

Informieren, orientieren, diskutieren

## SELBSTHILFE IM NETZ

Was früher allein das Treffen in der Selbsthilfegruppe leistete, gibt es heute rund um die Uhr im Netz. Immer mehr Menschen informieren sich im Internet über ihre Krankheit, tauschen sich aus und diskutieren miteinander. Eine Chance für die Apotheke?

TEXT Silke Heerklotz-Krämer

Fast 100.000 Selbsthilfegruppen gibt es in Deutschland. Selbsthilfegruppen dienen dem Informations- und Erfahrungsaustausch Betroffener und Angehöriger. Für manchen ist die reale Gruppe wichtig, um ein gestecktes Gesundheits-Ziel zu erreichen – beispielsweise als künftiger Nichtraucher oder Ex-Sportmuffel. Neben diesen Gruppen vor Ort wächst die Zahl derer, die im Internet den Kontakt zu Gleichgesinnten oder Betroffenen suchen.

### SELBSTHILFE PER NICKNAME

Vor allem, wenn es um Themen geht, bei denen die Anonymität und Diskretion den Betroffenen wichtig sind, hat die Selbsthilfe im Internet für viele klare Vorteile. So mancher sucht vielleicht am Anfang lediglich aktuelle Informationen und merkt, dass er beim „Googeln“ immer wieder im selben Forum landet. Viele umgehen die klassische Selbsthilfegruppe nicht bewusst, sondern werden vorher bereits vom Web abgefangen. Gerade bei Patienten im ländlichen Raum, die vielleicht gar nicht in der Lage sind regelmäßig den Weg zur nächsten Gesprächsgruppe auf sich zu nehmen, ist Selbsthilfe im Netz mehr als nur willkommen.

### IN RUHE PRÜFEN

Wie können Betroffene die guten von den eher schlechten Foren unterscheiden, wo bekommt man echte und objektive Hilfe? Hat man sein Thema erfolgreich „gegoogelt“, stößt man meist schnell auf entsprechende Foren. Dann heißt es sich einzulesen und zu beobachten, ob man dort Gleichgesinnte findet. Die Aktualität und der Umfang der Beiträge sagen bereits einiges aus über Beliebtheit und Qualität. Auch die Zahl der Nutzer ist aussagekräftig und wie diese miteinander kommunizieren. Stimmen der Ton und der Umgang miteinander? Eine Zertifizierung von Foren wie bei einer Website gibt es nicht, so dass man auf sein eigenes Gespür angewiesen ist. >





## VOM WEB 2.0 ZUM PATIENT 2.0

Kaum war das Web 2.0 geboren, gab es auch den Patienten 2.0. Aufgeklärt, selbstbestimmt und vernetzt ist er, oder soll er zumindest sein. Oder wie er im englischsprachigen Raum als E-Patient genannt und beschrieben wird: engaged, empowered, equipped and expert in his own medical care. Zu spüren bekommen dies immer häufiger auch Ärzte, denen mancher E-Patient den Expertenstatus streitig macht. Laut neuester Gesundheitsstudie der MSL-Group von 2011 informieren sich inzwischen 41 Prozent der befragten Patienten vor einem Arztbesuch und nach dem Termin nochmals 31 Prozent im Internet. Diagnosen, Informationen und Behandlungsvorschläge werden offensichtlich im Netz überprüft. In den entsprechenden Foren tauchen Fragen zur Erfahrung mit Therapien, Medikamenten oder Diagnosen immer wieder auf. So wird das Wissen tausender Betroffener genutzt. Da wundert es nicht, dass beim fortgeschrittenen Patienten 2.0 als Informationsquellen Patientenblogs und Spezial-Foren die Nase vorn haben.

## PERSÖNLICHER KONTAKT KONTRA INTERNET?

Erst knapp die Hälfte der organisierten Selbsthilfegruppen in Deutschland bietet ihren Mitgliedern auch den regelmäßigen Online-Austausch an. Ein positives Beispiel wie eine Einbindung beider Formen aussehen kann, ist das Psoriasis-Netz, in dem Foren, Blogs aber auch Kontakte zu regionalen Gruppen zu finden sind. Die selbsthilfe-interaktiv.de - organisiert von NAKOS, der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, hilft beim Aufbau von Online-Plattformen und klärt auch Nutzer über Risiken von Online-Angeboten auf. Diese Hilfe ist nötig, um auf Seiten der Vereine noch bestehende Berührungshürden zu überwinden. Keine Selbsthilfegruppe will sich durch ihr Online-Angebot überflüssig machen. Ein Grund mag auch in der Angst um die Fördergelder der Krankenkassen liegen, die noch an die Vorort-Sitzungen gebunden sind.

### NAKOS

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen hilft Nutzern und Vereinen sich online leichter zu orientieren oder seine eigene Plattform zu finden bzw. zu realisieren. Ergebnis des Projektes „Selbsthilfe und Neue Medien“ ist die im letzten Jahr fertig gestellte Studie „Internetbasierte Selbsthilfe – eine Orientierungshilfe“. Auf [www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de) findet man hierzu weitere Informationen von NAKOS.

## ERGÄNZEN STATT KONKURRIEREN

Gewünscht ist die virtuelle Selbsthilfe von Betroffenen durchaus – nicht als Ersatz, sondern als sinnvolle Ergänzung. Hier findet man Tag und Nacht, an Sonn- und Feiertagen, Ansprache. Und auch in Sachen Trost und Zuspruch hat das Netz einiges zu bieten, denn manchmal kann der fremde Chatpartner, unvoreingenommener und spontaner helfen und raten, als der langjährige Partner. Potenzielle neue Mitglieder werden durch die virtuelle und anonyme Eingangstür außerdem leichter an Selbsthilfegruppen herangeführt. //

## SELBSTHILFE-PLATTFORMEN IM NETZ

### FOREN

Ein Web-Forum ist ein Diskussionsforum, das in der Regel ein festgelegtes Thema hat. Es findet nicht in Echtzeit statt und fungiert als virtuelle Pinnwand, an der jeder registrierte Nutzer seine Fragen oder Kommentare anbringen kann. Es gibt privat initiierte Foren aber auch von Unternehmen kommerziell geführte Foren. Gesundheits-Foren werden meist von Spezialisten beispielsweise Ärzten betreut, die wenn nötig kommentierend eingreifen oder Fragen selbst beantworten. Eine grundsätzliche Kontrolle des Betreibers ist aber nicht gegeben.

### CHATS

Im Chat tauscht man sich mit Gleichgesinnten zu einem bestimmten Thema und innerhalb einer festgelegten Zeit in Echtzeit aus. Innerhalb des Chatrooms gelten feste Umgangsformen, die Chatiquette. So ist es zum Beispiel üblich sich als neuer Teilnehmer zuerst den anderen vorzustellen und sich bei Registrierung einen Nickname zu geben. Im Chat kann man eine komplett falsche Identität vortäuschen – sogenannte Fakes. Hierin liegt, gerade für junge Nutzer, das besondere Risiko der Chats.

### BLOGS

Das Web-Tagebuch, oder wörtlich Logbuch, wird auf einer Website von einem Blogger, dem Autor, als regelmäßiges Journal geführt. Es kann als Tagebuch zu wechselnden Themen fungieren oder auf ein einzelnes Thema festgelegt sein. Im Gesundheitsbereich wird der Blog häufig für den Verlauf individueller Krankengeschichten genutzt. Kommentare von Blog-Lesern oder Diskussionen sind oftmals zugelassen. Die Vielfalt von Blogs kann man sich zum Beispiel auf einer Bloggerplattform wie [over-blog.com](http://over-blog.com) anschauen.