

Sebastian Gibis

Selbsthilfe goes Internet

Die digitale Revolution verändert die Selbsthilfe – jetzt auch in der Schweiz

Das Internet ist längst ein Medium des täglichen Lebens. Wir vernetzen uns digital und betreiben in Blogs, Foren und sozialen Netzwerken Selbsthilfe, oftmals ohne dass wir es überhaupt bemerken. Selbsthilfeorganisationen können hier mit ihrem Fachwissen einen wertvollen Beitrag leisten. Mit der neuen Website der Selbsthilfe Schweiz ist eine Plattform für Betroffene, Angehörige und Fachpublikum rund um die Selbsthilfe entstanden.

Das Internet ist heute ein fester Bestandteil des Alltags. Laut einer Studie des Bundesamtes für Statistik besitzen 77 Prozent der Schweizer Haushalte einen Internetanschluss; Tendenz steigend. Drei Viertel der Internetnutzerinnen und -nutzer surfen jeden Tag. Sie senden und empfangen E-Mails, suchen nach Informationen, sind in sozialen Netzwerken aktiv oder publizieren als Blogger ihre eigenen Inhalte.

Die Patientin wird mündiger und digital

Das Internet beeinflusst fast alle Bereiche des täglichen Lebens, so auch das Gesundheitswesen. Die Rolle der Patientin ändert sich: Sie wird digital. Oder, wie Andrea Belliger schreibt: «die «künftige» Patientengeneration ist längst keine künftige mehr, sondern ist mitten unter uns. [...]». Dank des Internets sind mehr und vielfältigere Informationen zu Krankheiten verfügbar. PatientInnen erkundigen sich im Netz über ihr Problem und holen die Meinungen von Gleichbetroffenen ein, kurz: Das Internet kann sie zu mündigeren Patienten machen. Belliger konstatiert: «Sie sind zu einer neuen Einflussgrösse auf dem Gesundheitsmarkt geworden und fordern [...] Transparenz, Kommunikation und Partizipation.» Dadurch verändert sich auch die Rolle der Experten: Die Ärztin, der Therapeut oder die Gesundheitsorganisation verlieren immer mehr die Exklusivität des faktischen Wissens. Umso stärker sind sie gefragt, Informationen einzuordnen, zu bewerten und den Patienten so kompetent zu beraten.

Virtuelle Selbsthilfe schliesst Lücken

Im Konzept des virtuellen Netzes steckte schon immer auch sehr viel Selbsthilfe. Spätestens im Web 2.0 finden sich Menschen, die unter der gleichen Krankheit bzw. der gleichen sozialen Belastung leiden. Ganz selbstver-

ständig nutzen sie die Möglichkeiten des Internets, um sich themenbezogen auszutauschen und sich gegenseitig zu helfen. Der Grundgedanke der Selbsthilfe spiegelt sich also im digitalen Netz wider.

Virtuelle Selbsthilfe kann im Vergleich zu einer Selbsthilfegruppe zusätzliche Funktionen übernehmen. Die Ortsungebundenheit des Internets erlaubt es Personen, die von einer seltenen Krankheit betroffen sind, sich über weite geographische Entfernungen hinweg zu vernetzen. Auch für Mobilitätseingeschränkte bleibt der Austausch im Netz oftmals die einzig mögliche Form der Selbsthilfe. Ein weiterer Vorteil der virtuellen Selbsthilfe ist der niedrigschwellige Zugang. Im Internet besteht die Möglichkeit, nur mitzulesen, um sich dann eventuell später aktiv einzubringen. Durch die Verwendung von Benutzernamen in Foren oder sozialen Netzwerken, die keine Rückschlüsse auf die Identität des Users erlauben, fällt es vielen Betroffenen leichter, über heikle Themen oder Tabus zu berichten (NAKOS 2010). Die virtuelle Selbsthilfe ist damit in der Lage, Lücken in der klassischen Selbsthilfe zu schliessen (Preiß 2010).



Sebastian Gibis

Durch die Verwendung von Benutzernamen fällt es vielen Betroffenen leichter, über heikle Themen oder Tabus zu berichten.

Wichtig ist, dass professionelle oder freiwillige Moderatoren ein Auge auf die Aktivitäten der Benutzer haben. Ihre Aufgabe ist es, Diskussionen zu schlichten und Beleidigungen sowie rassistische und diskriminierende Beiträge zu entfernen. Zudem müssen sie versuchen, negative gruppenspezifische Prozesse zu verhindern, denn, so Teresa Maria Bucker: «Neben Selbsthilfegruppen gibt es auch Communities, die gemeinsam der Selbstschädigung frönen und sich gegenseitig dazu antreiben, psychischen und körperlichen Schmerz auszudehnen.» Als Beispiel nennt Bucker die Pro-Ana-Blogs, in denen sich von Anorexie betroffene junge Mädchen anstiften, weiter abzunehmen. Dieses Beispiel zeigt, dass professionelle Begleitung auch online nottut.

Selbsthilfe Schweiz geht neue Wege

Es waren die Betroffenen selbst, die die Möglichkeiten des Internets zur Selbsthilfe als Erste erkannten. Mittlerweile können auch viele Selbsthilfeorganisationen mit einem zeitgemässen Internetauftritt aufwarten, so auch die Stiftung Selbsthilfe Schweiz. Seit Oktober ist die modernisierte Website unter www.selbsthilfeschweiz.ch online. Sie soll zur zentralen Anlaufstelle der Selbsthilfe für Betroffene, Angehörige, in der Selbsthilfe Tätige und Interessierte werden. Der Webauftritt von Selbsthilfe Schweiz bietet aktuelle Informationen und Veranstaltungshinweise rund um die Selbsthilfe an. Im Themenfeld «Was ist Selbsthilfe?» finden User Hintergrundinformationen und weiterführende Links. Ein besonderes Augenmerk wurde auf die Vernetzung mit den regionalen Selbsthilfekontaktstellen und anderen Selbsthilfeorganisationen gelegt. Die neue Webseite soll zur Plattform werden, auf der die Inhalte der Selbsthilfezentren und -organisationen Raum finden. Dies geschieht in der Überzeugung, dass gegenseitige Verweise eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten herstellen. Ausserdem erhalten so Interessierte an einem zentralen Ort Zugang zur Expertise der Selbsthilfebewegung in der Schweiz. Bei der Planung des Internet-Auftritts war entscheidend, dass sowohl Betroffene und Angehörige als auch Fachpublikum schnell und bedienungsfreundlich zu den für sie relevanten Informationen gelangen.

In den nächsten Wochen und Monaten wird die Website um mehrere Funktionen erweitert. Weit vorangeschritten ist bereits die Entwicklung einer Datenbank, in der die Selbsthilfegruppen der Schweiz hinterlegt sind. Betroffene und Angehörige erhalten damit die Möglichkeit, schnell und einfach Selbsthilfegruppen in ihrer Nähe zu ihrem Thema zu finden. Die aufgelisteten Gruppen müssen den auf der Website transparent kommunizierten Qualitätsstandards von Selbsthilfe Schweiz entsprechen. Mittelfristig wird angestrebt, dass die Website als Plattform für einen virtuellen Austausch über Selbsthilfe dient. Daher soll ein Forum entwickelt werden, auf dem Interessierte über Selbsthilfe diskutieren können. Zudem sollen die sozialen Medien in Zukunft eine gewichtigere Rolle spielen.

Alles digital, oder was?

Eine provozierende Frage zum Schluss: Wenn die Möglichkeiten des Internets so gross sind, wofür brauchen wir dann eigentlich noch die klassischen Selbsthilfegrup-

pen? Eine Antwort liefert die Statistik: Wenn drei Viertel der Schweizer Haushalte über einen Internetanschluss verfügen, bedeutet das im Umkehrschluss, dass ein Viertel keinen oder nur bedingten Zugang zum Netz hat. Vor allem unter den Senioren und Menschen mit Behinderungen gibt es immer noch viele, die nicht online sind. Hier sind klassische Selbsthilfegruppen auch in Zukunft wichtig, um diese Gesellschaftsgruppen nicht von der Selbsthilfe auszuschliessen.

Darüber hinaus erleben viele Mitglieder einer klassischen Selbsthilfegruppe die Face-to-Face-Situation im Vergleich zum virtuellen Austausch als emotional wertvoller. Vor allem das Nonverbale spielt hier eine grosse Rolle. Eine Umarmung, gemeinsames Lachen oder der Klang einer tröstenden Stimme sind im Internet nicht gleichwertig zu erfahren, leisten aber einen entscheidenden Beitrag zum Erfolg der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. So verwundert es nicht, dass die virtuelle Selbsthilfe für viele Betroffene der Einstieg in die klassische Selbsthilfe ist (NAKOS 2010).

Virtuelle Selbsthilfe vermag die klassische Selbsthilfe nicht zu ersetzen. Beide ergänzen sich jedoch sehr gut. Voraussetzung dafür ist, dass auch in den Selbsthilfeorganisationen das dazu nötige Know-how Einzug hält. Die neue Website der Stiftung Selbsthilfe Schweiz ist ein wichtiger Schritt in diese Richtung.

Literatur

- Belliger, Andrea: Die künftige Patientengeneration im Zeitalter von New Social Media. In: *Trendtage Gesundheit Luzern* (Hrsg.): Die Patientengeneration der Zukunft – Le patient de demain. Luzern, 2012.
- NAKOS (Hrsg.): *Internetbasierte Selbsthilfe*. Berlin, 2010.
- Bücker, Teresa Maria: Pro-Ana-Blogs: Anleitung zum Unsichtbarsein. 01.04.2012, URL: <http://faz-community.faz.net/blogs/deus/archive/2012/04/01/pro-ana-blogs-anleitung-zum-unsichtbarsein.aspx> [abgerufen am 03.10.2012].
- Preiß, Holger: *Gesundheitsbezogene virtuelle Selbsthilfe – Soziale Selbsthilfe über das Internet*. Aachen, 2010.

Korrespondenz:

Sebastian Gibis

Selbsthilfe Schweiz, Kommunikation

Laufenstrasse 12

4053 Basel

[s.gibis\[at\]selbsthilfeschweiz.ch](mailto:s.gibis[at]selbsthilfeschweiz.ch)