

Soziale Medien/Internet und Psychiatrie:

Chancen und Risiken von Facebook, Twitter und Co.

Sind die neuen Medien ein Segen oder eher ein Fluch? Am 6. Mental Health Forum in Bern diskutierten Experten eingehend über die Auswirkungen sozialer Medien auf die Psychiatrie.

Annegret Czernotta

Kein Medium verändert die Welt derzeit so rasant wie die Kommunikation. 74 Jahre dauerte es, bis das Telefon 50 Millionen Menschen erreichte. Das Internet benötigte dafür gerade einmal 4 Jahre! 800 Millionen Menschen kommunizieren heute weltweit über Facebook. «Die Verbreitungsgeschwindigkeit von Medien nimmt rasant zu», sagte Prof. Gregor Hasler, Chefarzt und Extraordinarius an der Berner Universitätsklinik und Poliklinik für Psychiatrie, einleitend am 6. Mental Health Forum in Bern. Davon bleibt auch die Psychiatrie nicht verschont. «Chancen und Risiken neuer Medien» hiess das Thema am 6. Mental Health Forum. Die Bedeutung dieses brandaktuellen Themas sprach Psychiater aus der ganzen Schweiz an: Der Kongresssaal war bis auf den letzten Platz belegt.

Das Hilfsuchverhalten im Internet

«Soziale Netzwerke sind für Interessierte ein wichtiges Medium bei der Informationssuche», erläuterte Hasler die Bedeutung von Social Media am Forum, «insbesondere im Bereich der Gesundheits- und medizinischen Informationen.» Anfragen zu psychiatrischen Themen stehen im World Wide Web an dritter Stelle. Als Informationsquelle hat das Internet den Arzt bereits überholt. In einer E-Patient-Umfrage aus dem Jahr 2010 haben 66 Prozent der Teilnehmer geantwortet, dass Informationen aus dem Internet hilfreicher sind als die des Arztes (51%). Studien zeigen, dass Facebook sogar das Wohlbefinden von emotional instabilen Menschen fördert. Der Grund: «Die Schreiben werden schneller beantwortet und die Kontakte auf Facebook nicht als bedrohlich wahrgenommen», sagte Hasler. Allerdings kann dieser Eindruck täuschen.

In Fokus: die Datensicherheit

Datenschutz und Datensicherheit wurden am Mental Health Forum intensiv diskutiert. Der Rat von Hanspeter Kuhn, stellvertretender Generalsekretär FMH: «Facebook und Internet sind wie Marktplätze mit einem Gedächtnis, umso wichtiger ist ein vernünftiges Verhalten im Umgang mit diesen Netzwerken.» Dazu gehört, dass Ärzte darauf achten, den vertraulichen Kontakt zwischen Arzt und Patient nicht zu zerstören. Da zunehmend Patientendaten auf Facebook auftauchen, rät Hanspeter Kuhn, nicht den eigenen Arbeits-PC zu verwenden, weil Facebook versucht, dessen Adressen zum «Freunde-Finden» einzusetzen. Es genüge auch nicht mehr, nur den Namen und die

„**Soziale Netzwerke sind für Interessierte ein wichtiges Medium bei der Informationssuche.**“

*Prof. Gregor Hasler,
Chefarzt und Extraordinarius,
Universitätsklinik Bern*

Adresse von Patienten wegzulassen. «Wichtig ist es, zusätzlich die Fallgeschichte zu ändern und eventuell sogar mit der Veröffentlichung zu warten», so Kuhn. Wichtig sei zudem, die Arzt-Patient-Grenze aufrechtzuerhalten. Sich dem Patienten als «Freund» anzubieten, ist nach Erachten von Kuhn ein Übergriff. In Bezug auf die Datensicherheit und das Arztgeheimnis müssen medizinische E-Mails verschlüsselt werden. Wer mit seinen Patienten Termine per Internet abmachen will, darf dies, aber nur mit dem Einverständnis des Patienten. Nicht erlaubt ist es jedoch, medizinische Inhalte per ungesicherter Mail mitzuteilen. Das Internet hat sich als wichtige Plattform für Spital und Arztpraxis etabliert. «Wer heutzutage nicht im Internet präsent ist», so Kuhn, «den gibt es nicht.» Allerdings sollten Ärzte darauf

achten, im Internet und in sozialen Medien nur vorteilhafte Infos online zu stellen und das eigene Profil zu überwachen. Tauchen rufschädigende Inhalte auf, dann sei laut Kuhn sofort zu intervenieren.

Lean-on-me-Kampagne: Social Media und Stigmatisierung

Die Chancen sozialer Medien erläuterte Dr. Amelia Mustapha von der Londoner Depression Association (EDA) anhand der Lean-on-me-Kampagne (LOM), die die EDA gemeinsam mit der Lundbeck AG durchgeführt hat. Ziel von Lean-on-me ist es, das Verständnis für psychische Krankheiten wie die Depression zu verbessern, ihrer Stigmatisierung entgegenzutreten und die Unterstützung für Betroffene zu fördern. «Die Stigmatisierung psychisch Kranker ist oft schlimmer als die Krankheitssymptome», erläuterte Mustapha, «viele Betroffene erleiden dadurch Probleme und Nachteile am Arbeitsplatz.» Bei Depressiven kommen häufig Vorurteile hinzu, wie: «Ich habe es geschafft, als es mir schlecht ging, warum kann das der andere nicht genauso wie ich?» «Das hält Depressive oftmals davon ab, professionelle Hilfe anzufordern», erklärte Mustapha. Die LOM-Kampagne kämpft gegen dieses Stigma an. Über soziale Medien, Radio, Printinserate und öffentliche Aktionen verteilten die Initianten Informationen zum Thema Depression. Beispielsweise sprach der irische Rugbyspieler Alan Quinlan öffentlich über seine Depression. «Vier Monate nach der Lancierung von Lean-on-me konnten sich 63 Prozent der Konsumenten an die Kampagne erinnern und eine Depression bei Bekannten wahrnehmen», sagte Mustapha. «Und jeder Zehnte suchte im Anschluss einen Praktiker auf.» Mit vergleichbar grossem Erfolg ist LOM in der Schweiz gestartet (www.leanonme.net). Mehrere hundert Menschen haben sich seit Kampagnenstart als Freund auf der LOM-Website eingetragen. Zahlreiche Personen unterstützten Strassenaktionen in Genf, Bern und Zürich.

Behandlung per Internet

Über positive Erfahrungen im Bereich Social Media können aber auch Schweizer Ärzte berichten. Der Fachpsychologe für Psychotherapie Herbert Kubat ist von der Möglichkeit der

Internetbehandlung überzeugt. Kubat ist Geschäftsleiter von psy-help-online.ch, der ersten Schweizer Internetplattform. Sein Fazit: «Mehr als 80 Prozent der Studien zeigen eine signifikante Wirkung der Onlinetherapie.» Die Vorteile: Die Patienten reagieren offener, die Compliance ist hoch und liegt bei 90 Prozent per Telefonberatung. «Die Effekte sind vergleichbar mit einer Face-to-Face-Beratung», fasst Kubat zusammen. Allerdings setzt das einen breiten Erfahrungshintergrund bei Fachpsychologen voraus. Ku-

„ Mehr als 80 Prozent der Studien zeigen eine signifikante Wirkung der Onlinetherapie. „

*Herbert Kubat,
Fachpsychologe,
Geschäftsleiter psy-help-online.ch*

bat: «Wir verlangen eine zehnjährige Erfahrung in der Psychotherapie.» Insgesamt lassen sich mehr Männer als Frauen anonym online beraten. Das Alter liegt bei durchschnittlich 45 Jahren. Depressionen, Angststörungen, auch posttraumatische Belastungsstörungen behandeln die Fachpsychologen. Den Vorteil sieht Herbert Kubat darin, dass sich die Patienten per Mail melden kön-

nen, wenn sie es wollen. «Es gibt keinen Zeitstress und weniger Wartezeiten.» Ausgeschlossen sind allerdings unter 18-Jährige, ebenso Suizidgefährdete und Personen, die unter Bewusstseinsstörungen leiden oder bereits in psychotherapeutischer Behandlung sind. Ähnlich positiv sind die Erfahrungen der Lausanner Psychologin Anne Dechambre mit CIAO, einer Online-Community, die eine erste Anlaufstelle für Jugendliche ist: «Jugendliche sind in der Regel gut informiert, aber die Menge an Informationen überflutet diese Gruppe und erschwert eine Orientierung.» Auf www.ciao.ch können sich Jugendliche anonym über Fragen betreffend Sexualität, Drogen, Gesundheit oder Gewalt informieren. Mittels Blogs können die Gruppen auch untereinander kommunizieren. Der Vorteil: «Ju-

„ Jugendliche sind in der Regel gut informiert, aber die Menge an Informationen überflutet diese Gruppe. „

*Anne Dechambre,
Psychologin CIAO*

gendliche unterhalten sich gerne zuerst unter ihresgleichen», so Dechambre, «erst wenn diese Quelle erschöpft ist, wenden sie sich

an Erwachsene.» Das Angebot kommt sehr gut an. Rund 5000 Anfragen pro Jahr müssen die Therapeuten durchschnittlich beantworten.

Internetabhängigkeit: ein neues Phänomen

Nur: Was tun, wenn die neuen Medien zur Abhängigkeit führen? Das ist der Fall, wenn das Internet so uneingeschränkt häufig genutzt wird, dass andere Lebensbereiche dadurch gestört sind. Laut Dr. Maciej Szamrowicz, Oberarzt der integrierten Suchthilfe Winterthur, dominieren bis zum Alter von 20 Jahren deutlich die männlichen Jugendlichen (Onlinespiele), mit zunehmendem Alter sind Frauen häufiger betroffen (Chaträume und andere Kommunikationsplattformen). Eine weitere Form der Internetabhängigkeit – mit einer vermutlich hohen Dunkelziffer – stellt der zwanghafte Konsum von Pornoseiten dar. Diese problematische Konsumform ist unter erwachsenen Internetnutzern ausschliesslich eine männliche Domäne. «Die Inanspruchnahme einer professionellen therapeutischen Unterstützung ist jedoch selten», sagt Maciej Szamrowicz. Deshalb befürwortet er eine Auflistung der «Internetabhängigkeit» im DSM-V unter Verhaltenssucht, sodass Assessmentmöglichkeiten ausgebaut und weiterentwickelt werden können.

Die abschliessende Diskussion am Mental Health Forum zeigt eines: Institutionen müssen im Internet präsent sein, vielleicht in Zukunft auch auf Facebook. Arztpraxen und Spitäler müssen sich überlegen, mit welchem Medium die Patienten zukünftig am besten zu erreichen sein werden.

Annegret Czernotta

Quelle: Soziale Medien/Internet und Psychiatrie – Chancen und Risiken von Facebook, Twitter und Co., 27. Oktober 2011, Hotel Bellevue Bern.

Kasten:

Was sind die sozialen Medien?

Soziale Medien sind digitale Medien und Technologien, die es Nutzern ermöglichen, sich untereinander auszutauschen und mediale Inhalte einzeln oder in Gemeinschaft zu gestalten.

- Facebook ist eine Onlineplattform. Ende 2011 konnte Facebook 800 Millionen User im Durchschnittsalter von 38 Jahren verzeichnen. Kritik: Seit 2009 wurden die Nutzungsbestimmungen mehrfach geändert, sodass Daten zeitlich unbegrenzt genützt werden können – auch nach Löschung des Kontos.
- Twitter ist eine Art öffentliches digitales Tagebuch zur Verbreitung von kurzen Textnachrichten im Internet (max. 140 Zeichen). Insgesamt twittern weltweit 175 Millionen Menschen. Datenschutz: Twitter sammelt personenbezogene Daten seiner Benutzer.

Die Berichterstattung erfolgte mit finanzieller Unterstützung von Lundbeck (Schweiz) AG. Die Firma nahm keinen Einfluss auf den Inhalt der Berichterstattung.