

Råd ved bruk av sosiale medier

Eksempelvis Facebook, blogg, Instagram, youtube og snapchat.

Sosiale medier kan være en veldig god måte å holde kontakt med venner og familie på mens du er innlagt. Mange opplever mye støtte og forståelse gjennom ulike foraer på internett, både før, under og etter en behandlingsprosess.

Dette er noen punkter det kan være nyttig å tenke gjennom for å gjøre bruken av sosiale medier tryggere og best mulig for deg:

- Du har ytringsfrihet, og ingen kan hindre deg i å bruke internett slik du selv vil. Samtidig har du et ansvar for å beskytte deg selv og ditt eget privatliv.
- Du har også ansvar for at det du legger ut kan virke triggende eller skadelig på andre som har det vanskelig. Tenk gjennom hva du vil dele, og hvordan du vil formidle det.
- Husk at alt du legger ut av tekst, lyd og bilder kan lagres av andre, både privatpersoner og firmaer. Det betyr at du ikke kan være sikker på at ting du senere sletter blir fjernet for alltid. Det er vanskelig å vite om det du legger ut nå vil føles greit om for eksempel 15 år. Selv om livet er vanskelig nå bør du forsøke å forestille deg hvordan det du legger ut vil oppleves om 5, 15 eller 30 år.
- Hvis du vil blogge eller instagramme under innleggelsen anbefaler vi at du er åpen om det med behandlingsteamet ditt, og fortløpende vurderer hvordan det virker inn på behandlingen din. Det viktigste er at du i denne perioden er ekstra bevisst på hva du velger å skrive om, og ikke minst hvordan du gjør det. Det går også an å ta en pause, og erfaringsmessig har faste følgere stor forståelse for det.
- Vurder på hvilke steder du vil bruke fullt navn, og hvilke steder det er lurt å bruke et kallenavn.
- Forsøk å finn ut om det du selv legger ut og det du følger med på, styrker den delen av deg som vil bli frisk. Eller om det er fare for at det du og andre deler trigger spiseforstyrrelsen. Er du i tvil kan det hjelpe å diskutere dette med noen i behandlingsteamet rundt deg.
- Mange som blir kjent under en innleggelse ønsker å holde kontakt, gjerne på Facebook eller lignende etterpå. Det kan være lurt å tenke litt frem i tid før du legger til medpasienter i vennelista. Hvis du først legger til noen kan det kanskje bli vanskelig å si nei til andre? Hvordan vil det virke på deg hvis de du har kontakt med får tilbakefall? Kan det bli vanskelig hvis de du er venner med er mer eller mindre åpne om sin sykdom enn du er?
- Det er ikke lov å legge ut verken bilder eller andre opplysninger om medpasienter uten at de har sagt ja til både hva du legger ut og hvor det publiseres. Du må derfor være forsiktig med å dele bilder fra seksjonen eller fra turer med andre pasienter.
- Har andre lagt ut informasjon om deg på internett uten tillatelse bør du be vedkommende å slette det. Hvis du ikke blir hørt kan du ta kontakt med slettmeg.no, og eventuelt også politianmelde forholdet.

