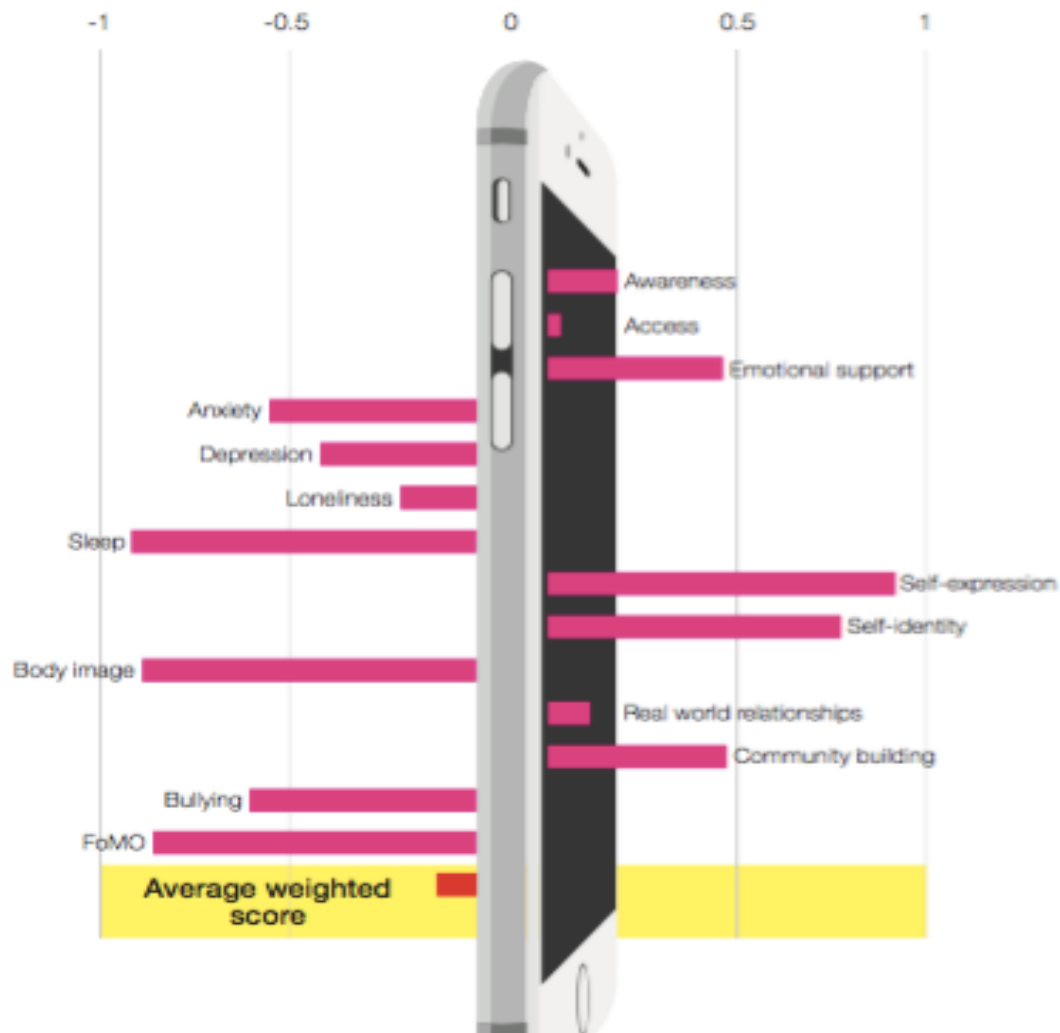


Figure 1; positive and negative influences of Instagram (Status of mind: Social media and young people's mental health and wellbeing, 2017)



Figure 2; ranking of SM platforms (Status of mind: Social media and young people's mental health and wellbeing, 2017)

2.2 Eating disorders

Lots of people are struggling with a certain kind of an eating disorder. Around 5-10% of the people are affected by an eating disorder (Treasure, 2016). An eating disorder is defined as an illness, which is located in the mental part of a human. It is defined as disorders in doing and thinking about food. It is all about preoccupation about food together with preoccupation about body weight and a distorted body image. The results of this mental illness lead to abnormal eating (Lewis & Nicholls, 2016). Patients do not want to be honest about their illness to other people and would conceal the fact that they are ill. The step to go for recovery and ask for help is often a big step due to shame (Smink, Van Hoeken, & W., 2012). There are two categorization systems for mental disorders. The first one is the DSM, which means; Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorder. The second one is the ICD; International Classification of Diseases (Lewis & Nicholls, 2016). There are different types of eating disorders at the moment, such as; Anorexia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN), Bing Eating Disorder (BED) and Not Otherwise Specified (NOS) (Black & Grant, 2013). In addition to these four eating disorders, there is an extra eating disorder, which I called Orthorexia Nervosa (ON) (Cuzzolaro & Donini, 2016). They emphasize that there are more disorders, which are related to eating disorders, which are called feedings disorders. There are three types of feeding disorders according to Black & Grant (2013), which are Pica, Rumination Disorder and Avoidant/restrictive food intake disorder. The main characteristic of Pica is the fact that people cannot stop eating food, which is actually not meant to eat. Patients, which are diagnosed with Rumination Disorder, have the habit to chew on food and spit it out. The last feeding disorder is the Avoidant/restrictive food intake order and has the main characteristic that people avoid or limit certain kind of food. The feeding disorders are disregarded during this study.

Anorexia Nervosa is most common by adolescent girls and young women. A distorted body image and excessive dieting, which lead to severely underweight, because there is an anxiety to getting fat, characterizes it (Black & Grant, 2013). Every person has a weight, which fits for their gender in combination with their age and height. People, which are struggling with Anorexia Nervosa, have a weight 15% below the weight, which suits their body (Treasure, 2016). There are two types of Anorexia Nervosa. The 'Restricting type' and the 'Binge-eating/purging type'. The first one is pursued if a patient reaches underweight through extreme diets and overwhelmingly sports during three months. The other type is characterized by reaching their goal of underweight by means of vomiting and purging

behaviour. It is also likely that patient with the Binge-eating/purging type getting binges, which end up with vomiting of purging behaviour (Black & Grant, 2013).

Bulimia Nervosa is characterized with a period of time in which a human eats an excessive amount of foods, followed by vomiting and/or purging behaviour. There is eating a significantly amount of food which is much more than in normal behaviour. This issue needs to become at least one time a week for being a patient of Bulimia Nervosa. The patients does not have any control over their eating behaviour. There is often no weight loss in contrast to Anorexia Nervosa.

Binge Eating Disorder is a kind of a new type of eating disorder and is added in the last edition of the DSM. This type of eating disorder is characterized with the fact that people overeating themselves, which do not lead to vomiting of purging behaviour. People often get thicker at this type of eating disorder. This behaviour has to occur at least one time a week during three months to be allowed to talk about Binge Eating Disorder. The way of eating is often much faster and without hunger feelings.

Not Otherwise Specified is a type of an eating disorder, which is described by Black & Gant (2013) and is given to someone who meets certain criteria of the three other eating disorders, but too less to speak about a certain type. For example, if someone has binges but which do not occur every week during three months.

Orthorexia Nervosa is seen as the eating disorder that is characterized by the fact that people eat extremely healthy food. Only vegetables are often allowed to their meals because this does not contain sugar, carbs (sometimes) and fat. The reason behind this behaviour is to promote optimum health. Body image disturbance and body weight concerns are no characteristics of this eating disorder compared to lots of others. (Cuzzolaro & Donini, 2016)

Anorexia Nervosa is seen as the psychiatric illness with the highest mortality rate in the Netherlands (Keel, Dorer, Eddy, Franko, Charatan, & Herzog, 2003). The group with the highest amount of eating disorders are the pre-adolescents and the adolescents. A study, which has been carried out in America with the sample of American people with the age of 9 until 14 years old, concluded that 34% of the boys and 43,5% of the girls have some characteristics with eating disorders. This does not mean that they finally have an eating disorder (Treasure, 2016).

2.2.1 Self-discrepancy theory

According to Mason et al. (2016) there is an important theory which is related to eating disorders and which is been used as a cognitive measure of body image, namely the self-discrepancy theory. There can be a discrepancy between the way in which a certain person

would like to be or to look; this is called the ‘ideal-self’, and the way in which a certain person believes that their body looks like; this is called the ‘actual-self’. This is the actual-ideal discrepancy. However, there can also be a discrepancy between the way in which people ought to be and the actual self. Accordingly, in general there are two discrepancies; the actual:ideal (A:I) self and the actual:ought (A:O) self. The purpose of the study of Mason et al. (2016) was to investigate which discrepancy was related to which kind of eating disorder; Bulimia Nervosa, Anorexia Nervosa or Binge Eating Disorder (Mason, et al., 2016). Their conclusion was that A:I was explicitly present among women with Anorexia Nervosa. Straumann and Glenn (1994), as cited in Mason et al. (2016), described that the discrepancy of the actual and the ideal self is becoming higher because of body size overestimation. The latter is attached to Anorexia Nervosa. The discrepancy between the ‘actual-self’ and the ‘ought-self’ is more related to BN and BED, owing to the fact that binge eating and purging are two characteristics which translates a certain way of thinking what people have which feel the pressure to need to do things (Mason, et al., 2016).

2.3 Adolescents

An adolescent is someone in a certain age category in which he or she is exploring him- or herself. The literal meaning of adolescent is; *becoming an adult*. Hormonal changes are one of the characteristics of becoming an adult (Isaacs, 2013). Self-expression and investigate own psychological personalities to reveal who you are and how they have a connection with their social world. Besides this, there arise also some physical changes and the change in characters of the adolescents. There are different phases in which adolescence will develop. The first phase is the ‘early adolescence’, the age lies between 12/13-14/15 years. The second phase includes the age from 14/15-16/17, which is called the middle phase. The last phase is the ‘late adolescence’, which includes adolescents with the age from 16/17 until 20/21 years (Verhofstadt-Denève, 2003). This research will focus on adolescents with the ages from 12 until 21 years old.

2.4 Social Media and eating disorders in relation

According to the article of Bessenhof (2006), there is an effect between media exposure with the content of the thin ideal and damage for women about themselves. The results of media exposure with thin ideals are body dissatisfaction, anxiety about weights and disordered eating behaviours. In addition, it also can lead to depression if looked at thin ideal media content and it can lead to a lower self-esteem related to appearance. This holds for people with a high body-image discrepancy. So, the body-image discrepancy has a moderating effect on the relation between media exposure of thin ideal content and negative outcomes

(Bessenoff, 2006). Bessenhof (2006) also investigate a mediation effect in this relationship, with social comparison as a mediator. A high level of discrepancy leads practically twice as fast to engage in social comparison after exposure to thin ideal content in the media, compared to women with a low discrepancy, which can lead to negative outcomes as mentioned before (depressions, dietary behaviour et cetera).

In June 2015, there was stated that the media has an important impact on eating disorders in the United Kingdom. Eating disorders are doubled between 2010 and 2013, owing to the fact of the media in the United Kingdom. A brochure of the British Medical Association suggests that the media have a substantial part in the development of an eating disorder (Giordano, 2015). But this study concluded that there are other results around this phenomenon. Giordano suggests that Social Media does not chiefly trigger the eating disorders. Social Media are easily seen as a scapegoat according to Giordano (2015). The article gives a more profound reason why Social Media could lead to the adoption of eating disorders, owing to the fact that there is more to have an influence on this issue. Their conclusion is that 'thinness' has to be further explored and expanded, because people associate thinness with success, beauty and self-worth. Hence, this needs to be investigated first before the conclusion can be drawn, whether Social Media influence the development of eating disorders (Giordano, 2015).

Another recent study from Sidani et al. (2015) suggests that there is a strong and coherent relationship between eating problems and the use of Social Media. This is tested among American people with the age from 19 until 32 years old. A possible reason for this outcome is, that people who are using Social Media are more exposed to certain kind of content, which can lead to the development of eating concerns. Especially, Social Media platforms which have the focus on visual representations, such as Instagram, promote the thin-ideal. Toma and Hancock (2010) and Manago et al. (2008) as cited in Sidane et al. (2015), conclude that people often post photos and videos with the most positive representation, which results in some cases to unrealistic content. Another important fact out of the article of Sidane et al. (2016) is that people with disordered eating behaviour are more frequent on Social Media, owing to the fact that they would like to search for other people which have a disordered eating pattern. The study suggests that the age of the respondents do not influence the results. Younger people are more frequently online, but they have not found significant effects towards eating concerns (Sidani et al., 2016).

So, there are some results from recent studies about the relation between Social Media and eating disorders, which are not totally in line with each other. In this study we would

investigate what actually the influence of social media, specified on Instagram, is on adolescents between 14 and 21 years old in the Netherlands. This leads again to the research question of this research;

‘‘How does Instagram influence Dutch adolescents with an eating disorder?’’

CHAPTER 3: Methodology

This chapter will give a clear description how the study is conducted. This study is a qualitative research and the purpose of the study is to investigate what the influence of the use of Instagram is on adolescents with an eating disorder. In the first paragraph, the research strategy is described, followed by the design of the study and sample selection.

3.1 Research strategy

As mentioned before, this research will investigate the influence of Instagram on adolescents with an eating disorder. The way in which I will do this is by inductive research. Inductive research has the property to search for a theory that fits the collected data during the study (Bleijenbergh, Qualitative research in organizations, 2013). The study's goal is to develop a theory that helps to answer the following question:

‘How does Instagram influence Dutch adolescents with an eating disorder?’

Chapter two describes what the theoretical background of this study is. This is always the starting point of a certain study regardless whether it has a deductive or an inductive approach. A deductive research, which is not the approach for this study, is the opposite of an inductive approach and tests a certain theory whereby it started with some hypotheses that need to be tested. However, an inductive approach searches for a certain theory, which fits to the collected data/information (Verhoeven, 2011). The way, in which this information is collected in this case, is by means of interviews with adolescents, which unfortunately have or had an eating disorder during their puberty and are users of Instagram.

3.2 Design

There are several ways in which a study can be deducted. To get a deep understanding of the thoughts of the adolescents, we have chosen for the interview-study to get a better understanding of this question as earlier described in the pervious paragraph. The grounded-theory approach is related to the interview study. This approach means that we focus on understanding a social phenomenon from the knowledge which people have who are direct related to the issue. There is minimal control out of the theory, but the knowledge has been approximated by means of an inductive approach (Bleijenbergh, Kwalitatief onderzoek in organisaties , 2013). Interviews can be deducted at different ways; structured, semi-structured or open/unstructured. The first way of interviewing in this case is not a solid way to work with, because closed questions are often used for this kind of interviewing. We would investigate what is in people's mind, therefore closed questions are not the right tool for this

issue. Another characteristic of a structured interview is that each respondent get the same questions in the same order, but the participants are people who are situated in various phases, respectively in the starting, middle or end phase of their eating disorder. Besides that, the respondents can also already be recovered from their illness. Consequently, every interviewee is situated in another phase, therefor flexibility in the way of asking the questions is necessary (Bleijenbergh, Qualitative research in organizations, 2013). Consequently, a structured way of working is not an option for this sample.

The unstructured interview could be an option. The interview should always start with the same fixed questions and need to interrogate. Every possible subject can be discussed and explained. The danger is that you will receive lots of information, which is not related to your topic. Due to these findings, we have chosen for a semi-structured way of working in this study. Here is worked with a topic list and the question which are asked to the respondents can be adapted. We worked with open typed questions to identify what is going on in the mental processes of the participants. Every respondent is in a different phase, making this way of working the best (Verhoeven, 2011).

3.3 Sample; Interviewees

To set up and build a solid theory for the research question, we have to gather the right information, which means that it is necessary to interrogate the right target group. The respondents are approached with a purposive sample in combination with snowball sampling. The purposive sampling gives the advantage that there is the ability to choose only those persons who are direct relevant to the research questions (Verhoeven, 2011). There were several characteristics, which the sample should have; having an eating disorder, the age between 14 and 21 years or a bit older with the boundary condition that their eating disorder has started in their puberty and having an active Instagram account. Likewise, people who already are recovered from their eating disorder have been included in this study, owing to the fact that we received some notifications of these people. They are experienced experts and their feelings in combination with their way of thinking, is just as important as that of the people who are still struggling with their illness. The interviewees are approached by a message, which is placed on diverse platforms for people with eating disorders and by the platform Facebook. The message on Facebook is placed in a closed group in which people are connected to the people who are struggling with eating and have problems with self-acceptance of their body. Automatically, the snowball sampling is originated. On the basis of my call on Facebook, some respondents have given me contact information from other potential respondents, who ultimately participate in this study. Another way to find the right

respondent was by Instagram. We have searched for people, who have used several hash tags, which were related to eating disorders. Examples of these hash tags were; Anorexia, Bulimia, eating disorder etcetera. We have sent them personal messages whether they want to participate in this research. We just selected random photos after searching by hash tags.

The most of the interviews are held by telephone and Skype. The participants do not like to have a face-to-face meeting and our guess is that is because of the time and privacy. Also to the fact that lots of people with an eating disorder have a shame for their body which maybe also results in an ashamed for the fact that they have an eating disorder.

3.4 Analysis of the interviews

After the interviews were held, I have transcribed all the conversations, which can be seen in the appendix I. After all, the transcripts are coded on three various ways. As mentioned in the beginning of this chapter, this study knows an inductive approach, which automatically results in an inductive way of coding. This way of coding knows three consecutive coding methods; open coding, axial coding and selective coding.

Open coding is the first phase and this is the way of coding whereby the whole transcript has been read. The fragments, which are relevant for answering of the research question, are selected and coded, with just one word.

Axial coding is the second step. The results from the process of open coding are analysed and are coupled to each other. A smaller set of information is viewed further and the first step to do this is by means of *grouping*.

Selective coding is another way of coding compared to the first two manners. Actually, it is not really seen as a coding process. In this phase, the codes out of the axial phases are viewed again and codes still need to be searched, which maybe can be coupled. The goal is to give it more structure (Bleijenbergh, Qualitative research in organizations, 2013).

Some of the codes are divided into three phases related to the eating disorders. The respondents are people who have different types of eating disorders and are in different phases of their eating disorders. We have divided several codes in the starting phase, which means that they are just in the beginning of their eating disorder. The second phase is the middle phase, which means that the respondents are in their heaviest period of their eating disorder and the end phase. Those people are at the end of their eating disorder and are aware of the fact that they still have some negative feelings, behaviour and thoughts regarding eating and/or their body experience.

There are eight steps described by Nel Verhoeven (2011), which are used to analyse the interview;

Step 1; Reading the transcripts and divide them into different small fragments.

Step 2; The most used terms are evaluated in this step. How much value is there given to each term? Interpreting of the meaning is the core goal in this step.

Step 3; Coding! Each fragment receives a certain code (open coding).

Step 4; grouping! Which codes are related to each other?

Step 5; Rank the codes in a hierarchy. Which code is the most important one?

Step 6; Search for connections between concepts. Creating main- and subgroups by connecting the codes. This is the process of axial coding.

Step 7; Search for relations between concepts. Give it a better structure. In appendix II, there is a code tree represented, which gives a better representation from this step.

Step 8; The results out of the seventh step have been associated with the research question. The research question can be answered (Verhoeven, 2011).

3.5 Validity and reliability

In order to conduct a thorough research, we have to keep the validity and reliability in mind. The validity of a research means whether the research measures what it actually should measure. Hence, is the way in which we have conduct our research the best way to answer the research question? The reliability of a research described whether a research gets the same results after repeating the research (Verhoeven, What is research?, 2011).

The respondents of this research are selected randomly, whereby this will be beneficial for the external validity. The number of respondents was eight and during the interviews, we noticed that several answers came back often as the amount of interviews increased, which means that we used enough respondents. This amount is not sufficient to generalize the results.

The reliability of this research is increased by several manners. Before taking the interviews, we have drawn up a list with topics/questions. We wanted to know that all the questions were clear for the respondents. Therefor we did a trial interview with two potential respondents, who are not included in this research. The results out of the pilot were that some of the questions were not totally clear. Consequently, we did some adjustments. Besides that, we found out what the average time was for an interview after the pilot. This is good to know for the rest of the respondents before the interviews started. In addition, although the interviews are semi-structured, the result after the pilot is a standardized list of questions

whereby the reliability increased. Furthermore, we have used peer examination to get a higher reliability. Another researcher, called Linda Lamers, have read and controlled the results.

3.6 Ethical issues

All the respondents have received an 'Informed Consent', which were all signed. In the Informed Consent is described among others what the purpose was of the study, that we will maintain the information confidentially, that the interview is recorded etcetera. Participants, which are younger than 18 years old, have asked their parents to sign this Informed Consent. An Informed Consent is very important for this research, owing to the fact that the topics, which are being discussed, may be sensitive. Due to the Informed Consents, the respondents may feel reassured in the fact that they could be anonymous if they want. In addition, they can interrupt the interview and cancel if they do not feeling good about it. The Informed Consent also emphasized the fact that the information also is explicitly used for this research. Due to the use of an Informed Consent, mutual trust will raise. The Informed Consent, which is signed by all the respondents, is presented in appendix III.

3.7 Topic list – interview guide

Introduction

In this introduction, every interviewee gets a short introduction about the research. They get information about the subject; Instagram in relation to eating disorders. They do not get too much information, owing to the fact that we do not want to guide the respondents to certain answers.

General

1. Can you tell me your name, hometown and age?
2. How are you today?

After the first questions, I give a short summary about the information, which I have received from the respondents by email.

Eating disorder

Starting phase

3. What kind of eating disorder do/did you have/had? (AN/BN/BED etcetera)?
How do you describe your days, think about your habits, behaviour at level of your eating disorder?
4. Can you give me a description on how you think about your looks and body?

5. How did you encounter that you are/were dealing with an eating disorder? Think about; Friends, family, Internet, social media. Can you tell me something about this process.
6. When did your eating disorder started and can you give me a description about this?
7. Was there a special reason for the development of your eating disorder? (this question will maybe be answered in the previous question)

Feelings and influences

8. Can you describe how your thoughts are about your body? If you already recovered, can you explain your feelings now and during your illness? (this question could be answered before)

I'm going to show you six different photos, which you can spot on Instagram.

9. Which of the following pictures has the most influence on your thoughts and behaviour about your eating disorder? Give each photo a grade on a scale from 0 to 10. 0 means that the picture does not make any sense and the grade 10 means that certain photos have lots of influence on your eating disorder thoughts and feeling. This means that it makes your eating disorder stronger for you.
10. Have you ever visit pro-ana websites/platforms? (website which stimulates the eating disorder) If yes, was this once or several times? And can you explain me how you did know about the existence of this kind of websites?
11. Which media tools have had the most influence on your feelings about your body/your eating disorder? (think about television, magazines, social media) (Ask to be specific, for example which television channel or programs, which social media platforms etcetera)

Social Media

12. What kind of Social Media platforms do you use?
13. Which platform do you use the most and why?
14. How many hours a day/week do you spend on Social Media? And on Instagram?
15. If we are talking about Instagram, when did you create your first account? And what was the reason for creating this account?
16. Do you have one or more accounts and can you explain me what kind of account(s) you have?
17. Do you post pictures and videos about yourself and/or are you just looking to other accounts and their content? Can you give me a clear description of your way of using Instagram? (which activities etcetera)

18. If you post photos, what kind of pictures does you often post and why?
19. If you would like to post a picture about yourself, can you describe what kind of actions you do before posting it definitely? (think about editing with filters or with other apps)
20. What is the most important result for you after posting a certain photo online on Instagram? (think about the amount of likes, the reactions, the amount of views in case of a video)
21. Can you explain me what are the positive and negative things about Instagram in with regard to having an eating disorder?
22. If you need to delete Instagram, should this elimination have an influence on your eating disorder?

Instagram & eating disorder

23. Are you searching for certain kind of hash tags, which are related to eating disorders to search for information, and what kind of information if this is the case?
24. Have these searches ever given rise to a specific behaviour related to your eating disorder?
25. If you search(ed) through hash tags which are related to your eating disorder, is this influences by your emotional status at that moment?
26. Are there other things, which you do online on Instagram, what have a high impact on your eating disorder?

CHAPTER 4: Results

This chapter will give a clear overview of the findings regarding the interviews, which were held with eight respondents. The structure of this chapter is related to the topics out of the interview guide. Firstly, the general information of the respondents has been described. Secondly, the results of the respondents' eating disorder has been described, followed by the results regarding to the use of Social Media.

4.1 Information about the respondents

The respondents were women, who lived throughout the Netherlands. The ages of our respondents varied between the 16 and 26 years old. There was one respondent with the age of 16, one respondent with the age of 19, three respondents were 20 years old, one of 21 and one had the age of 23. The oldest respondent was 26 years old, what resulted in an average age of 20,6 years old.

Kind of eating disorders

All interviewees were dealing with different kind of eating disorders. Anorexia Nervosa was called four times among the respondents. One out of the four interviewees with Anorexia Nervosa moved to Bulimia Nervosa during her process. The reason for this movement was the fact that she was so deeply rooted in the Anorexia Nervosa circle that her body extremely asked for extra food, which resulted in an excessive eating behaviour. We interviewed two respondents with the eating disorder 'Not Other Specified' and two with the eating disorder Orthorexia Nervosa.

'If I have eaten healthy food for a couple of days, I have a realistic view of my body, which results in feelings that were satisfying. But if I went out with friends in a certain weekend then I really see myself very big. I am really asking myself how this is possible. At some times it goes well and sometimes it goes bad. So it remains variable'' (interview 7, 20 years, middle phase).

During the analysis, we realized that there were three phases that respondents were going through. These phases are the starting phase, middle phase and the end phase. The starting phase is the phase in which the respondents had a few characteristics of an eating disorder and were often in the denial phase. Our respondents were in the middle or end phase of their eating disorder. The middle phase was the hardest and heaviest phase of an eating disorder. The signals were heavier compared to the end phase. The end phase was a kind of a closing

phase. The respondents were almost out of the eating disorder and knew often how to deal with their negative thoughts, which were still in their mind. Three of the eight respondents were in the middle phase and reported that their thoughts were very fluctuating compared to the other five respondents, who were in the end phase. They also had mixed feeling but which was less common. In the next paragraphs, we have described what the findings were during this research for each phase.

Duration of the eating disorder

The interviews revealed that the eating disorders were often active for a longer period of time. The most of the interviewees indicated that their eating disorder took about somewhere between the three and six years. However, there were two respondents, who indicated that, their eating disorder was active for more than 10 years (11 and 12 years).

‘ I was fourteen when it started. And uhm ... I am now 20, that's 6 years ago.’
(Interview 5, 20 years, end phase)

‘I think that it started in an early age and it goes back approximately to the sixth grade. I mean that I had changes in eating disorders. Counting calories, sports et cetera. Yeah, what was my age at that time? I think about 12 years old or so.’
(Interview 8 , 23 years, end phase)

Characteristics eating disorders

The characteristics of the eating disorders from the interviewees were very various. All interviewees described that one of the main characteristics of their eating disorder, was to eat as less and healthy as possible. They desired to eat a minimalistic amount of carbs and sugar and their overall main goal was losing weight as much as possible. Counting calories, excessive sports, taking laxatives and vomiting, were the main activities of the interviewees. For some of the informants, this could lead to binge eating, owing to the fact that their body craved for food after a long period of unbalanced eating.

‘ I have about 20 kilograms of overweight because of eating by emotions, but I alternate this with periods of eating very little to eating nothing at all for compensation. Also I have become terribly afraid of the scale. I have taken laxatives for quite some time, but fortunately I don't do that anymore. I divide food between

'fat' and 'healthy' and I also have counted calories for a while, but now I hardly do that anymore. '' (Interview 1, 26 years, middle phase)

Throughout the interviews, there was spoken about **therapy** for treating the eating disorder. Half of the interviewees were treated directly by a practice, which was specialized in eating disorders. The other half of the respondents were not threatened for their eating disorder directly. However, some of them indicate that they were dealing with other psychological problems for which they were in treatment.

'I am completing my therapy now.''' (Interview 8, 23 years old, end phase)

'Five years ago, I got anorexia. I did not really go ahead with that.''' (Interview 5, 20 years, end phase)

The interviewees spoke many times about the **underlying problem(s)** whereby their eating disorders were activated. The interviews revealed that the respondents often had a lack of control regarding to some situations in daily life. Their home situation and stress level at school were two main reasons for the lack of control. Another reason for developing eating disorders according to the respondents were, because of depressions originated by other causes such as a trauma. Furthermore, harassment in younger years was described as a reason for the development of an eating disorder, which led to uncertainty.

'I do not officially have a diagnosis for my eating disorder, because my current psychologist never wanted to give me that diagnose. According to her, we had to speak more about my trauma in our therapy. ''(Interview 1, 26 years old, middle phase)

I had uh ... both at home and at school so much stress and stress was just so .. so high and I'm really a transducer, so I am going on with everything and .. yes that is what .. look I did not have much control over my home situation or the stress, I did not control it. But what I had control of was food and that was my way of dealing with it (Interview 4, 19 years, end phase)

Triggers eating disorder

Certain triggers, which stimulate the eating disorder in a negative way, were revealed during the interviews. Looking to other people with a fitness body and skinny posture was describes as triggering. Moreover, food diaries of other people had a lot of influence on the eating disorder of the respondents.

“People who are muscular and those kind of things where you can look at with the feeling of ‘wow’, these persons have a lot of discipline. They can do it, why not me?”
(Interview 5, 20 years, middle phase)

Besides that, one respondent noticed that her own body was one of the most important triggers for her. Especially, if her legs were rubbing against each other, she got the feelings of being too fat, which resulted in losing weight on an unhealthy way.

“I also constantly feel my upper legs rubbing together, which really makes my eating disorder very active by losing weight fast and unhealthy.”(Interview 1, 26 years, middle phase)

Pro-ana

The behaviour of the respondents in the field of visiting pro-ana websites was almost for all respondents equal. Only one respondent clarified that she had never visited a pro-ana website. In addition, one respondent indicated that she had never heard about pro-ana during her eating disorder. Only in the end of her process, she was aware of the fact that these kind of website were available, but she did not spend any time on these kind of websites. A reason to visit these websites was purely out of curiosity. Besides that, the respondents were often active on these types of websites searching tips and to contact with other girls/women to become stronger together in their eating disorder.

“Pure out of curiosity and to seek for tips.” (Interview 8, 23 years, end phase)

Instagram

All respondents were active on Instagram for a long period. The reason for creating an account in the past, was because they wanted to know how the platform worked and what Instagram exactly meant. There was no special reason for using Instagram, they were just curious.

“Uh, there was no goal! I just wanted to try Instagram in the beginning” (Interview 7, 20 years, middle phase)

After a while, the majority of the respondents created a second account for other goals. The first account was mainly about their private life and their second accounts were generally about healthy lifestyles or recovery. One respondent mentioned that she switched many times from account and often started again, owing to the fact that she followed accounts which caused negative feelings and brought her deeper into her eating disorder. But on the other side, she felt that she could not live without her peers.

“I changed my account often and started regularly again, because one the one hand, I did not want to stay in my eating disorder anymore, but on the other hand could not live without my peers.” (Interview 1, 26 years, middle phase)

One respondent indicated that she had deleted her recovery account, owing to the fact that she was anxious to be recognized. She was ashamed of her eating disorder.

“I recently created a kind of a recovery account, but I was afraid that people would recognize me, that's why I did not do anything with this account anymore.” (Interview 4, 19 years, end phase)

The interviews revealed that the respondents always found a way to edit the material the material they posted. There were two general ways to realize such an operation; the options that Instagram has, such as filters, cutting, shadows, sharpening, rotate the pictures et cetera or by other external applications. One of the examples was the application ‘InstaSize’ or the ‘photo’ application, which was standard on your phone. Filters were mostly called during the interviews.

“Yes, I used such a filter that caused more shadow, because often I thought it was different from the picture than in reality, so I had to edit it.” (Interview 3, 21 years, end phase)

4.2 Phases of the eating disorders

As mentioned before, there were three different phases, which the respondents went through. In this paragraph, it is described what the findings were concerning different topics in the different phases. The respondents in this research were in the middle and end phase of their eating disorder during the interviews. In some cases, they made a flashback to their prior phase before answering the questions.

4.2.1 Starting phase

Awareness

The interviews indicated that four out of the eight respondents discovered by themselves that they were dealing with an eating disorder. One respondent clarified that she was dependent on food. At the moment that something was wrong, she grabbed lots of food. Moreover, she described that she took laxatives to maintain a certain weight. Eventually, she realized that this kind of behaviour was not common (Interview 1, 26 years, middle phase). Another respondent stated that she was signalled by the fact that her food intake was too limited, owing to the fact that meals were even skipped and her portions were too small.

“It never really broke up, but at one point in time, the meals became smaller and I almost did not eat throughout the day, only in the evening and actually I was aware of the fact that I was dealing with an eating disorder” (Interview 4, 19, end phase)

One respondent revealed that she was a fitness trainer and explained that she realized very quickly that an eating disorder was crept in her life.

“I have my fitness diploma, so I’m actually a fitness trainer. I’m not into it anymore, because that’s not very logical at the moment, but during my education, I also got lessons about eating disorders at school.” (Interview 8, 23 years, end phase)

Another frequent answer, which was often reported, was the fact that bystanders pointed out that the interviewees were dealing with a problem in the field of eating. The parents were often the ones who noticed that their children struggled with an eating disorder, while the rational mind of these respondents secretly knew that they were dealing with eating problems. One respondents visited pro-ana websites and was aware of the fact that certain kind of behaviour was not healthy. Her thoughts were contradictory, owing to the fact that she had the urge to visit these websites for tips, but she knew that her behaviour was unhealthy.

“I actually knew it, it was like having two personalities! I knew it, because in the beginning, when it started, I also looked at pro-ana sites. I thought; ‘let’s have a look in their lives’” and if I looked, I actually thought that that kind of people were crazy. They eat too little, but at the same time I thought, I have to eat less because they are doing it this and that.’” (Interview 3, 21 years, end phase)

Another respondent clarified the contribution of bystanders and websites about the discovery for her. She did not believe her bystanders when they attended her that she would be dealing with an eating disorder. However, after a while, she discovered through a test online that she was. A certain website online helped her to clarify which eating disorder she was dealing with.

“My mother had said something before and my uncle who had seen something about Orthorexia. That was quite new, a few years ago. Following, they told me something about that, but I was not interested in their information[...] I did not really involve it to myself.” (Interview 2, 20 years, end phase)

“Uhm, at a certain moment in time, I can not exactly remember how, but I saw lots of information online, because I searched a lot at that time. Subsequently, I read something about Orthorexia, I filled in a test and found out that this where I was dealing with.” (Interview 2, 20 years, end phase)

4.2.2 Middle phase

Self-esteem; body experience

Each respondent in the middle phase emphasized body abduction during the interviews. Losing weight or keep their current weight was described as desirable. One respondent, who was in therapy, emphasized that she was happier with her body compared to the time before the therapy was started.

“I know, I’m much happier about the way that I look, compared to the time before the therapy started.” (Interview 6, 16 years, middle phase)

Influential media channels

Different kinds of media channels were influential to the eating disorders of the respondents in the middle phase. Television and Internet were seen as the two most influential media

channels. One of the most important influential things on television were the programs about losing weight and being beautiful/thin, such as ‘Obese’ and ‘Holland’s next top model’. Besides, show with lots of beautiful, young and extreme thin people were also seen as very influential. Additionally, advertisements, which were related to food or advertisement with thin people, were triggers too. Regarding the influence of Internet, YouTube was called many times as very influential. In particular, videos about food diaries and fitness.

“Instagram is my number 1, because I use it daily and see lots of people who are struggling with severe Anorexia. In addition, the model shows such as ‘Holland’s next top model’ on the television, thin people in advertisements and everything about losing weight, sports, fat burning etcetera.” (Interview 1, 26 years, middle phase)

Social Media platforms

The Social Media platforms, which were used during the middle phase, were Instagram, Facebook, YouTube, Pinterest, WhatsApp, Tinder and Snapchat. One respondent mentioned that she visited YouTube only for watching videos, not for posting videos by herself. The most used platform of the respondents was Instagram.

“Instagram, I used that much more intensively at my peak. I wanted to keep an eye on the platform 24/7 a day.” (Interview 2, 20 years, end phase)

One respondent revealed that Facebook and Instagram was used equal. Another interviewee mentioned that she was more active on YouTube at first, but later this also was transferred to Instagram.

“First, it was YouTube that I used most, but then it was more Instagram.” (Interview 2, 20 years, end phase)

She explained that she also used Facebook, however she was more active on Instagram, owing to the fact that she felt that Facebook was more seen as a platform in which more friends and acquaintances were and that the posts were prettier compared to the reality.

Reasons for using Social Media

There could be several underlying reasons why people use Social Media platforms or Instagram specific in relation to their eating disorder in the middle phase. One respondent elucidated that she started her own YouTube channel to tell the world about her eating disorder. The underlying thoughts were to help each other, who were in the same position. Besides that, watching videos on YouTube for recovering was also one of the reasons why they used this platform. Facebook was seen as a platform just for pleasure, not related directly to eating disorders.

“It’s more automatism to use Facebook, just to fill in my free time. Then you know what everyone is doing.” (Interview 7, 20 years, middle phase)

Instagram was used in this phase to find peers. The respondents revealed that they helped each other with the fight against the eating disorder. Besides that, one of the other main goals was to stimulate their ‘healthy’ eating pattern. Hence, extra motivation for the eating disorder, owing to the fact that they searched for healthy recipes, looked for role models who had a perfect body. The eating pattern behind these persons was considered to be very relevant. Some respondents got the power to eat as less as possible. By looking at pictures about food, they got positive feelings because they might not eat that kind of food, but saw it anyway. For some respondents, Instagram was just for pleasure.

“I used Instagram to look for healthy recipes and uhm .. I want to know what people eat and do, who are looking perfect.” (Interview 3, 21 years, end phase)

“Because I ate a small amount of food, I liked it to look at food every time” (Interview 3, 21 years, end phase)

The influence of photo’s on Instagram

After watching six different kinds of photos, the respondents provided the photos with a grade. These grades were given on the basis of the amount of influences these photos had on their eating disorder. The photos, which belonged to the question, are presented on the next pages and in appendix IV.



Figure 3; photo 1, related to interview question 9 (Instagram, 2017).



Figure 4; photo 2, related to interview question 9 (Instagram, 2017).



Figure 5; photo 3, related to interview question 9 (Instagram, 2016).



Figure 6; photo 4, related to interview question 9 (Instagram, 2016)



Figure 7; photo 5, related to interview question 9 (Instagram, 2017).



Figure 8; photo 6, related to interview question 9 (Instagram, 2016).

The answers, which were given during the interviews, are shown in the tables below. The grades of each photo are also shown on a scale to get a good visual representation from the scores of each respondent.

Photo 1 – healthy food

Photo 1

Interview	Mark	Thoughts
1	1	<i>“ I would like to eat healthy, that is better for losing weight. But it should tend me to go too far in healthy eating.”</i>
2	7	<i>“ I thought; oh nice, there are more people who eat very clean”</i>
3	8	<i>“I should not eat this” “Too much of carb” “ I would rate it with an 8, because It should push me to eat clean food, so the Orthorexia and uh .. it would give me the thought of eating too many carbs”</i>
4	6	<i>“ I rate it with a six. First I should think that this is such a kind of an overrated food. But I should want to eat that too.”</i>
5	7	<i>““ I was always busy with healthy food, but if I saw the portions of other people then were my thought; How can eat so much while being so thin? I compared myself with them.”</i>
6	1	<i>“Fruit is part of my daily menu now, so there are no special feelings while seeing this picture”</i>
7	4	<i>“A homemade healthy recipe should have more influence compared to fruit bowl”</i>
8	8	<i>“I get the feeling to start a crash diet’</i>
Average	5,2	

Tabel 1: grades and thoughts after showing photo 1



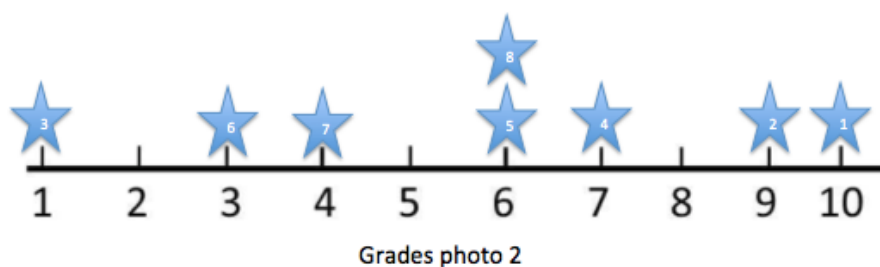
Afbeelding 1; visual representation of the grades photo 1

Photo 2 – fast food

Photo 2

Interview	Mark	Thoughts
1	10	<i>‘I only see fat, which raises anxiety’</i>
2	9	<i>‘‘ Jesus Christ .. oh no one eats a burger and fries. It’s digestion is so bad’’</i> <i>By looking this kind of pictures, the respondent wanted to eat cleaner.</i>
3	1	<i>‘I also tried to think that I did not like junk food. But I went into that atmosphere at Instagram and thinking and saying; oh this is nice, but I shouldn’t eat this.’</i> <i>I would remember it as a cheat meal.</i>
4	7	<i>‘I should think, it is super unhealthy and not good at all’’</i> <i>‘I was jealous that people could eat that without problems!’</i> <i>This kind of photos gave her the motivation to eat cleaner.</i>
5	6	<i>‘Because I was struggling with portions and I probably looked at the girl who was behind the account, but because I never liked such things like this before, I do not think it has so much influence.’</i>
6	3	<i>‘Difficult to answer, because on the one hand I think everyone is eating stuff like this, so this is normal. But on the other hand, I’m also a little afraid of oh, I’ll eat that in the future too. So I am really afraid I’m going to eat it.’</i>
7	4	<i>‘I more like chocolate, so picture with a chocolate pie would have more influence on me.’</i>
8	6	<i>‘I do not get the feeling to eat something immediately.’</i>
Average	5,7	

Tabel 2: grades and thoughts after showing photo 2



Afbeelding 2; visual representation of the grades photo 2

Photo 3 – thin body

Photo 3

Interview	Mark	Thoughts
1	10	<i>‘Rationally, I know that a thigh gap does not arise in a natural and healthy way, but it triggers me to lose weight very quick to create a thigh gap too.’</i>
2	6	<i>“‘I wasn’t very much focussed on my body, but more on food. ‘</i>
3	7	<i>‘I should watch to her legs and wish to lose more weight’.</i>
4	8	<i>‘It’s is a cliché picture, this picture should have the most of influence on me’</i> <i>‘I do not know why, but it is just a picture of which I get motivation.’</i>
5	9	<i>I was very busy with how my body looked like. I looked up to this kind of people.’</i>
6	5	<i>“ A while ago, this kind of photo’s had more influence.”</i> <i>“ I am chosen for my life now”</i>
7	7	<i>‘I feel that my legs are big! Not at the photo. I think I’m getting insecure. Those legs are too thin, but mine are too fat.’</i>
8	2	<i>“I think it is rather sad, than seeing it as an example”</i>
Average	6,7	

Tabel 3: grades and thoughts after showing photo 3



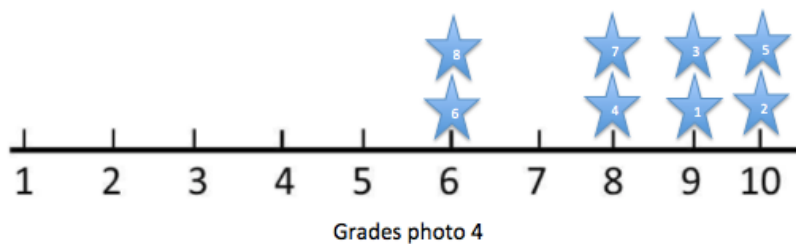
Afbeelding 3; visual representation of the grades photo 3

Photo 4 - fitness girl

Photo 4

Interview	Mark	Thoughts
1	9	<i>“ I know, I should never get that body, that is not the construction of my body. But the slim shapes are very triggering for me ”</i>
2	10	<i>“Very weird, this is also a body and does trigger me. My focus is on my belly, not my legs”</i> <i>“ She does not have fat on her belly, just flat and tight”</i>
3	9	<i>“I was very busy with sports and my goal was to be very tight. If I saw other people who were very tight, I wanted to know how they trained, what they ate et cetera. I checked their whole account to figure out what their secrets where.</i>
4	8	<i>“I was and are very sensitive for this kind of pictures. My thought are; why does it not work for me?”</i>
5	10	<i>‘ This was always striving for thin body, because I was already a dancer at that moment and wanted to reach that goal. My thought where; If I have a certain kind of body. Like I’m about the own on the road.</i>
6	6	<i>“ I am scared, whether I am going to recover I should never ever get this body”</i>
7	8	<i>“ If I am in a good mood, I get extra motivation. If I am in a bad mood, I can get binges”</i> <i>“This scores higher compared to the other pictures. If I see this, I am wondering why they have a perfect life</i>
8	6	<i>“ This is heavier. Not just the picture but more the reactions”</i>
Average	8,2	

Tabel 4: grades and thoughts after showing photo 4



Afbeelding 4; visual representation of the grades photo 4

Photo 5 – famous fashion model

Photo 5

Interview	Mark	Thoughts
1	3	“ She is too thin, but better compared too fat”
2	1	“ This do not have any influences on me”
3	8	“ Her legs draw my attention; I would first look to that. She also has lots of hair compared to me, I had lots of hair loss, so I think it is possible to be thin and healthy.”
4	1	“It is a typical business bitch, I do not like them”
5	2	“ I have never been interested in fashion or people who looks like her. I do not have a click with them”
6	4	““ I am scared, that I am going to lose my body and never be like her”
7	9	“ She is looking great, beautiful hair, clothes and she is famous.” “ This photo scores higher compared to the others. It is a bit the same as the picture of the fit girl. If I see this kind of photos, I am thinking why they have a perfect life?”
8	2	“This does not have lots of influence on me, I am not well versed in fashion”
Average	3,6	

Tabel 5: grades and thoughts after showing photo 5



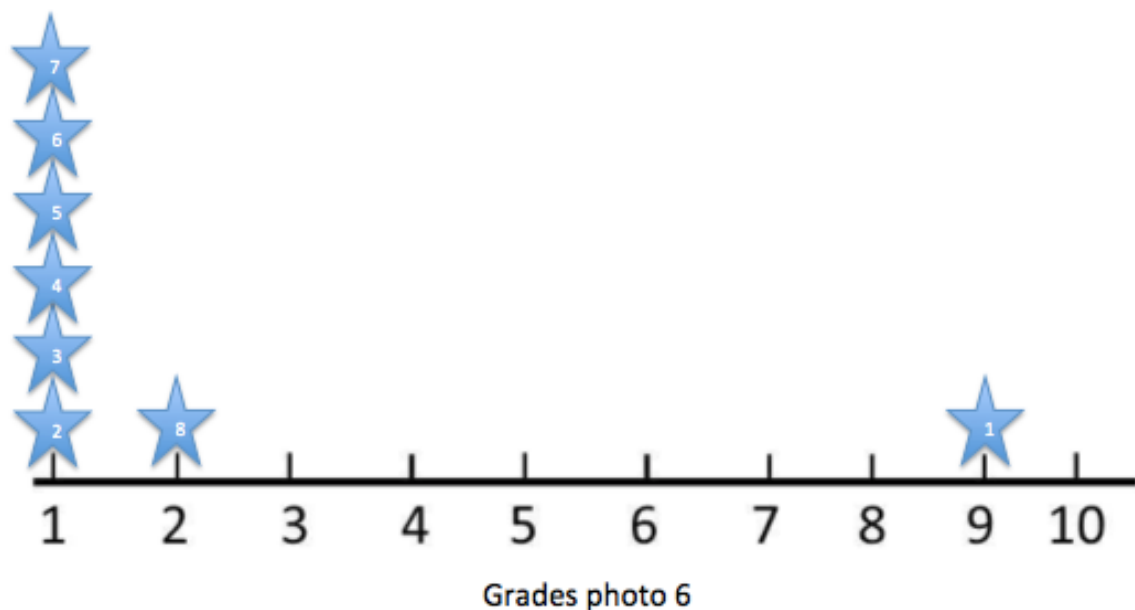
Afbeelding 5; visual representation of the grades photo 5

Photo 6 - man

Photo 6

Interview	Mark	Thoughts
1	9	<i>“ This picture is linked to my trauma, so it raises lots of negative feelings”</i>
2	1	<i>“ I was not very busy with men, I was more busy with myself.”</i>
3	1	<i>“ I never did it for other people”</i>
4	1	<i>“I do not get any influences from these pictures if they are posted by unknown persons, but if they were in my class and were very popular, then I feel like I’m worse than anyone”</i>
5	1	<i>“ I was not busy with boys ”</i>
6	1	<i>““ At the moment, I know that boys do not find me attractive, so it does not have any influences so far”</i>
7	1	<i>“ This picture does not have any influence. If it was a body builder, it would be different”</i>
8	2	<i>“A picture with a man does not have lots of influences, but a man in daily life has lots of influences”</i>
Average	2,1	

Tabel 6: grades and thoughts after showing photo 6



Afbeelding 6; visual representation of the grades photo 6

Searching behaviour Instagram

Every respondent, except for one, searched for other photos and accounts by hash tags on Instagram. Motivation to continue with the 'healthy' lifestyle was one of the reasons for this behaviour, owing to the fact that they could search for each specific thing, which they would like to know. In the middle phase, the respondents mostly searched for ideas to reinforce their eating disorder. The hash tags, which were related to sports and fitness, were most popular under the respondents, but they indicated that some of them also searched for photos related to healthy food and being thin.

"It encouraged you to keep going." (Interview 3, 21 years, end phase)

"Yes, mostly something about #fitgirls and that kind of things, especially fitness-related." (Interview 5, 20 years, end phase)

The specific hash tags, which were used by the respondents, were among others;

Eating disorder	Sport	Food
#eetstoornis #eatingdisorder	/ #healthyweight	#smoothyowl
#thinspo	#fitdutchie	
#proana	#fitgirls	
#afvallen	#fitness	
#dik		
#thinspiration		
#anorexia		
#skinny		
#iwanttobeskinny		
#EDfamily		

Tabel 7: used hash tags during the middle phase

Searching by hash tags could give more power to continue and motivated/stimulated to have more physical exercises.

"I found something through Instagram, that was linked to a YouTube channel. I went often to the attic to do some fitness exercises, which I did at any time of the day"
(Interview 2, 20 years, end phase)

Also, the account, which they followed, went mostly about fitness, food and healthy lifestyles, which is indirectly related to being thin.

The emotional status of the respondents could be leading for a large part of their searching behaviour on Instagram. The most of the respondents searched more on Instagram if they were more tangled up in their eating disorder. Consequently, negative feelings about themselves led them to a higher searching behaviour. One respondent clarified that not Instagram but YouTube had this effect on her. Additionally, another respondent enlightened that she did not search more on Instagram, but she elucidated that she saw the pictures out of another point of view if she was more tangled up in her eating disorder.

“ If I was in a bad mood, I went to search more.” (Interview 4, 19 years, end phase)

“ I did not look more, if I was in a good or bad mood. But depending on my mood, I could see the pictures out of another point of view” (Interview 5, 20 years, end phase)

In addition, near searching by hash tags, also watching at the timeline of Instagram is a common behaviour. After opening Instagram, the user automatically saw the time line with pictures of the account, which they followed. Look and respond to other pictures was one of the behaviours of the respondents. One respondent revealed that she was busier with the behaviour of other people instead of her own way of living.

“I also daily watch to the posts of my followers and give a response. “(Interview 1, 26 years, middle phase)

Posting behaviour Instagram

The respondents clarified that they had different pattern for posting different kind of content. The extent to which the respondents posted their photos or videos was varied. This could occur on a daily base, but also on a monthly base. The kind of pictures and videos varied from fitness, selfies, their whole body, photos from landscapes, friends and food. The respondents, who posted pictures about themselves, emphasized that they only posted pictures, which they found to be perfect. In generally, there was more spoken about photos and less about videos. Another respondent clarified that she firstly posted only content about food and quotes about food, but eventually also photos of themselves. Also anonymity plays a small role. One respondent underlined that she never posted pictures about herself, because she was afraid to be recognized.

‘I almost post pictures about myself of my life on Instagram daily, but I have to be perfectly pictured. So, I never post a picture with my whole body, just my face. I rarely post movies, owing to the fact that I’m too insecure for posting movies. ’ (Interview 1, 26 years, middle phase)

‘I was very afraid that people would recognize me, so I never actually placed pictures of myself’ (Interview 4, 19 years, end phase)

Results after posting

The results after posting photos or video were indicated during the interviews. The interviews revealed that the likes were more important for some of the respondents while other respondents were more focussed on the reactions. The amount of likes and reactions was more important for photos or videos about the respondents’ themselves instead of photos and videos about food for example. The respondents got mixed feelings after observing the results. If they received less likes or less reactions than expected, uncertainty arose.

‘I attached more values to likes and comments related to pictures about myself’ (Interview 3, 21 years, end phase)

Results no use of Instagram

What is the contribution of Instagram in daily life while living with an eating disorder? In other words, what would the respondents think about to live without Instagram?

One of the respondents mentioned that she tried to delete Instagram before. Initially, this had a positive effect, but after a while it went wrong. There was no social control anymore. Consequently, Instagram helped her to feel better.

‘The first days seemed to be better, but it went wrong after a certain period. Owing to the fact that I did not have " social control ". Nobody who liked the kind of food, portion sizes, etc.’ (Interview 1, 26 years, middle phase)

‘Instagram helps me in the situation of my eating disorder at the moment’ (Interview 1, 26 years, middle phase)

According to some respondents, the removal of Instagram could lead to a decrease in comparison behaviour with other people and less stimulus concerning healthy food, sport activities, thin people et cetera. They clarified that this fact could result in a positive effect concerning their eating disorder. However, according to another respondent, removal of Instagram could not help to recover. Instagram could lead to extra motivation when using a recovery account, owing to the fact that this account creates more motivation.

‘I would live more in my own world when I remove Instagram, I would not compare myself so much with others, what causes me to lead more my own life.’ (Interview 5, 20 years, end phase)

‘At this stage, my second account on Instagram really helps me. I just have a goal. I am doing it for myself, but also for my followers. They make me strong and support me.’ (Interview 6, 16 years, middle phase)

The results from above can be divided in positive and negative influences of Instagram. The questions related to these answers were asked to the respondents on an indirect way what their feelings were about Instagram. To get additional substantiation to these answers, we also asked the respondents what they felt as positive and negative about Instagram in a direct manner. By this way of asking, we can definitely say that their answers are the truth.

Positive influences of Instagram

Instagram in combination with an eating disorder could bring positive results according to the respondents. Connecting and meeting with other people, who were dealing with an eating disorder, positively influenced the respondents. Founding support in each other during the battle against their eating disorders was one of the purposes to found peers online.

‘Instagram often gives support in terms of online peers.’ (Interview 1, 26 years, middle phase)

Besides that, accounts, which showed the actual-self, helped the respondents in a positive manner. These accounts did not show fake pictures or photos which were too perfect, but just the reality. This was mentioned as a positive side of Instagram.

“Positive influences on Instagram are accounts which shows the reality. These accounts posted a picture in which they show the difference between the reality and the way in which the most of the people edit their photo. I had an example of a woman who tightens and relaxes her muscles on the same picture. ” (Interview 7, 20 years, middle phase)

One respondent emphasized that she did not notice positive influences of Instagram on her eating disorder.

Negative influences of Instagram

In addition to the positive influences of Instagram on eating disorders, there were also negative influences noticed during the interviews. In general there were four main topics, which were revealed as negative during the interviews, specifically influences related to the topics ‘food’, ‘eating disorder’, ‘ideal-self’ and ‘sports’.

The negative influence related to *food* went about all the pictures and captions at food accounts, which showed too small amounts of food, too healthy food, eating diaries but also food in general were experienced as negative. Respondents mentioned that they were triggered by the fact that pictures of food gave them extra motivation not to eat or to eat as healthy as possible. There was a certain kind of saturation generated, after seeing this kind of pictures.

The other topic, which often came back during the interview, was *eating disorder*. The pictures, which were directly related to an eating disorder, were seen as negative impressionable. The respondents mentioned that they followed people with an eating disorder who exploited the situation. Triggering aspects were also the pictures and notes from people who were too thin and explained that they felt themselves too fat. Also general accounts on which pictures were showed with little portions of food, healthy lifestyles and lots of sports were very triggering, owing to the fact that patients of an eating disorder could think that these accounts, were related to someone who was not struggling with an eating disorder. Consequently, for the respondents it was very difficult to distinguish what a normal behaviour was, which eventually was seen as negative.

The ideal-self was another issue, which was seen as triggering on a negative way. The respondents clarified that pictures that were too perfect had lots of influence. Some of the respondents mentioned that they could distinguish the real pictures and the fake ones nowadays, but for some of the respondents this kind of pictures could be very triggering. The

interviews revealed that the respondents often compared themselves with other people who were displayed on a photo or video.

Finally, the accounts and photos with lots of *sports* had a negative influence according to the respondents. The respondents emphasized that the fit girls had the highest level of negative influences.

Due to all the aspects from above, the respondents remained entangled in their eating disorders.

“Triggering photos are photos with thin people, small portions of food, lots of negative captions or if a very thin person emphasized that she felt too fat. I compare myself with an elephant after seeing this kind of photos. That is a bit the fight between who has the most beautiful picture, who has the less fat et cetera” (Interview 1, 26 years, middle phase)

“Pages with only monkeys, I got crazy about that” (Interview 4, 19 years, end phase)

4.2.3 End phase

Self-esteem; body experience

In addition, the respondents in the end phase of their eating disorder mentioned that they were not yet completely satisfied with their body. The most respondents elucidated that they were still struggling with their negative thoughts about their body. Dissatisfaction of some body parts or their total body is a phenomenon, which is still active in mind of the respondents in the end phase. Every respondent had an increase in weight, which could be one of the reasons for the negative feelings concerning their body. Nevertheless, only one respondent noticed that she was been happy with her body since a few weeks.

“Since two weeks or so, I have a positive self-image. I have been in Thailand for two months and I know that my weight is increased with a few kilograms, but it does not bother me.” (Interview 3, 21 years, end phase)

However, the body was accepted by most of the informants in the end phase, despite the fact they revealed their dissatisfaction about their body.

“I feel myself a bit stocky, but I do not think other people see me like that. I know, I am not fat, but I would love it if I were a bit smaller. [...] At the moment, I am just

accepting my body, if you just keep eating healthy food, have enough physical exercise, then it will be fine. I do not want to worry about it anymore.” (Interview 4, 19 years, end phase)

Social Media platforms

The Social Media platforms, which were used by the respondents in the end phase, were Instagram, Facebook, YouTube, Pinterest and WhatsApp. Snapchat was also used in the past. One respondent mentioned that she used YouTube for posting own material.

“ I am starting my own YouTube channel. A bit about veganism, but also about uh... I would post most video’s about eating disorders.” (Interview 2, 20 years, end phase)

“Yes, I used Snapchat in the past, but Instagram have the option ‘My story’ now too. So, I do not use Snapchat anymore” (Interview 3, 19 years, end phase)

The platform, which was used the most under the respondents in the end phase, was Instagram in general. However, Facebook was called too, but got a second place. Another respondent indicated that she used Instagram to post material and used Facebook just for watching.

“For posting pictures, I mostly use Instagram and for watching, I use Facebook.” (Interview 5, 20 years, end phase)

Reasons for using Social Media

Building relations was the main reason for using Instagram in the end phase. Hence, not just watching, liking and scrolling, but having conversations and meet with other people.

“At the moment, the importance of using Instagram is having more interaction with some people, what I try to realize by WhatsApp and I would like to meet them in real life. That is more important instead of just scrolling through Instagram.” (Interview 3, 21 years, end phase)

The respondents could use their rational minds better while using Instagram. The use of this platform was more for pleasure, instead of the eating disorder in the end phase.

*“I mainly look at Instagram when I have nothing to do. So, just for relax moments.
(Interview 4, 19 years, end phase)*

Searching behaviour Instagram

After posting a photo, the searching behaviour of one respondent in the end phase was about the subject of that posted photo.

“ If I have made a smoothy bowl, than I often search for #smoothybowl to watch to other things related on this subject.” (Interview 2, 20 years, end phase)

The hash tags which were often used in the end phase of one respondent were #anorexiarecovery en #EDrecovery en #recovery en #EDfamily.

The respondents emphasized that they deleted lots of healthy lifestyles, sports and food accounts during this phase. The reason behind these actions was that they were tired to follow this kind of accounts, owing to the fact they wanted to recover completely.

Posting behaviour Instagram

One respondent described that she never posted photos about herself in the middle phase, but after a while she also posted selfies or photos from her body. The reason behind this switch was because their friends asked her why she never published selfies.

During the interviews, the term ‘photography’ was reported four times as motivator for posting content. Interviewees described that they liked to photograph. These photos were not directly related to their eating disorder, owing to the fact that they often photographed the nature, landscapes or things about veganism. Additionally, photos of food were posted too in the end phase to show creativity.

“ My hobby is being creative with food; think about the lay out of food. If I sometimes post a photo, I sometimes mentioned where I am struggling with or what is going on in my life. Sometimes, it are funny things to talk about, but sometimes it can be serious talk.” (Interview 2, 20 years, end phase)

“I am very excited to be busy with visual and art, so I always try to keep it beautiful and artistic.” (Interview 5, 20 years, end phase)

Results after posting

One respondent clarified that her focus was especially on the amount of followers in the end phase of the eating disorder, but she tried to change it. She wanted to focus more on building on long-term relationships online. She noticed that long-term relationships gave her a better feeling compared to thousand of followers, which eventually contribute nothing. Getting reactions were seen as very meaningful in the end phase, owing to the fact that this caused warm feelings.

“The comments have the most impact on me at the moment, owing to the fact that I am very happy with positive reactions.” (Interview 5, 20 years, end phase)

Results no use of Instagram

Removing Instagram in the end phase had less effect regarding to respondents' eating disorders. The most important result after asking the respondents what they thought of the idea to delete Instagram, was that one respondent would be frustrated by the fact that she could not connect with other vegans anymore. Consequently, nothing related to having an eating disorder.

CHAPTER 5: Conclusion & discussion

The overall aim of this study was to investigate the influences of Instagram on Dutch adolescents, who are struggling with an eating disorder. The respondents of this research had the age between the 16 and 26 years. This thesis is written based on the following research question:

‘How does Instagram influence Dutch adolescents with an eating disorder?’

This research has been conducted to get a clear answer to this question. In the following paragraphs the conclusion & discussion are formulated, together with implications, limitations and further research.

5.1 Conclusion

This research is conducted under Dutch adolescents, who are struggling with an eating disorder. Anorexia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN), Orthorexia Nervosa (ON) and Not Otherwise Specified (NOS) were the eating disorders, which the respondents have to deal with. The characteristics of these eating disorders are; eating small portions, eating healthy, eating less carbs and sugar, taking laxatives, binge eating et cetera. The average age of the patients is 20,6 years old and they are living throughout the Netherlands. Half of the respondents was or is in therapy to recover.

To answer the research question, we conducted semi-structured interviews among eight participants. During the interviews, we concluded that there are different phases of eating disorders in which a respondent could be, namely the starting, middle and end phase of the eating disorders. Five out of the eight respondents were in the middle phase and three respondents in the end phase. Every respondent got the same kind of questions during the interviews. In some cases we asked them to imagine themselves into another phase to get a broader view of their thoughts and feelings.

Adolescents have several reasons why they use Instagram. Three main reasons are discovered in the middle phase, namely finding peers to help each other during the process of their eating disorder, stimulate a healthy lifestyle and just for their own pleasure without a conscious connection with their eating disorder. The latter is also one of the main reasons for using Instagram in the end phase; besides, building relations with other peers is also seen as a reason of using Instagram in this phase. Having conversations and meet each other in real life are the underlying purposes behind the fact that adolescents would like to build relationships with other adolescents with eating disorders. So, we can conclude that the use of Instagram in both phases is comparable, but the healthy lifestyle is only seen as reason in the middle phase. Besides, building relationships with peers is more related to the end phase.

Adolescents often found out themselves that they are struggling with eating disorders. Reading on Internet, lectures during studies and rational capacity showed them often the truth. In addition, family and friends are often eye-openers for the adolescents to understand that there is a problem regarding to eating. To conclude, Instagram does not have any influence regarding founding out that adolescents are dealing with an eating disorder.

The development of eating disorders among adolescents is due to underlying problems related to school, stressful home situations, harassments and traumas. Instagram is not seen as an underlying cause for the development of an eating disorder. Concluding, Instagram does not have any influence at the development of the eating disorder for adolescents.

An important variable related to eating disorders is ‘body experience’. None of the patients are totally satisfied with their body. The body experience of the adolescents is more negative in the middle phase compared to the end phase. Losing weight is a main purpose in both phases among the adolescents, but they can better accept their body in the end compared to the middle phase while they are not totally satisfied. Besides, Instagram is the most used as Social Media platform in both phases compared to Facebook, YouTube, Pinterest, WhatsApp, Tinder and Snapchat. During the interviews, we investigated that adolescent’s feel more attracted to content on Instagram in the middle phase compared to the end phase. If we combine the two findings, we can conclude that the use of Instagram is more influential in the middle phase compared to the end phase, while Instagram remains in both phases the most used platform.

The previously conclusion does not only holds for the variable ‘body experience’ but it is a general conclusion that Instagram is the most used platform compared to other platforms in both phases and has more influences on adolescents in the middle phase compared to the end phase. Owing to this fact, we asked all the respondents to imagine that they are (back) in the middle phase after which they were exposed to six different kinds of photos. After being subjected to these photos, we can conclude there is empirical evidence for the fact some kind of photos, videos and pictures have influence on adolescents with eating disorders. The content related to fit girls do have the most influence compared to the other kind of content, such as healthy food, fast food, extreme thin people, fashion models and men. We also found empirical evidence for the facts that content with men do have the least influence on adolescents with eating disorders. The content regarding to thin fashion models have the second lowest score and content with extreme thin people have the second highest score. Healthy food and fast food score a bit at the same level, wherein healthy food (fruit) surpasses fast food at the level of influence on adolescents’ eating disorders.

Several ways are available to get in touch with such a kind of content on Instagram, for example searching by hash tags and following certain accounts which post photos and videos related to the topics which are influential for adolescents with eating disorders. The drive of the adolescents for searching by hash tags is mainly for motivation to eat healthier and reinforce their eating disorder during the middle phase. Content related to sports and fitness is most popular among the adolescents with an eating disorder on Instagram. This is also related to the result as mentioned before, that the fit girls are most influential to the adolescents during the middle phase. Besides, photos and videos about food and skinny people have influence. The hash tags, which are often used, support this too. Usual hash tags among the adolescents are; #fitdutchie #fitgirls #fitness #eatingdisorder #smoothyowl #healthyweight et cetera. The hash tags during the end phase are more related to recovery, such as #anorexiarecovery and #EDrecovery. The accounts about healthy lifestyle, food and sports are often deleted during this phase. Adolescents think more rationally about the use of Instagram. Consequently, the behaviour of searching and watching in the middle phase is more related to reinforce the eating disorder in contrast to the behaviour in the end phase, owing to the fact that adolescents search and watch more for recovery purposes during the last phase. This leads to a negative contribution of Instagram in the middle phase, while the platform can help the adolescents to recover in the last phase.

The posting behaviour of adolescents is more related to fitness, food, body aspects et cetera during the middle phase. The so-called perfect/ideal world! There are more posts about aspects, which the adolescents really like, such as landscapes for example and less about eating disorder related content in the end phase. The adolescents never post only content, but are also watching and searching for the same kind of content on the platform. Subsequently, Instagram offers the possibility to post content about topics related to eating disorders whereby the users rather stick in their eating disorder. So again, Instagram has a negative influence on the adolescents during the middle phase and has less negative influence during the end phase.

The conclusions from above are drawn out of an indirect manner of questioning. Besides, we can conclude that the same results arise if we asked the respondents on a direct manner how they experience Instagram. The positive aspects of Instagram are also connecting and meet with peers, because they found support in each other. In addition, an extra conclusion is that Instagram helps adolescents to recover, because there are accounts, which show the actual-self instead of the ideal-self. The negative aspects of Instagram are content about sports, food, eating disorder and ideal-self related content. The higher negative

influences are the content about fit girls. Instagram makes it also very difficult to distinguish normal eating behaviour and unhealthy eating behaviour. In addition, the most posted material are about the ideal-self and are very difficult to distinguish from the actual-self related pictures, which lead to the fact that adolescents often experience the posted material as the perfect picture, which stimulated the eating disorder in a negative manner during the middle phase. If picture explicitly show the actual self, it give the adolescent a more positive influence because the pressure to be perfect will be lower.

Summarizing, Instagram has lots of influence on adolescents with an eating disorder. The platform is the most used platform during the entire duration of the eating disorder, but has more negative influences during the middle phase compared to the end phase. The focus is more on searching, watching and posting of content, which reinforce the eating disorder during the middle phase, such as sports, (healthy) food and thinness for example. The most influential kind of content is about fit girls followed by content with extreme thin people. Searching, watching and posting content during the end phase is more related to recovery of the eating disorder and has a more positive influence compared to the influence during the middle phase. So, the dark side of Instagram is more emphasized in the middle phase compared to the end phase, owing to the fact that the adolescents in the middle phase are more focussed on content related to reinforce the eating disorders. Due to that, Instagram offers the possibility to stuck on an eating disorder. Furthermore, Instagram content is often about the ideal-self and less related to the actual-self. Which results in the fact that the users set the bar high for themselves. People who are struggling with an eating disorder in the middle phase often compare themselves with others, which mean that this has a negative effect. Content which shows the actual self can have a positive influence on adolescents' thoughts about themselves. Nevertheless, searching for peers during the middle and end phase is a positive influence of Instagram. Besides, Instagram could reinforce the recovery process during the end phase, owing to the fact that lots of accounts are being created to gain positive power from the platform. A visual representation of these findings is shown in figure 9.

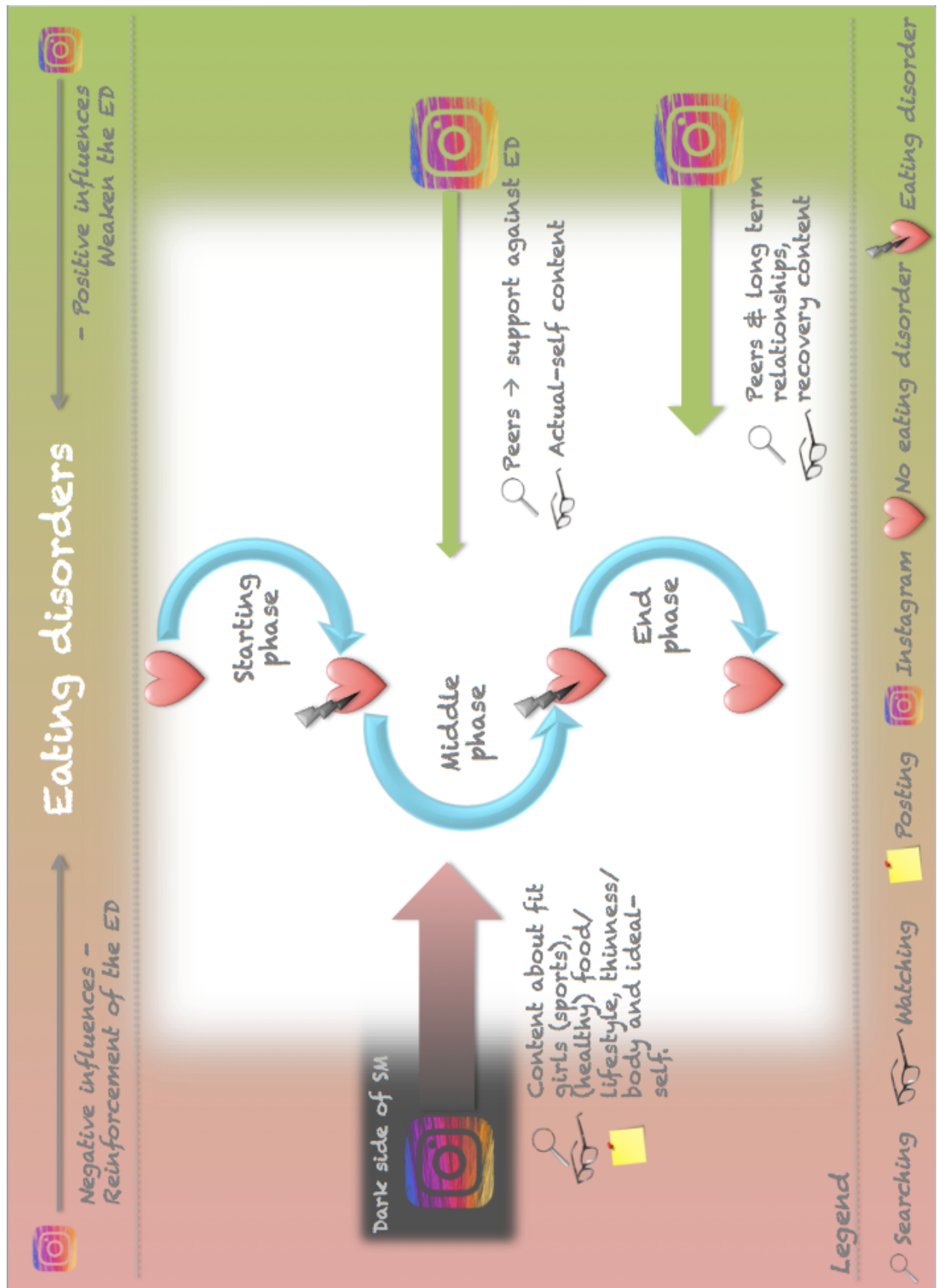


Figure 9; visual representation of the results.

5.2 Implications

5.2.1 Theoretical implications

As mentioned before, Instagram is one of the most fast growing Social Media platforms at the moment (Van der Veer, Sival, & Van der Meer, Nationale Social Media Onderzoek 2017, 2017). To our knowledge, there was little empirical evidence about Instagram in combination with an eating disorder among Dutch adolescents. Lots of other researches went about Facebook or other Social Media platforms in combination with eating disorders (Sidani et al., 2016). According to the research of Giordano (2015), eating disorders have doubled between 2010 and 2013 in the United Kingdom and they suggest that Social Media has a substantial part in this increase. Besides, a study from Sidane et al. (2015) suggests that there is a strong and coherent relationship between eating problems and the use of Social Media in the USA. This research was tested among people with the age of 19 to 32 years. In addition, Sidane et al. (2015) and Giordano (2015) mention both other results regarding the relation between Social Media and eating disorders. Gioardino suggest that there is no relationship between Social Media and eating disorders. Their research indicates that Social Media are seen as a Scapegoat in this issue. They mentioned that thinness is often seen as a sign for success, while this has not been seen in our research. Sedan et al. (2015) indicates a positive relationship between the two variables; Social Media and eating disorders. This research extends to previous research and investigates Instagram in relation to eating disorders among Dutch adolescents in the Netherlands. This has not been investigated before.

5.2.2 Managerial Implications

This research has an extensive contribution for Dutch managers who are active in several branches. Managers who are working for companies such as food companies and fitness centre for example. Furthermore, managers of health institutions should also be aware of the results of this research. This research shows that Instagram has positive and negative impacts on Dutch adolescents, who are struggling with eating disorders. These are mainly positive influences in the end phase and negative influences in the middle phase. No empirical evidence was available about the influences of Instagram on Dutch adolescents with an eating disorder before. Therefore management need to be aware of the fact that their use of Instagram could lead to strengthening eating disorders among Dutch adolescents if they use ideal-self content. It is an important for managers, who are working for companies in branches, which are related on the most influential topics for an eating disorder, to know how to use Instagram in the best way in order to minimize the impact for adolescents' eating disorder. The way in

which they publish their content on Instagram can lead to willingness or unwillingness to buy their products and/or services. Some recommendations for the managers are:

- ✓ Use people with a normal weight instead of extreme thin people for (Social Media) campaigns.
- ✓ Emphasize the actual-self instead of the ideal-self in posted content. In addition, managers can build campaigns with a share and win action in which they encourage people to post content with the actual-self. The participants need to tag the concerned company. The company stand out of the crowd by doing the opposite of the rest of the companies (showing and asking for the actual self)

5.2.3 Public policy implications

This study also provides implications for public policy makers. The amount of eating disorders and the increasing amount of Social Media usage has a negative effect on the population of The Netherlands, especially for adolescents. The results of this study are mainly interesting for the government, which can create activities against eating disorders. It is a fact that eating disorders are serious problems and people's health may be at risk, so through this research they can see what the consequences are and how they can conduct thorough campaigns. Also, through the fact that Instagram is a growing platform, which have lots of influences (Van der Veer, Sival, & Van der Meer, National Social Media Research 2017, 2017).

Besides, this research does also have additional value for therapists, doctors and health institutions, which can employ Instagram to take measures against the increase of eating disorders in the future. They can also offer more accounts to show their help, assuming that the adolescents accept help for recovery at an earlier stage. Therapists can also create new lessons about the use of Instagram for the patient of their practice. They know what the pitfalls of Instagram are after reading this research, which result in a better idea about the thoughts and feelings of the patients. A new method could be arise, which will be very helpful for the adolescents with eating disorders.

5.3 Limitations and further research

There are some limitations regarding this research. The respondents, which have participated in this research, are not all in the right target group. Two of the respondents were older than 21 years. Consequently, they were not been perfect to investigate this phenomenon.

Secondly, it is difficult to measure whether the respondents have spoken the truth. Some respondents would maybe not admit that they have certain behaviour online. Living with eating disorders is a sensitive topic and it could be that is the reason that they do not

want to tell the truth. Further research needs to be investigated what the actual behaviour and thoughts are.

Thirdly, the research showed some pictures about food, bodies, sports et cetera. But there has not been taken into account that the captions next to the showed photos could have an influence too. At some photos, the captions were not present or not readable, because of the fact that another language was used. So, it is not totally clear whether the captions have an influence too. Further research might measure whether the captions have an influence too.

Fourthly, one of the stimuli was a photo regarding an anorexia patient. This research has not paid attention to people who have overweight. Only the ideal-self is studied. Further research is needed at the level of the actual-self compared to the ideal self. This could be realized by showing pictures about people who do not have a perfect body for example.

Fifthly, this research is focussed on eating disorders in general. Each eating disorder has its own characteristics. Because of this fact, it could be true that each eating disorder also have other results regarding the influence of Instagram on adolescents. Orthorexia Nervosa is an eating disorder, which is not often studied. This could be a first specific eating disorder to investigate in further research.

Sixthly, the interview skills of the interviewer were not at a high level. Some questions were asked in a suggestive way. A recommendation for further research is to be better prepared before interviewing.

REFERENCES

- Alexander, B. C., & West, M. (2016, February 17). Trolling the trolls: Online forum users constructions of the nature and properties of trolling. *ELSEVIER*.
- Bessenoff, G. R. (2006). CAN THE MEDIA AFFECT US? SOCIAL COMPARISON, SELF-DISCREPANCY, AND THE THIN IDEAL . *American Psychological Association* (division 35), pp. 239-251.
- Black, D., & Grant, J. (2013). The Essential Companion to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th edition). In D. Black, & J. Grant, *The Essential Companion to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th edition)* (pp. 217-232). London: American Psychiatric Publishing .
- Bleijenbergh, I. (2013). Qualitative research in organizations. In I. Bleijenbergh, *Qualitative research in organizations* (pp. 18-33). Den Haag, Netherlands: Boom Lemma uitgevers.
- Brewer, G. (2011). Media Psychology. In G. Brewer, *Media Psychology* (pp. 90-91). Palgrave Macmillan.
- Chen, W., & Lee, K.-H. (2013). Sharing, Liking, Commenting, and Distressed? The Pathway Between Facebook Interaction and Psychological Distress. *Vol. 16* (Nr. 10).
- Cuzzolaro, M., & Donini, L. (2016). Orthorexia nervosa by proxy? *Vol. 21* (4).
- Ferreira et all., C. (2013). Drive for thinness as a women's strategy to avoid inferiority. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy* .
- Garner, D., & Garfinkel, P. (1980). CULTURALEXPECTATIONS OF THINNESS IN WOMEN. *Psychological Reports* , pp. 483-491.
- Gary, J. L. (2015). Social Media: How to Use It Effectively . *Journal of Orthopaedic Trauma* (Vol. 29).
- Giordano, S. (2015). Eating disorder and the role of the media. *Psychiatry* , *Vol. 28* (Nr. 6), 478-482.
- Groesz, L., Levine, M., & Murnen, S. (2002). The Effect of Experimental Presentation of Thin Media Images on Body Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *International Journal of eating disorders* .
- Hutter, K., & Hautz, J. (2013, July). The impact of user interactions in social media on brand awareness and purchase intention: Abstract the case of MINI on Facebook. *Journal of Product & Brand Management* , pp. 342-351.
- Instagram. (2016, December 29). Retrieved April 21, 2017 from Mariyadrozd: <https://www.instagram.com/mariyadrozd/>

Instagram. (2016, May 26). Retrieved April 21, 2017 from Fit.health.sl:
<https://www.instagram.com/fit.health.sl/>

Instagram. (2016, April 11). Retrieved April 21, 2016 from dylanh84:
<https://www.instagram.com/p/BEDczeLiqP6/?taken-by=dylanh84>

Instagram. (2017, April 18). Retrieved April 21, 2017 from Mandy.xo92:
<https://www.instagram.com/mandy.xo92/>

Instagram. (2017, April 18). Retrieved April 20, 2017 from Healthy food advise:
<https://www.instagram.com/healthyfoodadvice/>

Instagram. (2017, April 3). Retrieved April 21, 2017 from 1missmeis:
<https://www.instagram.com/1missmeis/>

Isaacs, D. (2013). Adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health* , 881-882.

Kanwar, P., & Taprial, V. (2012). Understanding Social Media . Ventus Publishing Aps .
Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media . *Business Horizons* (53), 59-68.

Keel, P. K., Dorer, D. J., Eddy, K. T., Franko, D., Charatan, D. L., & Herzog, D. B. (2003). Predictors Predictors of mortality in eating disorders. *Archives of General Psychiatry* , 179-183.

Kim, A. J., & Johnson, K. K. (2015). Power of consumers using social media: Examining the influences of brand-related user-generated content on Facebook . *ELSEVIER* .

Kross et al., E. (2013, August). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *Plos One* , Vol. 8 (Issue 8).

Lewis, B., & Nicholls, D. (2016). Behavioural eating disorders . *Paediatrics and Child Health* , Vol. 26 (Issue 12), 519-526.

Lopulisa, S. (2016, November 29). *In 4 steps an influencer-marketingstrategy*. Retrieved March 2, 2017 from Marketingfacts: <http://www.marketingfacts.nl/berichten/in-4-stappen-een-influencer-marketingstrategie>

Mason, T. B., Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Crosby, R., Engel, S. G., Strauman, T. J., et al. (2016, September 27). Groups, Self-Discrepancy and Eating Disorder Symptoms Across Eating Disorder Diagnostic. *European Eating Disorders Review* , 541-545.

Meulwijk, E. (2015). *Behoeftepiramide Maslow*. Retrieved February 8, 2017 from Intemarketing: <http://www.intemarketing.nl/marketing/modellen/behoeftepiramide-maslow>

Michikyan, M., Dennis, J., & Subrahmanyam, K. (2015). cle Can You Guess Who I Am? Real, Ideal, and False Self-Presentation on Facebook Among Emerging Adults. *SAGE Journals* , Vol. 3, 55-74.

Mueller, M. L. (2015, June 9). Hyper-transparency and social control: Social media as magnets for regulation. *Telecommunication Policy* (Nr. 39), pp. 804-810.

PUUR, B. (2017). *About eating disorders - How many people to have an eating disorder?* Retrieved 2017 from Buro PUUR: <https://www.buropuur.nl/buro-puur/over-eetstoornissen/448-hoeveel-mensen-hebben-een-eetstoornis>

Rouvoet, A. (2008, September 15). *Government* . Retrieved February 21, 2017 from <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2008/08/18/excessieve-toename-van-eetstoornissen>

Sidani et al., J. E. (2016, March 21). The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults. *JOURNAL OF THE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS* .

Smink, F. R., Van Hoeken, D., & W., H. H. (2012). Epidemiology of Eating Disorders: Incidence, Prevalence and Mortality Rates . *Current Psychiatry Reports* , Vol. 14 (Issue 4), 406-414.

Smink, F., van Hoeken, D., Donker, G., Susser, E. s., Oldehinkel, A., & Hoek, H. (2016). Three decades of eating disorders in Dutch primary care: decreasing incidence of bulimia nervosa but not of anorexia nervosa . *Psychological Medicine* (46), pp. 1189-1196.

Status of mind: Social media and young people's mental health and wellbeing. (2017). *Royal Society for Public Health* .

Treasure, J. (2016). Eating Disorders. *Medicine* , vol.44 (Issue 11), 672–678.
Van der Veer, N., Sival, R., & Van der Meer, I. (2017). *National Social Media Research 2017*. Newcom Research & Consultancy B.V.

Van der Veer, N., Sival, R., & Van der Meer, I. (2017). *National Social Media Research 2017*. Newcom Research & Consultancy B.V.

Verduyn, P., Resibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Social Issues and Policy Review, Vol. 11, No. 1, 2017, pp. 274--302 Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review* , Vol. 11 (Nr. 1), pp. 274-302.

Verhoeven, N. (2011). What is research? (fourth edition). In N. Verhoeven, *What is research? (vierde druk)* (p. 190). Den Haag, Netherlands: Boom Lemma uitgevers.

Verhoeven, N. (2011). What is research? In N. Verhoeven, *What is research?* (pp. 192-203). Den Haag, Netherlands: Boom Lemma Uitgevers.

Verhofstadt-Denève, L. (2003). Adolescents psychology 8th edition. In L. Verhofstadt-Denève, *Adolescents psychology* (p. 11). Antwerpen/apeldoorn: Garant.

Wiederhold, B. K. (2016). Social Media Sites, Part 1: The Dark Side. *CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING* .

Zhan, L., Sun, Y., & Wang, N. (2016). Understanding the influence of social media on people's life satisfaction through two competing explanatory mechanisms. *Journal of Information Management*, Vol. 3 (no.68), 347-361.

APPENDICES

- Appendix I: Transcripts
- Appendix II: Code tree
- Appendix III: Informed consent
- Appendix IV: Photos related to interview question

Appendix I: Transcripts

Interviewee	Eating disorder	Phase	Age
Interviewee 1	NAO	Middle	26
Interviewee 2	ON	End	20
Interviewee 3	ON	End	21
Interviewee 4	AN	End	19
Interviewee 5	AN	End	20
Interviewee 6	AN	Middle	16
Interviewee 7	AN/BN	Middle	20
Interviewee 8	NAO	End	23

Interview 1

2	Laura: Hey A., welkom! Ben je er een beetje klaar voor?
3	A.: hey hey, ja ik ben er klaar voor.
4	Laura: Helemaal goed. Nou super bedankt dat je mee wilt werken nogmaals. Waardeer ik enorm. Ik ga je een 26 tal vragen stellen ongeveer, probeer deze naar eerlijkheid te antwoorden en als er eentje bij zit die je liever niet wilt beantwoorden of niet goed weet, let me know! Niks moet, alles mag. Het is de bedoeling dat jij je op je gemak voelt.
5	A.: Oke, is goed.
6	Laura: Ik heb zelf ook een eetstoornis gehad en kan me heel goed inleven in je, dus dat is misschien even fijn om te weten en wilde ik even benadrukken! Dus heb geen schaamte voor me, want ik weet wat je doorstaat. Heb je verder zelf nog vragen vooraf?
7	A.: Ja, dat scheelt wel inderdaad en nee, heb geen vragen. Ik wacht gewoon af op wat komen gaat, haha.
8	Laura: Oke top, dan gaan we van start.
9	A.: prima
10	Laura: Ik heb natuurlijk via de mail al wel het een en ander van je gehoord, maar kan je me iets vertellen over je eetstoornis. Welke vorm je precies hebt en hoe momenteel je gedachten/gedrag zijn m.b.t. deze eetstoornis?
11	A.: ehm, nou het is best ingewikkeld. Ik heb namelijk officieel niet echt een diagnose, omdat mijn psychologe die nooit heeft willen geven/onderzoeken. Volgens haar moest het namelijk meer over mijn trauma's gaan in de behandeling dan ook nog over een mogelijke eetstoornis. Maar aangezien ik al bijna 12 jaar met eetproblemen rondloop en deze eigenlijk elk moment van de dag actief zijn en mijn leven heel erg invullen, spreek ik zelf wel van een eetstoornis. Ik denk dat ik dan onder NAO val, aangezien ik overal wel wat kenmerken van heb.
12	Laura: Oke helemaal helder, dank je A.. Hoe ben je erachter gekomen dat je een eetsornis had? Was dit door vrienden/familie? Door jezelf? Misschien omdat je het eea tegenkwam op televisie/social media/tijdschriften etc?
13	A: Ehm..voornamelijk door mezelf. Ik merkte dat ik steeds meer naar eten greep als ik me rotvoelde en dat ik er eigenlijk ook echt van afhankelijk werd, zeg maar. Ook greep ik al vrij snel naar laxeremiddelen om mijn gewicht stabiel proberen te houden, terwijl ik ergens we wist dat het daar niet voor bedoeld was en het dus slecht was wat ik deed. Naarmate die patronen sterker werden, had ik wel goed door dat dit niet 'zomaar' een probleem van mij was

14	A.: ik heb ca 20 kg overgewicht door o.a. emotie-eten, maar wissel dit als het ware af met periodes van weinig tot niets eten, ter compensatie. Ook ben ik enorm bang voor de weegschaal geworden. Ik heb een hele tijd laxeerpillen geslikt, wat ik gelukkig nu niet meer doe. Ik deel eten in in 'vet' en 'gezond' en ook heb ik een tijdje kcal geteld, maar inmiddels doe ik dat nog amper.
15	Laura: Ja, heel herkenbaar.
16	A.: Ik walg van mijn lijf, mijn gewicht en elk eetmoment is een enorme strijd, elke hap kost enorm veel moeite en koken zorgt voor extra stress, omdat ik er dan al zoveel mee bezig moet zijn. Terwijl ik bij eetbuien totaal niet bezig ben met wat ik in mijn mond stop en of dat wel gezond is of niet.
17	Laura: Dank je wel voor je eerlijkheid, als ik het goed begrijp is het iedere minuut van de daheen strijd voor je.
18	A.: Ja, ik vermijd ook vaak etentjes of spontane acties, om maar niet met eten in aanraking te hoeven komen. Daarnaast vermijd spiegels en ook het kleding passen is, zowel in een pashokje als thuis, een enorm strijd, vooral als ik merk dat ik een maat groter moet hebben. Het sloopt me enorm
19	Laura: Kan me voorstellen dat dit ontzettend veel moeite en energie kost!! Heel vervelend en rot. Nogmaals bedankt voor je eerlijkheid. Kan je mij vertellen hoe je denkt over je uiterlijk? Je gaf al aan dat je walgt van je lijf, hoe zit het met je uiterlijk. Vind je jezelf ook lelijk?
20	A.: ik heb ca 20 kg overgewicht door o.a. emotie-eten en walg inderdaad van mijn gewicht, maar ook mijn uiterlijk. Ik heb nogal brede heupen voor een vrouw en mijn overgewicht zit met name op mijn buik, waardoor ik daar eigenlijk altijd mee word geconfronteerd; in spiegels, maar ook met shirtjes die niet goed passen door mijn dikke buik en ook met praktische dingen, zoals bukken e.d. ik voel ook mijn bovenbenen continu tegen elkaar schuren, waardoor dat eigenlijk mijn eetstoornis heel erg activeert door snel en ongezond te willen afvallen. Maar tegelijkertijd zo erg te walgen van alle dikheid, dat ik het weg eet. Met alle schuldgevoelens daarna. Daarnaast vind ik mezelf ook erg lelijk, onaantrekkelijk terwijl ik wel een vriend heb en walg ik eigenlijk dus van heel mijn buitenkant en ik kan over elk lichaamsdeel wel iets negatiefs noemen.
21	Laura: Dank je wel A. Je bent heel erg hard voor jezelf als ik het goed begrijp en irriteert je aan alles omtrent de buitenkant.
22	A.: Klopt.
23	Laura: Als je terug kijkt naar het begin punt van je eetstoornis, was er een duidelijke oorzaak om deze te ontwikkelen?
24	A.: Meerdere oorzaken. Het is eigenlijk een opeenstapeling van trauma's geweest, met daarnaast een slechte voorbeeldfunctie van mijn moeder. Zij was en is ook een emotie-eter en ik kreeg dat dus mee als copingmechanisme. Maar vooral één specifiek trauma heeft voor mijn gevoel wel de eetstoornis heel sterk geactiveerd, hoewel het daarvoor al wel aanwezig was. En misschien wel juist door die trauma's ben ik mezelf qua uiterlijk ook steeds meer gaan vergelijken met anderen, wat ook enorm mee speelt.
25	Laura: aaah ja helder A., het is dus niet uit het niets ontstaan en had te maken met meerdere factoren, dank je wel voor je antwoord wederom.
26	A.: Ja, klopt precies.
27	Laura: Ik heb hier wat foto's voor je, kan je me aangeven hoeveel iedere foto invloed heeft op jouw eetstoornis op schaal van 0 tot en met 10? 0 betekent dat de foto geen invloed op je eetstoornis en 10 heeft heel veel invloed.
28	A.: foto 1 geeft ik een 7 en foto 2 een 10

29	Laura: heb je er een motivatie bij misschien waarom dit zo is?
30	A.: ehm, bij foto 1 omdat ik wel graag gezond zou willen eten en dat ik ook weet dat dat beter is qua het afvallen, maar ook tegelijk de neiging om dan weer door te slaan in alleen maar gezond/fruit.
31	Laura: Aah ja, helderen herkenbaar.
32	A.: foto 2 die 10, omdat ik alleen maar vet zie en dat dat best wel wat angst oproept om dikker van te worden, los van of ik het eigenlijk lekker vind of niet.
33	Laura: Oke, dank je wel. Ongezond eten roept voor jou meer op dan gezond eten, alhoewel beide wel van invloed zijn. En wat met betrekking tot de rest van de foto's, kan je me dat misschien ook vertellen?
34	A.: Ja klopt, foto 3 geef ik een 9 of misschien wel 10, omdat ik rationeel weet dat een tighgap niet altijd natuurlijk en gezond ontstaat, maar het triggert wel het snel en veel willen afvallen, om ook zo dun te zijn.
35	Laura: Oke, dank je.
36	A.: foto 4 een 9, omdat ik weet dat ik met mijn bouw nooit zo dun zou kunnen zijn, maar de slanke vorm wel enorm triggert. dan heb ik geen overgewicht meer en word ik misschien ook meer geaccepteerd. Dat gevoel roept het op.
37	Laura: Oke, duidelijke antwoorden. Dunne mensen triggeren je eetstoornis enorm.
38	A.: foto 5: 3, omdat ik zie dat dit wel echt veel te dun is, maar dun nog altijd beter is dan te dik.
39	Laura: Oke
40	A.: foto 6 vind ik een lastige, qua lichaamsbouw een 0-1, omdat dit wel een gemiddelde man is qua omvang enzo. Maar qua gevoel wat het oproept is het dan weer een 9-10, omdat het linkt aan mijn trauma's. De man qua geslacht dan en ik merk dat ik dat gevoel nu weer het liefst wil weg-eten, zoveel roept het op. Dus staat wel in verband met het weg eten weer.
41	Laura: Oke, hartstikke bedankt. Helemaal duidelijk. We gaan even over op een ander onderwerp. Heb je weleens een pro-ana website/bezocht?
42	A.: Echt bezocht als in lid geworden niet, maar wel gezocht naar openbare sites met pro-ana foto's en tips
43	Laura: oke, heb je dit meerdere malen bezocht? Of was je naar 1 keer zoeken al 'klaar'?
44	En hoe ben je op deze sites terecht gekomen? Gezocht via internet of heb je het gehoord van anderen?
45	A.: Meerdere malen, vooral omdat ik hoopte op een site met allerlei informatie/tips, zonder dat ik lid zou moeten worden. Ik schaam(de) me namelijk voor mijn gewicht en het idee dat in een forum te moeten zeggen ofzo, maakte dat ik dus geen lid wilde worden. Ik heb voornamelijk gezocht via google en soms kwam ik echt per ongeluk terecht op zulke sites, zonder dat ik echt op zoek was, maar dus wel blij was met wat ik vond. Ook al geldt hiervoor ook dat ik rationeel heel goed weet dat pro ana niet gezond is. Gevoelsmatig werd en word ik op een gegeven moment zo wanhopig, dat je je verstand negeert als het ware.
46	Laura: aaah ja, oke dank je wel wederom. Ben je ook weleens via instagram om zo'n site gekomen? Of dat niet?
47	A.: nee, dat niet, maar wel op instagramaccounts die heel erg pro-ana waren en zelfs pro ana meiden die mij wilden volgen op instagram.
48	Laura: Jaa ik ken ze!! Dank je wel. Even verder naar de volgende vraag met betrekking tot een ander onderwerp
49	A.: is goed

50	Laura: Welke media kanalen hebben de meeste invloed op je gevoelens/gedachten/gedrag m.b.t. je eetstoornis? Denk aan televisie, magazines, social media. Zijn er misschien televisieprogramma's, platformen of iets dergelijks wat je het meeste triggert?
51	A.: instagram op nr 1, omdat ik daar dagelijks op te vinden ben en ook vooral meiden met soms ernstige anorexia tegenkom. De foto's die ze posten zijn enorm triggerend, zelfs als ze pro recovery zijn en dus alles doen om aan te komen. Daarnaast de modellenseries, hollands next top model bijvoorbeeld op tv, slanke mensen in reclames, alles wat gaat over afvallen en sporten, vet verbranden etc. Dus ook wel pro ana sites, foto's van mensen met ondergewicht, maar ook mensen met heel erg overgewicht, zoals op tv tijdens sommige programma's. Maar voornamelijk dus wel instagram en google qua afbeeldingen zoeken, wanneer mijn eetstoornis erg actief is en ik zoek naar afvallen e.d.
52	Laura: uh ja, ik snap je gedachten en gevoelens. Iedereen is ook 'mooi' bij dit soort programma's net als hollands next top model. Dank je wel.
53	A.: ja precies
54	Laura: Welke soort social media platformen gebruik je allemaal, ik weet dat je instagram en facebook gebruikt. Zijn er nog andere die je gebruikt? Misschien Snapchat, Pinterest of iets in die richting?
55	A.: Instagram, facefook, youtube (als kijker dan) en pinterest (als kijker)
56	Laura: Oke, dank je. Welke gebruik je het meeste?
57	A.: Instagram, heel duidelijk nr 1. Echt meerdere uren per dag.
58	Laura: Heb je enig indicatie hoeveel uren je per dag besteed aan SM? En hoeveel daarvan aan Instagram?
59	A.: Ehm, even denken. Ik denk gemiddeld ongeveer wel 5-6 uur per dag, waarvan zeker 4 uur op Instagram, een half uur tot een uur op Facebook en de rest op YouTube en Pinterest.
60	Laura: Voor welke doeleinden is dit voornamelijk? Denk aan je eigen plezier of misschien voor eigen hulp m.b.t. eetstoornis of dat je juist sterker wilt worden in je eetstoornis?
61	A.: Een beetje zoekend naar lotgenotencontact, maar ik ben ook iemand die graag anderen helpt, dus ik probeer ook anderen te motiveren om te blijven vechten enzo. Alleen soms triggert het dus wel enorm en heb ik ook flinke terugvallen. Dus het verschilt een beetje per dag wat mijn doel is op Instagram zeg maar.
62	Laura: jaa, beetje beide kanten dan als ik je goed begrijp.
63	A.: ja klopt
64	Laura: Hoelang heb je momenteel je instagram account?
65	A.: pff, ehm..ik denk inmiddels een jaar of 8, al moet ik er wel bij zeggen dat ik heel vaak van account gewisseld heb en regelmatig opnieuw begon, omdat ik aan de ene kant van dat "eetgestoorde" en triggerende afwilde, maar aan de andere kant toch niet zonder lotgenoten kon, ofzo. Maar uhm..ik zeg wel acht jaar, maar ik denk eerder 6-7 nu ik nog even nadenk
66	Laura: aaah ja, je hebt dus meerdere fasen in het gebruik van instagram. Ene keer wil je het voor je plezier? Andere keer echt voor je eetstoornis?
67	Laura: Je gebruikt het al wel een tijdje dus
68	A.: denk dat ik 19 of 20 was (ben nu bijna 27) toen ik begon met Instagram. ik wil het nooit echt voor plezier, behalve dan voor mijn site, maar hoofdzakelijk toch echt wel voor mijn eetstoornis/het helpen van lotgenoten.
69	A.: ja klopt, gebruik het al best lang

70	Laura: Oke, dus je hoofddoel is echt de eetstoornis.
71	A.: ja, klopt
72	Laura: En heeft positieve en negatieve invloeden voor je.
73	A.: ja, ik heb er hele lieve lotgenoten door leren kennen, die ik ook al heb gezien enzo, maar aan de andere kant houdt het me wel een beetje vast in het eetgestoorde, denk ik
74	Laura: Post je ook foto's en video's over jezelf of kijk je alleen naar anderen account in hun postst? Kan je misschien aangeven wat je precies doet op Instagram?
75	A.: ik post vrijwel dagelijks foto's van mezelf en mijn leven, maar dan wel waar ik er 'mooi' op sta en dus eigenlijk nooit met mijn hele lichaam. Eigenlijk het meest met alleen mijn gezicht of andere dingen, zoals onze honden bijvoorbeeld. Filmpjes post ik er zelden, omdat ik daar te onzeker voor ben. Ook kijk ik dagelijks naar de posts van mijn volgers en reageer ik vaak ook. Soms zoek ik nog naar trefwoorden of nieuwe gebruikers, maar dat is de laatste tijd steeds minder
76	Laura: aaah oke en als je bijvoorbeeld foto's van jezelf plaatst, bewerk je deze dan door middel van filters? Of miss vooral al met andere apps waarmee je dingen kan wijzigen aan jezelf?
77	A.: Ik gebruik eigenlijk 1 app die het licht inderdaad wat anders maakt in de foto's, maar verder wijzig ik niets via apps aan de foto's. Het is meer dat ik heel goed nadenk en bekijk of ik er 'goed' opsta, dus zonder mijn dikke buik, onderkin, noem maar op en dat duurt soms heel lang, voordat ik een goede foto heb haha.
78	Laura: oké ik snap je! Je maakt het jezelf eigenlijk heel moeilijk, maar kan je helaas niks aan doen!
79	A.: tsja
80	Laura: Als je een foto geplaatst hebt van jezelf, zijn er dan voor jou bepaalde belangrijke resultaten na het posten van zo'n foto ? Denk aan aantal likes, soort reacties etc.
81	A.: Likes niet zozeer, maar reacties wel. Heel vaak wordt er alleen maar geliked of reageren sommige 'vaste' volgers, maar het is dan niet altijd waar ik op hoop of hoe ik erover denk. bijvoorbeeld: ze vinden me mooi, dan heb ik al zoiets van: echt niet! En soms komen er dus alleen maar likes en dat maakt me dan wel onzeker, alsof de foto niet goed genoeg is en ik dus niet goed genoeg ben...en als ze alleen liken, voelt het alsof het ze niks interesseert, want vaak post ik er een update onder over hoe het gaat en daar zeggen ze dan niks over. Maar soms wordt er wel lief en begripvol gereageerd en dat doet me goed. Dus het zorgt wel voor een bepaald gevoel
82	Laura: ja, dus je bent stiekem een beetje op zoek naar een soort van bevestiging dat je het goed doet en goed bent. Onzekerheid is bij jou een groot issue en krijgt wat meer zekerheid bij reacties op je bijschrift en foto's? Begrijp ik het zo goed?
83	A.: ja klopt, maar het is ook het gevoel van: ook als het minder gaat, zijn er mensen voor wie ik belangrijk ben, dus niet alleen mensen die contact met je hebben omdat het goed gaat. Dus deels inderdaad voor bevestiging, maar deels ook oprechte interesse in mij, ongeacht hoe het met me gaat.
84	Laura: Oke, ik begrijp het. Wat zijn voor jou positieve dingen van instagram met betrekking tot je eetstoornis? Het zoeken van lotgenoten vooral? Zijn er nog meer dingen die je er een beetje bovenop helpen?
85	A.: Lotgenoten inderdaad, die me steunen en de strijd kennen, maar ook is Instagram afleiding in de zin van dat ik met iets anders/anderen bezig kan zijn en zo mijn eigen strijd even kan vergeten/opzij kan zetten en me nuttig kan maken voor anderen. Dus dan ben ik niet nutteloos en dat geeft voldoening

86	Laura: Aah ja, dus ook een beetje voor plezier om je eetstoornis even te vergeten!
87	A.: Ja, klopt
88	Laura: En als we het hebben over negatieve dingen mbt je eetstoornis van Instagram? Wat zijn de negatieve dingen voor jou?
89	A.: Mmmm..Triggerende foto's van te dunne meiden of te weinig eten, heel veel negatieve bijschriften (tuurlijk mag je van je afschrijven, maar sommigen doen het echt constant zoo negatief...), of dat iemand zegt zich dik te vinden, terwijl diegene echt mager is op foto's.. dan voel ik mezelf echt nog meer een dikke olifant of wat dan ook...en ook een beetje de strijd tussen wie de mooiste foto's heeft, wie het mooist/dunst is etc.
90	Laura: aah, ja het heeft een versterkend effect op jou indien meiden die dunner zijn dan jij extreem klagen?
91	A.: Klopt, maar vooral het dunner zijn ook zonder geklaag. Dan heb ik al zoiets van: was ik maar zo, kon ik maar zoveel afvallen.
92	Laura: Je gaf net al aan dat je momenteel minder 'zoekt', maar als je zoekt doe je dit met hashtags?
93	A.: Ja, ik zoek inderdaad vaak met hashtags.
94	Laura: Als je dus zoekt, waar zoek je dan voornamelijk naar? Welke soort hashtags?
95	A.: Dit zijn voornamelijk eetstoornis, recovery, eating disorder. Die drie eigenlijk vooral. Bhalve als ik dus echt een terugval heb, dan zoek ik wel naar hashtags over pro ana, afvallen, dik et cetera.
96	Laura: Dus het hangt af van je emotionele status waar je op zoekt eigenlijk?
97	A.: Ja, na bijna 12 jaar strijd wordt het ook steeds moeilijker om motivatie vast te houden, dus het hangt inderdaad af van mijn emoties op dat moment
98	Laura: Oké, ik snap je verhaal. Zijn er voor jou nog andere dingen die van invloed zijn op Instagram op je eetstoornis gedachten/gedrag? Dingen die ik misschien vergeten ben je noemen?
99	A.: Het aantal volgers, of beter gezegd: volgers die opeens weggaan en je dus ontvolgen. Dan voel ik me minderwaardig en eet ik dat dus meestal weer weg, om uiteindelijk ter compensatie daarna weer weinig te eten. Ik hoef niet populair te zijn, dat is ook niet mijn doel op instagram, maar ik vind het heel naar als ik opeens minder volgers heb dan voorheen. Alsof ik iets verkeerd heb gedaan.
100	Laura: Aah ja, je trekt het jezelf persoonlijk aan indien mensen je ontvolgen. Ik begrijp je gedachten en gevoelens. Even als afsluitende vraag, als je geen instagram meer zou hebben, hoe verwacht je dan hoe je reageert met betrekking tot je eetstoornis. Wordt deze dan miss extra heftig voor je? Of kan dit je misschien juist helpen?
101	A.: ik heb een tijdje, ongeveer 2 maanden, zonder instagram geprobeerd en hoewel het de eerste dagen beter leek te gaan, ging het daarna eigenlijk alleen maar meer mis, omdat ik geen "sociale controle" meer had, die meekeken naar het soort eten, portiegrotes, et cetera, dus ik denk dat, hoe ik op dit moment qua eetstoornis sta, instagram me juist wel grotendeels helpt. Het zou alleen fijner zijn als ik behandeling voor mijn eetproblemen kon krijgen, die mijn psychologe dus niet wilt toezeggen en die ik ook bij een diëtiste in het verleden niet voldoende vond. Dus dat maakt de strijd wel heel alleen en instagram is vaak dan wel een steun qua lotgenoten, ondanks het triggerende aspect
102	Laura: oh ja, het helpt je meer dan je er hinder van hebt! Dat is eigenlijk de eindconclusie. Bedankt A.! Ik ben momenteel door mijn vragen heen en ben je nogmaals ontzettend dankbaar voor je eerlijkheid. Het is niet altijd even makkelijk

	en ik ben natuurlijk maar een 'vreemde'.
103	A.: Graag gedaan. ik wil wel graag alleen met mijn voorletter bekend worden gemaakt he en benieuwd naar de uitkomst van je onderzoek. Ik deed het graag
104	Laura: Vind het heel knap van je en door praten kom je er wel A.. Het is erg lastig zo'n proces!! Uiteraard is dat geen probleem en alleen je voorletter zal getoond worden. No worries! Indien ik de conclusie heb stuur ik je per mail de eindresultaten toe.
105	A.: Oke, fijn! Is goed. Veel succes met je onderzoek verder!
106	Laura: Dank je wel A., mede mogelijk gemaakt door jou haha.

Interview 2

2	L: E. welkom. Nogmaals hartelijk bedankt dat je mee wilt werken met het onderzoek. Het is echt super lastig om geschikte respondenten te vinden en uh.. ja ik waardeer het gewoon enorm, dat wou ik van te voren even zeggen tegen je. Uhm..ik uh.. zoals je weet het ik zelf ook een eetstoornis gehad. Dus uhm.. ja ik bedoel dat is misschien voor jou iets makkelijker praten, want ik begrijp je van alle kanten waarschijnlijk. En uh.. ik heb een 25 tal vragen voor je. voordat ik ga starten wil ik je gewoon even zeggen van nou, stel je hebt een vraag van daar weet ik geen antwoord op of daar geef ik liever geen antwoord op. Zeg het me gewoon, dat is helemaal geen probleem. Dan gaan we gewoon door naar de volgende, jij bepaalt zeg maar wat jij het prettigste vindt en het fijnste vindt en.. dus dat is een beetje het verhaal.
3	E: Ja graag gedaan en geen probleem.
4	L: Nu heb ik al wat gegeven van je ontvangen, even kijken.. ik zie dus dat je 20 bent.
5	E: Ja, klopt.
6	L: En je komt uit Nijmegen.
7	E: Oorspronkelijk uit Zuid Limburg maar woon nu in Nijmegen
8	L: Oke, helder. uh..Je hebt geen behandeling gehad geef je aan.
9	E: Nee
10	L: wel bij een psycholoog langs geweest. maar niet specifiek voor de eetstoornis zelf.
11	E: Ja
12	L: Kan je mij misschien iets vertellen over de eetstoornis zelf, hoe het ervoor staan en hoe het er uit ziet zeg maar. Van jouw gewoontes en gedrag of zeg je van in ben nu al wel eigenlijk op het punt dat ik eigenlijk al wel overheen ben, of hoe sta je er momenteel eigenlijk in?
13	E: Nou, ik denk heel vaak dat ik er al een heel eind overheen ben, maar ik denk toch dat een eetstoornis altijd uh... iets is wat bij je blijft en wat je nooit zeg maar 100% helemaal vanaf kunt zijn.
14	L: ja, die mening deel ik.
15	E: Het is moeilijk, want je moet naar streven is dat je altijd met je zelf blijft inchecken, dat je niet terug in je ouder patroon gaat vallen en die gedachtes weer heel hard naar voren haalt of zo, dus uh... wat betreft nu, merk ik wel dat ik heel veel gegroeid ben en uhm,,, ja ik ben uh denk dat je er nooit echt helemaal vanaf kunt zijn. Dus af en toe nog wel opletten dat je weer niet terug gaat in bepaalde dingen.
16	L: ja, nu voel je je er goed bij zeg maar?
17	E: Ja, precies.

18	L: goed zo. En als je dan terug gaat naar de tijd dat het bij jou best wel heftiger was om het zo maar even te formuleren. Hoe zag dat er dan op dat moment uit?
19	E: Nou ja, ik had eerst dus die orthorexia, dat was dus uh.. heel gezond eten en uh ja ik voel toen vanzelf heel veel af dus ik.. maar dat was niet mijn intentie zeg maar. Tuurlijk wil je wel slank zijn, maar mijn ik..ik verloor zoveel gewicht dat ik heel veel ging focussen op groentes eten en ook nog iets van fruit, want ik sportte heel veel dus dat ging heel erg vanzelf en uh...
20	L:... huhu, ja
21	E: voor mij was dat toen zeg maar, dat was gewoon echt alsof ik.. ik had toen nog ene B12 te kort omdat ik meer plantaardig ging eten en ik neigde naar het veganistisch eten toe en ja.. voor mij is die periode kenmerkend voor gewoon stress en alsof ik niet echt leefde of zo. Het was een soort brainfuck of zo.
22	L: Ja, ja.. gewoon even in een andere wereld zeg maar he, je bent gewoon helemaal...
23	E: ja, precies
24	L: en dat is eigenlijk ontstaan doordat je gewoon bewuster en gezonder wilde gaan eten, dus niet de intentie om af te vallen, maar meer het gezonde patroon.
25	E: Ja, meer het gezonde patroon ja. En uh.. andere kenmerken zeg maar, want daarna heb ik uh..ja het was binge, restricte, binge, restrictie, binge.. dat ik teveel eet enzo.
26	L: Ja, ja
27	E: en dat was gewoon heel frustrerend zeg maar, die periode dat is niet zo lang geleden, toen ik daar echt problemen mee had.
28	L: huhu.. Dat is gewoon rot, het zit je gewoon continue in de weg om het zo maar te zeggen
29	E: Ja, dat is het probleem met een eetstoornis, eten komt altijd terug
30	L: ja, klopt.
31	E: Net zoals een alcohol verslaving of roken, daarvan kan je zeggen je kan zonder, maar eten niet.
32	L: Ja, eten moet, het is een basisbehoefte he, ja
33	E: Ja
34	L: Oké, helder. Gelukkig dat het nu een stukje beter gaat, dat is in ieder geval heel fijn. Dat je weet het je er mee om moet gaan. Kan je me misschien vertellen de je momenteel over je uiterlijk denkt?
35	E:Oeehhoeehoehh, ja, nou op het moment ben ik daar juist heel erg uh.. ja uh mee bezig. Want uh.. ja ik door het binge en door het zeg maar... het vele eten en en.. daardoor ben ik echt.. nou misschien wel 25 kilo zwaarder dan ik eerst was
36	L: Oke, helder
37	E: Mijn beeld zeg maar, ik focus me echt op mijn buik. Ik heb nu zeg maar buikvet en dat vind ik echt verschrikkelijk en dat haat ik echt. Maar dat probeer ik steeds meer.. uh ja naar mijn lichaamsbeeld zeg maar.. ik heb nooit weet je wat mensen met anorexia hebben, dat ik het vertekende lichaamsbeeld heb. Ik weet van mezelf dat ik nu iets aan de zwaardere kant bent. Ja, nou als mensen me zien,ik kan het best makkelijk verbergen met gewoon een high waeist jeans en dat over mijn buik weet je.. en dan mensen.. het irriteert me ook dat mensen zeggen van ach.... nee jij.. dan denk ik je ziet me niet in mijn bikini maar oke..
38	L: Ja, inderdaad, ik weet wat je bedoelt
39	E: ja, dus ik ben nu bezig met mijn lichaamsbeeld en van mezelf houden, maar dat vind ik best lastig.
40	L: Ja, dat kan ik me best wel voorstellen. Uh.. toen jij uh je eetstoornis zeg maar, toen jij er achter kwam dat je een eetstoornis had, heb je dat zelf ondervonden of

	waren dit meer familie of vrienden of kwam dit door het internet of SM of... hoe ben je er eigenlijk achter gekomen dat je dus een eetstoornis, of tenminste eetstoornis, ja dat je problemen had met eten?
41	E: Ja, nou uh... mijn moeder die had al eerder iets gezegd en mijn oom die had iets gezien van orthorexia. Dat was toen redelijk nieuw, een paar jaar terug.. endhm.. toen zeiden ze iets, maar ik was zoouou niet daarmee bezig en dat was.. ik was daar toen niet.. weet je ik dacht dat ging gewoon voorbij aan mij. Dat was gewoon zo van oke... ja weet je dat zijn mensen die dat hebben en oké. Ik had dat helemaal niet op mezelf betrokken.
42	L: Nee.
43	E: En ik denk dat toen ook nog niet zo diep zeg maar in die... of misschien zat ik juist wel diep in die eetstoornis dat ik het niet zag. Maar ik zag het toen niet zo als een probleem, dat ik dacht ach gezond eten en.. sporten en zo.
44	L: Ja, je dacht toen wel dat het een normale manier was van...
45	E: Ja, precies. Maar toen ik dus op een gegeven moment toen ik zo veel gewicht verloor, toen gingen heel veel mensen mij confronteren op het feit dat ik zo mager was.. en toen zeiden ze 'eet je wel genoeg', ik dacht je zou eens moeten weten wat ik naar binnen kaan! haha
46	L: ja haha.
47	E: Het waren heel veel groenten, heel veel dingen dus het was niet genoeg zeg maar voor mij, maar uhm... op een gegeven moment.. ik weet niet meer hoe, maar ik zag van alles online omdat ik heel veel... in die tijden opzocht de hele tijd en.. toen las ik iets van ortorexia, toen had ik een test ingevuld en kwam het naar voor dat dit.. dit is volgens mij wat ik een beetje heb zeg maar..
48	L: Ja, oke.
49	E: Toen is dus het balletje gaan rollen en het heeft wel even geduurd omdat het natuurlijk heel confronterend is en toen had ik een periode dat ik alleen maar huilde en.. super down was en.. ja..
50	L: Ja, ik begrijp het
51	E: Ja, het is een beetje een combinatie van mensen om me heen en ja...
52	L: Ja, iemand om je heen heeft misschien toch onbewust een beetje getrieerd zeg maar om uiteindelijk iets ermee te gaan doen, maar dat heb je misschien niet door.
53	E: Ja
54	L: Als we terug gaan naar jou uh.. begintijd van je eetstoornis, kan je mij ongeveer een indicatie aangeven wanneer dit is gestart?
55	E: Uh.. moet ik even terug gaan denken, het gaat zo snel he, uh.... even denken
56	L: Ja gaat heel hard.
57	E: Ik zat in 6 VWO toen het begon, dus dan ben je... veertien, vijftien, zestig... ik denk ik 2014
58	L: Oke, helemaal helder. Uhm.. even kijken heel veel vragen worden onbewust al beantwoord hoor aan de hand van jouw antwoorden, dus ik moet eventjes door mijn vragen heen... even kijken.. oh ja.. was er, uh heb jij het idee dat er bij jou een onderliggend probleem was voor de ontwikkeling van jouw 'gezonde' levensstijl van toen der tijd.
59	E: Ik denk het wel ja, ik had uh... zowel thuis als op school heel veel stress en stress was gewoon zo.. zo hoog en ik ben echt een doorzetter, dus ik ga zeg maar door doordoor met alles en.. ja dat is zeg maar wat.. kijk ik had niet zoveel controle over bijvoorbeeld de thuissituatie of juist de stress, daar had ik geen controle over. Maar waar ik wel controle over had was dus eten en dat was dus mijn manier om daar mee

	om te gaan
60	L: Ja, oke.. helder. Dank je wel. Mhmm.. even kijken. Ik heb jou een aantal foto's laten zien. Kan jij mij misschien aangeven op schaal van 0-10 wat die fotootjes met jou doen/deden? Eigenlijk moet je proberen terug te gaan in de tijd waarin het het meest heftigste was. Kijk nu voel je je heel goed eigenlijk, alleen je moet even terug gaan, naja proberen terug te gaan naar de slechtere tijd en dan hoeveel invloed zo'n foto zou hebben op jouw eetstoornis. Dus 0 heeft het geen invloed op en 10 wil eigenlijk zeggen dat hij heel veel invloed heeft op jouw eetstoornis om jouw eetstoornis eigenlijk alleen maar te versterken. Snap je wat ik bedoel?
61	E: Ja, ja
62	L: Nou dan gaan we even naar foto 1, het fruitschaaltje zeg maar. Kan je mij aangeven wat dat met je doet, met je deed?
63	E: In die tijd?
64	L: Ja
65	E: Foto 1: Ik weet dat ik alleen maar dacht, oh lekker. Iemand die ook zo gezond eet haha
66	L: ja, ja, oké helder.
67	E: Maar ik weet niet of dat dat positief of negatief is in die...
68	L: Nou het is voor je eetstoornis zeg maar, scoort het hoog, want het heeft invloed op het nog gezonder gaan eten bijwijzen van.
69	E: aah, zo ja.
70	L: Dus
71	E: ja, dan denk ik dat foto 1 op een 7 zit of zo.
72	L: Op een 7, nou ik zet hem er bij. En dan de achterliggende gedachte is dat is lekker gezond en er zijn nog meer mensen die gezond eten, dus dat is een beetje jouw motivatie er bij?
73	E: Ja
74	L: Oke, dan gaan we naar foto 2. Dat is een beetje het tegenovergestelde.
75	E: Oh en ik hou heel erg van kleuren dus ik denk dan van oh.. lekker kleurrijk.
76	L: aahoke, die zet ik er ook bij haha. Helemaal goed. Uh.. foto 2, daar zie je een uh.. ja ook best iets lekkers moet ik zeggen haha. Een hamburger met friet. Hoe zou je daar op kunnen reageren toen der tijd?
77	E: Oh dat zit dan echt wel op een 9 denk ik.
78	L: ja, op een 9
79	E: in de zin van.. jesus christus.. oh nee iemand eet een burger en friet en hoe dat verteert..
80	L: ja, ja..oke. Dus dat motiveerde jou eigenlijk om nog gezonder te gaan eten. Dat je denkt van oh mijn god, hoe kan je dat eten bijwijzen van
81	E: Ja precies, hoe kan je dat nou in je lichaam stoppen.
82	L: Ja, oke... ik typ eventjes mee hoor... oke.. uhm... gaan we door naar foto drie. Daar zie je dus een uh... een ja.. anorexia meisje om het zo maar even te noemen. Heel dun in ieder geval... uhm.. hoe zou dat van invloed kunnen zijn op jou toen?
83	E: Toen? Uhm.. weet ik niet, dat is dus niet...uhm.. najaar.. dit is denk ik gewoon een 6, het is niet ... ik was niet heel erg gefocust op.. zeg maar lichaam dingen, maar wel eten wel.. die burger is meer triggerend dan dit.
84	L: Ja, oke.. helemaal helder. Even kijken.. dan gaan we naar het uh.. het fitnessmodel om het zo maar even te formuleren.
85	E: dat is dan wel raar, dit is ook lichaam, maar dit is.. ik zit meer met mijn buik dan met mijn benen. Dus dan is dit juist wel...

86	L: aaahoke.. en welk cijfer hangen we er aan..
87	E: aaah uhm.. een 10..
88	L: oke, puur omdat jouw focus ligt op je buik zeg maar?
89	E: Ja, omdat zij gewoon geen buikvet heeft, plat en strak. Gewoon te perfect
90	L: Ja, oke.. ja heel perfect. Eigenlijk iets te perfect he.. niet realistisch denk ik..
91	E: Ja...iedereen kan dit he, zet jezelf op een crashdieet, je maakt zo'n foto prima.. maar het is niet sustainable voor langer termijn..
92	L: uhm nee, dat kan gewoon niet, dat houdt niemand vol lijkt me.. uhm. gaan we naar foto 5. Een beetje het fashion idee..
93	E: ja dat doet me dus echt helemaal niks. Dat is gewoon een 0 denk ik.
94	L: oke, helemaal goed en dan gaan we naar foto 6, doet dat iets met je?
95	E: uhm.. toen he.. nou ik weet niet, denk ook gewoon een 1. Want toen was ik total niet bezig met mannen, ik was alleen maar met mezelf bezig.
96	L: oke.. uhm.. even kijken.. als je weleens toentertijd op het web zat, heb je toen weleens een pro-anawebsote bezocht?
97	E: uh... nee.
98	L: En als we terug gaan naar die tijd. Welke media kanalen denk je dat er voor jou het meeste van invloed zijn geweest op jouw gevoelens, gedachten, gedrag. Denk bijvoorbeeld aan televisie en dan specifiek televisie programma's, misschien tijdschriften, misschien de romans health of uh. iets van Social Media platform.
99	E: uh... ik denk uh.. qua tv.. ik keek niet zo veel tv maar wel RTL Hollands next top model.. Dat keek ik dan wel vaker, maar ik zat heel veel op YouTube. Dat was een soort van mijn tv. Ik keek de en allbanana girl en Tony Rebecca emaal van die meiden/vrouwen die heel dun zijn en...
100	L: ja en die ook echt met gezond eten bezig waren zeg maar. Dus je zocht het meer op via YouTube.
101	E: Oke, helder... maar ook heb ik toen Instagram aangemaakt, daar ben ik toen ook meer op gaan zitten, maar YouTube is mijn grootste media kanaal.
102	L: Oke, in die tijd was dat you belangrijkste media kanaal.
103	E: Ja
104	L: Dank je wel. Gaan we even verder naar wat voor soort SM kanalen je momenteel gebruikt?
105	E: uh.. dat zijn Facebook, YouTube, Instagram, ja is whatsapp ook een uh...
106	L: Ja officieel wel
107	E:WhatsApp dan ook.. en voor de rest
108	L: Gene pinterest of snapchat of uh..
109	E: Nee..
110	L: Oke.. helemaal goed..en kan je me dan aangeven welke je het meeste gebruikt?
111	E: Instagram..
112	L: Uh... en wat dat toen der tijd ook?
113	E: Ja, eerst wat het YouTube wat ik het meeste gebruikte, maar daarna ook Instagram
114	L: Ok, meer dan Facebook bijvoorbeeld.
115	E:Ja, maar vooral ook, omdat je op FB vooral veel vrienden en het perfecte plaatje en Instagram was juist meer likeminded mensen en zo...met gezondheid dingen en met mensen om me heen die dat deelde.
116	L: Ja, dus het was meer zeg maar dat jij instagram gebruikte om puur toentertijd jouw gezonde eetpatroon nog meer te versterken.. Dat vond je gewoon leuk

117	E: Ja, maar ook om zelf food te maken..
118	L: Oke, helemaal helder. heb je enig indicatie hoeveel uur of hoeveel minuten je aan SM spendeert.
119	E: Oh dat is moeilijk, haha
120	L: Ja, haha dat is moeilijk. Het is meer een indicatie hoor. Is dat een half uur per dag of is dat 4 uur per dag bijvoorbeeld. Of zeg je van nee... ik denk twee
121	E: ik denk.. sommige dagen wel 4 uur op SM zit.
122	L: Ja, dat is niet gek, dat zijn er wel meer die dat doen... ik zelf ook. Oke... en als je terug gaat naar die tijd zeg maar van.. dat je j epiek had.. met betrekking tot je eetstoornis.. Gebruikte je ook SM en dat was dus zoals ik net al formuleerde dat jouw doeleinden met betrekking tot Instagram was dus eigenlijk voornamelijk om nog gezondere dingen op te zoeken en daarmee bezig te zijn.
123	E: Ja, ik ben destijds ook begonnen met mijn eigen YouTube kanaal en Instagram. Dat is ook een soort van opsteker geweest of zo.
124	L: Ja,..
125	E: Ja, want ik wilde juist die boodschap uit dragen en ook juist van dat je een soort van accountable wordt gehouden of zo.. weet ik veel.
126	L: en uh..op YouTube doe je dan gewoon wat Vlogs of zo...
127	E: Ja, gewoon Vlogs op You Tube idd en what I eat in a day.
128	L; Oke, helder. Vanuit je omgeving heb je daar reacties gekregen negatief gezind en positief gezind, of alleen maar positief of alleen maar negatief?
129	E: Op mijn SM gebruik?
130	L: ja, meer op de dingen die jij dus uh... bijv op je YouTube video's.
131	E: Aaah, oke.. nou uhm..het was heel gemixt, mijn familie was daar niet zo heel.. jaa die vonden daar niet zo... waren daar niet zo'n voorstander van... omdat ik best wel open ben en ik vertelde ook best veel dingen in mijn leven.. en dan vonden ze... raar om daar online dat te delen en zo.
132	L: ja, die begrepen dat niet helemaal zeg maar
133	E: Ja, precies en ze snapte het ook niet precies hoe dat zat en zo.. mijn moeder die dacht altijd ben je dan zo geil van je zelf dat je zoiets wil... videos van jezelf maakt.
134	L: ja, haha die staan daar iets verder vanaf he.. dat is de oudere generatie, die begripen dat sowieso al minder..
135	E: Ja, maar ik heb ook positieve reacties gehad van mensen van vooral... uh.. vrienden zeg maar en mensen die ik heb leren kennen juist door YouTube en door Instagram, mijn beste vrienden van vandaag zeg maar..
136	L: Aah, wat leuk
137	E: ja dat is echt tof zeg maar..
138	L: Ja, cool. Nou helder... als we even terug gaan naar jouw Instagra gebruik. Heb je enig idee hoelang je dat nu ongeveer hebt?
139	E: Uhm.. ik denk november 2000... wat zou het zijn, ik weet het eigenlijk niet..
140	L: de meeste zitten rond de 2013/2014..
141	E: ja, dan moet ik... uh...
142	L: ja, ik kan het ook even bekijken hoor, wanneer je je eerste fotootje hebt ...
143	E: wacht ik kijk wel even..
144	L: Oke.. ik zie ook dat je twee accounts hebt.. de ene is meer gericht op je gezondheid.. de balancelle
145	E: oh. ik heb 14 november 2015 mijn eerste fotootje geplaatst.
146	L: Oke, helemaal helder..

147	E; Die andere die adventurelle. Die is dan meer van mijn persoonlijke foto, zeg maar van fotografie.
148	L: Ja, oke.. ik heb ze niet G.ken, bewust niet.. anders creer ik al een soort idee zeg maar.. na het interview ga ik je account meer analyseren zeg maar.. niet dat ik je wil stalken, maar meer ter versterking van hetgeen wat je nu vertelt zeg maar. Snap je?
149	E: Ja
150	L: Oke.. even kijken. Dus je hebt meerdere accounts, wat voor soort accounts heb je net ook al omschreven. Post je ook foto's van jezelf en video's? En kan je me dan een omschrijving geven hoe jouw instagram gebruik er uit ziet. Je post bijvoorbeeld video's en gaat ook bij anderen kijken, je zoekt miss via hashtags en wat voor hashtags dan... heb je een beetje een samenvatting daarvan wat je me kan geven
151	E: huhu.. ik snap niet goed wat je bedoelt met deze vraag.
152	L: een vriendinnetje van mij bijvoorbeeld dus heeft een instagram account, maar die post bijvoorbeeld niets, dus die kijkt alleen bij anderen.
153	E: Oh nee, ik post meestal wel 1 x per dag iets en dan is het meestal iets wat ik heb gegeten die week of iets heb gecreëerd of zo. Maar af en toe post ik op dat food account iets van persoonlijke afbeeldingen zeg maar, selfies of zo.
154	L: huhu..
155	E: Dat is gewoon om het een beetje persoonlijk te houden, omdat het anders alleen maar eten is.
156	L: ja, ik snap het. Dan krijgen ze er ook een beetje een beeld bij wie je bent ipv alleen maar de receptjes en de voeding zelf.
157	E: Ja, maar mijn ding is van..creatief met eten zijn. Zeg maar, opmaak van eten en dan bij een post ben ik vaak over bepaalde dingen waar ik mee struggle of waar vaak wat speelt in het leven of juist wat ik merk op SM of zo, dan praat ik daar over. Soms is het heel leuk, maar soms is het ook maar wel echt real talk of zo.
158	L: oke, helder. En stel jij plaatst een fotootje van jezelf. Kan je me dan misschien aangeven wat voor handelingen je daarvoor verricht? Doe je er bijvoorbeeld een filter overheen of bewerk je hem eerst nog met een ander soort app, voordat je hebt importeert bij Instagram, of doe je miss niets
159	E: nee uh.. wat ik normaal doe.. ik ben niet iemand die speciaal voor Instagram een foto gaat maken, wat betreft selfies he, dan heb ik het niet over het eten, maar qua selfies, als ik bijvoorbeeld een leuke foto heb dan stuur ik die vanaf mijn laptop naar mijn email en dan krijg ik die email en ga ik die vanaf mijn telefoon download ik een foto en dan doe ik het gewoon via Instagram een beetje bewerken.
160	L: dus je bewerkt gewoon via Instagram zelf?
161	E: Ja
162	L: oke.. en stel je hebt een foto van jezelf of je voeding geplaatst. Wat zijn dan voor jou de belangrijkste resultaten na het posten van die foto, zijn dat bijvoorbeeld het aantal likes, of het soort reacties, of bij een video het aantal views. Of doet dat jou eigenlijk verder niks, dat kan natuurlijk ook!
163	E: Ja, nou haha dat doet me eigenlijk wel heel erg veel. Ik heb er gister toevallig een post over geplaatst. Ik ben heel erg gefocust, maar daar ben ik nu dus echt vanaf gister, van ja idd waar zijn we mee bezig, maar ik ben heel erg gefocust om het aantal volgers waarmee ik wil groeien op het SM account, maar ja, nee, ik ben wel..... ik probeer echt te focussen op.. ik heb echt goede connecties met mensen via SM en in het echt ontmoet enzo en daar ben ik nu wat meer op aan het focussen, dan alleen maar nietszeggende duizenden mensen hebbende die je volgen.
164	L: Ja, ja, ja.. ik begrijp het. Dus het is een beetje verschoven zeg maar. Om het aantal

	volgers zeg maar meer naar inhoudelijke... soort relaties opbouwen.
165	E: Ja, maar dat heb ik ook al wel lang. Ik realiseer me dat ook wel af en toe, maar ik word soms zo meegezogen in het feit dat het zo om SM draait en het aantal likes en aantal volgers. En dat ik zelf ook wel merk, dat ik af en toe zo wordt meegezogen en dat ik denk van aaah ik wil dat ook zoveel volgers en waarom hebben andere dat wel en ik niet, je gaat jezelf dan vergelijken.
166	L: oké helder. uhm.. even kijken.. als je bijvoorbeeld kijkt naar andere fotosop je tijdlijn. Dus stel je opent Instagram en je ziet fotootjes binnenkomen, heb je dan bepaalde gedachtes. Als je bijv iemand hebt die ook zo'n food account heeft. Heb je dan bepaalde gedachtes dat je denkt van. Oh dat wil ik ook, of doet het je eigenlijk niks.. dat je er meer alleen maar leuke ideetjes van haalt.
167	E: mmmm... nee soms vind ik wel uh... wel als ik dus andere bekijken, dan kijk ik naar hoe hun account er uit ziet en uh.. del ices op die foto's die ze hebben gekregen en dan denk ik soms wel.. wat doen zij wel zo goed.. dat heb ik dan wel dat die gedachte dan in me opkomen.
168	L: Ja, dat je meer in jezelf afvraagt van hoe kan het?
169	E: Ja.
170	L; oke. Stel je zou positieve en negatieve dingen over Instagram mogen zeggen tegen iemand die Instagram analyseert om het zo maar te zeggen en dingen zou kunnen veranderen. Wat zou je dan als positief.. of ja wat vind jij het leukste aan instagram laten we het zo zeggen en wat heeft voor jou van negatieve invloed en probeer je dan weer een beetje in te leven op je eetstoornis toen.
171	E; uh... naja.. positief van mij is juist.. ik hou heel erg van creatief bezig te zijn en instagram is een super goed platform om je creativiteit te uiten. Vooral met eten en het maken van mooie plaatjes en de opmaak en zo, maar het kan natuurlijk ook weer doorslaan in die eetstoornis zeg maar, dat je juist alleen maar roodaccounts volgt en alleen maar in aanraking komt met accounts en mensen waarvan lijkt dat ze alleen maar perfect eten en een perfect lichaam te hebben.
172	L: huhu...
173	E: Ja, als ik dat de hele dag zou eten, zou ik er echt niet zo uit zien...
174	L: ja..
175	E: enerzijds kan het heel positief zijn en anderzijds, jaa uh.. ik denk het negatieve wat het vooral is.. het lijkt nogal perfect bij sommige mensen..
176	L: ja, dat het iets te mooi is om waar te maken in de realiteit. Om zo continue te leven dan..
177	E: Ja.
178	L: oke..
179	E: het is ook eigenlijk ook op SM, heel makkelijk om te doen alsnog je een sociaal leven hebt. Je kan heel makkelijk gewoon.. ik heb dat weleens gezien toen ik bijv ergens bij was.. toen die foto werd gemaakt. Die dag opzicht was niet zo fantastisch dan achteraf wordt gedaan. Ja weet je.. nu denken alle andere mensen dat jij een hele fantastische dag hebt gehad..
180	L: Ja
181	E: ja en daar ben ik dus totaal geen voorstander van en ja... daarom probeer ik altijd ook op mijn YouTube gewoon real te blijven.
182	L: Ja, dat is wel goed.
183	E: en ook de dingen te bespreken die juist niet zo snel besproken worden.
184	L: Ja, ik vind dat wel een goeie en ook heel knap dat je dat zeg maar wel aan durft. Er zijn natuurlijk heel veel mensen die dat niet durven om dat t e doen.. goed bezig.

185	E: Ja
186	L: Uhm... even kijken.. Als je dus weleens Instagram gebruikt, je gaf net al aan dat is dan vooral voor gezonde dingen en .. tenminste vaak.. je zoekt dat ook weleens via hashtags?
187	E: Ja, soms wel.. dat is meer als is zelf een smoothy bowl gemaakt hebt en zoek op smoothy bowl dat ik ook andere dingen ga bekijken.
188	L: Ja, oke, dus meer gerelateerd aan de dingen die jij post daarop ga je dan verder zoeken?
189	E: Ja, maar meestal.. ik heb best wel veel dingen op mijn tijdlijn van allemaal verschillende dingen. Dus dan.. jaa...bekijk je dat dus... er is genoeg te zien zeg maar..
190	L: oke.. die zoektochten zegeaard he.. via hashtags.. hebben die jou weleens een aanleiding gegeven tot een specifiek gedrag mbt tot jouw eetstoornis toen der tijd, dus denk bijvoorbeeld aan.. uhm...
191	E: ik denk het niet.. nee
192	L: oke, nee dat kan.. dat is alleen maar positief. We zijn er bijna doorheen.. uh toen jij eigenlijk nog meer in je eetstoornis zat en je weleens ging zoeken via hashtags. Had dit dan ook meer te maken met jouw emotionele status op dat moment waar je dan op zocht. Kan je je dat nog herinneren, dat je bijv zegt van nou ik heb vandaag zo'n rot dag en ja je voelde je gewoon ellendig, dat je je dan bijvoorbeeld dingen op ging zoeken om die eetstoornis te versterken?
193	E: mmmm...niet via Instagram, maar wel met YouTube van 'what I eat in a day' dan zag ik ze volproppen met allemaal dingen en dacht ik.. oh ga ik ook gewoon doen en video's bekijken en eten eten eten...
194	L: Oke, dus niet via Instagram maar meer via YouTube in dit geval?
195	E: Ja, meer via YouTube.
196	L: uhm.. even kijken.. Ik heb er nog een vraagje. Kan je je nog herinneren of er bepaalde afbeeldingen of video's waren die triggerend waren?
197	E: Ohhh ja.. the banana girl.. zij heeft gewoon zoooo'n zoo'n ontielijke platte buik en zei at dan 30 bananen op een dag of zo en dan...
198	L: oh echt haha
199	E: Maar zei is zeg maar iemand van.. ze zei destijds dat ze niet sportte etc. Ik ging alles nadoen.. ze zei ook dat ze niet sportte, maar ik wist dus niet dat ze wel heel veel fietste. Maar dat is meer via YouTube dus..
200	L: ja dan zijn we er doorheen.. hartstikke bedankt voor je medewerking
201	E: graag gedaan, indien je nog vragen hebt kan je me altijd bellen.
202	L: super fijn elle, dank je wel.

Interview 3

1	L: Goedemorgen G., super dat je mee wilt werken aan dit onderzoek. Ik ga je een aantal vragen stellen. Het is de bedoeling dat jij je op je gemak voelt dus geef even een seintjes als je iets liever niet wilt vertellen of niet weet
2	G: helemaal goed en werk graag mee.
3	L: Oke, super meid. Kan je mij wat vertellen over je eetstoornis, welke je precies hebt, hoe je er nu in staat en hoe je dagen er uit zagen.
4	G: Ja hoor. Ik ging gewoon minder eten en uh... dan ga je merken dat je gewicht verliest, nu achteraf weet ik wel waarom ik er ook mee begon. Naja toen ging ik dus heel weinig eten en ging ik alles halveren en ook bepaalde dingen at ik helemaal niet meer, net zoals bananen. Daar zitten zogenaamd te veel koolhydraten in, het fruit vermeed ik, ei geel, dus ik at alleen het wit van een ei. Toen uiteindelijk, met dat fit instagram wereldje begon te komen en ik daar meer naar begon te kijken. Toen naja, toen wilde ik graag gaan trainen, toen werd het meet orthorexia, want alles wat ik at moest... ik deed toen ook al een hele tijd suikervrij, dus totaal geen suikers meer en toen alles wat ik at dat moest gezond zijn, alles moest iets toevoegen naja aan emotionele waarden zeg maar..
5	L: ja, ja..
6	G: uh.. ja.. en ik begon steeds meer door te krijgen dat dat natuurlijk niet goed was, maar ik dacht ook.. maar doordat ik zoveel aan het sporten was en ik... natuurlijk kon ik wel gewoon.. ik at meer dan op dat moment dan dat ik in het begin deed, dus ik dacht ik ben goed bezig, maar ik sportte ook heel veel dus ja..
7	L: Ja voor jouw gevoel was je eigenlijk gewoon heel goed bezig, maar onbewust draafde je gewoon een beetje door in het te gezonde leven zeg maar.
8	G: Ja en het was ook echt te weinig zeg maar.
9	L: Ja, ja.. heb je ook calorieën geteld bijvoorbeeld. Dat je dus niet boven een x aantal calorieën uit moet komen. was dit een kenmerk wat bij jou hoorde.
10	G: Ik hield het.... in het begin hield ik het niet echt bij, want ik wist gewoon dat ik heel weinig at.. en toen dat ik ging sporten, toen ging ik het weer bijhouden, voornamelijk voor macro's zeg maar, of ik genoeg eiwitten binnen kreeg en dat ik niet te veel koolhydraten at. En dan keek ik wel nauw naar de calorieën en dan dacht ik van oh, dat komt wel heel dichtbij het getal dat ik niet eerder heb gegeten.
11	L: Ja, en dan wordt je bang?
12	G: ja, dan werd ik bang.
13	L: Want jouw doel was echt afvallen zeg maar en daardoor ben je in dat proces gekomen? Zo moet ik het zien eigenlijk? Of dat niet zo zeer
14	G: Nee, ik dat was niet zozeer. Ik vond mezelf niet dik of zo, ik zat niet echt over mijn lichaam in, maar het begon.. ik heb wel eigenlijk de laatste jaren last van depressies en altijd wel jaa... wat psychische dingen en toen werd mijn paard verkocht waar ik eigenlijk elke dag was. Dat was echt mijn zielsverwant.
15	L: dat kan ik me voorstellen.
16	G: En ik had ook met een jongen en die maakte het net een dag daarna uit, dus en toen ging het steeds weer naar beneden en ik vond thuis dat ik... ja... mijn zussen waren veel meer in de spotlight dan ik, ik was er maar een beetje, niet zoveel aandacht en ik weet nog dat ik toen dacht van ja...hoe krijg ik nu eens aandacht en hoe zien ze me wel.
17	L: Ja, heel logisch eigenlijk wel he. Ik kan me heel goed verplaatsen in jouw verhaal.
18	G: Ik had ook altijd een last van mijn darmen of mijn buik, dus ik ging er ook alles

	aan doen zodat ik daar geen last meer van had. Dus ik begon met stoppen van alle frisdrank, dus alleen nog maar water en thee. Geen gluten meer, dus dat was ook een angst van me bij de eetstoornis. Dat dat dus weer erger zou worden.
19	L: Ja, ik snap het. Dus je hebt eigenlijk twee invalshoeken, lichamelijk gezien om te testen en het beste eruit wilt komen, maar ook geestelijk zeg maar.
20	G: Ja.
21	L: Oke, helder en hoelang heeft dit proces ongeveer geduurd en hoe sta je er nu in?
22	G: uhm.. nou ik weet dat ik, even denken hoor. dit jaar januari, was ik eindelijk op een gezond gewicht. Naja gewicht waarvan ik dacht dat het gezond was. Toen dacht ik dat ik ook volledig genezen was, maar nu denk ik.. naahhh ja niet helemaal. uhm.. maar wel heel ver al. Het begon toen ik 18 werd, uhm.. dus het is ja. Het is van 18 tot 21 is het doorgesluimerdsas al wel snel dat ik dacht... het laagste ondergewicht was niet heel lang, daarna dacht ik al snel van, dis moet veranderen. Maar vanaf dat moment heeft het genezingsproces heel lang geduurd.
23	L: Jaa.. ik begrijp het.
24	G: En dat ik niet durfde en ik dacht wel van.. oke... ik ben al genezen en ik ben al een heel eind, maar dan viel ik weer terug. Toen kreeg ik meer een besef van dit moet anders.
25	L: Oke, miss is het als het langer duurt dat het alleen maar beter is, omdat je natuurlijk met vallen en opstaan alleen maar meer handvaten en allerlei dingetjes leert waardoor je jezelf continue verbeterd, dus is misschien juist heel positief. Maar op een bepaald moment denk je natuurlijk van .. ik ben er zo klaar mee.. Maar goed.. en als je dus nu naar jezelf kijkt, hoe kijk je dan naar je uiterlijk, wat zijn ej gedachten daarover?
26	G: Ja, uhm.. het verschilt elke keer eigenlijk. Ik moet zeggen.. dat dacht ik vanmorgen nog, dat de laatste twee weken of zo kijk ik wel heel positief naar mezelf. Ik ben 2 maanden in Thailand geweest en ik weet dat ik daar echt wel een paar kilo ben aangekomen, maar toch.. het stoort me niet heel erg.
27	L: Heel goed!
28	G: Ik wil er wel iets aan doen, maar gewoon heel rustig en niks dwingends, maar ik kijk niet negatief naar mijn lichaam nu of.. uhm.. ja.. soms heb ik wel dipjes dat ik even helemaal niet.. dat ik denk van ja.. uhm.. als bijv een broek niet past, dan zit je daar mee.. Maar dat zijn bepaalde dipjes.
29	L: Is denk ik ook best logisch dat die er zijn, je kan natuurlijk niet verwachten dat alles in een keer weer positief is en helemaal weg is. Maar momenteel gaat het goed. Heel fijn om te horen.
30	G: Ja
31	L: en tijdens jouw eetstoornis, toen jij echt op jouw piek zat, had je toen echt een heel negatief zelfbeeld of schommelde dat ook per keer.
32	G: uhm.. ja.. in mijn piek, aan de ene kant wist ik wel dat ik niet dik was, maar het was ook niet goed genoeg. Ik was niet tevreden. Er hoefde niet perse meer vanaf, maar ik wou ook niet gewicht erbij, dus ik bleef doorgaan met weinig eten en compenseren met hardlopen of als ik wist dat ik uit eten ging dan ging ik overdag heel weinig eten .. uhm.. ja ik was er echt continue mee bezig.
33	L : aah ja oké, heel lastig.
34	G: ik was niet tevreden met mijn lichaam.
35	L: Nee, oke.. Nou fijn dat he tau een stuk beter is, scheelt een hoop denk werk
36	G: haha ja.
37	L: ik ervaarde het dat ik continue op mijn tenen moest lopen. Want ik dacht echt

	van .. ik wil niet aankomen, maar je wilt natuurlijk ook op een normale manier leven, maar dat is best wel lastig soms, want ene keer heb je meer leuke dingen dan de andere keer en dan werd je nog weleen gefrustreerd.
38	G: ja en ik ging dan juist heel veel cardio doen en overal salades eten, heel veel. Ik was heel bang voor koolhydraten, dus heel weinig koolhydraten. Dus ik at zo min mogelijk koolhydraten en als dat punt komt van het uit eten gaan en dat je weet van hey er komt meer, dan wou ik, ging ik all in en er was dan een grote eet bui en uh, dan was ik ook niet aan het genieten van alles om me heen, maar was gewoon alleen met het eten bezig en dat moest dan ook perse eten zijn waar ik zin in had en wat ik lekker vond.
39	L: Ja, dus als je dan uit eten ging, moet het ook precies zo zijn zoals jij het had voorgenomen?
40	G: ja
41	L: Oke, helder. Hey en jij bent niet in behandeling geweest en heb dit allemaal zelf opgelost?
42	G: Ja.
43	L: Heel knap, serieus, vind ik echt heel knap. Mag je trots op zijn!
44	G: haha, dank je.
45	L: Hey, en hoe ben je er achter gekomen zeg maar dat je een eetstoornis had ontwikkeld. Ook door middel van anderen om je heen zeg maar die jou een signaal gaven van ho stop eens even, wat ben je aan het doen? Of was dit punt alleen gebaseerd op je eigen verhaal? Misschien ook door middel van TV of uh dingen die je op internet hebt gelezen over eetstoornissen, of op SM hebt gezien over eetstoornissen? Hoe ben je daar eigenlijk achter gekomen.
46	G; Uhm.. ja ik wist het eigenlijk, het was alsof ik twee persoonlijkheden had! Want ik wist het wel, want in het begin, toen het begon, toen keek ik ook weleens op Pro-ana. Ik dacht eens kijken hoe die.. en als ik daarop keek, dacht ik wel van .. wat een gekke mensen eigenlijk. Wat eten die weinig, maar toch tegelijkertijd dacht ik wel van oh. ik moet eigenlijk nog veel minder eten.. want hun doen het zo en zo
47	L: Ja, heel dubbel en tegenstrijdig dus.
48	G: Ja, en tegelijkertijd wist ik ook dat ik verkeerd ... ik wist wel wat er gaande was en dat ik niet goed bezig was, maar ik zei ook tegen mezelf van nee dat is niet wat bij mij aan de hand is.
49	L: Nee, je wilt het zelf liever niet onder ogen zien. Ik had dat ook hoor, voordat echt door had dat het een probleem aan het worden was, was je al een hele poos verder en zat he eigenlijk al super lang in het proces. Terwijl je het niet wilt zien
50	G: Ja en mensen om me heen natuurlijk, er waren momenten dat ze zeiden van oh,.. wat heb je een mooi lijntje, van die meisjes die ook dun wilde zijn en anderen die zeiden weer van uhm.. wat ben je dun of wat zie je er ongezond uit of zo... en toen ik bijvoorbeeld ging sporten en krachtruinen, ja.. toen .. ja dan heb je natuurlijk ook een sixpack, dan vinden anderen die sporten dat alleen maar cool dat je een sixpack hebt en dan kijken ze niet zo zeer naar het dun je eigenlijk wel niet daarbij bent.
51	L: Ja, precies, meer naar eigenlijk de sixpack zelf, niet de context eromheen.
52	G: Ja
53	L: Oke, helder. Uhm.. even kijken. stiekem hebben we al heel wat vragen beantwoorden, even kijken.. ik heb jou een aantal fotootjes gestuurd. Ik weet niet of je die toevallig voor je hebt.
54	G: Ja, ik heb ze hier

55	L: aah, super.. goed bezig. De eerste foto daar zie je een uh.. bord of een schaal met fruit, kan jij mij aangeven op een schaal van 0-10 en dan is 10 is dat het heel erg veel invloed op de eetstoornis toen jij op je hoogste punt was en 0 dat eigenlijk geen invloed had, dus wanneer jij die foto zou zien op instagram, zou dat jou dan kunnen tripleren tot een ander soort gedrag. Misschien nog meer sporten of nog gezonder eten uhm.. met betrekking tot je eetstoornis, dan geeft je het een 8 of bijv een 10 en wanneer het eigenlijk geen invloed zou hebben, geef je het eigenlijk een 0 of een 1 of een 3 of een uh... snap je een beetje wat ik bedoel?
56	G: Ja.. uh... ja...
57	L: lastig he?
58	G: Ja.
59	L: Kan ik me voorstellen, denk er naar even rustig over na.
60	G: Foto 1: Ik zou het zelf toen niet eten.
61	L: het fruit zou jij niet eten toen..
62	G: Nee, ik zou zeggen, dat is veel te veel koolhydraten.
63	L: Oh, jaa veel te veel suiker en koolhydraten, maar uh.. zou ht jou dan verder in de eetstoornis duwen op een negatieve manier.. omdat je nu zegt van nou ik wilde het toen eigenlijk niet eten, dus ik wil eigenlijk nog gezonder eten.
64	G: Ja, ik denk dat het wel een 8 zou zijn, want ik zou me wel zeg maar pushen naar het clean eten, dus de orthorexia en uh.. het zou me van die gedachten geven van het zijn veel te veel koolhydraten, diegene die weet ook niet waar die mee bezig is, haha.
65	L: Ja, dus het zet jou niet zeg maar aan tot het eten van dat, maar wel in de gedachten van oh.. ik zou echt veel gezonder eten dan dit.
66	G: Ja
67	L: Oke, helder. uhm.. naar foto 2, daar zie je eigenlijk het tegenovergestelde. Wat zou dat voor invloed hebben op jou. Zou dat juist uh... misschien hetzelfde idee hebben als het fruit, maar misschien ook hoger scoren, omdat het ook veel slechter is of juist misschien een hele andere gedachten die veel slechter is.. Hoe zoude daar over denken?
68	G: uhm... ja ik zou bijvoorbeeld onthouden als cheat meal.
69	L: Ja
70	G: Ja
71	L: Maar zou het jou triggeren zeg maar om een bepaald gedrag te vertonen na het zien van deze foto of eigenlijk...
72	G; Nee
73	L: Nee, niet.. dus het heeft niet echt heel veel invloed toen.. meer van, ja het is lekker maar dat doen we wel een keer als het echt mag.
74	G: Ja, inderdaad. Ik probeerde ook heel erg voor te houden dat junkfood me niets deed zeg maar. Dan ging ik wel mee in dat sfeertje op Instagram van oh... bijv wel denken en zeggen van oh wat is dit lekker, maar verder bij mij zelf zou ik er niet mee doen en het deed ook niet met me.
75	L: Nee.. dus zullen we het een 1 geven of een 2.
76	G: Ja, doe maar een 1
77	L: Dan gaan we naar foto 3, daar zie je een heel dun persoon eigelijk, een dun meisje.. wat zou dat met jou doen? Zou dat jou tripleren om misschien nog gezonder te eten of meer te sporten of denk je van.. nee dat deed me eigenlijk heel weinig als ik dat op Instagram zou zien.
78	G: uhm, denk uhm een 7. Aan de ene kant zou ik heel erg denken van, ja die vraagt

	aandacht. Die die.. ik probeerde zulke dingen.. ik kon niet echt tegen zulke foto's want ik dacht diegene denkt niet over zichzelf dat ze dik is, want als je denkt dat je dik bent, maak je niet zulke foto's
79	L: Ja..
80	G: Dus ik denk, zij weet wel dat ze dun is, zij wil aandacht zij wil reacties op deze foto. Maar ik zou wel ook zeg maar dan nog meer verder afvallen om... ik zou wel naar die benen kijken van ja...
81	L: ohhh, dat wil ik ook wel, bijwijzen van
82	G; Ja, als zij het zo kan hebben en zo'n foto ook nog durft te maken, naja dan wil ik dat ook wel.
83	L: Ja, ja, oke. Ik begrijp het. En welk cijfer zullen we daar... uh welke zei je een 7?
84	G; Ja, een 7.
85	L: Oke, dan gaan we door naar foto 4. Hoe zou je daar eigenlijk tegenaan kijken?
86	G; Uhm... ik denk wel hoog.
87	L: ja, natuurlijk ook omdat je in het sportgebeuren zat zeg maar.
88	G: Ja, ik denk in iets van een 9. Ik vind haar dan niet heel erg gespierd, maar ja ik was er heel erg mee bezig met sporten dus dat was echt ja.. dat was mijn doel om echt helemaal strak te zijn en als ik dat dan bij anderen zag dan wou ik weten hoe ze sportte, hoe eten ze de hele dag door uhm.. en dan wou ik, dan ging ik hun hele account uit pluizen om daar achter te komen. Maar ja, je krijgt natuurlijk maar een fractie van wat te doen. Maar dan als je .. als je dan een foto zag van bijvoorbeeld dat fruit, dan denk je van dat is dus ook zo wat ze de hele dag eten.
89	L: Ja, precies. Maar vaak is het natuurlijk ook zo dat het veel mooie gemaakt wordt dan het is. Het zijn allemaal maar moment opnamen, maar toch als je zeg maar in die piek zit van je eetstoornis, dan denk je van wow.. dat wil ik ook wel en dan ben je gewoon nieuwsgierig naar wat ze doen, hoe ze eten. Dus het poppte bij jou wel zeg maar interessevragen of zeg maar van hoe krijgen hun dat bereikt zeg maar of hoe hebben ze dat bereikt.
90	G: Ja
91	L: Ja, oke. Welk cijfer zullen we eraan geven?
92	G: Uhm, een 9.
93	L: Oke, dan gaan we verder naar de volgende foto, daar zien we een fashion-iemand zeg maar, haha. Zou dat invloed hebben op jou als je iemand ziet die goed gekleed is, goed figuur, die er dus goed uit ziet, naja tenminste gemiddelde gezien goed uit ziet?
94	G: Ja, de benen vallen mij meteen op, daar zou ik dan naar kijken en.. dat ze en gewoon een volle bos haar heeft en ik had heel erg haar uitval, dus daarom denk ik het is dus wel mogelijk om zo dun te zijn en toch gezond te zijn. Ik zou niet zo zeer naar de kleding kijken, want dat deed me toen helemaal niks. Want ik heb ook een hele andere stijl, maar ja die combinatie. Dat zal me wel triggeren. Ik denk een 8
95	L: Ja, meer dat je denkt van oké, ze is toch heel dun, maar ze ziet er toch wel heel gezond uit. Maar niet het fashion plaats aanzicht, dus het fashion gebeuren trekt jou niet zeg maar toen, om dus meer te gaan sporten of om jou dieper in die eetstoornis te drukken, maar meer het figuur wat er aan vasthangt zeg maar en hoe ze oogt zeg maar, hoe gezond.
96	G; Ja.
97	L: Oke, dan gaan we naar foto 6. Dat is tevens de laatste foto, daar zie je een man. Gewoon met een normaal postuur die een beetje staat te poseren. Zou een mannelijk, ik weet niet of dat je op mannen of vrouwen valt, maar stel je ou op

	mannen vallen, zou die dan invloed hebben als zo'n man op instagram voorbij komt dat je dan denkt van, ohhh ja dat triggert mij op nog meer te gaan sporten, want ik wil er goed uitzien voor het andere geslacht.
98	G: Ja, ik val op mannen, ik heb ook een vriend. Uhm.. maar nee ik heb het nooit uh.. voor anderen gedaan.
99	L: Oke, helder. Zullen we die een 0 geven dan?
100	G: Ja.
101	L: Oke, top. Nou dan zijn we door de foto's heen. Gaan we even verder naar de volgende vraag en daar heb je eigenlijk net ook een beetje antwoord op gegeven. Heb je weleens een pro-ana website bezocht, ja dat heb je.. haha en uh was dat ook voor meerdere malen of was dat eenmalig.
102	G: Uh dat was een paar keer, maar dat was niet ik. Daar was ik gauw klaar mee. Want ik was altijd heel erg van nou.. ik doe het hoe ik het zelf wil op mijn eigen manier. Ik hoef niet.. geen invloeden van anderen of.. uh.. ja..
103	L: Je was wel rationeel genoeg zeg maar om het zelf te doen, ondanks het niet helemaal goed was natuurlijk. Maar niet zo diep af te dwalen dat anderen jouw gingen indoctrineren met dingen hoe het eigenlijk nog beter zou kunnen zogenaamd gezien.
104	G: Ja, ja en ik vond het ook allemaal heel nep eraan toe gaan daar. Ze ze.. daar zijn ze.. ze bitchtte daar allemaal dat ze anorexia hadden en dat ze verkeerd bezig waren, dat was dan op chats en zo dat zeiden ze dan gewoon. Uhm.. en ook van uh ze waren al in recovery geweest elders, maar dan kwamen ze terug op die website om te vragen van.. uhm, hoe uh krijg ik het weer voor elkaar om weer af te vallen en alles. Ik word nu nog meer in de gaten gehouden, maar ik wil dit niet..
105	L: Oh wat erg, heftig.
106	G: en ze wisten wat ze deden dat dat niet goed was.
107	L: ja, ze waren er eigenlijk nog niet aan toe om dus beter te worden om het zo maar te zeggen. Ze zochten toch een andere weg om weer af te vallen.
108	G: Ja.
109	L: Erg om te zien en heftig dat dat zo diep kan gaan.
110	G: ja.
111	L: En weet je nog hoe je bij die pro-anawebsites terecht bent gekomen of is dat dat je van iemand had gehoord dat die er zijn, of dat ze via een bepaald SM kanaal er kennen van hebt mogen nemen dat die sites bestaan of... uhm..
112	G: Ja, ik wist er van, want uh.. ja vroeger op de basisschool dan had je weleens spreekbeurten van anorexia of van het voortgezet onderwijs en dan benoemde ze ook altijd die pro-ana websites en dan lieten ze wat voorbeelden zien. Ja ik weet nog hoe ik er dan altijd naar kijk vol verbazing en afschuw van hoe dat.. ja.. ik vond dat heel ziek allemaal.
113	L: Ja, dat is het zeker. Oke, dank je wel. En als je kijkt naar media kanalen die vakinvloed waren op jouw gedrag mbt je eetstoornis, denk dan aan televisie, radio, internet met name ook SM. Welk media kanaal zou jou miss het meest getriggerd hebben om jou nog dieper in die eetstoornis te dalen? Het mogen ook specifieke programma's zijn of specifieke accounts op Instagram of.. ik noem maar iets he. Heb je iets waarvan je denkt van 'ja' dit heeft mij eigenlijk heel erg geraakt waardoor ik continue gestimuleerd werd om dus ja nog dieper te zinken om het zo maar even te formuleren?
114	G: Ja, ik werd niet perse heel erg getriggerd door invloeden van buitenaf, maar ik was toen heel erg..als ik modellen zag of wat dan ook, dat deed me dan helemaal

	niks. Uh.. ik keek ook eigenlijk geen TV meer, uh.. dus dat vond ik verspillen en ik wilde productief bezig zijn. Uhm... ik was toen wel heel erg actief, uhm... enne.. ja toen ik van YouTube te horen kreeg ging ik veel van die fitness filmpjes kijken, dat je dus ziet wat ze de hele dag eten en dat deed, dat deed dan ook wel veel met me. Dan zie je gewoon wat ze de hele dag door eten en... dat kan je zo kopiëren.
115	L: Ja, dat klopt. Helaas wel.
116	g: En vooral als ik zeg maar, als iemand een eetdagboek plaatste, dan was ik heel blij mee want dan kon ik dat zo met mezelf vergelijken en dan dacht ik weleens.. oh ik eet minder, het zit goed! Haha..
117	L: Ja, ja, ik snap het haha. Dat maakte jou zeg maar nog sterker in die eetstoornis? Als jij dus een positief of ja een positief eetdagboek zag zeg maar tov die van jou. Tenminste dat daar dus meer gegeten werd dan wat jij dus eigenlijk at.
118	g: Ja
119	L: Oke, dus eigenlijk meer het Instagram gebeuren dan het YouTube wat jou eigenlijk heeft getriggerd zeg maar om dieper die eetstoornis in te gaan.
120	G: Ja.
121	L: Oke, als we even gaan kijken naar de SM gebruik in het algemeen. Welke platformen gebruik je nog meer naast Instagram en Facebook? Heb je nog andere platformen die jij... waarop je actief bent.
122	G: Ja, ik heb zelf, ik ben zelf een YouTube kanaal begonnen. Een beetje over veganisme, maar ook gewoon over uh.. ik wou wat meer videos over eetstoornissen maken.
123	L: Knap.
124	G: ja, een beetje uhm.. wat gesprekken aanhalen waar anderen wat aankunnen hebben, dus meer psychische problemen en hoe ik tot bepaalde dingen ben gekomen en veganisme heeft me daar heel erg bij geholpen en daar wil ik ook graag over praten.
125	L: Ja.
126	G: uh.. ja dus Facebook, Instagram, YouTube.
127	L: Snapchat misschien of Pinterest of..
128	G: dat had ik, maar Instagram heeft nu ook mystory dus ik gebruik geen snapchat meer.
129	L: Haha, ja dat klopt. Je gebruikt meer Instagram zeg maar.. helder. En als je kijkt naar de kanalen die je gebruikt, welke gebruik je momenteel het meest?
130	G: Nu op dit moment?
131	L: Ja
132	G: uh... ja vooral uhm.. andere veganisten.. uhm.. ik ben ook.. ik kijk ook veel minder naar uhm.. of ze wel eten plaatsen of zo, maar meer naar de inhoud of het wat dieper is, of het is waar ik voor sta zeg maar.
133	L: Ja, precies of het past bij jou?
134	G: Ja, wat ik, waar ik zeg maar mee in gesprek zou kunnen gaan, zulke mensen. En ook niet accounts die eigenlijk heel onrealistisch ogen en die ook niet echt persoonlijk zijn, dat laat ik zeg maar voorbij gaan.
135	L: Ja, helder. Uhm.. en als je dus kijkt naar, je gebruik took Facebook, youtube, instagram.. van diegene die jij dus nu gebruikt, tov degene die jij gebruikt in jouw eetstoornis, welke gebruik je nu het vaakst? en welke toen? Of is dat een beetje hetzelfde.
136	G: Uhm... toen.. het is, ja ik ben wel iets meer... Instagram, ik gebruikte dat toen

	veel intensiever Instagram. Ik wilde het 24/7 in de gaten houden.
137	L: Oke, weet je ook nog waarom dat dat was? Is dat omdat je meer dingen wilde weten over gezonder eten of dat je zoiets hebt van 'ik vind het gewoon leuk om ook vrienden in de gaten te houden of een combinatie daarvan? Heb je een doel zeg maar, wat je je nog kan herinneren?
138	G: Ja.. en eventueel recepten van gezond eten en uhm.. ja wat dus mensen waarvan ik dacht 'oh die hebben een mooi lichaam of die zijn mooi dun', dat wilde ik ook continue zien wat ze aten en deden.
139	L: Dus het is eigenlijk, toen jij dus echt op je piek zat zeg maar, gebruikte je voornamelijk instagram en puur ook gerelateerd aan de eetstoornis?
140	G: Ja
141	L: tenminste, de doelen daarachter
142	G: En ook omdat ik dus van mezelf heel weinig mocht eten, vond ik het op de een of de andere manier fijn om telkens naar eten te kijken en toch die... ik vond eten maken en koken wel leuk dus ik bleef ook naar recepten kijken en het opslaan, maar ik deed er eigenlijk nog iets mee. Maar ik wilde wel die opties hebben, dat als ik het eens wou maken bijvoorbeeld dan, dat ik die recepten dan niet miste en ze wel had.
143	L: Oke, helder. Dank je .. en als je kijkt naar uh... hoeveel uur je per dag momenteel spendeert aan Instagram? Weet je dat ongeveer?
144	G: uhm..
145	L: Toen gaf je aan dat je het liefste 24/7 met Instagram bezig wilde zijn. Is dat nu nog zo of is dat nu minder geworden omdat...
146	G: Nee, nu heb ik echt... uhm.. wel een vaste vriendengroep die ik dus voornamelijk volg op Instagram. Uhm.. maar ik kijk nu veel minder naar wat er beplaatst wordt en ik vind het dan wel leuk om zelf dagelijks een foto met iets, iets sprekends, iets positiefs zeg maar of iets persoonlijks van nou ja.. ik wil dit nu even delen.. uhm..
147	L: Ja, precies..
148	G: Ik vind het nu belangrijker om gewoon echt interactie te hebben met bepaalde mensen en dat probeer ik dan weer meer via whatsapp te krijgen dat ik echt contact met ze leg en mensen ontmoet, dan dat ik continue met Instagram loop te scrollen en er eigenlijk niets mee op schiet.
149	L: Ja, oke. Dus nu zoek je echt meer een beetje de relationele sfeer achter Instagram tot van voorheen. Toen was het eigenlijk meer gewoon van.. het komt op je af en je doet er eigenlijk niks mee.. ja in je hoofd wel, maar geen actie zeg maar..
150	G: Ja..
151	L: Oke, helder.. Heb jij enig idee wanneer je jouw eerste account ongeveer aanmaakte op Instagram?
152	G: Uhm.. Ik had het al wel een hele tijd, maar ik kan het wel even opzoeken wanneer ik ... ga ik even terug scrollen.
153	L: haha, oke.
154	G: Ik weet nog wel, vanaf dat ik een havermoutje ging plaatsen toen uh... ik heb ook bijvoorbeeld veel verwijderd van toen, maar heel veel houd ik omdat ik ja ik kan dan terug kijken op uh.. hoeveel er veranderd is.
155	L: Ja, precies, het kan je dan sterker maken, is dat momenteel een beetje je insteek, dat het je juist kan stimuleren om nog gezonder te worden, tenminste.. beter te worden..

156	G: Ja..hier zie ik dan de eerste foto, hier begon ik met sporten. toen had ik sportschoenen gekocht. Dat was 9 december 2013.
157	L: Oke, dus dat is dan al wel ruim 3 jaar geleden
158	G: Ja, 4 jaar bijna.. uhm..
159	L: Ja 3,5 jaar geleden bijna.. Oke, helder. Dus dat was eigenlijk ook een beetje het begin van jouw eetstoornis.
160	G: En ik ging toen even kijken, heb ik ook foto van toen. in januari 2014 ging ik een 3 daagse detox met mijn zus doen. .Dat was ik alweer vergeten en uh.. naja, het is puur meer van oh we willen een detox doen, dat is toch gezond en dit en dat en ik ging vanaf die detox ging ik er helemaal mee door. Mijn zus stopte en vanaf toen was het echt suikervrij en ja...
161	L: Oke, dus die detox heeft jou eigenlijk een beetje getriggerd om te starten met nog gezonder eten zeg maar.
162	G; Ja. Ik vond het geen nut hebben die detox om dan vervolgens weer gewoon te gaan eten
163	L : Oke, helder. Toen jij jouw account aanmaakte, weet je nog met welk doeleinden dat toen was? Was dit omdat je nieuwsgierig was hoe het werkte of was dit ook met achtergronden mbt je eetstoornis? Of had je m al?
164	G: uhm, ik had hem al ja.. Ik ging er af en toe zo wat op zetten van mijn hond of mijn vrienden of zoiets.
165	L: Oke.. helder. En jij hebt 1 account? Of heb je meerdere accounts.
166	G: Ik heb sinds een paar dagen 2 accounts.
167	L: Maar toen jij in de high level zat had je er 1?
168	G: Ja, toen in mijn piek 1. Ik vind het wel belangrijk om op 1 account gewoon te laten zien van dit ben ik en ik ga niks, me niet anders voordoen en op een ander account wel allerlei andere dingen delen.
169	L: Oke. En nu heb je er twee en die tweede is die misschien ook gerelateerd aan je youtube kanaal? Dat je dat koppelt of dat niet ?
170	G: Nee, mijn eigen account is echt meer het YouTube en mijn blog en de andere uh... ik fotografeer al heel lang, maar toen door mijn eetstoornis is dat helemaal verwaterd. Ik vond.. ja ik stak er totaal geen tijd meer in hobby's, dat was tijdverspilling en nu sinds ik terug ben van mijn reis. Vlak daarvoor begon ik weer een beetje shoots te doen en nu heb ik een nieuwe camera gekocht en ik heb er helemaal zin in om er meer mee te doen, dus ik heb een fotografeer account aan gemaakt zodat ik daar wat foto's kan delen.
171	L: Nou super leuk. Fijn. Ik heb jouw account bewust niet bekeken, dat is eigenlijk puur omdat ik er blanco in wilde gaan zeg maar dat ik niet wilde weten hoe jouw gebruik etc al wat zodat ik zelf geen oordeel kon trekken, maar post je foto en video's van jezelf ook of is het puur over andere dingen op jouw account wat je natuurlijk al wat langer hebt.
172	G: Uhm... de laatst tijd wel wat meer foto's van mezelf ja, eerst vooral eten. Maar nu ook van ja de natuur, wat van mezelf, maar dan niet alleen van mezelf, maar dan wel ik in bijv in thailand als ik bijv bij een waterval was.
173	L: Ja, wel met een mooie omgeving.
174	G:Ja, maar ook wel van eten, omdat ik toch van het veganisme wil laten zien.
175	L: Ja, begrijp ik. Maar voorheen was het meer van eten en dat was ook puur omdat je toen in die eetstoornis zat zeg maar.
176	G: Ja, eten en bijv ook bij een foto van uh.. eerst in het begin niet, maar toen ik ging sporten bijv een foto van een sixpack, maar dan echt op zo'n manier gemaakt

	dat het echt helemaal perfect was, haha.
177	L: haha, oke helemaal helder en als je toen een foto van jezelf maakte zeg maar bijv van je sixpack of iets waar je trots op was, uhm... bewerkte je die ook mbt filters of miss een andere app waardoor jij dus...
178	G: Ja.
179	L:Ja? Door middel van filters alleen van Instagram zelf?
180	G: Ja, ik gebruikte dan zo'n filter dat er bijvoorbeeld meer schaduw viel of zo en dan dacht ik van ja op de foto valt het anders dan in het echt dus ik moet hem wel bewerken.
181	L: Ja, ik snap het haha dus je maakte het eigenlijk iets beter dan... tenminste het was miss ook wel goed, maar op de foto kwam het er dan iets anders uit, dus dan wilde je het meer...
182	G: Ja, of toch beter maken, dat ik dacht van.. nahhh. kan wel..
183	L: Oke, helder.. Als jij bijvoorbeeld een foto had geplaatst van het eten of van jezelf voornamelijk ook, misschien van je sixpack wat je net ook zei. Wat waren voor jou eigenlijk de belangrijkste resultaten mbt die foto? Zijn dat dan de meeste likes dat je zoiets hebt van. Oh ik heb nu al 100 likes gescoord of uh ik heb er nu maar 20, dus dat je misschien wat onverzekerde werd of deed het jou helemaal niks of uh misschien meer volgers krijgen?
184	G: ja, dat deed uh.. wel wat met me ja. Als ik bijv reacties kwamen, dan voelde ik me wel goed over van oh wow moet je dit zien en..
185	L: En dan vooral met name op je lichamelijke foto's?
186	G: Ja, ja daar kreeg ik dan erg graag een reactie op. Of bijv like, uhm.. ja vooral met die foto's met eten, dan.. ik wist dat ik er niet veel moeite in stak om echt een goeie mooie foto van eten te plaatsen, maar ik wou wel weten dat mensen zich interesseerde wat ik deed en plaatste.
187	L: Ja, dus ook daar zeg maar ging je wel voor de likes en of reacties. Voor beide soort foto;s zeg maar. Lichamelijk en op het eten?
188	G: Ja.
189	L: En vond je dan het eten misschien minder belangrijk dan uh de foto's van jezelf of hangt dat een beetje gelijk,
190	G: Ja ik vond qua reacties krijgen en likes, vond ik het belangrijker bij een foto van mezelf.
191	L : Oke, helder... oha en als je zou aan mogen geven van wat zijn eigenlijk positieve dingen en wat zijn negatieve dingen mbt Instagram uh die van invloed kunnen zijn op jouw eetstoornis toen op z'n piek of misschien nu nog een beetje? Dat je zoiets hebt van oh.. dit heeft mij juist geholpen om dus sterker te worden of dit heeft me juist weer niet geholpen. Wat je positief en negatief hebt ervaren?
192	G: Uhm... nou de.. ja, de meiden die er op zaten en eigenlijk zoals mij, eigenlijk uhm.. achter de foto ook en een soort eetstoornis hadden of zo obsessief mee waren, dat was van negatieve invloed, want ik dacht dat hun gewoon gezond waren en goede relatie met eten hadden, maar eigenlijk was dat ook niet zo, maar je had ook accounts die heel eerlijk waren uhm... alles erbij vertelden uh.. over hun lichaam of hoe ze toe eten stonden en ja gewoon hele oprechte accounts. Ook de recovery accounts, er waren ook Anorexia recovery accounts. Uhm... dat was wel van positieve invloed op genezen zeg maar.
193	L: Ja, dus daar werd je echt wel sterker door zeg maar.
194	G: Ja.
195	L: Als je geen Instagram meer zou hebben, stel er komt iemand naar jou toe en die

	verplicht jou om Instagrass te verwijderen nu? Hoe zou je daar op reageren, zou dat nog iets doen met jou mbt je gevoelens over eetstoornis, wat er nu nog voor een klein beetje zit?
196	G: Nee, op het gebied van de eetstoornis niet nee, ik zou er wel van balen dat ik geen contacten meer kan leggen vooral mbt het veganistisch wereldje en meer uh.. over Yoga wat, maar verder niet..
197	L: Oke, en bijv twee jaar geleden, zou je dan harder balen zeg maar omdat je dan geen dingen meer kan zoeken om..
198	G: Ja!!
199	L: ja, dus Instagram heet eigenlijk, even een overall conclusion, heeft eigenlijk best wel wat invloed gehad op jouw eetstoornis positief en negatief gezien natuurlijk.
200	G: Ja.
201	L: Oke, zocht je weleens via hashtags die gerelateerd waren aan de eetstoornis? Bijv aan orthorexia, kan ook natuurlijk zijn mbt eten zelf, omdat je natuurlijk veel eten op zocht en dan bepaalde hashtags gebruikte en kan je je dan nog herinneren welke dat zo waren?
202	G: Uhm ja, op een gegeven moment eerst wist ik helemaal niet wat hashtags waren haha. Ja en in het begin gebruikte ik dat ook minder Instagram en toen ik meer ging sporten ging ik meer Instagram gebruiken en was het vooral dingen als uh... healthyweight of fitdutchie of zulke dingen en fitdutchie ga je dan op zoeken, want dan kom je Nederlanders tegen die ook zo sporten en o zo'n manier eten als jij en dat vond ik dan helemaal leuk en..
203	L: ja, ja, ja, dus echt wel hashtags die gerelateerd zijn om jou dus sterker te maken in die eetstoornis. Oke en hebben die zoektochten jou ook weleens geleid tot een bepaald gedrag? Dus als je bijv een fitdutchie opzocht en als je dan denkt van oh ik zie hoe zij eruit ziet, ik ga nu ook naar de sportschool om ook dat te creëren of had dat wat minder actieve invloed zeg maar..
204	G: Uhm.. ja, het stimuleerde je wel om door te blijven gaan. Je voelde je ook een soort mislukking als je dan niet ging, of uhm... en die anderen die bleven wel gemotiveerd en bleven gaan en dan zou ik niet meer gaan, ja... dan voelde ik me wel een mislukking of lui of... net of je niet echt een fitnessfreak bent.
205	L: Ja, ik snap het. Oke, helder.. zijn er nog andere dingetjes die jij doet of deed op Instagram die volgens jou ook een invloed hebben op de eetstoornis die ik eigenlijk nog niet heb besproken. Misschien privé berichten sturen met elkaar, of uh... geen idee, ik weet niet of er bij jou nog andere dingen zijn...
206	G: Uhm..... Nee, dat denk ik eigenlijk niet. Uhm.. even denken hoor.
207	L: Het hoeft niet hoor, het kan ook zo zijn dat je zoiets hebt van nee... of misschien als je minder volgers had dan voorheen dt je miss zoiets had van oh.. ik ben miss niet leuk genoeg of..
208	G:Ja, dan ga je bijv wel.. als ik minder volgers kreeg, dan probeerde ik wel wat aan te passen bijvoorbeeld van nou ik moet iets veranderen, van oh mijn foto'smoeten wat anders of het moet op een andere manier.. en ik probeerde op een gegeven moment ook van moet ik nederlands praten, pakte dat meer mensen of moet ik Engels praten.
209	L: oke, had dat ook gedachten op de eetstoornis zelf, niet op hoe de foto's geplaatst werden, maar had je dan miss ook gedachtes dat je daardoor miss nog dieper in de eetstoornis terecht kwam en verstrikt raakte op welke manier dan ook? Hoeft natuurlijk niet per se hoor.
210	G: Ja, als je meer volgers krijgt, uh dan gaf mij dat wel een goed gevoel van oh ik ben goed bezig. Niet zo zeer met het Instagram account, maar meer met het sporten

	en met het eten, want mensen die die zien nu graag mij en de dingen die ik plaats dus ik ben goed bezig.
211	L: Ja, oke. Nou dan zijn we door de vragen heen. Ik wil je ontzettend bedanken voor je medewerking.
212	G; Graag gedaan.

Interview 4

2	L: Hey H., nogmaals super bedankt dat je mee wilt werken aan dit onderzoek. Het is best wel lastig om respondenten te vinden die mee willen werken, vandaar dat ik het enorm waardeer.
3	H.: Haha, geen probleem hoor. Ik help graag.
4	Laura: Super, dank je. Ik zal even kort uitleggen wat de bedoeling is. Ik heb een 26 tal vragen voor je. Wellicht dat sommige vragen al beantwoord gaan worden zonder dat ik ze expliciet vraag, maar daar gaan we snel genoeg achter komen.
5	H: Oke
6	L: Indien je vragen krijgt waarvan je denkt, hier wil ik liever geen antwoord op geven of weet ik zo even niet, geef het dan duidelijk aan. Uiteraard is dit geen probleem. Het is de bedoeling dat jij je op je gemak voelt, dus trek even aan de bel indien je iets niet echt fijn vindt of wat dan ook. Alles kan en niks moet.
7	H: Oke, is goed.
8	L: Oke dan gaan we starten. Ik weet dat je H. Lukasz heet, woont in Hilversum en 20 jaar bent momenteel. Ik heb je via een facebook groep benadert speciaal voor eetstoornissen, kan je mij misschien vertellen wat voor soort eetstoornis je hebt en hoe je dagen eruit zien?
9	H: Uhm.. oke. Dus wil je weten hoe specifiek mijn dagen eruit zien of wil je ook de achterliggende oorzaken weten?
10	L: Daar ben ik ook naar geïnteresseerd want dat zijn mijn volgende vragen, dus vertel maar wat je wilt vertellen. Een voorbeeld van mijn andere vragen zijn of je inderdaad enig idee hebt hoe het ontstaan is, hoe jij er achter gekomen bent zeg maar. Brand los.
11	H: haha oke, ik ben sinds 2009 verhuisd naar hilversum, ik kwam voorheen uit zaandam, dat was allemaal heel fijn. Super fijne jeugd gehad enzo en toen kwam ik hier. Dit is echt een beetje het kakgoot en ben daar totaal geen type voor. Ik ben niet echt iemand dit naar feestjes gaat en echt uit gaat. Houd niet zo van feestjes of what ever.
12	L: huhu..
13	H: nou en op de basisschool hier werd ik meteen al heel erg gepest. Dat waren hele lullige dingen. Het ging over mijn kleren, niet er iets raars aan was, maar het was gewoon een beetje een nare groep en iedereen die zeek elkaar een beetje af en tufte, sloegen elkaar en zo maar door.
14	L: oh oke
15	H: Beetje een rare klas, maar goed toen ging ik uiteindelijk naar de middelbare school en uhm... ja, dat heeft me toch wel een knap gegeven dat ik aan mezelf ging twijfelen dus..
16	L: huhu...logisch
17	H: Dan wil je toch ergens controle uit halen, dus op uh.. die manier ben ik er zeg maar een beetje ingerold.
18	L: Ja, helder.

19	H: Ik was me er eigenlijk nooit echt bewust van, maar twee jaar laten toen uh... ik was altijd al vegetarier, ik ben al vanaf mijn 7 ^{de} vegetarier dus ik .. uhm
20	L: huhu..
21	H: daardoor, omdat mijn ouders, ik kom uit een gezin van 4 kinderen en twee ouders, dus uh het viel nooit echt op, maar op een gegeven moment werden de maaltijden kleiner en at ik eigenlijk bijna niks meer, alleen dus 's avonds en eigenlijk had ik het zijnde zelf wel heel bewust door dat het een eetstoornis was en ja instagram was in die tijd, instagram was uit de tijd van 2012 en dus ik weet niet, toen was ik nog niet heel erg actief toen in mijn leven
22	L: Ja, begrijpelijk.
23	H: Maar Instagram was zeker wel tijdens mijn eetstoornis, want zeker toen ik er dus uiteindelijk achter kwam dat was doordat mijn ouders mij uh... toch wel een paar keer uh.. hebben lopen alarmeren van YO het gaat niet goed weet je wel, ga weer eten of what ever, ze konden er eigenlijk geen grip op krijgen. Dat is natuurlijk echt vreselijk voor ouders, op een gegeven moment moest ik mee naar de huisarts en ik bleef volhouden dat er echt niks was, ik dacht ja het is mijn eigen leven, laat me met rust. Toen ben ik ook een tijd opgenomen geweest inclusief sondevoeding, dat is niet zo fijn.
24	L: Nee dat kan ik me helemaal voorstellen.
25	H: Toen heb ik het een beetje aan gekwakkeld op hetzelfde niveau en de strijd tussen wel en niet luisteren naar je eetstoornis en uhm.. ja toen was het in de zomervakantie van 2014, dat was echt mijn dieptepunt en toen uh.. naja dat was eigenlijk na mijn sonde.. en toen uh daarna toen had ik echt het idee van uh... nee dit dit dit moet niet zeg maar.
26	L: Ja, dus toen ging voor jou echt het licht aan van nu is het klaar? Zeg maar...
27	H: Ja, klopt.
28	L: Helder
29	H: Ja, je zit dus de hele tijd dat je en te weinig eet en naja toen daarna, ik zat toen nog op de mavo en toen zei ik van volgend jaar maak ik een nieuwe start met nieuwe mensen en vast wel meer vrienden. Want ik had echt nooit aansluiting op de mavo, want ja ik weet niet want het zijn toch meer apartere types of zo..
30	L: haha
31	H: haha, en toen heb ik echt wel mijn best voor gedaanen toen stond ik er zelf ook wel achter en had ik zeg maar ook wel meer de motivatie dat het vanuit me zelf kwam ipv uit de omgeving.
32	L: Ja, precies, dat is wel belangrijk
33	H: Ja dat is echt wel key, omdat het anders toech ja uh... gedoemd te mislukken.
34	L: Ja kan ik me voorstellen, uit eigen ervaring weet ik dat. Helemaal helder. Uhm ga ik even verder.. even kijken, want intussen heb je al wel een heel aantal vraagjes beantwoord, heel fijn. Maar al sje op dit moment naar jezelf kijkt, kan je me dan misschien aangeven hoe je naar jezelf kijkt en tegen je lichaam? Heb je dan zo iets van het is prima, of heb je daar nog anderen gedachten over? Heb je daar een beetje een idee over?
35	H: Ja, na de heftigste tijd uit mijn anorexia periode moest ik heel veel aankomen, ik moest toch zo'n 35 kilo aankomen om op een normaal gewicht zeg maar weer je komen. Dus dat was best wel fors en uhm.. ja ik heb daar ngo steeds wel periodes aan over gehouden dat ik zeg maar uhm.. meer de emotionele eetkant daarvan heb ontwikkeld. Dus als ik emotioneel ben dat ik dat toch meer probeer te verzachten of zo. Al heb ik dat tegenwoordig wel meer binnen beperken en het is echt de

	nasleep, zeg maar de laatste restjes opruimen van die eetstoornis.
36	L: huhu...
37	H: Voor mijn gevoel ben ik dus wel aan de stevige kant. Ik denk niet dat mensen mij zo zouden omschrijven. Ik weet ook wel van mezelf dat ik niet dik ben of zo, maar ik zou het wel fijner vinden als ik zeg maar nog iets minder breed ben. Omdat ik zeg maar ook wat klein ben en ik ben sowieso al wat steviger gebouwd vanuit mijn moeders kant zeg maar, dus ik zou daar niks op tegen hebben. Ik heb er ook wel een tijd over nagedacht wat ik nou ging doen en voor nu laat ik het gewoon op z'n beloop, zodat mijn hoofd tenminste tot rust is weet je wel.. dat is toch wel heel fijn. Op dit moment accepteer ik het en als je gewoon gezond blijft eten en ik ben buiten en ik beweeg veel en ik denk op een gegeven moment komt dat wel vanzelf goed, ik wil me er niet heel erg druk om maken meer, haha
38	L: haha, oke H., heel goed en helemaal duidelijk. Dat is al een hele grote stap he.
39	H: Ja, voor nu ben ik er relaxt onder, maar het is natuurlijk dat ik het de ene dagen erger vindt dan de andere dagen omdat er dan weer veel meer mee bezig ben, maar over het algemeen denk ik, ik ben blij met de dingen die ik nu kan weer wat opleven, want je zit soms natuurlijk zo in een donker gat dat die hele ervaring voelt als een soort van opnieuw kunnen leven, dat betekent zo veel en dat is voor nu gewoon het aller belangrijkste
40	L: ja, dat is echt het aller belangrijkste. Dan kan je pas een vergelijking te maken en je hoeft niet meer op je tenen te lopen, geen afweging meer maken van kan iets wel of kan iets niet. Tenminste... ja helemaal logisch. Ik begrijp het helemaal
41	H: haha, ja
42	L: dat is fijn dat ik me goed kan verplaatsen en...
43	H: Ja, zeker en goed kan inleven.
44	L: Ja precies, omdat ik natuurlijk zelf ook het e.e.a. heb meegemaakt. We gaan even verder met de vragen die ik heb voor jou. Ik heb jou wat fotootjes gestuurd
45	H: ja, klopt.
46	L: Kan je mij misschien aangeven op een schaal van 0-10 uhm.. wat iedere foto met jou doet slechts deed. Beetje anders in jouw situatie omdat je natuurlijk al bijna genezen bent, maar kan je je nog herinneren welke foto voor jou het meest invloed zou hebben op jouw eetstoornis, denk aan je gedachten/gedrag.
47	H: van toen ik echt er nog midden in zat?
48	L: Ja, toen je echt heftige momenten had.
49	H: Het is dan denk ik weer de cliché foto van foto 3 had voor mij het meeste invloed; het anorexia lichaam.
50	L: Ja..
51	H: dat meisje wat daar zo ligt. Ik weet niet maar ik denk dat uhm.. dat het toch zo'n voorbeeld is waar je je dan aan optrekt. Ik was me er toen al wel vrij bewust van dat ik een eetstoornis had en je hebt toch een soort van houvast nodig.
52	L: huhu..
53	H: ik denk dat dit soort dingen wel heel aanstootgevend zijn of zo
54	L: Ja, begrijp ik.. en wat voor soort cijfer zou je het dan geven? Bijvoorbeeld in 10 qua invloed of een 8 of iets anders. Het is natuurlijk best lastig, maar...
55	H: ik denk een 8. Want ik... bij mij was het wel zo, ik kon realistisch naar mezelf kijken. Ik kon wel zien hoe ik er bij liep.
56	L: Ja, dat is wel heel goed.
57	H: Dus niet zo die rare ideeën van als je voor de spiegel staat dat je jezelf heel dik ziet of zo. Ik wist nog wel heel rationeel hoe ik er uit zag of zo, ik keek niet met

	een eetstoornis bril naar mezelf of zo.
58	L: aah oke, ik begrijp het. Dat is wel heel goed. En als we even gaan naar foto 1; dat gezonde bordje wat je daar zo ziet, hoe zou je dat uh... omschrijven? Welke waarde zou je daar aan hechten toen je nog midden in de eetstoornis zat of deed dat eigenlijk niks?
59	H: uh...uhmm ik weet niet. Ik zou denken van, het is een beetje.. Er staat van I'm in love with something very delicious. Het wordt als het ware in de hemel geprezen, maar het is iets wat zeg maar niet heel erg.. uh interessant is of zo.
60	L: Jaaa..
61	H: Al is met een eetstoornis elk voedsel interessant wat je eet en ziet, haha
62	L: haha, ja dat is ook weer waar.
63	H: Ja, dit vind ik een lastige. Geef het een 6. Eerst zou ik denken van het is een soort van overrated iets, maar in de eetstoornis zou ik wel denken van ohja gezond, dit zo ik wel graag willen eten.
64	L: Dus meer alleen de gedachten en minder echt je gedrag?
65	H: Ja, klopt.
66	L: Dan gaan we even naar foto 2. Dat is natuurlijk een beetje het tegenovergestelde, had dat veel invloed op jou als je bijvoorbeeld fastfood zag zoals op deze foto dat je getriggerd werd om juis of nog meer te sporten, minder te eten, meer af te vallen. Of bijv om juist wel iets slecht te eten en daarna te braken? Of iets anders kan ook natuurlijk.
67	H: uhmmm... nou in de hevige tijd, zat ik ook heel veel in 'we hart it', weet niet of je dat platform kent..
68	L: Nee, dat ken ik niet.
69	H: oh ja naja, dat was dus meer zeg maar de uhm food inspiration dingen. Het is we en dan een hartje it. Het is ongeveer hetzelfde als instagram en pinterest een soort van combinatie daarvan, maar dat is zeg maar een beetje uit de tijd haha
70	L: Haha, oh oke..
71	H: Maar wat ik op Instagram zou denken, is denk ik gewoon meer dat het super ongezond is en zo en dat het uh.. ja.. nergens goed voor is.
72	L: Ja, meer een afschuw ertegen zeg maar. Het triggerde jou alleen maar meer gezond te eten?
73	H: ja, en later toen ik meer in de fase zat van dat ik toen ging binge en dan weer afvallen en dan weer binge zeg maar meer richting te boulimia kant dat ik ook echt aan het overgeven was.. was ik meer jaloers dat mensen dat zonder problemen konden eten!
74	L: Ja, ja, ja ik snap het. Nou dat ken ik wel hoor haha.
75	H: haha, ja dat zal wel. Geef het een 7
76	L: Gaan we naar foto vier. Zou dat invloed hebben gehad op jouw gedachten/gedrag?
77	H: Het is nu wel meer een hype met al die fitgirls enzo, ja ik weet niet.. ik denk dat ik daar wel heel gevoelig voor ben en ben geweest en denkende van potverdorie waarom kan zij er wel zo uit zien en ik niet? Maar ja moet er wel je hele hebben en houwen in gooien om zo te zijn en te blijven en het zou je zo weer opslokken in feiten en getallen en dat is voor mij niet weggelegd als persoonlijkheid. Dat schiet natuurlijk of weer in het verkeerde keelgat of worstelt er weer mee.
78	L: Ja, precies. Zo is het wel..
79	H: Ik zou eigenlijk denken van 'ja' het is op dat moment triggerend, maar voor nu zeg ik, je hebt nu zo veel geleerd en wil me hier niet meer instorten.

80	L: Dus nu eigenlijk niet meer, maar toen je er nog in zat was je hier wel echt gevoelig voor. Welk cijfer zou je het kunnen geven?
81	H: Ja, precies. Ik denk een 8.
82	L: Oke, helder. Gaan we naar foto 5. Daar zie je een soort van fashion model. Een mooi iemand, mooi gekleed. Zou dat toen in jouw top invloed hebben gehad op jouw eetstoornis gedachten en gedrag? Van zo wil ik er ook uit zien? Of meer van nee, dat is niet haalbaar of wat andere dingen?
83	H: Wat ik zou denken en u ook zou denken is meer, het is zo'n typisch busines huppelkutje. Maar hoe zij er zelf uit ziet, nee.. ik weet niet. Ik heb nooit iets met zulk soort typen. Die bril of zo die zou ik nooit dragen. Het staat te ver van mij af of zo.
84	L: Oke, dus voor jou hebben dit soort fashion foto's weinig invloed gehad?
85	H: Ja! Ik geef het een 1
86	L: oke, helder. Even kijken dan hebben we foto 6. Daar zie je een man met een normaal postuur. Werd je als je mannen ziet, dat je denkt van ohhh ja, voor een man zou ik nog wel wat dieper die eetstoornis in te willen gaan? Zou een man jou dus kunnen triggeren?
87	H: uhmmm.. ik zou dat niet hebben bij onbekenden mensen, maar wel vaak in de klas of zo of die populairder waren, dan voelde ik me vaak een sloeber in dit geval. En uhm.. ik weet niet, misschien dat .. uh ik denk dat klasgenoten je wel kunnen triggeren als ze er leuk uit zien. Maar ik zou nooit voor een onbekend persoon hebben of zo. Of dat nou een man of een vrouw is, is ook om het even.. Ik geef het een 1.
88	L: Oke, nou dat waren bij deze de foto's. Gaan we heel even terug naar mijn vragen. Je hebt uiteraard weleens gehoord over pro-ana websites?
89	H: Ja, klopt.
90	L: Heb je deze weleens bezocht? Of.. dat niet.
91	H: ik heb ze wel bezocht, ik heb alleen, uh ja.. voor tips of zo, maar mijn mond viel eigenlijk open al hoe ik er zelf al bij zat zeg maar en hoe ziek ik was, maar ik snapte gewoon niet dat er zo iets zieks bestond dat je elkaar gaat aanmoedigen om het ziekte proces te versterken. Daar kon ik eigenlijk met mijn gedachten niet bij komen.
92	L: Nee, je had zoiets van, het was meer een eenmalig ietsom te ontdekken hoe het eruit zag, maar je had al vrij snel zoiets van, nee dit is een te ver van mijn bed show en .. nee..
93	H: ja, klopt.
94	L: Oke, helder. Als we het hebben over media kanalen he, dus niet over SM alleen, maar ook over TV, Radio, Magazines en ander internetgebruik, wat denk je dat uh... het meeste invloed heeft gehad met betrekking tot je eetstoornis? Is dat misschien TV, of juist wel SM, bepaalde specifieke programma's? Heb jij iets wat jou heeft getriggers?
95	H: Oehh, dat vind ik wel een hele lastige!
96	L: Ja, is ook een lastige en specifieke vraag. Als je zoiets hebt ik weet het niet, dan is het gewoon 'nee'. Dan is er niet iets wat jou expliciet heeft getriggerd, maar dan is het meer het algehele gebruik van de media. Dat kan ook natuurlijk.
97	H: ik zocht eigenlijk heel erg naar controle en pas toen er wel erkend dat ik mijn eetstoronis had, werd ik zeg maar meer dingengaan opzoeken of zo.. (24 min)
98	L: ja ja, toen dacht je van uhm..nu weet ik waar ik thuis hoor en kan je gerichter gaan zoeken?

99	H: Ja, klopt. Ik heb wel veel op YouTube G.ken voor dat soort filmpjes voor mensen met een eetstoornis en je hebt dan ook allemaal van die rare filmpjes en ook uhm.. op een gegeven moment heb ik You Tube het ook gebruikt om te recoveren zeg maar en dat zijn dan mensen die dan vertellen over hun verleden en die zijn hersteld en dat heeft dan een positieve invloed gehad, maar dat is dan voornamelijk YouTube. Maar Instagram vind ik, uh... en dat zie ik nu nog steeds, dat heel veel meiden die zijn zo ver in hun eetstoornis en die zijn... sommige daarvan, nee de meeste heb ik eruit gegooid en sommige die volg ik nog wel. Ik weet niet goed waarom, maar dat komt dan nog weleens langs en daar word ik nu niet meer door getriggerd, maar ze schrijven dan ook in hun Bio van hoeveel keer ze zijn opgenomen en weet ik veel wat allemaal. Het is eigenlijk meer een soort van pronken met de situatie, dat vind ik echt... dat kan gewoon niet.
100	L: Ja, precies. Het is een beetje het zoeken van een soort van aandacht.
101	H: Ja
102	L: Het zal natuurlijk ook een reden zijn waarom ze dat doen, maar ik denk er ook een beetje zo over.
103	H: Ja
104	L: Goed, uhm even verder. Als we het hebben over Social Media platformen. Ik weet dat je instagram gebruikt en facebook, heb je nog andere die jij gebruikt? Jja YouTube dan weleens.
105	H: Nee, ik heb verder niet.. ik weet dat mensen ook wel Tumbler gebruiken, ik heb wel Pinterest. Dat is zeg maar een soort van social media, maar ook niet heel veel opzich en ik doe er ook niet heel veel mee, geen negatieve dingen.
106	L: Oke, buiten je eetstoornis om gebruik je het. Oke.
107	H: Ja
108	L: Dat is de enige naast instagram en facebook?
109	H: Ja, ongeveer wel en ik het verleden natuurlijk die we heart it.
110	L: Oke.
111	H: En dan ging ik zoeken naar 'thinspirations' dat weet ik nog wel, haha. Oh verschrikkelijk, haha.
112	L: Haha, dat je nu zelf zegt verschrikkelijk, dat is een heel goed teken.
113	H: Ik verbaas me enorm, hoever dat zich kan innestelen. Dat je zo geïndoctrineerd bent door je eigen regels en alles.
114	L: Ja, die heb je inderdaad en die regels zijn dan zo sterk!
115	H: ja
116	L: Maar goed, uhm.. als we het hebben over Instagram, Pinterest en Facebook, welke gebruik je het meeste momenteel?
117	H: Ik denk toch wel Instagram momenteel.
118	L: En heb je ook een reden waarom dat is? Is dat vanwege uh, bijvoorbeeld dat de meeste van jouw vriendinnen erop zit en het daarom leuker vindt of omdat je het platfrom gewoon leuker vindt omdat alles visueel is, geen idee maar...
119	H: Omdat ik ben zelf ook veel bezig met fotografie en zo en ik volg veel van dat soort kanalen en ja ook en wetenschapskanalen die ik volg, dat vind ik gewoon heel leuk. En verder plaats ik zelf ook wel foto's, het zijn meer foto's die ik zelf maak. Ik sta er zelf eigenlijk vrij weinig op. Meer van de omgeving of steden. Dat vind ik gewoon leuk om te fotograferen.
120	L: Nou super leuk toch! En als je kijkt naar het gebruik per dag, kan je een indicatie geven hoeveel je Instagram ongeveer gebruikt per dag?
121	H: uhhh...dat zijn vooral de relax momenten als ik even niets te doen heb dat ik

	op Instagram kijk. Dan vind ik het fijn om uh.. even afleiding. Wil je dat in uren hebben of zo?
122	L: Ja, een indicatie hoor, dat je zegt van oh ik gebruik het een uurtje per dag of denk twee..
123	H: Het is dat ik het een paar keer check, maar dan voor een paar minuten en dan weer weg leg. Het standaard gebruik wat veel mensen hebben denk ik. Toch een beetje het verslavings gebruik haha. Maar ik denk 1 uur per dag in totaal denk ik zo. Maar ik weet niet, want ik vind het lastig gokken, omdat je natuurlijk al vrij snel met een paar keer kijken bij een uur bent.
124	L: Ja, klopt ook. Maar sommige mensen gebruiken het heel vaak en die zeggen dan van ja toch wel 3-4 uur per dag bijvoorbeeld. Maar dat is bij jou niet het geval?
125	H: Nee, dit is ongeveer mijn standaard hoeveelheid.
126	L: Nou dan is eigenlijk mijn volgende vraag voor welke doeleinden dit voornamelijk is. Nou je gaf net zelf al aan dat je het leuk vindt om foto's te maken van steden et cetera, maar natuurlijk ook om te zien en dat je dus ook wetenschappelijke pagina's bezoekt. Uhm... zijn er nog anderen redenen waarom je Instagram gebruikt? Miss in relatie tot je eetstoornis of is dat nu niet meer zo?
127	H: Uhm ik heb laatst alle pagina's die ik volg van alle fitgirls en al die gezondheids uh gebeures enzo ontvolgt. Dus ik heb dat meer bewust gedaan, zo van dat hoort er niet meer bij of zo en heb ik er meer een punt achter kunnen zetten.
128	L: Heel goed.
129	H: Er zijn nog wel een paar dingen die ik over heb gehouden, want er zitten ook wel leuke weetjes bij, maar ik heb niet meer van die pagina's waarvan alleen maar van die fitgirls op staan, daar werd ik gewoon helemaal gek van
130	L: Ja, dat snap ik. Maar dat was toen je dieper in het eetstoornis proces zat, was dat toen wel meer.?
131	H: Ja, maar ook vooral eigenlijk lotgenoten, die het ook zwaar hebben. Ik weet nou niet of het nou ook echt ooit goed werkt in de positieve zin. Maar ik heb vooral heel veel mensen gevolgd die ook heel diep weg waren.
132	L: Ja begrijpelijk. Je zoekt toch mensen die hetzelfde denken als jij en die ken je in het dagelijkse leven eigenlijk niet helemaal. Of ja die ken je niet omdat zij het niet uitspreken. Mensen zijn daar niet zo open ik en dan zoek je een soort hou vast om iemand te volgen die ik het zelfde schuitje zitten als jij.
133	H: Ja, klopt.
134	L: Oke en toen jij Instagram voor het aller eerste gebruikte, kun jij je dat nog herinneren? Toen je je account aan maakten, wanneer dat was en waarom je dat deed? Je gaf net zelf al aan dat je pas bent gaan zoeken m.b.t. een eetstoornis toen je daadwerkelijk al in het proces zat, uhhh daaruit kan ik eigenlijk opmaken dat jij Instagram niet hebt aangemaakt om dit te koppelen aan je eetstoornis. Dus niet om expliciet te gaan zoeken en daarom een account aan hebt gemaakt. Je had het al, zo moet ik het eigenlijk zeggen?
135	H: Ja, klopt. Ik heb laatst wel een soort recovery account aangemaakt, maar ik was al snel bang dat mensen mij zouden herkennen, dus dat heb ik weer laten liggen. Ik weet dat het heel moeilijk is om iets geheim te houden, want op zo'n moment gebeurt het toch altijd weer dat sommige een onderlinge connectie hebben of zo en er toch wel achter komen. Maar dat wilde ik absoluut niet, want ik schaamde me er heel erg voor.
136	L: uhuh.
137	H: dus uhm.. dat heb ik weggehaald, maar mijn huidige account had eerst ook een

	andere naam enzo en nu heet het zeg maar 'wildcapturingH.', omdat ik nu ook meer met fotografie bezig ben.
138	L: Ja
139	H: uhm, maar daarvoor was het zeg maar echt zo'n jeugd account met nonsens, naja niet echt nonsense, maar meer kinderachtige content. Echt zo iets van jonge meiden.
140	L: oke, ik begrijp het. En toen je je eetstoornis had, heb je toen weleens foto's van jezelf geplaatst?
141	H: Ik was heel bang dat mensen het zouden herkennen dus dat heb ik eigenlijk nooit gedaan. Dat iemand mij zou herkennen daar was ik heel bang voor, ik wilde anoniem blijven.
142	L: uhm oke, als je naar Instagram kijkt, kan je mij dan aangeven wat jij ziet als positieve en wat als negatieve punten van dit platform en dan uh ook met betrekking tot een eetstoornis hebbenden.
143	H; huhu, nou positief is dat mensen daadwerkelijk steun kunnen vinden aan elkaar en dat je mensen toch op een vrij directe manier kan benaderen door ze een privébericht te sturen en uhm.. op die manier contact kan leggen en steun kan hebben. Wat ik negatief vind, is dat sommige mensen zich heel bloot kunnen geven op Instagram en uhm dat het dus ook nadelige reacties kan hebben op je prive. Er zijn mensen die haatreacties geven en uhm voor iemand die in een eetstoornis zit, die is daar heet gevoelig voor en kan het averechts effect kan hebben op de eetstoornis en wat ik ook slecht vind is dat sommige mensen lopen te pronken met de heftigheid van de situatie.
144	L: Ja, precies.
145	H: Ik denk ook dat mensen die minder vaak zijn opgenomen of misschien wel nooit, gaan denken als ze dat lezen dat mensen denken van oh bij mij is het toch niet zo ernstig, dus hun eigen probleem ook niet zo serieus nemen.
146	L: Ja, inderdaad. Dat ze het een beetje gaan onderschatten?
147	H: Ja.
148	L: oke, bedankt voor je antwoord uhm toen jij in jouw eetstoornis zat, heb je toen weleens gezocht via hastags om dus op bepaalde accounts terecht te komen en kan je je dan nog specifieke hashtags herinneren die jij veel hebt gebruikt?
149	H: Uhm ja, dat is thinspiration
150	L: mmhuhu
151	H: Ik moet er zo om lachen dat ik nu denk van hoe kan het, haha. En toen ik echt de diagnose anorexia kreeg, wilde ik er eigenlijk wel meer over weten. Ik was er zelf niet zo heel bekend mee en heb ik op anorexia gezocht en uhm.. ja.. heel veel food accounts. Want ja dat kan je zelf toch niet allemaal eten dus dan kan je er maar beter alleen meer naar kijken en dat is dan veilig.
152	L: oke, dus dat zijn echt de drie kanten, dus het thinspiration, het ziektebeeld dus de anorexia zelf en het food gedeelte?
153	H: Ja
154	L: Oke, helder. Uhm even kijken, toen jij via hashtags aan het zoeken was, uhm.. heeft dat toen voor jou toto specifiek gedrag geleid. Dus als je bijvoorbeeld van thinspiration zag dat je bijvoorbeeld acuut meer ging sporten of dat je uh.. nog minder ging eten of.. ja
155	Natuurlijk heeft het altijd wel invloed op je, maar kan je je nog herinneren dat je echt een ander gedrag daardoor ging vertonen.
156	H: Ja, ik weet wel dat ik een mapje had op mijn telefoon dat het een soort van

	zwakker moment had, als ik zelf vond dat ik een zwakker moment had zeg maar, dat ik dan daarna kon kijken en dat het me steun kon geven en dat ik dan in mijn zelf destructieve dingen kon blijven. Dus eigenlijk niet willen toegeven aan van die uh... innerlijke dingen dat je honger hebt of zo..
157	L: je, innerlijke verlangen. Die eigenlijk heel normaal zijn, daar wilde je niet aan toegeven?
158	H: Ja, zeker door te kijken naar voedsel en zo.
159	L: Oke, kan je je nog herinneren dat wanneer je aan het zoeken was via hastags dat dit te maken had met jouw emotionele status op dat moment? Dus als je bijvoorbeeld heel verdrietig was dat je juist ging zoeken, of juist niet ging zoeken? Of als je heel blij was, dat je dan juist wel of niet ging zoeken?
160	H: uhhh.. dat vind ik lastig omdat het natuurlijk om diverse situaties van toepassing ging zoeken. Maar ik denk meer dat wanneer ik een slechte bui had dat ik meer ging zoeken
161	L: om Dus eigenlijk om er in de negatieve zin sterker van te worden?
162	H: Ja, klopt. Om dus meer hou vast te hebben, alweer haha
163	L: Oke, nou even kijken. We zijn bijna op het einde. Zijn er nog andere dingen die jij op Instragram hebt gedaan die jouw eetstoornis beïnvloeden die jij toen hebt gedaan. Ik weet niet of die tijdlijn toen al actief was, maar..
164	H: op uh.. Instragram.
165	L: Ja, zijn er nog dingetjes geweest die jij toen deed die je nu niet meer doet? Dus bijvoorbeeld mensen prive berichtjes sturen, van hoe heb jij zo'n lichaam gecreerd of uh... hoe ben jij eruit gekomen uit de eetstoornis.
166	H: Ja meer positief, om te vragen hoe mensen het hebben gedaan om eruit te komen. En ik heb nog steeds wel als ik mensen die waarmee het echt heel slecht gaat dat ik denk van... dat ik zeg maar voel dat ik moet helpen of zo.. ja ik weet niet... als een soort ik weet niet... ik vind het heel lastig om iemand zo ver erin te zien zitten. Dat ik dan denk van och meid of jongen, maar niet uit wie het is, maar het leven is zo veel beter dan dit.
167	L:Nou helemaal helder H., we zijn door de vragen heen en ik wil je nogmaals heeeel hartelijk bedanken.
168	H: Dank je wel en graag gedaan

Interview 5

1	L: Welkom L., Dank je wel voor je medewerking
2	Li: Graag gedaan, geen probleem.
3	L: Nou ik ga je even kort uitleggen wat de bedoeling is. Ik ga je zo een 26 tal vragen stellen en ben benieuwd hoe je momenteel denkt over bepaalde dingen of dacht over bepaalde dingen. Afhankelijk hoe het er momenteel voor staat.
4	Li: Oke, is goed.
5	L: Ik wil nog even zeggen dat je, indien je een vraag niet wilt of niet weet te beantwoorden dit gewoon kan zeggen, niks aan de hand en het is de bedoeling dat jij je juist op je gemak voelt.
6	Li: Oke, is goed.
7	L: Oke, nou L. zou je misschien iets kunnen vertellen over jezelf en over je eetstoornis. Hoe je er nu voor staat en hoe je dagen er uit zien mbt de eetstoornis?
8	Li: Nou ik ben dus L., ik ben 19 en ik heb, ik denk 5 jaar of 4 jaar geleden, dus dat is ruim... ja 5 jaar geleden, heb ik anorexia gekregen. Daarop ben ik niet echt voorin behandeling geweest. Ik ben bij een diëtist geweest en ik heb het vooral allemaal zelf gedaan omdat ik dus niet naar een ziekenhuis of iets wilde. Er vanaf denk ik niet dat dat echt gaat, ik bedoel het blijft er altijd wel zitten, maar ik deal er nu maar mee en ik heb er een stuk minder last van..
9	L: Nou super goed en fijn toch.
10	Li: Ja, haha
11	L: Oke, en toen jij in jouw pieken zat, kan je dan een beetje omschrijven hoe dat er uit zag zeg maar. Waar je tegenaan liep, wat deed je bijvoorbeeld. Calorieën tellen of..
12	Li: Nou bij mij ging het vooral om het negatieve beeld wat ik van mezelf had en ik heb nooit echt, never nooit op de weegschaal gestaan, totdat ik bij een diëtist kwam. Bij mij ging het altijd om het beeld van mezelf en uhm.. om het ja het laten leiden van mezelf vooral in het begin. Uiteindelijk gaat het dan door naar calorieën tellen enzo, dus dat heb ik ook gedaan, maar daar bij houdt het dan ook op. Het ging het bij mij ook meer om het honger gevoel hebben, dat vond ik heel erg fijn.
13	L: Ja. Het is echt gewoon te weinig eten zeg maar, zodat je het honger gevoel had. Dat was een beetje jouw...
14	Li: Ja
15	L: oke, helder. Super knap dat je er zelf uit bent gekomen. Kan je mij misschien vertellen hoe je momenteel naar je uiterlijk kijkt?
16	Li: iUhm... fysiek gezien dan... ja ik ben officieel wel tevreden, maar er zijn altijd dingen die je kan verbeteren. Ik ben ook een danser, ik kijk ook hele dag in de spiegel dus ook op school. Dat is dan wel lastig en ja je bent de hele dag met je lijf bezig dus dan is wel een hele grote confrontatie iedere keer. Maar, opzich het gaat wel echt steeds beter, ook sinds ik ben begonnen met mijn dansacademy ,omdat je dan met je lijf leert om gaan mee en idealen en je leert er meer van houden omdat het kan doen wat je wilt doen.
17	L: Ja, precies..
18	Li; maar het zelfbeeld en zo is denk ik nog steeds wel een tikje lager dan de rest omdat je niet tevreden bent, maar ik accepteer het, want ik kan er niks aan doen dus...
19	L:Nee precies, je kunt er niks aan doen. Ja of op een ongezonde manier en dat wil je niet meer dus dat is dan..

20	Li: JA
21	L: Toen jij echt in e piek zat van je eetstoornis, hoe waren jouw gedachte daar toen over. Dat was natuurlijk veel heftiger kan ik me voorstellen. Kan je me daar wat over vertellen?
22	Li: Ja, in mijn piek, vooral thuis voor de spiegel zag ik me enorm dik en dacht ik echt van oh dat is niet oke.. enn.. daar was het dan ook het heftigst en dan kwam ik op mijn dansschool waar ik altijd was en... zag ik mezelf in de spiegel in een balletpakje voor me en dan schrok ik enorm en dacht ik wow what the hell ben ik aan het doen en dan dacht ik goed thuis dan ga ik eten als ik thuis kon en dan ging het weer niet, omdat ik me dan weer in een andere spiegel zag. Dus officieel.. als ik aan het dansen was zag ik het dat het niet goed ging met me en als ik thuis kwam was het ineens weer helemaal terug bij af en zag ik mezelf echt als iemand vets.
23	L: Oke, dank je wel voor je eerlijkheid.. uhm.. gaan we even verder naar het volgende. Hoe heb je zelf ondervonden dat je dus.. op een gegeven moment dan,, dan merk je dus van oké, heb ik een eetstoornis; ja die conclusie moet je dan trekken. Ben je daar zelf achter gekomen of is dit meer van invloeden van buiten af, door familie vrienden of kan je je daar nog iets van herinneren.
24	Li: uhm... haha, lastige vraag. Ik weet vooral dat idd mijn moeder, want die heeft daar vroeger ook een beetje mee gerotzoooid. En die zei van L. dit gaat niet goed ik wil dat je naar de dokter gaat en even naar je gewicht laat kijken, omdat ze het een beetje in de gaten kreeg. Maar ik zelf was er heel erg mee bezig en ook mensen in mijn omgeving die er ook last van hadden. dus ik kreeg op een gegeven moment wel door van, ik begin het ook te krijgen, maar het was vooral mijn omgeving die zei van.. L. er is iets aan de hand dit moet even uitgevonden worden.
25	L: En jouw gedachte toen, zeg maar toen mensen tegen jou begonnen te zeggen, had je toen zoiets van ach met mij is er niks aan de hand, of had je wel zoiets van.. oh shit misschien is er wel echt iets aan de hand..
26	Li: Nou .. ik had zelf al wel een beetje door dat er iets aan de hand was, maar ik dacht eerder altijd van oh shit, ze hebben het door, ze hebben door dat er iets aan de hand was en dat wilde ik eigenlijk niet.
27	L: Ja, precies. Dus het was eigenlijk meer een bevestiging voor jou van hetgeen wat je zelf eigenlijk al dacht?
28	Li: Ja..
29	L: Oke, helder. Uh.. ga ik even verder. JA je vertelde net al van, dat je eetstoornis.. hoelang is het geleden dat het gestart is? Een jaar of 4 zei je?
30	Li: Ja, ik was veertien toen die startte. En uhm... ik ben nu 20, wacht dat is 6 jaar geleden. haha
31	L: haha, ja de tijd haat hard he..
32	Li: Ja ik ben vorige week 20 geworden.
33	L: Ja oké en sinds wanneer heb je eigenlijk weer zoiets van ik kan de wereld weer aan
34	Li: uhm... toen ik 17 was denk ik.
35	L: Oke, dus je hebt er ongeveer 4 jaar in een piek mee geleefd zeg maar?
36	Li: Nou opzich.. ik ben best wel snel herstelt qua gewicht en zo.. ik wilde heel snel weer alles oppakken in mijn leven en zo.. weer naar school, dansen en zo. Ik vond het verschrikkelijk om niks te mogen doen. Uhm.. maar echt dat ik zeg van ik .. ja.. ook dat ik toen mijn omgeving terug kreeg van ik straal weer, omdat het van binnen beter gaat, was echt vanaf mijn zeventiende en dat was toen ik op kamers ging en toen ja.. was het eigenlijk gewoon heel goed..

37	L: Nou super, fijn! Goed zo! Oke.. uh.. kan je je.. ben je ervan bewust dat er misschien een onderliggend probleem is geweest dat het gecreëerd is bij jou, of is het zo van.. ja..
38	Li: nee, ik weet dat echt dat er heel veel van die aanleidende dingen zijn en dat er dan uiteindelijk een grote oorzaak is geweest, waardoor dt gestart is en van te voren waren er allemaal van die mini mini dingetjes die er naartoe leiden. En ik geloof ook dat het genetisch bepaald is, want heel veel mensen van mijn familie enzo hebben ook weet je wel, depressieve klachten en mijn moeder heeft dan ook eetstoornis dingen had.. ook als ik kijk naar toen ik een baby was, toen at ik ook niet dus toen heb ik ook al sondevoeding gehad als baby en zo.. dus het is een combi van aanleidende dingen, maar het zit ook een beetje daar (wijst naar hoofd)
39	L: Ja, precies. Het is een beetje een combi van. Oke, helder... dank je wel! Uhm.. even kijken.. ja ik loop even snel door mijn lijstje heen, want sommige vragen beantwoord je eigenlijk al onbewust terwijl je vertelt... uhm.. ik heb je een paar fotootjes gestuurd, ik weet niet of je die hebt ontvangen en of dat je die ook hebt bekeken.
40	Li: ja, ja..
41	L: Kan je misschien aangeven.. ik weet niet of je ze misschien bij de hand hebt nu..
42	Li: Jaa..
43	L: oke, top.. hoe jij als je bijvoorbeeld Instagram opent in jouw piek van de eetstoornis, hoe jij daar tegenaan keek. Dus als je bijvoorbeeld foto 1 ziet, daar zie je dus een fruit foto. Toen jij dus echt in jouw piek zat, hoe dacht je daar toen over? Dat mag je dan op schat van 0 tot 10 mag je dus aangeven wat voor invloed het had op je eetstoornis. Nul heeft dus geen invloed en als je die foto dan zag en je dacht van ik moet noemer afvallen en nog gezonder eten, dan had het heel veel invloed en geeft je het bijvoorbeeld een 9. Zo gaan we een beetje de foto's doorlopen.
44	Li: mmm.. foto 1, ik denk een 7
45	L; Een 7 en heb je ook een beetje een verklaring waarom?
46	Li: Ja, omdat ik ook wel altijd bezig was met gezond eten, maar uhm... dan zag ik andermans porties en dacht ik oh.. hoe kan een mens zo veel eten en zo dun zijn en ik niet.. dan ging ik mezelf ermee vergelijken en dat soort dingen..
47	L: oke, helder.. uhm.. foto 2.
48	Li: Ja... mmmm... mmm.. ik denk een 6 bij deze. uhm.. ook omdat ik idd dan met die porties zit en dan waarschijnlijk ging ik ook kijken naar het meisje wat erachter zit, maar omdat ik zelf nooit zo dit soort dingen lekker vond, alvorens niet, denk ik niet dat het zo veel invloed heeft.
49	L: Oke.. helder.. Dan gaan we naar foto drie.
50	Li: huhu.. uh... die denk ik wel een 9. Omdat ik dus heel erg bezig was met het mijn lijf er uit zag en dat daar heel veel.. ja ik keek er wel tegenop van.. die mensen kunne het ook, waarom kan ik het dan niet?
51	L: ja, precies. Het is meer dat dan een voorbeeldje zag van zo wil ik het ook zeg maar.
52	Li: Ja..
53	L: Oke, dan gaan we naar foto vier.. dat is meer het sport idee
54	Li; mmm. ik denk wel een 10. Ja, ik geef dat gewoon een 10, omdat ik echt daarmee altijd bezig was, want ik was toen ook al een danser enzo en ik wilde dat altijd bereiken. Ik dacht van als ik zo eruit zie, dan kan ik alles wat iedereen kan.
55	L: ja, en dan voel je je beter en dan kan je heel de wereld aan, zogenaamd he.. haha..
56	Li: Ja precies.

57	L: Oke, helder.. even kijken dan gaan we naar de volgende.. daar zie je een beetje een fashion-persoon.
58	Li: uhm.. ja ik denk een 2. Omdat ik nooit van fashion of iets ben geweest, of mensen die er zo uit zien, daar heb ik eigenlijk niet zo heel veel..
59	L: nee, dus dat heeft verder voor jou geen invloed.
60	Li: Nee, precies.
61	L: oke, dan gaan we naar foto 6, daar zie je een man.. ik weet niet of dat je überhaupt op mannen valt of op vrouwen, maar stel je zou op mannen vallen.. mmmm zou dat iets met je doen zeg maar.. dat het andere geslacht dan voorbij komt op Instagram.. dat je denkt van ik moet nog meer gaan sporten of ik moet nog dunner zijn..
62	Li: Nee.. toen der tijd nee.. ik was ook totaal niette jongens bezig dus..
63	L: oke. Dus deze geven we gewoon een nul
64	Li: Ja.
65	L: Helder, dank je wel. Gaan we even terug naar de vragenlijst en dan komt eigenlijk het kopje pro-ana naar boven. Die websites ken je vast..
66	Li; Huhu
67	L: en dan is mij vraag eigenlijk van.. nou heb je die weleens bezocht en zo ja, was dat eenmalig of meerder malen?
68	Li: uh.. nou ik heb het na mijn eetstoornis periode heb ik het pas opgezocht onontdekt of zo.. omdat ik allemaal films en documentaires ging kijken omdat ik het heel erg interessant begon te vinden. Toen dacht ik oh... dat bestaat ook.
69	L: Grappig dat je dit nu zegt, want ik heb natuurlijk meerdere interview gehad en heel veel mensen zijn er vanaf hun basisschool of middelbare school al bewust van dat die websites er zijn.. het komt eigenlijk een beetje terug uit die gesprekken, dat ik denk van .. waarom wist ik dit niet.. haha
70	Li: wow, nee ik wist dat dus ook niet.
71	L: maar goed.. nou oké, dus je hebt het meer na je eetstoornis, ben je er eigenlijk meer uit nieuwsgierigheid gaan kijken wat het nou inhield en zo, maar je hebt er niks mee gedaan enzo.
72	Li: Ja
73	L: en weet je nog hoe je daarop terecht kwam? Was dit misschien doordat je het van iemand hoorde of dat je het op SM zag of uh...
74	Li: Nee uh... ik was een film aan het kijken ... ik weet niet meer hoe die heet, maar het ging over iemand die ook een eetstoornis kreeg en die zat ook de hele tijd op die site en.. toen dacht ik, wat is dat eigenlijk en toen ben ik gaan rondkijken wat het was.
75	L: aahoke, op die manier dus echt via een media kanaal in dit geval. Oke..
76	Li: Ja
77	L: Als we dan even teruggaan naar die media kanalen, kun jij je eigen nog herinneren dat je uhm.. kijk er zijn natuurlijk diverse media kanalen zoals televisie, radio, internet, denk dan ook aan SM, misschien ook tijdschriften, bladen, kranten uh.. wat eigenlijk het meeste invloed heeft gehad op jouw eetstoornis toentertijd. Het mag ook een specifiek televisieprogramma zijn bijvoorbeeld.
78	Li: uh... mmm.. dat weet ik niet. Ik heb nooit echt super veel op SM toen gezeten überhaupt en ook niet veel meer eigenlijk.. met ja ik plaats wel, maar ik kijk heel weinig en ik kijk sowieso, tv niet meer.. en toentertijd uh... ja, ja heel misschien uhm.. hoe heet dat.. hollands next top model, dat soort dingen, ja dat heeft dan wel invloed en denk je van oh... die meiden eten wel.. en die zien er wel zo uit, hoe kan dat, daar ging ik dan over nadenken.

79	L: ja, dan had je wel zoiets van mmm.. dat wil k ook.
80	Li: Ja..
81	L: dank je wel. En als we dan heel even terug gaan naar het SM gebruik, je geeft al aan van momenteel gebruik ik het niet zo heel veel, je plaatst wel maar kijkt niet zo veel, maar welke kanalen gebruik je eigenlijk. Je hebt Facebook dan, daar ken ik je van, Instagram... en heb je nog andere dat je zegt van..
82	Li: Nee.
83	L: oké dus alleen echt die twee... oké helder. En welke daarvan gebruik je het meeste.
84	Li: Ja, om zelf op te plaatsen is Instagram en waar ik het meeste op kijk is Facebook.
85	L: Oke, dus het eigen content creëren zeg maar is op instagram en uh.. om dingen op te zoeken en te bekijken is meer Facebook. Oke, helder. En heb je enig indicatie hoeveel uur dat per dag is, of hoeveel minuten?
86	Li: uhm... ik denk een half uurtje tot een uurtje per dag of zo iets.
87	L: Nou dat is netjes, haha
88	Li: haha, ja.
89	L: Oke, je gaf net al aan van dat je doet plaatsen en bekijken. Maar heb je ook een specifiek doeleinden waar je het voor gebruikt of heb je zoiets van meer justforpleasure zeg maar.
90	Li: Ja, ik vind het heel erg tof om überhaupt met beeld en kunst en zo bezig te zijn, dus ik probeer het altijd ja... mooi te houden of zo, zo artistiek. Daar wil ik een beetje naar toe en ik vind het tof om te delen waar ik mee bezig ben en dat soort dingen en zo allemaal dus.
91	L: Oke, helder. Leuk! Uhm.. Ga ik even terug naar het platform Instagram, want daar is mijn onderzoek op gebaseerd. uhm.. Heb je enig idee hoelang je dat nu hebt, ongeveer..
92	Li: Oh jee.. haha.. Ik denk wel ongeveer zo'n 5 jaar.
93	L: Dus toen je echt in jouw pieken zat had je het zelf maar ook al?
94	Li: Ja, ook een ander account gehad voor een tijdje.
95	L: Dat was idd een van mijn volgende vragen haha. En dat was een account specifiek een beetje gebaseerd op jouw eetstoornis of dat niet.
96	Li: Ja het was eerder... ja het was wel gebaseerd idd, omdat het ging over het gezond zijn en fit worden en dansen en allemaal.
97	L: Ja, een beetje het healthy zijn.
98	Li: Ja, maar niet letterlijk het anorexia gebeuren.
99	L: Nee, maar wel.. onbewust zeg maar wel een raakvlak ermee
100	Li: Ja, idd
101	L: Oke en uh... toen jij zeg maar als we weer even terug gaan naar die tijd, was dan toen jouw gebruik anders? Want nu geef je aan, van nu plaats ik meer en zoek ik eigenlijk niet. Was dat toen misschien dat je wel meer zocht. Ook voor gezond eten of uhm..
102	Li: Jaa, jaa... toen in mijn piek was ik er veel meer me bezig van kijken en rondkijken van wat doet de rest en niet echt bezig met wat doe ik.
103	L: Nee, precies. Dus wel echt ideetjes op doen om nog sterker die eetstoornis in te gaan.
104	Li: Ja.
105	L: Oke, dank je wel. En je gaf net al aan van op Instagram post ik voornamelijk op, post je ook foto's en/of video's over jezelf of is het meer van, van andere dingen die

	te maken hebben met dans of is het ook meer foto's van...
106	Li: uh..mmm nee het is voornamelijk meestal wel foto's van mezelf. Omdat ik dan de laatste tijd meer ja.. meer foto;s ben aan het maken met dans wat te maken heeft en af en toe plaats ik andere dingen daarbuiten waar ik dan op sta. Dus het is tegenwoordig meer van mezelf.
107	L: Tegenwoordig zeg je en dat was in jouw piek zeg maar was dat niet zo?
108	Li: nee, nee.. in mijn piek toen postte ik eigenlijk nooit iets echt van mezelf, maar het was meer iets van eten of van die quote of zoiets.
109	L: jaa, jaa.. dus je liet jezelf niet zien zeg maar..
110	Li: nee.
111	L: oke, even kijken... en als je nu een fotootje van jezelf plaatst, gebruik je dan ook iets van een app om hem te bewerken of miss filters via Instagram zelf of is het... plaats je het gewoon zoals het is?
112	Li: mmm.. naaaaa... het is omdat ik alles heel erg mooi wil hebben, is InstaSizum, dat is dat de foto er helemaal op past en uhm.. meestal wil ik bepaalde schaduwen en kleuren of zo hebben dus dan ga ik daar wel mee aan de slag. Maar.. dat ligt eraan wat ik mooi vindt.
113	L: Ja en hoeveel tijd je natuurlijk hebt.
114	L: oke, dank je wel. Stel je hebt een fotootje, we gaan even toe scenario's aanhouden zeg maar. We gaan even terug naar jouw heftige tijd. Je plaatste een foto van een bepaalde quote of iets van wat je gegeten hebt, iets gezonds of... ik noem maar iets. Wee niet waar je het meeste foto's over plaatste, maar vond je het toen belangrijk wat uiteindelijk de resultaten van de foto waren, dus misschien reacties of het aantal likes of...
115	Li: Jaaa.. dat interesseerde me echt heel erg. En ik dacht dan, waarom zijn er zo veel accounts met zoveel likes en ik niet? Ik wil ook gezien worden.
116	L: jaa, jaa.. alleen dan is het niet gebaseerd op jezelf want je plaatste natuurlijk geen foto;s van jezelf, maar je wilde wel als brain gezien worden.
117	Li: Ja, het is meer de aandacht of zo, daar komt het op neer.
118	L: Oke, helder. En dat was dan meer het aantal likes of het aantal volgers of de reacties. Wat had voor jou het meeste waarde op dat moment?
119	Li: uh... ik denk het aantal likes.. ja!
120	L: Oke, en als je kijkt naar nu.. dus als je een fotootje nu plaatst, van jezelf of wat dan ook, uhm.. wat zijn dan nu zeg maar voor jou de meest belangrijke resultaten? Is dat nog steeds het aantal likes, of misschien uh.. misschien helemaal niet.
121	Li: Uhm.. ja nu tov toen in mijn piek, het is altijd wel tof om het te hebben, maar het is niet echt m'n main focus, want wat ik het leukste vindt om te krijgen zijn toch de reactie, daar word ik intense gelukkig van en dan denk ik.. ohh dat is echt heel lief.
122	L: Ja, dat doet een mens goed, dat kan ik me voorstellen. En stel jij, we gaan weer even die twee scenario's aanhouden, we gaan terug naar jouw piek uhm.. je opende je tijdlijn en je volgde diverse accounts denk ik, uhm... wil je mij aangeven wat voor soort accounts dat allemaal waren?
123	Li: Uhm meestal van die fit accounts en dat soort dingen.. met jaa... of eten of van die hele fitte mensen.
124	L: Ja, het sport gebaseerde en het eetgebaseerde, dat waren jouw uh... ja en dan heb je natuurlijk nog je sociale omgeving nog. Alleen daar hechte je waarschijnlijk dat moment minder waarde aan, omdat die andere daar natuurlijk bovenuit staken..
125	Li: Ja
126	L: en als je dat vergelijkt met nu, heb je die accounts nog steeds of heb je die

	eigenlijk de deur uit gedaan?
127	Li: Ik heb al die accounts er uit gegooit. Ik ben daar ook vooral de afgelopen jaren heel erg mee bezig geweest van wat beïnvloed mij nu en wat heb ik nodig om het minder te hebben. Maar ik volg nu wel nog, omdat ik nu bijna genezen ben, van dat soort accounts. Dat vind ik gewoon interessant en leuk en inspireren mij ook op een positieve manier. En heel veel van mijn eigen omgeving volg ik nu en van dans en zo.
128	L: Oke, helder dank je wel. Stel jij mag Instagram beoordelen, je wordt gebeld door Instagram zelf en ze zeggen van nou, je gaat een soort blog schrijven en dan mag je een positief en een negatief dingen en dan in relatie tot jouw eetstoornis. Of meerdere dingen, maar wat zijn voor jou positieve dingen geweest en wat zijn negatieve dingen geweest.
129	Li: Uhm..mensen kunnen je daarop heel erg inspireren, ook gewoon aan jezelf te werken en uhm om gewoon het betere in jezelf te zien, vind ik zelf altijd. en het negatieve is ze kunnen je inspireren, maar ze kunnen je ook heel erg neerhalen, omdat je een negatieve kijk op jezelf gaat krijgen omdat je toch gaat vergelijken. Dat zit gewoon in een mens. Dat ga je dan ook doen en het zijn heel vaak niet realistische doelen en daar irriteer ik me wel een beetje aan.
130	L: Ja, het is natuurlijk ook wanneer er een foto geplaatst wordt, ook als we even terug gaan naar de foto's die ik jou liet zien, van dat meisje in dat fitness topje, kijk het is natuurlijk geen realistisch beeld zeg maar, voor bijna niemand en die foto's worden natuurlijk ook op een zodanige manier gemaakt en mooi gemaakt en dan pas gepost, maar goed als je daar gevoelig voor bent, want dat ken ik ook heel erg, echt zo van oh ja dat wil ik ook, dan zie je dat niet en dan denk je alleen van oh het kan echt.
131	Li: ja, klopt
132	L: Maar ja 80% van wat er gepost wordt is gewoon te mooi om dat daadwerkelijk na te kunnen streven.
133	Li: Ja.
134	L: Dank je wel. En als je dan een afweging zou mogen maken, heb je meer positieve dingen of meer negatief. Wat weegt zwaarder voor jou toen?
135	Li: toen was het echt het negatieve, maar uiteindelijk ga je zelf inzien wat je beïnvloed en wat je nodig hebt en dan vind ik het positief. Het ligt er echt aan wat je er zelf mee doet.
136	L: Ja, precies en in elk stadium je zelf zit, dat scheelt miss ook.
137	Li: Ja
138	L: Als je toentertijd, je gebruikte Instagram en iemand zou zeggen van, dat je het zou moeten verwijderen, zou het een bepaalde verandering voor jou hebben op je eetstoornis?
139	Li: Ja, ik denk het wel. Omdat ik dan meer in je eigen wereld ga zitten en niet mezelf ga vergelijken met die andere mensen dus dan ga ik het een eigen draai aan mijn eetstoornis geven. Of dat gaat, zou ik niet weten, maar je gaat wel meer terug naar jezelf en minder online.
140	L: Ja, je vergelijkingsdrang is er dus niet meer.
141	Li: Ja.
142	L: Oke, en hashtags. Heb je die toen weleens gebruikt zeg maar om dingen op te zoeken en zo ja, eigenlijk bedoel ik een beetje gerelateerd aan de eetstoornis..
143	Li: Uh ja, dat bepruikte ik toen altijd, ja meestal volgens mij iets van #fitgirls en dat soort dingen, vooral fitness gerelateerd

144	L: Oke, dank je wel. Hebben die zoektochten via bepaalde hashtags en dat je op bepaalde accounts kwam ook weleens geleid tot een specifiek gedrag, dus dat je bijv iets zag.. stel jij zoekt naar een fitgirl en je komt dus op die foto 4 die ik jou liet zien, dat je denkt van 'oh ja, zo wil ik ook zijn' Ik ga nu naar de sportschool, if dat niet direct.
145	Li: uhm.. nou opzich.. ik danste al super veel, dus dat zat er al in, maar ik ging wel vaker eigenlijk uhm.. als ik dan TV zat te kijken, dan was er een reclame blok dan ging ik altijd buikspieroefeningen doen, ieder reclameblok, dat soort dingen.
146	L: ja, dat je wel een soort bepaald patroon aannam met je eigen regels om dus continue in beweging te zijn. Hoe ben je op dat idee gekomen? Was dit meer door je bewegingsdrang of was dit ontstaan omdat je dit gezien hebt ergens bij een fittie op Instagram of zo?
147	Li: Nee, het was puur uit eigen idee wat inderdaad ontstond door de bewegingsdrang. Ik heb dat nergens zien staan op Instagram of zo.
148	L: Nou als je ook uh... gaan we weer even terug naar de hashtags. Stel je had zoiets van ik ga eens iets opzoeken via Instagram #fit of zo, had dat ook te maken met jouw emotionele status op dat moment. Dus wanneer je bijv heel sterk voelde dat je denkt van in de eetstoornis dan, dat je dus zo veel kracht had om heel veel te sporten en heel weinig te eten, ging je dan juist nog extra op zoek, of was het meer als jij zoiets hebt van ik kom niet vooruit en dat je dus eigenlijk gewoon gezond bezig was voor de normale mens, dat je dan juist ging zoeken of maakte dat eigenlijk niet heel veel uit?
149	Li: Nee, ik denk niet dat het heel veel uit maakte. Het is in ieder geval niet dat als het goed ging dat ik extra meer ging kijken, maar ook niet als het slecht ging dat ik meer ging kijken. Het is wel zo dat ik er dan met een andere blik ernaar keek of zo, maar het is niet de hoeveelheid of zo.
150	L: nee, oke.. je deed het eigenlijk ongeacht welke situatie dan ook, maar de resultaten die wijkte dan wel af zeg maar.
151	Li: Ja
152	L: Oke. Kun jij je nog herinneren wat voor soort afbeeldingen en of video's voor jou het meest van belang waren, het meest triggerend. Je gaf net al aan het sport-gebeuren, maar ik vraag het nog even expliciet.
153	Li: Ja, mensen die vooral gespierd zijn en dat soort dingen gewoon waar je eigenlijk naar op kon kijken van wow.. die hebben discipline en die kunnen het wel en waarom kan ik het niet.
154	L: Oke en zijn er misschien nog andere dingetjes die ik vergeten ben die van invloed zijn geweest op jouw eetstoornis toentertijd? Misschien het aantal volgers dat je wanneer je bijvoorbeeld 5 volgers minder had, dat je zo iets had van oh shit uh..dat je misschien zwakker werd daardoor of heb je zoiets van.. nee er zijn eigenlijk geen andere dingen meer die... Dat kan ook he
155	Li: nee, want het was vooral.. uhm.. toen ik de eetstoornis kreeg, had ik niet eens Instagram. Pas daarna toen ik ging herstellen wilde ik dat op een gezonde manier doen, maar omdat ik met Instagram zo in aanraking mee kwam sloeg het weer een beetje op hol en dacht ik waarom is iedereen anders dan ik en waarom zien zij er zo uit. Dus toen had het niet echt heel veel invloed toen ik zo veel volgers had of zo, het ging vooral om de persoon die erop stonden.
156	L: Oke, dank je wel. Dit waren mijn vragen. Super. We zijn er door heen.
157	Li: Oh, haha
158	L: Bedankt voor je medewerking.
159	Li: Graag gedaan.

Interview 6

1	
2	L: Welkom Ma., super dat je mee wilt werken aan mijn onderzoek.
3	M: Hallo, graag gedaan. Vind het leuk
4	L: haha, oké dat is mooi. Ben je er een beetje klaar voor?
5	M: Ja hoor
6	L: Oke, nou ik heb een 26 tal vragen voor je en als jij zoiets hebt van, deze beantwoord ik liever niet, geef het me gewoon aan want dan gaan we gewoon verder.
7	M: Oke, is goed.
8	L: Oke, ik heb al het eea van je ontvangen via de mail en ik zie dus dat je 16 bent en in Middelharnis woont en dat je in behandeling bent of bent geweest. Hoe is de status daarvan momenteel?
9	M: Ik ben nu in behandeling.
10	L: Je bent nu in behandeling, oké. Dat is dus voor Anorexia en kan jij een beetje vertellen hoe dat is ontstaan en uh hoe jouw dagen er een beetje uitzien?
11	M: Uhm.. ja hoe het is ontstaan, ik ben eigenlijk sinds klas 1, sinds de middelbare school had ik wel echt met een gebalanceerd eetpatroon en merkte ik ook echt dat ik niet blij was met hoe ik eruit zag.
12	L: Ja
13	M: toen ben ik best wel af gaan vallen, maar dat raakte ik naar een tijdje of zo weer zat en dan uhm... ja stopte ik daar weer mee en ja die jaren daarna is het eigenlijk een beetje gebleven dat telkens dat ik elke drie maanden weer dat ik dacht van nu uh moeten we weer en dan de andere maanden dan weer heel veel eten omdat ik dan blij was dat ik weer mocht.
14	L: Ja precies dus ja schommelde zeg maar
15	M: Ja.
16	L: De reden waarom dat je wilde afvallen was dat omdat je echt volgens de theorie te zwaar was of was dat meer omdat je dat zelf dacht.
17	M: Ja, ik had wel een gezond gewicht.
18	L: Ja, je wilde gewoon eigenlijk wat extra kilootjes kwijt
19	M: Ja
20	L: Oke. Ga verder met je verhaal
21	M: Zo is dat doorgegaan tot eigenlijk afgelopen najaar, toen dacht ik echt van nu moet het een keer echt lukken of zo en toen lukte het ook. toen bleef het echt en sinds begin maart ben ik bezig met herstellen.
22	L: Dus eigenlijk ben je al vrij snel, ben je er achter gekomen dat je dus last had van een officieel eetstoornis en heb je ook vrij nel aan de bel getrokken van daar gaan we nu iets aan doen om dat dus te bestrijden.
23	M: uhm, nee het was meer dat ik voor mijn ouders wel al in therapie ging, omdat zij dat fijn vonden. Ik had ook wel eerder psychologen gezien en ik kreeg ook wel, ik moest ook laas bij de kinderarts en dat was eigenlijk allemaal in werking, maar ik wilde het zelf steeds niet zeg maar.
24	L: Ja, dat was al wel voor die december 2016?
25	M: uh, nee, dit was vanaf december. Maar het was al wel een paar maanden steeds slechter me me aan het gaan. Maar rond december kreeg ik hulp, maar dat sloeg niet echt aan en in maart heb ik zelf de beslissing toch genomen om het nog anders te gaan doen.
26	L: Nou, heel knap. ALs je nu zeg maar naar jezelf kijkt, je zit nu eigenlijk nog

	midden in het proces en als je nu naar jezelf kijkt in de spiegel, katje dan aangeven wat je dan denkt en voelt?
27	M: Uhm.. Ik weet wel dat ik veel blijer ben met hoe ik er uit zie, dan voor de therapie begon. Uhm, ja ik hoor ook wel van meisjes dat ze denken van ja aankomen vind ik vooral moeilijk, uhm voor het nummer op de weegschaal, maar ik vind het, ik vind dat ik er mooier uit ben komen te zien.
28	L: Oke.
29	M: Ik, nee, ik wil echt niet aankomen, ik vind mezelf niet dik nu, ik kan bijv wel denken van nou er mag wat af, maar niet echt dat ik denk van nou, daar ga k het nog voor doen of zo. Maar opzicht uh ik vind mezelf niet lelijk dun of zo.
30	L: oke, je ziet er goed uit meid, steek die maar in je zak
31	M: oke, dankje haha
32	L: Hoe heb je eigenlijk, kijk je gaf net al aan van, ja je ouders hebben natuurlijk ook wel een beetje aangegeven dat het toen niet zo goed met jou ging en dat je naar diverse psychologen bent gegaan. Zijn eigenlijk jouw ouders geweest die tegen jou hebben gezegd van 'ik denk dat je te maken hebt met een eetstoornis' of was dat meer van dt je het stiekem al wel wist?
33	M: Ja, dat wisten we allemaal een soort van wel. Het was altijd wel iets met eten dus ik heb idd die periodes gehad dat het dus echt, dat ik echt stevig deed lijnen zeg maar, ongezond, alleen dan hield ik het alleen niet zo lang vol.
34	L: Nee, precies en dit keer dus wel. Dank je wel voor je eerlijkheid. Jij geeft dus ook al aan dat je vanaf de eerste klas al wel wilt lijnen en iedere keer ging het wat echommelend. Heb je een idee waarom het nu dus wel gelukt is en je altijd de drang het gehad om te lijnen. Zit daar een reden achter of is het misschien meer dat je perfectionistisch bent of uh.. ik weet het niet, het zijn voorbeelden.
35	M: Ja, het was in het begin vooral dat ik gewoon niet blij was met hoe ik eruit zag en dus op het laatst dus dit jaar ging het wel echt om dat ik het als een soort van excuus wilde gebruiken. Dat als het nou heel goed ging op school, wat het ook wel ging, maar ja.. ik kon gewoon tevredener zijn met alles, dan dacht ik van nou weet je ik kan alles wel hierop schuiven.
36	L: Oke. Dank je wel. Ik heb jou wat foto's gemaild.
37	M: Ja, ik heb ze hier voor me.
38	L: Oke. Daar hoort dus een vraag bij zoals ik al zei en dat heeft dus te maken met het Instagram gebruik en wat je dus daar ziet. Daar zieke 6 verschillende foto's en jij mag mij zo aangeven op schaal van 0 to 10 wat die foto's zeg maar voor invloed hebben op jou en je eetstoornis, versterkt die juist? Dus drijft die jou verder naar beneden, dan i het bijv een 10 of doet het eigenlijk niks met je en heeft het eigenlijk geen invloed op jouw gedachten en gevoelens mbt de eetstoornis, dan is het dus een 0 zeg maar.
39	M: Oke.
40	L Bij foto 1 zie je een bord met fruit en heb jij enig idee hoe jij daar over denkt als je dat dus voorbij zou zien komen op Instagram?
41	M: Uhm, nou toen ik nog niet bezig was met echt herstellen, dus in de eerste fasen zou het een slechte invloed op me gehad hebben, dat is dan bang zou zijn dat als ik weer ging eten dat het nooit gezond genoeg zou zijn en...
42	L: Was je dan bang voor de suikers en zo of?
43	M: Nee, dat ik nooit zo gezond als op het plaatje zou gaan eten zeg maar en nu.. ja.. ik eet zelf ook veel fruit dus het maakt wel onderdeel uit van mijn eetpatroon op dit moment, dus op zich doet he me nu niet veel. Zit in een andere fase nu.

44	L: Oke, zullen we het een 1 geven dan?
45	M: Ja is goed.
46	L: En foto 2, daar zie je een beetje het tegenovergestelde.
47	M: Uhm, ja foto 2..ik vind het wel lastig want aan de ene kant denk ik wel van oké, dus mensen doen dit ook, dus dit is normaal. Maar aan de andere kant word ik ook een beetje bang van oh, straks ga ik dat ook eten. Dus echt angst dat ik het ga eten.
48	L: Oke, het is een beetje dubbel voor jou. Ene kant heb je die angst. Welk cijfer zullen we eraan hangen?
49	M: Uhm.. een drie denk ik.
50	L: Oke, dank je en op de volgende foto zie je dus een heel dun meisje, ofja dunne benen, een dun figuur. Uh, hoe kijk je daar tegenaan?
51	M: Uhm.. Ja, dat had ik voorheen wel veel meer invloed zeg maar en nu nog haha.
52	L: Ja.
53	M: alleen ben nu wel echt voor mijn leven aan het kiezen en niet hoe ik er uit zie, maar toch wel een vijf bij foto 3 denk ik.
54	L: Oke. Het is toch nog wel confronterend zeg maar. Maar wel heel knap van je. we gaan even naar foto 4, daar zie je een fitness figuurtje.
55	M: uhm ja dat heeft op dit moment wel echt veel invloed op me, toch echt wel een 6 denk ik. Omdat ik word er een beetje bang van omdat als ik nu ga herstellen dat ik niet zo wordt zeg maar.
56	L: het maakt je meer wat angstig?
57	M: Ja
58	L: Oke. En hoe is je patroon nu met sporten? Sport je zelf veel of dat niet?
59	M: Nee, ik mag nog niet sporten
60	L: Oke, dan gaan we even verder naar de volgende vraag. Daar zie je eigenlijk een soort van fashion model. Hoe kijk je daar tegenaan? Heb je zoiets van het doet me eigenlijk niks, of juist wel?
61	M: Uhm, ja een beetje wel, uhm vooral voorheen ook nog wel. Ja het is ook ik, ik heb op dit moment ook nog ondergewicht dus ik ben benieuwd of ik meer op gewicht ben of het me ook meer doet. Gewoon omdat het nu wel opzicht tevreden ben met hoe ik er nog uit zie, maar als ik dus nog meer ga aankomen dat me dat dan nog echt wel beïnvloed.
62	L: Ja, dat je verwacht dat je dan denkt van ik wil liever zo zijn.
63	M: Ja, ik ben nu wel bang of angstig dat ik dat dus een beetje kwijt ga raken en dat ik dus niet zo wordt zeg maar.
64	L: aah oke, en als ik het mag vragen he, wees eerlijk, heb je nog veel ondergewicht.
65	M: Uhm, nog zo'n 6 kilo.
66	L: Oke, dank je wel voor je eerlijkheid. Had je nog een cijfertje?
67	M: Uhm, ik denk een 4
68	L: Dan gaan we naar de laatste foto en daar zie je eigenlijk een normale man met een normaal postuur die staat te poseren, ik weet niet of je op mannen of op vrouwen valt
69	M: Haha, ja ik val op mannen.
70	L: Haha, oke. Zou dat iets met je doen zeg maar dat je een foto van het andere geslacht voorbij ziet komen en denkt van oh ik moet nog meer afvallen of ik moet nog dunner worden of andere dingen die gerelateerd zijn aan je eetstoornis?
71	M: Uhm, nou ik weet dat op dit moment dat uhm.. ja dat jongens me niet aantrekkelijker vinden hoe ik er nu uit zie, dus dat uh nee dat heeft geen invloed verder.
72	L: Oke en een cijfer?

73	M: uh ja een 0, of ja nee doe maar een 1, haha
74	L: Oke. Helder. Gaan we even door naar een ander onderwerp en dat gaat eigenlijk over de bekende pro-ana websites. Heb je deze weleens bezocht?
75	M: Ja
76	L: en was dit eenmalig of was dit meerder malen?
77	M: Meerdere malen
78	L: Kan je je misschien nog herinneren hoe je hierbij terecht bent gekomen? Was dat omaatje dat via via had gehoord of dat je dat via facbeook of Instagram mee in aanraking was gekomen of dat je toevallig al wist van het bestaan af?
79	M: Ik denk het laatste, ik wist toevallig van het bestaan en dat was echt lang geleden dat ik al wist dat ze bestonden
80	L: Ja dus je was eigenlijk al bewust van het feit dat ze bestonden?
81	M: Ja, volgens mij wel. Maar anders was het dat ik gewoon op tips zocht via internet en ik er dan op terecht was gekomen.
82	L: Ja dus of je wist het al of door het standaard gedrag op internet zeg maar. Niet via SM?
83	M: Ja klopt.
84	L: Oke en als we het dan hebben over media zeg maar. Heb je enig idee welk media kanaal voor jou het meeste invloed heeft op jouw eetstoornis. Denk aan TV, internet aan magazines, aan radio, het mogen ook specifieke programma zijn dat je denkt van nou als ik dit kijk, word ik eigenlijk weer sterker die eetstoornis in gesproken. Heb je daar een ideetje van?
85	M: Uhm, ik keek een hele tijd van die afval shows zeg maar, ja dat was van TLC en zo en voor de rest voornamelijk instagram en van die websites en tipjes en zo.
86	L: Ja, dus echt een beetje het uh.. hetgeen wat je eigenlijk een beetje zelf opzocht, want op Instagram was je ook echt zelf aan het zoeken naar gerechtjes en tipjes om af te vallen en zo, maar daar komen we dadelijk op terug. Maar voornamelijk internet en televisie?
87	M: Ja.
88	L: Oke, dank je wel. Als we het dan hebben over SM gebruik, ik weet dat je Instagram gebruikt en Facebook, zijn er nog andere platformen waar ij gebruik van maakt?
89	M: Ja, snapchat.
90	L: Oke, dat zijn de drie die jij momenteel gebruikt
91	M: Ja.
92	L: Oke, en heb jij een idee welke dat je het meeste gebruikt?
93	M: Instagram
94	L: Weet je ook waarom dat dat is?
95	M: Uhm..daar zitten de meeste leeftijdgenoten op en je kan er gewoon de leukste dingen mee doen en ja.. je ziet gewoon leukere dingen van je leeftijdgenoten en van andere mensen die interessant zijn.
96	L: En heeft het misschien ook te maken dat je misschien makkelijker kan zoeken naar bijvoorbeeld tipjes om af te vallen enzo? Op FB kan dat natuurlijk ook, maar op Instagram zoek je natuurlijk makkelijker.
97	M: Ja.
98	L: oke, dank je wel. Heb je ook enig idee hoeveel uur of hoeveel minuten je per dag op SM zit?
99	M: Ja, het is tussendoor telkens een beetje.
100	L: Wat zullen we zeggen? 1 a 2 uur per dag?

101	M: Nou wat langer nog wel hoor, 2 tot 3 uur
102	L: en instagram? Hoe groot is dat deel denk je?
103	M: Ja de helft denk ik
104	L: Oke, dank je wel. Als we het dan hebben over Instagram gebruik, weet je nog wanneer je ongeveer jouw eerste account aanmaakte? Hoelang dat geleden is?
105	M: Ja, ik heb ook mijn persoonlijke account. Dat was in klas 2 denk ik.
106	L: en je zit nu in de vierde?
107	M: de vijfde, dat is 3 a 4 jaar geleden.
108	L: Oke, en je hebt dus meerdere accounts?
109	M: Ja, twee heb ik er ja
110	L: Oke. Uhm, weet jij nog met welk idee jij je instagram account aan maakte? Was dat uit nieuwsgierigheid van, ik wil gewoon weten hoe het in elkaar steekt of had dit miss ook raakvlakken met jouw eetpatroon toen der tijd?
111	M: Nee, was gewoon nieuwsgierig
112	L: Ja, dus echt puur omdat je benieuwd was hoe het werkte. Even kijken, mijn volgende vraag is ds eigenlijk van heb je een of meerdere accounts, deze heb je eigenlijk al beantwoord want dat zijn er dus meer en dan heb je dus eentje dat is jouw recovery account en eentje gewoon van jou zelf. En dat is gewoon van gezellige dingen met vriendinnen of zo of?
113	M: Ja, klopt
114	L: Oke, dank je. Dat recovery account heb je dat pas aangemaakt? Hoelang heb je dat nu ongeveer denk je?
115	M: Sinds half maart heb ik dat recovery account, dus sinds anderhalve maand zeg maar.
116	L: en helpt dat je goed zeg maar om kracht te vinden?
117	M: Ja, absoluut
118	L: Oh dat is fijn en krijg je er ook positieve reacties op van mensen die weten dat je miss in behandeling bent en dat die dus zeggen van... wow wat goed etc?
119	M: Ja, klopt alleen maar positieve dingen en geen negatieve dingen po het recovery account.
120	L: Dan is eigenlijk mijn volgende vraag, op Instagram post je daar ook foto van jezelf op? Of is het meer van ander soort dingen, op beide accounts
121	M: Ja van alles eigenlijk
122	L: Het is dus gewoon een beetje hoe je leven eruit ziet, maar ook wel van jezelf zeg maar, je durft jezelf wel te laten zien?
123	M: JA.
124	L: En als we dus kijken naar jouw verbruik, je kijkt dus ook op andere accounts en is het voornamelijk gerelateerd aan jouw eetstoornis of is het gewoon een mix van, omdat je het ook leuk vindt met betrekking tot andere onderwerpen? Of..
125	M: Ja, sinds ik dat nieuwe recovery account heb zit ik eigenlijk wel echt vooral op dat account en vooral met inderdaad mensen die hetzelfde meemaken op dit moment en dus ik zie eigenlijk vooral eten langskomen.
126	L: Oke, helder dank je wel. En stel jij hebt een leuke foto van jezelf en je wilt deze online zetten, dan zijn er natuurlijk allerlei tools om deze te bewerken etc. Gebruik je ook filters op Instagram of doe je het juist heel natuurlijk?
127	M: Uh, zo natuurlijk mogelijk, ik pas hem wel iets aan, met wat licht en schaduw, maar geen zware filters er over, maar ik doe er wel iets mee.
128	L: Oke. En dat editen doe je eigenlijk alleen via Instagram zelf of heb je ook nog andere apps die je daarbij helpen.

129	M: Nee, gewoon in mijn foto app zelf.
130	L: Oke, dank je wel. Steltij hebt een fotootje geplaatst, onafhankelijk wat voor soort foto, dat mag van jezelf zijn of van eten of wat anders, heb je dan bepaalde resultaten van die foto die voor jou dan heel erg van belang zijn, die heel erg van invloed zijn op jouw gestel? Denk aan reacties, viewer, like etc. Heb je zoiets van ik vind het juist fijn om heel veel reacties te krijgen dat je dus sterker wordt daardoor of miss juist weer de like die jij belangrijk vindt. Of een combi
131	M:mUhm, ja een combinatie wel. Het zijn vooral wel de reacties en ik weet wel wat ik me niet te veel blind moet staren of die likes want ik weet, ik doe het voor mezelf en niet voor anderen.
132	L : Ja, het kan je miss wel een steuntje in de rug geven.
133	M: Ja, precies.
134	L: Maar stel jij hebt vandaag een fotootje geplaatst en jij vraagt daar 100 likes op en 20 reacties en stel jij plaatst er morgen eentje en daar krijg je maar 20 likes op en 1 reactie, wat zou dat dan met je doen?
135	M: Ja, dan zou ik wel denken van wat doe ik verkeerd haha
136	L: Ja.
137	M: Daar word je wel onzeker van.
138	L: Ja, is miss ook een beetje een logisch gevoel he. Is ook niet gek. En als jij Instagram zou mogen beoordelen nu, wat zijn dan voor jou positieve ding en wat zijn echt de negatieve dingen en dan in relatie tot jouw eetstoornis? Mis heb je iets wat je echt heel erg helpt, maar ook dingen waar het eigenlijk echt alleen maar erger door wordt.
139	M: uhm.. Ja wat dus wel werkt is dat je heel veel positieve dingen kan zien en het nadeel is dat je dus ook heel veel negatieve dingen kan zien, je krijgt wel een waarschijnlijk van oke, als je dus hier op zoekt dan.. maar ja oke..
140	L: ja, dan ben je misschien juist nieuwsgierig wat er achter zit
141	M: Ja.
142	L: Dus het is voor jou echt een beetje een mix van. Als jij denkt aan positieve dingen dan denk je dus aan andere meiden die aan het recoveren zijn en waardoor je juist extra energie van krijgt en negatieve dingen is bijv iemand die miss extreem gezond eet en dat is dan voor jou triggerend om dat ook te doen?
143	M: Ja klopt.
144	L: En stel he, stel jij gaat naar je therapie en iemand die zegt tegen jou van je moet Instagram verwijderen, wat zou dit met jou doen? Zou jij dan juist dieper in je eetstoornis zakken zeg maar? Of denk je van... misschien helpt het me juist om toch te recoveren?
145	M: In deze fase, dan helpt instagram met mijn tweede account echt. Ik doe het dan nog ergens voor zeg maar. Ik doe het niet alleen voor mezelf, maar ik doe het ook voor anderen en anderen zijn dan ook die me steunen. Alleen ik weet wel dat later, over een tijdje dat het dan ook belangrijk is om het weer los te laten, omdat je dan echt je leven kan lijden. Maar nu zit ik er nog zo in.
146	L: Ja, het is echt per fase denk je dat je afhangt hoe je er op reageert.
147	M: Ja, precies .
148	L: Oke, dank je wel. We hadden het er net al over dat je weleens dingetjes opzoekt via Instagram en dan met name via hashtags, die dus zijn gerelateerd aan de eetstoornis. Kan jij mij misschien aangeven wat voor soort hashtags dit zijn. Heb jij daar voorbeelden van welke je gebruikt?
149	M: Welke ik nu gebruik of gebruikte?

150	L: Mag allebei, als je dat nog weet, dan zou ik ze het liefste allebei weten.
151	M: Ja heel veel, je kon zoeken op #skinny of of #anorexia of op #iwanttobeskinny en dat soort dingen voorheen.
152	L: Oke
153	M: en nu is het meer van.. #anorexiarecovery en #EDrecovery en #recovery en #EDfamily
154	L: ja, dus echt meer gebaseerd op het herstel zeg maar.
155	M: Ja
156	L: Oke, en stel jij.. we gaan even terug naar toen jij dus zocht in jouw vorige fase, stel jij zocht op #skinny, heeft dat voor jou weleens naar een bepaald gedrag geleid? dat wanneer je bijvoorbeeld iets zag en dacht van oh nu ga ik extra veel sporten want ik wil er ook zo uit zien of...
157	M: Ja, daar deed je het voor zeg maar. Je haalde echt de kracht eruit.(ergste fasen)
158	L: Ja, dus dat was voor jou erg belangrijk. En had dit ook te maken waar jij op zocht met jouw emotionele status op dat moment, dus stel jij had misschien een goede dag wat dus eigenlijk een goede dag had, dus je eetstoornis stond op een laag pitje, die zoekopdrachten die hingen daar wel vanaf denk ik
159	M: Ja, klopt. als ik me goed voel/voelde zocht ik minder dan wanneer ik dieper in de eetstoornis zat.
160	L: Oke, zijn er nog andere dingetjes die van belang zijn die ik misschien vergeten ben? Dingen die je dus onzin interessant vindt op Instagram dat je zegt van oh misschien uh het aantal volgers of ik noem maar even iets, maar zijn er nog andere dingen online die een impact hebben op jou en op jouw eetstoornis/
161	M: Uhm, ja het aantal volgers opzich wel ja en ook welke volgers, of het alleen mensen uit je omgeving zijn of ook andere mensen uit Nederland of mensen uit andere landen.
162	L: Oke.
163	M: Dus het is fijn om te zien dat je mensen kan helpen en mensen jou leuk vinden of in ieder geval motiveren.
164	L: Ja precies en het is idd miss ook een stukje leuk vinden. Zijn er nog dingen die ik vergeten ben te vragen of zo maar die echt van belang zijn denk jij voor mijn onderzoek.
165	M: Uhm, nee ja er is wel de mogelijkheid om ook echte vriendschappen te sluiten zeg maar, omdat je natuurlijk ook rechtstreeks berichtjes kan sturen, dat is ook wel mooi. Je kan echt mensen ontmoeten, het kan ook echt dichtbij komen zeg maar.
166	L: Ja, dat is zeker mooi. Je kan elkaar en n helpen, maar je hebt elkaar ook nog in een later stadium.
167	M: Ja, klopt inderdaad en meer is er niet denk ik
168	L:Oke, heel hartelijk bedankt. Dit waren mijn vragen en ik wens jou heel veel succes toe
169	M: Dank je wel en graag gedaan

Interview 7

1	L: Welkom Mi., Dank je wel voor je medewerking aan dit onderzoek.
2	M: Graag gedaan, geen probleem
3	L: Ik ken je natuurlijk al een beetje, maar kan je wat meer vertellen over jezelf? Over je eetstoornis etc?
4	M: Ja, ik heb eerst anorexia gehad dat is zo'n driekwart jaar en dat was toen overgeslagen in Bolimia. Dat kwam eigenlijk omdat mijn eetpatroon steeds strikter werd en ik niks meer mocht, nou toen kreeg ik de eetbuien en het braken, toen kwam ik in een cirkel terecht en mijn gewoontes een beetje. Dat wisselde echt heel erg. De ene periode had ik echt 10 eetbuiten in de week en dan kon ik echt voor weet ik veel hoeveel eten in de week wegeten. Echt als ik daar nu aan terug denk, dan denk ik van...
5	L: wwwwooooww, zonde van m'n geld.
6	M: Ja, dat ook haha. Een keer heb ik echt voor 30 euro allemaal en stond ik bij de kassa en dacht ik wat moet ik hiermee. Maar de andere weken was een cracker met kipfilet te veel.
7	L: Ja
8	M: Dus het ging echt zo van anorexia naar boulimia en dacht ik Bingeeating, maar dat was nooit.
9	L: Ja, dan denk je van oh misschien is het dat wel.
10	M: Ja, het wisselde echt heel erg daarvan. Het braken was echt een heel groot ding. Dat was echt meerdere keren op een dag en uiteindelijk toen een keer in de week, aan het eind van de eerste therapie. Uiteindelijk is dat naar niks gegaan. Af en toe heb ik nog steeds wel van die periode dat ik overgeef.
11	L: Als je dan kijkt naar de situatie nu, hoe zou je die dan omschrijven. Heb je zoiets van ik ben er helemaal vanaf of?
12	M: Neee, nee echt niet. Ik heb echt een paar maanden geleden, toen zat ik bij een psycholoog, dat was in december. Daar ben ik toen mee gestopt, want dat was niks. Toen heb ik nog een ambulante man gehad voor hier thuis, maar dat was de vader van een vriend van mij, dus dat was heel gek. Dus uiteindelijk dacht ik van nee.. Ik kreeg een WMO indicatie, maar ik had zoiets van, die indicatie hebben mensen bij mij op stage.
13	L: Ja, precies.
14	M: Dus ik dacht, sorry maar zo ver..nee
15	L: Nee, dat paste niet.
16	M: nee, dus dat heb ik afgehouden, maar ik heb wel contact via de mail met een ervaringsdeskundige. Er zijn ook online eHealth, dan krijg je feedback. Maar haar heb ik via Ursula, dat is een gratis contact zeg maar. Maar sommige periodes heb ik echt zoiets van oh ik moet echt weer in behandeling en soms dan denk ik, een week later of zo, van oh nee joh waar heb ik het over. Het wisselt echt heel erg, maar misschien hoort dat ook gewoon bij het herstel!
17	L: Oke, dank je wel. Kan je mij misschien vertellen hoe je denkt over je uiterlijk?
18	M: oh haha, uh ja.. sowieso nu ik op dit gewicht zit, gewoon het gewicht wat ik altijd heb gehad dan denk ik, daar moet een paar kilo vanaf, als er vijf kilo vanaf is, dan is alles goed. Als er vijf kilo vanaf was, dan is dit beter of is dat beter, minder stress.. haha. En mama zei ook al van, nu lijkt je net zo'n verslaafde..
19	L: Ja, je kan natuurlijk wel snel terug vallen.
20	M: Ja, maar zo extreem als toen, kan ik al niet meer. En ik wil het ook niet meer. Ik snap het ook niet, hoe deed ik dat..
21	L: Maar het is dus ook maar net hoe je je voelt?

22	M: Als ik een paar dagen goed heb gegeten, kan ik realistisch kijken en denk ik, valt allemaal weer mee. En dan heb ik een slecht weekend gehad en ben ik op stap geweest en dan zie ik mezelf echt enorm. En dan denk ik hoe kan dit.. dan gaat het een paar dagen goed en dan denk ik, heb ik me hier zo druk om gemaakt vorige week. Dus dat blijft heel wisselend.
23	L: Oke, dank je wel. En als je terug gaat naar de begin van jouw ontwikkeling van je eetstoornis. Hoe heb je ondervonden hoe je er last van hebt?
24	M: Ik weet nog, ik was dan al wel heel veel afgevallen en uh.. maar nog niet, toen was het nog gezond en toen was ik een dagje naar de dierentuin met vriendinnen en vanaf 9.00 u 's ochtends in de trein ik begon gelijk al mijn eten op te eten, niet sneaky of zo. Ik weet niet ik heb gewoon zin in eten zei ik. Daar echt, ik heb heel de dag eten gehaald en ik zal vol maar ik kon niet stoppen. Ik zeg tegen hun, wat is dit nu, ik kan niet stoppen. Maar ja, we waren gewoon aan het lachen, niemand ging er ook echt serieus op in.. totdat ik thuis kwam en toen ging ik mezelf wegen en toen woog ik echt iets van 54 met al dat eten en toen moest ik huilen in bed! Toen dacht ik echt, toen zat ik mezelf helemaal voor te nemen, van dit ga ik eten deze week, dit en zo min mogelijk en toen dacht ik mmmm..
25	L: klopt niet..
26	M: nee en vanaf dat moment was het echt.. pfff..
27	L: Dus het is echt een beetje je eigen bevinding geweest?
28	M: Ja, ik had wel zelf zoiets van uh.. en opeens begon toen in oktober of weet ik veel, toen kreeg ik ineens heel veel reactie van...oh je bent wel heel veel afgevallen. Je moet niet meer afvallen.
29	L: Ja
30	M: Dat opeens iedereen het zag
31	L: Ja
32	M: En toen ben ik ooit een avondje.. we gingen altijd op maandag bij papa eten en die zei ook altijd aaah dikzak.. en altijd voor de grap zo weet je wel en die zei toen van..toen had ik heel weinig eten opgeschept en die zei toen van, ohhh... pas jij zo veel en toen zei ik dat mag onderhand wel als je 47 kilo weegt he.. toen ben ik naar huis gegaan en ik was zoo moe en ik was helemaal overstuur en zei ik tegen mama, ik kan niet meer eten.. Toen zag ik er is een probleem.
33	L: Oke, helder. Heb jij nog enig idee op welke leeftijd het is gestart bij jou?
34	M: Ja toen was ik, eigenlijk eind 17. Toen zag ik het nog niet, maar toen is het al wel begonnen.
35	L: Ja, toen is het bij jou gestart.
36	M: Toen ik 18 was, was ik me er van bewust.
37	L: mhmm.. even kijken. Dit is misschien een beetje een lastige vraag, ben je er bewust van dat er een onderliggend probleem was van je eetstoornis?
38	M: Ja, daar hebben ze altijd bij mij naar gezocht. Altijd.. en ook in de deeltijd behandelingen, we hebben niks specifiek kunnen vinden.
39	L: Nee, gewoon kleine dingetjes
40	M: Ik denk gewoon altijd dat het is geweest dat ik en papa gewoon geen goede band hebben, ik had nooit iets met die vent, ik wou altijd bij mama zijn. Ik moest altijd huilen als mama weg ging. In het weekend zei ik altijd ik wil niet naar papa en ook vanaf m'n 12e ben ik er in het weekend niet meer heen geweest, want ik wou echt echt niet.. en toen op een gegeven moment begon hij, van ja.. dikkertje dikkertje en dat ik toen heb gedacht van.. oh let jij eens op en dat het toen uit de hand is gelopen en dat een gewoonte is geworden.

41	L: Maar was je.. hij zei dikkertje dikkertje, maar je was niet dik?
42	M: Nee, dit wat ik nu ben was ik, altijd.
43	L: oh, nee echt prima dus. Super dun gewoon eigenlijk.
44	M:Ja, het was gewoon prima.
45	L; Oke, uhm.. Ik heb hier een aantal foto's en dan mag je mij op schaal van 0-10 aangeven wat deze foto's met je doen. 0 is niks, 10 beïnvloed het heel erg in de negatieve zin dan.
46	M: Oke
47	L: dit is foto 1. Daarbij mag jij dus aangeven van nou, dit doet eigenlijk heel veel of helemaal niks.
48	M: Ik denk een.... ja dat ligt er eigenlijk altijd aan. Nu denk ik.. fruit maakt me niet zoveel uit, dus ik zou nu zeggen een 4.
49	L: een 4 oké, en uh.. kan je een kleine motivatie geven waarom het een 4 is?
50	M: Kijk, als iemand nu echt zo'n zelf gemaakt gezond recept heeft, dat doet wel meer dan een bakje fruit,
51	L: Fruit is er altijd al geweest en dat is niet...
52	M: Nee, jaa..
53	L: het is wat standaard.
54	M: Ja, dat is een standaard iets, het ligt er ook wel aan wie het plaatst denk ik.
55	L: Ja, dus als jij zoiets hebt van het is een bekend iemand en die plaatst dit, dan doet het misschien meer dan..
56	M: Nee, als want als het bijvoorbeeld een bekende is die het plaatst en ik weet dat die aan het afvallen is, bijv een vriendin van mij is ook super veel afgevallen in een korte tijd en dan zegt ze van ja ik eet maat 1000 kcal op een dan en dat kan ik dan niet uitstaan weet je wel. Dan moet ze dus naar een diëtiste, naja daar gaat ze zelf eigenlijk heen, omdat ze meer wil eten, maar ze weet niet goed wat ze dan wilt eten, want ze heeft geen eetstoornis, maar als zij er dan zoiets op zou plaatsen dat gaat dat borrelen en dan grr..
57	L: Ja, ik snap het
58	M: Kijk en zo'n bekend iemand (BN'er) Die ken ik niet en staat verder weg.
59	L: Oke, dank je... en deze foto?
60	M: ohhhhhh, lekker haha
61	L: Ja he haha, maar als je deze foto ziet, wat zou je dan geven voor cijfer?
62	M: ik denk ook een 4 of zo.. ik ben meer van de chocolade haha
63	L: Ja, nee dat kan...
64	M: Friet uh is wel lekker, maar uh ik ben meer van de chocolade haha.
65	L: Dus jij zegt ik ben meer van de chocolade...
66	M; als ik daar iets van zie.. met zo'n chocolade afdruipende taart zou dat meer invloed hebben.
67	L: Oke.
68	M: Dat is echt mijn zwakte haha
69	L: haha, ja dat kan.. ik wilde eigenlijk zeggen van foto's van eten doet niet zo veel bij jou, maar als het de zoete kant is dan wel.
70	M: Ja, klopt.
71	L: Dan hebben we foto 3. Als je die ziet?
72	M: dat doet al meer..
73	L: Welk cijfer zou je daaraan toekennen?
74	M: Een 7 denk ik.

75	L: wat roept het bij je op?
76	M: Ja, dikke benen, ikzelf! Niet op de foto. Ik denk dat ik er onzeker van wordt, kijk die benen zijn weer te dun, maar de mijne zijn weer te dik.
77	L: Ja, we wilt niet zo zijn, maar je wilt je... je reflecteert het op jezelf.
78	M: Ja, ik vergelijk het idd met mezelf.
79	L: Oke, dank je wel. Dan hebben we deze...
80	M: ja die hebben toch meer invloed dan die andere. Eerst had die andere meer invloed, maar nu deze meer..
81	L: Welk cijfer? Een 8/9?
82	M: Ja toch wel een 8. Dat je denkt van ohhh, die buik is mooi en ik heb daar een vetje en ja... dan krijg je toch ook soms als je in een goede bui hebt krijg je motivatie en als je in ee slechte bui zit, kan ik toch weer naar de kast lopen en weer veel gaan eten bijwijzen van.
83	L: Ja, ik snap het. Dan hebben we onze welbekende Sylvie Meis.
84	M: Oh god, wat heeft zij dunne beentjes.. haha
85	L: Ja, dat is ze ook. Het is natuurlijk een hele mooie vrouw, bekende iemand en ze ziet er goed uit. Dus ik vraag me af hoe dat ...
86	M: Ja, dat zou ook wel uh... ja als er een ander hoofd op had gezeten had ik gedacht oh gadverdamme, die benen, maar omdat het zij is.. denk je toch van oh... dan voel je je echt zo van... echt een plofkip idd hahaha.
87	L: haha
88	M: Ja, zij ziet er dan zo mooi uit, mooie haren, mooie kleren, bekendheid..
89	L: Ja en qua cijfer zeg maar?
90	M: Dat denk ik dan een 9 denk ik. Want dat is hoger dan die andere foto's. Dat heb je ook wel met die fitgirls. Dan zie ik dat en dan denk je van, waarom heb jij zo'n leuk leven? Maar die hebben helemaal geen leuk leven.
91	L: nee joh!
92	M: Ja, die maken een foto en dan.. ik heb dat ook weleens in een kroeg gezien, dan maakte er iemand super mooie foto naast mij en die stonden heel de avond stil, geen woord tegen elkaar gezegd en de volgende dag stond er een hele mooie foto online en toen dacht ik ja... zo werkt het dus. Jullie hebben gister niet eens gepraat tegen elkaar. Maar dat lijkt dan zo.
93	L: Ja, dat is echt niet leuk he. Alles wordt zo veel mooier gemaakt. En als jij een man zou zien, wat denk je? Zou een ander geslacht bij jou meer van invloed kunnen zijn op je eetstoornis.
94	M: Nee, helemaal niet of het moet echt zo'n bodybuilder zijn, die echt overdreven bodybuilder is. Maar dat is anders, gewoon zo.. nee helemaal niks een nul.
95	L: Zeker niet op de foto waarschijnlijk?
96	M: Nee klopt idd, in real life heb je eerder iets van ja, inderdaad!
97	L Oke, helder. Gaan we even verder naar de vragenlijst. Als je het hebt over een pro-ana website. Heb je deze weleens bezocht ?
98	M: Ja, haha
99	L: haha, oké helder en was dat meerdere keren of?
100	M: Ja, zelfs in mijn ergste tijd toen, dat was zelfs heel erg als ik daar nu aan terug denk, denk ik van nou Mi. dat kon echt niet, toen zat ik in een groepsapp met meisjes van die site en toen was ik 17 of 18 was ik en er zaten dus ook meiden van 17 en 16 bij, maar ook 13 en 14 die op een gegeven moment vroegen hoe ik braakte etc.
101	L: Oh
102	M: Toen ben ik er ook uit gegaan, omdat ik dacht van.. toen kreeg ik ff een helder

	moment en ik dacht van hoo... dit zijn echt hele jonge meisjes. Dit kan echt niet, dit is echt ziek.
103	L: Ja
104	M: Dus toen ben ik er echt uit gegaan en zi bleven toen nog wel contact zoeken. Van hee jij bent ons voorbeeld en dat ik echt denk van oh.. dit is zoo verkeerd. Maar die heb ik dus vaak zat uh... bezocht.
105	L: En hoe ben je daarop terecht gekomen, weet je dat nog?
106	M: Nou dat was op school en mijn eetstoornis was al wel bezig, maar het was nog net niet zichtbaar. Ik kreeg nog net niet de vraag van iedereen van ohhh jij bent wel heel veel afgevallen.. maar ik was wel veel afgevallen maar no niet... ik was er wel al heel veel mee bezig. Ik lunchte wel op school, een pakje koekjes weet je wel..
107	L: Ja
108	M: Dus ik was er wel al heel erg mee bezig maar, het was niet zichtbaar. Toen kregen we met psychopathologie allemaal stoornissen waarbij een eetstoornis dus ook bij kwam..
109	L: aaaah
110	M: en toen hebben ze ooit in een hoorcollege een pro-ana site laten zien en dat trok toen heel erg mijn aandacht, toen vond ik dat heel ziek.. en toen later, een maand later, of zo, ben ik er zelf op gegaan. Terwijl toen kreeg ik er echt nog buikpijn van dat ik dacht van.. ohh doe even normaal weet je wel..
111	L: ja.. maar dus eigenlijk niet door middel van internet of social media, maar meer...
112	M: Nee idd.
113	L: Mmm oké en als je terug gaat denken naar voorgaande jaren. Welke media kanalen hebben voor jou het meeste invloed gehad? Heb je dat ook misschien voorbeelden van.. denk aan radio, televisie, internet, social media en dan mag je ook denken aan specifieke dingen/programma's bijvoorbeeld.
114	M: Sowieso Instagram en dan echt die accounts van die sporters.
115	L: Dus echt het fitnessgebeuren.
116	M: Ja heel erg. Daar maakte ik ook screenshots van, weet je wel..
117	L: Ja en daar krijg je dan ook motivatie van
118	M: Nou haha, nee dat zou je zeggen he! En ff kijken televisie programma's. Ik keek iedere dag GTST en dan zag ik Nina die zo dun was, weet je wel allemaal van die uh...
119	L: Ja, dus een beetje die van series.
120	M: Ja en ook bij gossipgril en vampirediaries. Daar zag je meisjes en die zijn ook echt zoo dun.
121	L: Oke, dus eigenlijk echt het visuele zeg maar.
122	M: Ja.
123	L: Helder. Als we het hebben over Social Media. Welke platformen gebruik je dan?
124	M: Uh.. Facebook, Instagram, Snapchat, Tinder, WhatsApp
125	L: Welke gebruik je het meest?
126	M: Facebook!
127	L: Kan je ook aangeven waarom?
128	M: Niet dat ik er veel op plaats of zo, maar daar zit ik het meeste op. Het is meer automatisme zeg maar.
129	L: Ja, precies. Gewoon ff snel..
130	M: Instagram komt wel een beetje tegelijk.
131	L: Dat hangt een beetje op hetzelfde niveau zeg maar?
132	M: Ja

133	L: En weet je ook waarom?
134	M: Ja dat is meer omdat je dan weet dat iedereen aan het doen is of zo. Het is meer automatisch of zo. Meer gewoon tijdverdrijf. Dan weet je wat iedereen aan het doen is. Als ik geen Facebook zou hebben, dan zou ik ook echt denken van ja.. wat doet iedereen? Net of je geen spiegel zou hebben of zo!
135	L: haha, ja. Oke, helder.. als je het hebt over Instagram, welke doeleinden gebruik je het eigenlijk voornamelijk? Is dat meer voor je eigen plezier of is dat ook geweest of ny nog steeds misschien om dus extra motivatie te vinden voor nog meer af te vallen om je juist te helpen? Dat je denkt van ik wil er juist vanaf komen?
136	M: Uh dan gaat het echt alleen over Instagram he?
137	L: Ja, het is echt over Instagram
138	M:Nee, dat is denk ik meer voor mijn eigen plezier. Het is wel geweest om motivatie op te doen, maar dat is in de ergste fase toen het net begon. Toen was het wel echt om dingen op te zoeken. Op een gegeven moment heb ik er zo veel van verwijderd, want ik kreeg dat als opdracht en ik zag nog geen normaal persoon voorbij komen, maar ik zag alleen maar van die fitness, eten uh...
139	L; Ja, maar dan waren het niet geen specifieke anorexia accounts..
140	M: Ook wel.
141	L: een beetje gemixt zeg maar? Een beetje fitness en healthy..
142	M: Ja, maar eigenlijk helemaal niet healthy..
143	L: Nee, precies..
144	M: Of van die quote weet je wel, van die pagina's met alleen maar quotes.
145	L: Ja, eigenlijk gewoon alles wat gerelateerd is aan de eetstoornis. en Stel jij had een zwak moment. Ging je dan juist op zoek of deed dat jou verder niks.
146	M: als ik in een zwak moment zat.. dan bedoel je dat ik in een eetbui had gehad of zo?
147	L: Ja of dat je dunner wilt zijn dan wat je nu bent bijvoorbeeld, dat je denkt vang.. ik wil eigenlijk nog 2 kg afvallen, ik ga eens ff zoeken of was het meer... had dat voor jou invloed, dat je echt ging zoeken of was het meer van oh ik kom het toevallig tegen?
148	M: uhm..nee dan ging k wel meer zoeken denk ik, maar dat kon dan twee kanten op gaan denk ik, dat kon dan of dat ik heel veel motivatie kreeg, van zie je dat wil ik ook of het ging van ja dan ga ik maar eten. Maar het had wel invloed, dat wel.
149	L: Oke. Heb je enig idee wanneer je je Instagram account hebt aangemaakt?
150	M: Ik kan zien wanneer ik mijn eerst foto heb geplaatst. Oh.. even kijken.
151	L: Oh ja..
152	M: Oh dat is al zo lang geleden, het was 2013. Wow hee, zijn die foto's al 4 jaar geleden? Ik denk altijd dat dat pas 2 jaar is of zo
153	L: Ja, snel gaat de tijd he haha
154	M: Oh dat is heel gek
155	L: Ja haha. Weet je nog met welk doel dat toen was?
156	M: Uh, geen doel!
157	L: Geen doel, gewoon van oh iedereen gebruikt het en je was nieuwsgierig?
158	M: Ja, ik dacht dan ga ik dat ook maar eens proberen.
159	L: Oke, heb je een account of heb je meerdere accounts?
160	M: 1
161	L: Heb je wel meerdere gehad?
162	M: Nee.
163	L: Ik ken je Instagram gebruik wel een beetje, maar post je foto's of video's over jezelf?
164	M: Uh ja..

165	L: Ja sommige posten alleen van landschappen of zo
166	M: ja, klopt.
167	L: Dus je post video's en foto's van jezelf en je kijkt dus ook bij anderen op hun account. Dat is een beetje jouw gebruik? Dus allebei de kanten
168	M: Ja, klopt.
169	L: en stel jij hebt bijvoorbeeld een week he, Kan je mij schetsen hoe jouw Instagram account eruit ziet?
170	M: Ja, bijvoorbeeld een week op stage dan he?
171	L: Ja, bijvoorbeeld.
172	M: Nou op stage zelf zit ik er dus sowieso niet op. Dan heb ik geen telefoon en ben ik druk. Dan kijk ik alleen als ik een whatsappje krijg van iemand. Maar dan zit ik eigenlijk niet op, maar het is meer uh als ik opsta en ik zit te eten, gewoon ff snel.
173	L: Gewoon momenten wanneer je dus echt niets te doen hebt. Is het even snel kijken. En met betrekking tot foto's plaatsen, is dat wekelijks of?
174	M: dat ligt eraan, als ik iets uh.. als ik op vakantie ben geweest of in de zomervakantie kan ik er zo 10 op zetten, terwijl ik er in de winter 1 x per twee maanden wat op zet.
175	L: Oke en reageer die ook bij mensen of is het meer..
176	M: Uhm.. nee, meer alleen foto's leuk vinden, maar reageren eigenlijk nooit.
177	L: Oke, uhm.. Als je foto's van jezelf plaatst is dit dan meer alleen of..
178	M: ook met vriendinnen. Denk meer zelfs.
179	L: Oke, Als je dus een foto plaats waar je zelf ook op staat, kan je dan aangeven wat voor soort handelingen verricht voordat je die foto online plaatst? Misschien doe je niks, misschien gebruik je alleen maar filters of misschien gebruik je een andere app?
180	M: haha, oh zoo... ik zoek wel altijd foto uit haha, waar ik goed op sta, of in ieder geval dun op sta en dan zie ik weleens dat een vriendin van mij er een foto met mij op heeft gezet en dan denk ik.. Daar ben ik niet dun!! Wat heb je gedaan haha, maar daar kijk ik dus sowieso wel naar, maar ik snijd niks bij of zo. Wel een filter maar...
181	L: Ja, dus puur alleen een filter in jouw geval?
182	M: Ja.
183	L: uhm, stel jij hebt een foto geplaatst, zijn er dan voor jou belangrijke resultaten, dus bijvoorbeeld het aantal likes of mensen die reageren of uh...
184	M: er zijn er wel een paar, gewoon leuke jongens, die like altijd iedere foto wel, en daar zit ik dan wel op te letten.
185	L: Ja, oke. Dat is dan een specifiek iemand, maar het niet zo dat je ook bij die vorige foto 100 likes heb en nu maar 20?
186	M: Nee
187	L: en ook niet die reacties die eronder komen?
188	M: Nee eigenlijk niet, misschien als het negatieve dingen zijn. Maar ik heb eigenlijk nooit een bepaald iemand die dat doet.
189	L: Nee, precies. Maar het heeft dus totaal geen invloed.
190	M: Nee.
191	L: als je dus ook kijkt naar, stel je opent je Instagram account en opent je tijdlijn. heb je dan weleens momenten waarvan je denkt van ik heb hier nu echt even geen zin in, van ik klik hem weg
192	M: Ohjaa.. haha
193	L: en is dat bij specifieke foto's of is het meer hoe je jezelf voelt op dat moment.
194	M: Allebei. Als ik merk van ik ben er weer veel te veel mee bezig, van ik ben alweer eetchema's en ik merk dat ik eetdrang heb of iets, oké dan denk ik nu kappen!

195	L: Dat kan je dan wel goed?
196	M: Ja, dan zit ik ook niet echt op Instagram, maar dan echt op iemands account en daar zit ik dan foto's van te bekijken en denk ik kappen. Dan klik ik het ook weg, of als ik iemand heb gezien die ik ken. Die is ook afgevallen en zo mooi, maar die foto's die zij dan maakt. Dan denk ik wel echt van, dat doe je toch niet. Dan klik ik dat ook weg. Dan kom ik ook even niet op Instagram, want ik weer dat die er dan staat.
197	L: Ja, dat heeft dan voor jou misschien ook weer een triggerend effecten en wil je misschien ook weer aan de gang.
198	M: Ja
199	L: Oke, uhm.. als jij mij aan zou moeten geven wat positieve dingen van Instagram zijn en negatieve dingen in jouw ervaring mbt je eetstoornis. Dus stel jij gebruikt Instagram voor je eetstoornis, was dit dan voor jou positief geweest en wat negatief?
200	M: Negatieve dingen sowieso idd zijn die plaatjes van mensen die helemaal aanspannen en op de foto staan, dus helemaal te perfect en helpende dingen zijn ook van die accounts en dan gaan mensen gewoon zitten en dan zeggen ze erbij van kijk dit is dezelfde foto maar hier sta ik zo weet je wel. Dus dat vind ik heel fijn. Kijk hier heb ik een voorbeeld. Op de ene foto spant ze aan en op de andere foto. Zij is ook niet overdreven dun of zo..
201	L: Nee, gewoon mooi!
202	M: Dus van dat soort dingen, of van die goede quotes.
203	L: Ja, die juist even een positieve boost geven, die niet direct te maken heeft met..
204	M: Nee idd.
205	L: Stel je zou geen Instagram meer hebben en je zou het verplicht moeten verwijderen. We gaan weer in behandeling om de laatste restjes op moeten ruimen en je moet je account verwijderen. Zou dit voor jou positief of negatief uitpakken. Zou het je helpen om hier beter uit te komen of heb je zoiets van Instagram helpt me juist meer om te recoveren?
206	M: Nee ik denk dat het dan eerder zou helpen om het er af te halen, dan dat het meer helpende zou zijn dan het erop te laten staan. Ik zou dan kiezen, dan eraf.
207	L: ja, als je het zou verwijderen dan zou het bij jou beter zijn, dan zie je geen foto's geen prikkels
208	M: Ja, dan zou het beter zijn.
209	L: Oke, helder. Nog een paar vragen. uh Als je weleens op Instagram zit, doet je weleens via hashtags die gerelateerd zijn aan je eetstoornis, dan hoeft het niet perse #thinness of #thinspiration of dat te zijn, maar..
210	M: Ja dat heb ik weleens gedaan ja. Nu niet meer zo zeer veel, maar dat heb ik wel vaak gedaan ja
211	L: Ja, en weet je dan nog welke dat specifiek waren?
212	M: Ja, thinspo volgens mij uh.. wat had je nog meer allemaal joh. Soms heb ik ook gewoon anorexia ingetypt, dan kwam je ook echt bij die zieke pagina's uit. Maar thinspo idd heel veel of fitness of fit girl weet je wel of fitness quote.
213	L: Oke.
214	M: Ja, wel echt op het afvallen.
215	L: Maar niet met betrekking tot eten misschien?
216	M: Nee, dat eigenlijk niet.
217	L: Niet iets van healthy food of.
218	M: nee, dan google ik gewoon van wat is gezond avond eten om te maken.
219	L: Oke. Hebben dat soort zoektochten, bijv van thinspo of zo, weleens een aanleiding gegeven als je terug graaft naar je historie, naar een bepaald specifiek gedrag, dus heel

	veel sporten of braken of...
220	M: Uh.. ja dat denk ik wel. Uh. ik weet nog wel toen heb ik via Instagram iets gevonden waarbij een YouTube kanaal aan vast zat. Dan ging ik altijd boven op zolder, dat was dan gewoon midden op de dag of 's avonds of 's ochtends.
221	L: Gewoon puur om te verbranden?
222	M: Ja!
223	L: dat is voor jou het belangrijkste?
224	M: Ja, of idd het braken, maar ja of het daar nu alleen vanaf hing. Nee, ik denk het niet. Meer echt het sporten.
225	L: Oke en stel jij zocht via hashtags, had dit dan ook te maken met jouw emotionele status op dat moment? Dus stel jij had zoiets van oh ik voel me dik en ik ga even extra zoeken naar..
226	M: Ja, dat denk ik wel!
227	L: Dus als je een zwak moment had in jouw eetstoornis
228	M: ja als ik een zwak moment had idd want als het gewoon heel goed lukte en ik had de motivatie, dan hoefde ik dat niet op te zoeken
229	L: Nee, oké dus dat is ook duidelijk. Zijn er misschien nog andere dingen die ik misschien nog niet heb gesproken of genoemd heb wat voor jou triggers waren of die ik nog niet genoemd heb mbt jouw eetstoornis?
230	M: Uhm.. nee.
231	L: Niet? Nee..oke en ook niet bijvoorbeeld als je. je hebt bijvoorbeeld 600 volgers en dat je denkt oh shit ik heb er nu nog maar 580.
232	M: Nee, nee dat zou mij niks doen!
233	L: Oke, dank je wel. Dit waren me vragen.
234	M: Graag gedaan hoor!

Interview 8

1	S.
2	L: Welkom S..
3	S: Hallo
4	L: Nogmaals super bedankt dat je mee wilt werken, het is best wel heel lastig om goede respondenten te vinden, dus ik waardeer het echt enorm. Uhm ... wat we gaan doen.. ik heb een 23 tal vraagjes ongeveer en uh,.. als jij zoiets hebt van die wil ik liever niet beantwoorden of ik weet niet wat ik er op moet zeggen, geef het me heel even aan, dan is dat verder geen probleem natuurlijk, maar dan weet ik in ieder geval hoe jij er in staat. Als je zelf vragen hebt of iets anders, als je zoiets hebt van oh hier gaat het eveniets te ver of wat dan ook, geef het me eventjes aan! Het is de bedoeling dat jij jezelf op je gemak voelt. Dus ja, dat is een beetje de bedoeling. Ben je er klaar voor?
5	S: ja nee, kom maar op!
6	L: Oke, helemaal goed. Ik heb natuurlijk al wat gegevens van jou ontvangen dus ik weet al het eea over je, maar kan je mij misschien wat omschrijven over je eetstoornis, welke vorm je hebt en hoe deze er uit ziet/zag afhankelijk van hoever je in het proces zit.
7	S: Ik ben nu aan het afronden met mijn therapie, dus uh..
8	L: Nou dat is positief
9	S: Ik ben begonnen op jongere leeftijd met anorexia, toen heb ik rond mijn 16 ^e /17 ^e ongeveer heb ik Binge Eating gekregen, vanuit daar ben ik terug gevallen op

	anorexia en nu ben ik weer behandeld op binge eating.
10	L: Oke, helder.. en uh kan je mij aangeven als je nu een dag zou moeten omschrijven, wat jij zeg maar voor valkuilen hebt mbt je eetstoornis?
11	S: Gewoon in het dagelijkse leven dus?
12	L: Ja, gewoon waar je tegenaan loopt.
13	S: ja, uh dat zijn supermarkten, uh dus gewoon dagelijks boodschapjes doen. Blijft altijd lastig, toch wel reclames, SM is ook wel triggerend.
14	L: En ben je daar sinds kort achter wat triggers zijn voor jou? Of wist je dit eigenlijk al wel?
15	S: uh, nee dat heb ik op therapie, ben ik daar achter gekomen
16	L: Hoelang ben je in therapie
17	S: Voor mijn eetstoornisspecifiek, want ze wisten nooit zo goed wat er met mij aan de hand was, want ik ben altijd een beetje van hot naar her uh.. ja ik wist wel wat er met mij aan de hand was, maar ik had gewoon geen zin om in therapie te gaan
18	L: Nee, dat wil je dan niet, kan ik me voorstellen.
19	S: Dusik zit nu een half jaar in therapie voor een eetstoornis, ik denk zelfs langer nu...
20	L: en dat is een keer per week of meerdere dagen per week?
21	S: 1 keer per week inderdaad.
22	L: Kan je mij misschien vertellen hoe je momenteel over je uiterlijk denkt?
23	S: haha, nou niet al te best. Ik heb een heel laag zelfbeeld en ik zie mijn karakter vind ik mijzelf heel leuk en heb ik niet zoveel moeite mee. Ik weet ook wel heel goed wie ik ben en wat ik wil, daar heb ik geen moeite mee. Maar met mijn uiterlijk ben ik heel gevoelig.
24	L: aah ja. Maar is het dan zo zeer dat je denkt van ik voel mezelf heel lelijk of ik voel me qua lichaam...
25	S: Naja, uh.. ik vind mijn lichaam sowieso niet heel mooi. Vooral met die gewichtsschommelingen die ik heb, want ik kan goed 30 kilo schommelen. Dat is wel extreem natuurlijk, uhm.. maar ik vermijd ook kledingstukken omdat ik die niet durf te dragen. Ik vermijd ook sommige plekken omdat ik bang ben dat mensen me daar zien, het is voor mij wel heel heftig.
26	L: ja, het is dus echt een belemmering voor je dagelijkse doen en laten
27	S: Ja
28	L: Merk je wel dat dat minder is geworden naarmate je de bedhandeling hebt voortgezet of is dat meer blijven hangen.
29	S: Nou, we zijn nu meer aan het focussen op het zelfbeeld. Hebben eerst echt de eetstoornis aangepakt. En nu zijn we een beetje naar het zelfbeeld geschoven, zijn we binnekort mee bezig.
30	L: Aah oke, zonde meid. Ik ga even verder en hebben al wel heel wat vragen bewust en onbewust beantwoord. Maar hoe heb je eigenlijk ontdekt dat je een eetstoornis had? Was dit puur door jezelf, door vrienden of familie, door internet of misschien SM bijvoorbeeld?
31	S: Nou, bij mij is het een heel ander verhaal. Ik heb mijn fitvak diploma, dus ik ben eigenlijk fitnessstrainer. Ik zit daar nu niet meer in, dus dat is natuurlijk niet heel erg logisch, maar tijdens mijn opleiding krijg je ook te maken met uh.. eetstoornissen. Dat wordt gewoon behandeld. Uh op voeding en dat soort dingetjes en in die tijd zat ik.. uh had ik gewoon echt anorexia, want ik sportte 2 uur per dag en ik at niet zo veel.
32	L: ja ja, helder.

33	S: Toen had ik zoiets van ‘jaaa, maar ik wil dit bereiken dus ik doe dit en dit is gezond en ik ben gezond’. Ik stond er niet zo bij stil, maar op een gegeven moment kreeg ik zoveel honger. Ja, want ik sportte belachelijk veel en toen kreeg ik eigenlijk eetbuien en dacht ik van ja ik mag af en toe wel een keer zondigen dan, geen probleem. Ik ging er allemaal smoesjes voor verzinnen, ja en op een gegeven moment lukte het afvallen niet meer en ik ging crashen en kreeg ik weer een eetbui en ging ik weer crashen en kreeg ik weer een eetbui toen dacht ik van ik zie eigenlijk wel heel veel dingen die ik op school heb gezien en geleerd.
34	L: Ja, precies.
35	S: Toen vond ik het toch wel heel verstandig om hulp te gaan zoeken.
36	L: Ja indd, heel goed dat je het alsnog zelf hebt ontdekt. Dat het toch je eye opener is geweest en zelf onder ogen zag dat het zo ver was bij jou. Ik kan me voorstellen dat dit toch best moeilijk is om dit onder ogen te zien.
37	S: Ja, ik vond het bij mij het meest erge op het moment dat ik eten ging verstoppen. Zodat mensen niet zagen hoeveel ik daadwerkelijk at.
38	L: Ja, ik kan het me voorstellen. Dat zijn echt van die handelingen die niet ‘gewoon’ zijn. Dan heb je wel een bepaald idee dat het dus echt niet klopt en goed dat je er iets mee hebt gedaan om het weer op orde te krijgen. Ga ik eventjes verder met mijn andere vragen. Ummm.. even kijken. Ik begrijp dat je momenteel 22 bent he?
39	S: Ja, ik ben nu 23!
40	L: aaah oke, prima. En hoelang ben je nu bezig met de eetstoornis?
41	S: ik denk dat het bij mij al loopt, dat het ongeveer terug loopt tot groep 8. Dat het wisselt in eetstoornissen. Calorieën tellen, sporten etc. Ja, hoe oud ben je dan? Denk een jaar of.... Uh...12
42	L: ja ik denk een jaar of 12.
43	S: Ja klopt.
44	L: En heb je enig idee hoe dit toen ontstaan is? Was dit omdat je toen wat dikker of grover was of...was het meer omdat je onzeker was of zo
45	S: nee, uh.. ik denk meer onzeker
46	L: Ja, om op die manier meer controle uit te oefenen. Logisch.
47	S: Ja
48	L: je hoort het heel vaak, dat dit soort onderliggende redenen zijn. Nou dank je wel voor het
49	beantwoorden van de vragen. Ik heb je wat foto’s laten zien. Kan je mij misschien omschrijven uhm.. van foto 1 tm 6 hoe jij deze beoordeelt op schaal van 0 tot 10 en wat dat doet met jou eetstoornis. Bijvoorbeeld, op foto 1 staat wat fruit, heeft dat positieve invloeden op jouw eetstoornis of juist negatieve invloeden, dat het je eetstoornis meer triggert? Een nul heeft helemaal geen invloed op je eetstoornis en een 10 extreem veel. Kan je aangeven wat dit doet?
50	S: ja nou uh beginnend met foto 1. Uh foto 1 is voor mij denk ik wel een 8.
51	L: aah oke en kan je misschien een korte omschrijving geven waarom dat is?
52	S: Ja, ik krijg daarbij heel erg de neiging om uh... te gaan uh.. crashen.
53	L: Oke, dank je wel. Foto 2 zie je fast food. Heb je daar bepaalde ideeën bij mbt je eetstoornis.
54	S: die zit wel meer op een 6 denk ik, uhm... ik weet niet zo goed wat voor uitleg ik daarbij moet geven.
55	L: Uhm.. je denk ter wel over na, maar het is niet zo dat je er heel vele mee doet.
56	S: Nee, het is niet zo dat ik dan meteen naar de kast wil rennen en iets wil gaan pakken of zo!

57	L: Nee, oke! Even kijken, en bij foto 3.
58	S: Ehm, foto 3. Daar zie je een dun meisje.
59	L: Ja een extreem dun meisje inderdaad.
60	S: Dat doet eigenlijk vrij weinig.
61	L: ah oke, zullen we het een 2 geven dan?
62	S: Ja! Ik vind het eerder zielig dan dat ik daar een voorbeeld uit haal.
63	L: oke, en foto 4..
64	S: Ja, die vind ik dan wel wat heftigerer. Dan vind ik de foto niet zo zeer het meest heftige, maar ook de reacties. Die vind ik erger dan de foto zelf. een 6
65	L: Ja, kan ik me iets bij voorstellen. Gaan we naar foto 5, de fashion foto.
66	S: Dat doet mij niet zo veel, daar ben ik niet zo thuis in, haha. Een 2.
67	L: Gaan we naar foto 6, daar zie je een man. Indien je op mannen valt, zou het dan zou kunnen zijn dat mannen je eetstoornis triggeren? Dat je denkt van oh ik moet juist afvallen of iets dergelijks.
68	S: Ja, op de foto zo niet. Als ik de foto zo zou zien, zou ik dat niet hebben. Maar in het dagelijkse leven wel. Zal ik het ook een twee geven of een een.
69	L: even kijken, dan ga ik even verder naar de volgende vraag. Je hebt wellicht eens gehoord van pro-ana websites. Heb je die weleens bezocht? En zo ja, wast dit eenmalig of voor meerdere keren?
70	S: Ja, toen ik jonger was heb ik daar veel uh.. op gedaan.
71	L: aah oke, Puur... uhhh...
72	S: Puur, uit nieuwsgierigheid en om tips te zoeken.
73	L: En weet je toevallig nog hoe je daar op kwam? Ik wist voorheen niet van het bestaan van dit soort websites af.. Weet je nog hoe je hiermee in aanraking bent gekomen?
74	S: Ja, ik heb het op de middelbare school van iemand gehoord. Toen ben ik daar ook naar gaan googlen en ben ik erop terecht gekomen.
75	L: oke en welke media kanalen hebben de meeste invloed op jouw gedachten, gedrag en gevoelens? Denk dan aan televisie of uh.. tijdschriften of u SM of misschien een ander kanaal. Misschien bepaalde programma's op televisie die jouw eetstoornis extra triggeren als je daarnaar kijkt?
76	S: Ja, dat is heel veel bij mij eigenlijk. TV kijken vindt ik lastig, sowieso vanwege de reclames. De meeste reclames gaan altijd over eten, dat maakt het wel heel lastig. Daarom kijk ik ook meestal Netflix of zo. En uh.. ik vind het ook wel lastig als uh.. ja hoe heten die nou, die afval programma's en zo.
77	L: Ja, obese en zo?
78	S; Obese ja, dan heb ik het wel zwaar.
79	L: Ja, is ook wel heel logisch, Ik vind ook de manier waarop zij afvallen is niet helemaal goed denk ik.
80	S: Ja, het lijkt me ook heel ongezond en het is gevaarlijk voor de kijkers.
81	L: We gaan even verder met het stukje SM. Je hebt net al aangegeven dat Instagram en facebook gebruikt, heb je nog meer platformen waar je gebruik van maakt.
82	S: Ja, ik heb Pinterest en snapchat heb ik ook, maar daar doe ik niet zo veel mee.
83	L: geen active gebruiker dus
84	S: Nee.
85	L: En als je dan praat over hoeveel uren per dag je aan SM besteed. Kan je daar een schatting van maken?
86	S: mmm, ja veel..die staat bij mij eigenlijk altijd aan.

87	L: Wat zullen we zeggen een uurtje of 4/5 per dag?
88	S: Ja, maar ik zit er natuurlijk niet altijd op.
89	L: Nee, dat snap ik. Misschien moeten we het terugbrengen naar 3 uur. Je bent iig een active gebruiker? (20 min)
90	S: Ja, klopt.
91	L: En uh.. voor welke doeleinden is dit voornamelijk? Is dit voor puur voor je plezier of zoek je er ook dingen over op mbt je eetstoornis. Datje bijvoorbeeld naar anderen gaat zoeken om daar juist sterker van te worden of zijn het misschien juist weer valkuilen, dat kan ook? Of zijn er anderen redenen waarom je SM gebruikt, heb je een hoofddoel, of is het just for pleasure?
92	S: Ja, bij SM heb ik niet echt uhm, niks mbt mijn eetstoornis.
93	L: oke, helder. Heb jij enig idee wanneer jij ongeveer je eerste instagram account aanmaakte? Hoelang dat ongeveer geleden is?
94	S: oh... uh..
95	L: Ja, het is een beetje een 'rot' vraag, moet je heel veel terug gaan graven, haha
96	S: uhm ja, dat was ongeveer 5 jaar geleden.
97	L: Oke.. en dat was meer om omdat je nieuwsgierig was hoe het platform werkte of had het misschien te maken met je eetstoornis.
98	S: haha, nee ik wilde gewoon weten wat dat was.
99	L: oke.. Zoals ik net al aangaf, ik heb eventjes op jouw instagram G.ken, niet omdat ik nieuwsgierig was hoe jij er uit ziet, maar meer om jouw gedrag op het platform te bekijken. Ik zie dat je weleens foto's.. in het begin plaatste je foto's van uhm.. uhm... natuur en een beetje van landscapes. Daarna wat meer fotootjes over of van jezelf. Daar zit een beetje een verandering in. Kan jij misschien aangeven waardoor dat dat komt of.. zeg je van ik vond het gewoon niet zo leuk om dat soort foto's nog te plaatsen of.. is daar een reden voor?
100	S: nou ja, dat was eigenlijk, kwam dat door mijn vrienden. Ik fotografeer best veel en heb ik er de laatste tijd niet zoveel tijd meer voor met mijn studie en mijn werk, maar daar plaatste ik meestal foto's van op instagram en zij zeiden van ja waarom plaats je nou eigenlijk geen foto's van jezelf, want die kan je toch best plaatsen. Want ik wilde het eigenlijk gewoon als een fotografiepagina houden, maar eigenlijk door mijn vrienden plaats ik meer foto's van mezelf, want die hadden zoiets van jouw hoofd willen we ook wel graag zien.
101	L: ja, hahaha
102	S: haha
103	L: Ja, dat is ook weleens leuk toch. Zo is het. Oke, helder.. en als jij foto's van jezelf erop zet gooi jij daar dan ook filters overheen of gebruik je geen filters of gebruik je misschien een andere app om je foto's te bewerken?
104	S: Ja, ik bewerk mijn foto's wel een beetje, maar niet dat je me niet meer herkent. Het is maar gewoon dat het een beetje... m'n walletjes weg als ik die heb. En soms mijn snapchat filttertjes, want die vind ik grappig, haha.
105	L: Ja, haha. Dat doe ik ook! Oke, nou helemaal goed. Uhm.. even kijken... oh ja, stel je hebt een fotootje van jezelf geplaatst, vind je het dan belangrijk hoeveel reacties je hebt of hoeveel likes je hebt gehaald? Zijn er voor jou resultaten die voor jou extra van belang zijn die jou misschien meer zelfvertrouwen geven of... uh geen idee, of doet het je eigenlijk helemaal niks.
106	S: Nee, dat doet me eigenlijk helemaal niks.
107	L: Nee, oke, dus je hebt niet zoiets van.. oh ik word er zekerder van wanneer ik 100 likes heb bijwijken van? Ik noem maar even iets hoor.

108	S: Nee, ja ik zou het natuurlijk wel leuk vinden, maar het is niet dat ik dan niet kan slapen of zo..
109	L: Nee, jaa okee... ja natuurlijk iedereen zou dat leuk vinden, het is natuurlijk een natuurlijk iets, maar het is niet zo dat je er echt mee zou zitten of zo.
110	S: Nee
111	L: Oke en als jij zou moeten omschrijven wat voor jou de meest positieve en de meest negatieve dingen zijn volgens jouw ervaring met betrekking tot je eetstoornis? Kan je mij dan aangeven van dit heeft een positief effect op mijn eetstoornis en dit juist een negatief effect? Of misschien zijn die er niet, dat kan ook he.
112	S: Ja, nou uh ja.. veel positieve dingen hebt ik eigenlijk niet zo veel. Tenminste ben ik nog niet tegen gekomen.
113	L: Ja, dat kan
114	S: Negatieve dingen wel, vind ik vooral de fitgirls zeg maar. Die dingen vind ik uh.. heel uh.. ongezond om het zo maar te noemen. Want ik weet nu gelukkig wel, ik ben nu al wel in de fase dat ik weet dat het niet gezond is om er altijd zo uit te zien.
115	L: Ja.. dat klopt.
116	S: Niet voor iedereen dan, sommige mensen hebben wel zo'n bouw. Maar over het algemeen voor de meeste normale mensen is het niet gezond en dat vind ik heel gevaarlijk, want onbewust kijk je toch van oh...dat ziet er wel mooi uit en oh zo zie ik er niet uit Dat vind ik nogal link. En ik vind de eetdagboekjes, zo noem ik het maar.. dat mensen de hele dag hun eten fotograferen, zo noem ik het maar.. Ja dat vind ik ook wel heel uh vervelende, ja vervelend..
117	L: Dat kan ik me voorstellen. Het zijn natuurlijk andere gebruiken en gewoonten dan de normale Nederlander doet en dat heeft toch wel een effect als je daar gevoelig voor bent. Oke, dank je wel.. uh... even kijken. Als je instagram gebruikt, heb je dan weleens hashtags die je gebruikt, die gerelateerd zijn aan je eetstoornis? Of dat je gaat zoeken naar soort eten of eenbepaald persoon waarvan je verlangt om er ook zo uit te zien? Of doe je dat eigenlijk nooit?
118	S: Nee, ik doe dat eigenlijk nooit.
119	L: Oke, dat kan. Ga ik even kijken... uh..zijn er misschien andere dingen die ik nog niet bepsroken heb of genoemd hebt mbt instagram die van invloed zijn op jouw eetstoornis. We hebben natuurlijk al heel veel behandelt en misschien zijn er dingetjes die ik vergeten ben waarvan jij zegt van dit is eigenlijk wel heel belangrijk voor mij op dit platform.
120	S: Ik ben even aan het nadenken..... ja het neppe, snap je wat ik bedoel?
121	L: Ja.
122	S: Alles op Instagram wordt heel erg gestaged.Oh, kijk eens hoe goed mijn leven is en...
123	L: het te mooi zijn om waar te maken?
124	S: Ja.
125	L: ja, helder. Iedereen heeft op SM zo'n perfect leven.
126	S: Ja, precies.
127	L: Oke, dank je wel! Dit waren mij vragen voor nu. Dank je wel!
128	S: Graag gedaan.

Appendix II: Code tree

CODE TREE	#
	642
Demography respondent	8
Social Media	0
Social Media platform in use	0
SM platform in use (starting phase)	0
SM platform in use (middle phase)	5
SM platform in use (end phase)	13
Social Media platform mostly used	0
SM platform mostly used (starting phase)	0
SM platform mostly used (middle phase)	13
SM platform mostly used (end phase)	7
Spending time SM	0
Spending time SM (starting phase)	0
Spending time SM (middle phase)	6
Spending time SM (end phase)	4
Reason SM use	2
Reason SM other platforms	0
Reason SM other platform (starting phase)	0
Reason SM other platform (middle phase)	5
Reason SM other platform (end phase)	1
Reason use Instagram	2
Reason use Instagram (starting phase)	1
Reason use Instagram (middle phase)	7
Reason use Instagram (end phase)	4
Instagram Use	0
Influence photo's Instagram	2
Influence photo fruit 1	0
Influence photo 1 (starting phase)	1
Influence photo 1 (middle phase)	18
Influence photo 1 (end phase)	2
Influence photo burger 2	0
Influence photo burger 2 (starting phase)	0
Influence photo burger 2 (middle phase)	17
Influence photo burger 2 (end phase)	2
Influence photo thin person 3	0
Influence photo thin person 3 (starting phase)	0
Influence photo thin person 3 (Middle phase)	18
Influence photo thin person 3 (End phase)	3
Influence photo fitness 4	0
Influence photo fitness 4 (starting phase)	0
Influence photo fitness 4 (Middle phase)	15
Influence photo fitness 4 (End phase)	1

Influence photo fashion model 5	0
Influence photo fashion model 5 (End phase)	2
Influence photo fashion model 5 (middle phase)	16
Influence photo fashion model 5 (starting phase)	0
Influence photo other gender 6	0
Influence photo other gender 6 (starting phase)	0
Influence photo other gender 6 (middle phase)	13
Influence photo other gender 6 (end phase)	1
Results Instagram (after posting)	0
Results Instagram after posting (starting phase)	0
Results Instagram after posting (middle phase)	13
Results Instagram after posting (end phase)	5
Feelings results	0
Feelings results (starting phase)	0
Feelings results (middle phase)	10
Feelings results (end phase)	3
Instagram account	1
First Instagram account	8
Reason creating account	2
Following accounts	0
Following accounts (starting phase)	0
Following accounts (middle phase)	5
Following accounts (end phase)	3
Amount /kind of accounts Instagram	16
Searching behaviour Instagram	0
Social Media\Instagram Use\Searching behaviour Instagram/starting phase	0
Social Media\Instagram Use\Searching behaviour Instagram/middle phase	7
Social Media\Instagram Use\Searching behaviour Instagram/end phase	2
Behaviour after hashtag middle phase	5
Emotional status searching behaviour middle phase	7
Specific hashtags	0
	0
	14
	1
Editing post material Instagram	10
Feelings no use of Instagram	0
Feelings no use of Instagram (starting phase)	0
Feelings no use of Instagram (middle phase)	7
Feelings no use of Instagram (end phase)	1
Watching/feelings other accounts/foto's	2
Positive influence Instagram	23
Negative influence Instagram	25
Posting behaviour Instagram	0
Posting behaviour Instagram (starting phase)	0
Posting behaviour Instagram (middle phase)	12

Posting behaviour Instagram (end phase)	11
Purpose Instagram	7
Look/search behaviour instagram	0
Look/search behaviour instagram (starting phase)	0
Look/search behaviour instagram (middle phase)	6
Look/search behaviour instagram (end phase)	0
Eating disorder	0
Description Eating Disorder	56
Duration of the Eating Disorder	8
Status Eating Disorder (current)	0
Starting phase	0
Middle phase	8
End phase	11
Reasons development	22
Awareness Eating Disorder	24
Triggers eating disorder	11
Therapy	12
Rational thoughts	6
General Self-Esteem	9
Body Experience	27
Visiting pro-ana	10
Reactions pro-ana	4
know pro-ana	10
reason pro-ana	5
amount pro-ana	2
Influential media channels	0
Influential media channels (starting phase)	0
Influential media channels (Middle phase)	21
Influential media channels (End phase)	0

Appendix III: Informed consent

Radboud Universiteit



Toestemmingsverklaringformulier (informed consent)

Titel onderzoek: Social media en een eetstoornis.

Verantwoordelijke onderzoeker: Laura Peffer

In te vullen door de deelnemer

Ik verklaar op een voor mij duidelijke wijze te zijn ingelicht over de aard, methode, doel van het onderzoek. Ik weet dat de gegevens en resultaten van het onderzoek alleen vertrouwelijk aan derden bekend gemaakt zullen worden en indien besproken anoniem. Mijn vragen zijn naar tevredenheid beantwoord.

- ✓ Ik ga ermee akkoord dat het gesprek met een voice recorder zal worden opgenomen.
- ✓ Ik begrijp dat de informatie uit het interview en ingevulde vragen uit de email uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt.
- ✓ Ik stem geheel vrijwillig in met deelname aan dit onderzoek. Ik behoud me daarbij het recht voor om op elk moment zonder opgaaf van redenen mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

Naam deelnemer:

Datum:

Handtekening deelnemer:

In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

Ik heb een mondelinge en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek. Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden. De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.

Naam onderzoeker: Laura Peffer

Datum: 8 april 2017

Handtekening onderzoeker:

Appendix IV: Photos related to interview question 9

Photo 1 – healthy food



Photo 2- fast food



Photo 3 – thin body



mariyadroz

Volgen

mariyadroz И такие были времена
#dreams #of #thinness zZzZzZ

anastasiakiryushkina Это ты в данное
время?)

mariyadroz @anastasiakiryushkina не,
это, так сказать, архив)

sitny а я вижу сосиски 🤔😅

anastasiakiryushkina @mariyadroz где
же ляшечки?? 🤔😅😅верните ляшечки
🤔🤔🤔

mariyadroz @sitny хватит думать о еде
😅😅

_cherry_t @sitny мать, ты голодная что ль?
😅

mariyadroz @anastasiakiryushkina уже
вернулись😅😅😅

yesstarik @mariyadroz это провокация !
😅нало было после нг выложить . чтоб



136 vind-ik-leuks

29 DECEMBER 2016

Een reactie toevoegen...

...

Photo 4- fitness girl



fit.health.sl

Volgen

fit.health.sl just magnificent
#Cardio #Cycling #Elliptical #FitFam
#FitLife#Fitness #FitnessAddict
#GetOutside#GetStrong #GirlsWhoLift
#GymLife#GymTime
#NoPainNoGain#PersonalTrainer #Sweat
#Treadmill#Weights #WeightTraining
#Workout#FitQuote #FitnessMotivation
#Fitspo#GetFit #GoalSetting
#YouCanDolt#FitnessGoals #TrainHard
#NoExcuses #fit#healthy

meer reacties laden

okanguner2001 beauty or

gymproquo Looks so cool

missyt.fit Nice

rdpshop I love that stomach and the shape
of that incredible body

lovemasterclass New lesson is up young



5.881 vind-ik-leuks

26 MEI

Een reactie toevoegen...

...

Photo 5 – famous fashion model



Photo 6 - man

