

Inkontinens og internettet

– ER DER ANDRE DERUDE?

Generelt er det en dårlig idé, at surfe rundt ude på nettet, hvis man ikke ser sig for. Man skal ikke surfe rundt på fremmede hjemmesider og links med hovedet under armen. Man skal være kritisk og se sig for. Risikoen for at få noget ubehageligt ind på sin computer er ganske stor. Ikke bare virus og spionprogrammer (spyware), men man kan også blive franarret sine kontooplysninger til banken, personlige oplysninger og andre helt private ting. Men når det så er sagt, er internettet en næsten udtømmelig kilde til informationer, samvær med andre, steder, hvor man kan dele sine interesser med andre og indgå i et fællesskab og finde nye venner. Det gælder også, hvis man er inkontinent. Internettet er en uvurderlig kilde til informationer. Hvis man sidder og føler sig helt alene med sine problemer, måske tør man ikke rigtigt tale med andre om dem, måske har man ikke nogen man føler vil forstå, hvad det drejer sig om eller man har bare brug for at betro sig, er internettet et godt sted at se sig om. Desuden er der på internettet en relativ anonymitet og sikkerhed, så hvis ikke man har lyst til at stå frem helt endnu og ikke ligefrem fortæller, hvem man er, vil det for de fleste være ret svært at finde ud af det.

Informationssøgning

Man kan søge på informationer. Der findes adskillige søgemaskiner, fx den mest populære, Google, eller Bing, som kan stort set det samme, men ofte finder andre informationer end Google og præsenterer søgeresultaterne på en anden måde. En søgning via Google på 'inkontinens' giver i skrivende stund 159.000 resultater, en søgning på 'sengevædning' giver 41.800 resultater og en søgning på 'ble' giver 40.300.000 resultater. Men så er revl og krat også medregnet.

Det er klart, at så store mængder resultater er umuligt at gennemgå, så man må for at få færre og mere præcise resultater søge mere specifikt, så nogle af de værste vildskud bliver sorteret fra. For eksempel giver en anden søgning på 'sengevædning dreng 8 år' kun 5.580 resultater, altså otte gange færre end den første søgning på bare 'sengevædning', og hvis man søger

endnu mere målrettet kommer der endnu færre resultater. Til gengæld får man kun de hits, der specielt drejer sig om det man har søgt på. Få relevante resultater, man kan vælge imellem og bruge.

Nogen at tale med

Det kan være yderst betryggende at vide, at andre har samme problem som en selv, har været igennem nogenlunde det samme, så de ved, hvad det er man taler om. Der findes ikke noget værre end at være helt alene uden at have nogen at tale med. Her kan internettet være en god hjælp. Der findes både danske og udenlandske fora, hvor man kan udveksle tanker og idéer, dele oplevelser, få venner eller bare få nogen at tale med. Og den relative anonymitet bag skærmen gør, at man i de fleste tilfælde ikke behøver at sige, hvem man er. Der findes også andre muligheder: I de fleste lande, specielt de Nordiske lande, finder der kontinensforeninger i lighed med den danske, hvor man anonymt kan ringe og tale med professionelle folk, folk, som har hørt og set alt og som aldrig opfatter et spørgsmål som pinligt eller dumt. Den samme sikkerhed for en seriøs behandling har man ikke på internettet. Her kan hvem som helst kalde sig rådgiver, behandler, klinik eller noget helt fjerde. Den relative anonymitet bag skærmen går begge veje. Man kan i virkeligheden ikke være helt sikker på, hvem det er, som er i den anden ende!

Hjemmesider

Der findes et hav af hjemmesider om inkontinens. De fleste af dem er seriøse, velmente og ærlige, men der findes også sider, hvor formålet er knapt så nobelt. Det kan fx være sider for folk med specielle seksuelle interesser. Eksempelvis findes der ret mange sider for folk, der betragter en ble som en fetich eller som har andre formål end det man var ude efter. Problemet er vist ikke så stort her i landet, som det kan være andre steder, fx USA eller Asien, og forbrugerbeskyttelsen er også meget bedre her end i andre lande. Et godt trick til at komme sikkert ud på nettet som inkontinent er at bruge en hjemmeside, som man har tillid til, det kunne

være en af de nordiske kontinensforeninger, og der igennem finde sikre links til hjælpemidler, rådgivningslinjer, chatfora, flere oplysninger om de forskellige slags inkontinens og meget andet. Der findes også andre hjemmesider, hvor man kan finde debatfora og grupper, der har inkontinens som emne, men der er ofte tale om lukkede grupper, hvor man skal optages som medlem, før man kan komme i gang. Det giver så til gengæld et lidt større spillerum, for det er kun medlemmerne, der kan se, hvad man skriver.

Er man for gammel til internettet?

Er det overhovedet til at finde ud af? Er der ikke alt for mange faldgruber, svære koder og ting, som er helt umulige at sætte sig ind i, hvis man ikke er en ung computernørd? – nej, slet ikke. De fleste hjemmesider for inkontinens er ret brugervenlige, overskuelige, klare og tydelige. Og skulle man endelig finde en side, som ser svær ud, kan man bare vælge den fra og finde noget andet, som ser lettere og mere brugeligt ud. Hvis man kan finde ud af at bruge en gammeldags skrivemaskine er næste skridt en computer og med få instruktioner vil næsten alle kunne finde ud af det. Informationssøgning er ret nemt og kræver ikke nogen specielle forudsætninger. Det er lige så nemt som at slå op i en ordbog. Hvis man kan finde ud af at løse en kryds og tværs, kan man også finde ud af at begå sig på internettet og med en computer. Det kræver en smule øvelse, men det er også det hele.

Er der så andre derude?

Ja, i massevis. Mange. Der er både unge og gamle og dem midt imellem. De fleste bruger internettet til at blive klar over, at de netop ikke er alene, at der kan gøres noget og til blandt andet at finde nye venner. Internettet har lige stor værdi uanset om man er ung eller ældre. Tilgangen til det kan være forskellig, men i bund og grund handler det kun om at være en del af et fællesskab, at komme videre og at kunne komme til at leve med et handicap, som kan være yderst generende, isolerende og for mange skamfuldt at tale om. Der findes mange inkontinente, som end ikke tør tale med deres læge om det, og som aldrig ville finde på at ringe til en vildt fremmed person og fortælle noget. Men på internettet kan man tage et lille skridt ad gangen. Se sig lidt om. Prøve at kigge på nogle forskellige sider og måske vove pelsen og melde sig ind i en af de lukkede grupper, hvor der gennemgående er en stor sandsynlighed for, at man vil blive modtaget med åbne arme. I virkeligheden kan man være helt sikker på, at hvis ikke man prøver, så sker der i hvert fald ingenting. Så sidder man der stadig og er alene med sit problem. Og så farligt og uforståeligt er internettet heller ikke.



FIND MERE ONLINE

Den danske kontinensforening: www.kontinens.dk
 med mange gode og brugbare links til firmaer
 med hjælpemidler, medicin og informationer

Den svenske kontinensforening: www.sinoba.se

Den norske kontinensforening: www.nofus.no

Den engelske kontinensforening:

www.bladderandbowelfoundation.org

Den tyske kontinensforening: www.gih.de

Dansk debatforum: www.24.dk > inkontinensgruppen

Desuden kan man, hvis ikke man selv har adgang til en computer med internet, gå på biblioteket, hvor man nemt kan få hjælp med at søge.