

Das Wissen

Selbstdiagnose und Cyberchondrie – Wenn Informationen krank machen

Von Franziska Hochwald

Sendung vom: Mittwoch, 28. August 2024, 08.30
(Erstsendung: Donnerstag, 16. November 2023, 08.30 Uhr)
Redaktion: Marisa Gierlinger / Jeanette Schindler
Regie: Felicitas Ott
Produktion: SWR 2023/2024

Videos über psychische Krankheiten und Störungen sind in den sozialen Medien ein regelrechter Trend. Mehr Aufmerksamkeit also für ein wichtiges Thema. Trotzdem schlagen Experten Alarm.

SWR Kultur können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

MANUSKRIFT

Atmo 01: Nein. Ja. Nein. Hä? Machst du heute eigentlich schon mh? hahaha Meine Haare waschen. Ha! Ha! Ha! Ha! Das war das Blut von Hundebabys. Hm! Du Arschmaus! Arschloch geile Sau.

Musikakzent

Sprecherin:

Das ist ein Ausschnitt aus einem Youtube Video des Kanals „Gewitter im Kopf“ (1). Auf diesem Kanal lässt ein Mann mit Tic-Störungen mehr als zwei Millionen Follower an seinem Leben teilhaben. Videos, in denen Menschen ihre psychischen Erkrankungen thematisieren, gibt es mittlerweile viele in den sozialen Medien. Sie treffen damit auf Zuspruch: Bei Menschen, die sich mehr Sichtbarkeit für diese Themen wünschen, weg von Tabu und Stigmatisierung. Sie zeigen anderen Betroffenen: du bist nicht allein. Doch können solche Inhalte auch schaden?

Ansage:

„Selbstdiagnose und Cyberchondrie – Wenn Informationen krank machen“. Von Franziska Hochwald.

Atmo 02: Ich will mehr. Oh, lecker. Oh, nein. Hast du gerade mein Essen beleidigt? Weißt du, was das ist? Nein. Was ist das? Mh! Das ist für meine Katze. Ist es. Hmm. Das haben wir schon mal. Du Arschloch. Blödes Inzestkind. Blödes Arschkind.

O-Ton 01 Kirsten Müller-Vahl, Tourettespezialistin:

Was die Situation in Deutschland betrifft, haben wir relativ abrupt und plötzlich Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Tic- oder touretteähnlichen Symptomen gesehen, die sich mit der Frage: Habe ich Tourette Syndrom? bei uns in der Spezialsprechstunde vorstellten.

Sprecherin:

Kirsten Müller-Vahl, geschäftsführende Oberärztin an der Klinik für Psychiatrie an der medizinischen Hochschule Hannover:

O-Ton 02 Kirsten Müller-Vahl:

Wir haben uns gewundert, warum haben die Menschen so komische Symptome? Ich mache diese Tourette Sprechstunde jetzt seit 25 oder 30 Jahren. Und dann haben wir einen Influencer auf YouTube identifizieren können, der praktisch genau dieselben Symptome präsentierte und konnten da dann einen Zusammenhang herstellen und dann auch entsprechend bestätigen.

Sprecherin:

Auch in anderen Ländern häufen sich Berichte über das Phänomen: eine große Zahl an Jugendlichen zeigt Tics und Störungen, die denen von Influencern aus den sozialen Medien gleichen, zum Beispiel in Kanada, Australien, Großbritannien und den USA. Inzwischen gibt es dazu auch internationale Forschungsoperationen.

Kirsten Müller-Vahl und ihr Team erforschten den Youtube Kanal „Gewitter im Kopf“, aus dem auch die Tonbeispiele in dieser Sendung stammen. Sie analysierten die dort gezeigten Störungen, wenn zum Beispiel der Kanalhaber und sein Freund einen Burger zubereiten (2):

Atmo 03: Okay, wir haben jetzt unseren Teig für die Brötchen fertig und jetzt war die nächste Aufgabe, dass wir die schon mal zu so kleinen Brötchen verarbeiten. Aber genau das müssen wir mit den Händen machen. Ich hoffe, das geht hier mit dem Backpapier. Das geht. Das glaube ich zu wenig. Und ich hätte vermutlich Hä Nackt, zerhackt und Arm gekackt. Du Arschfotze.

O-Ton 03 Kirsten Müller-Vahl:

Er hat häufig diese Beleidigungen mit einer veränderten Sprache ausgerufen, er hat seiner Erkrankung Namen gegeben. Alles Phänomene, die wir so von Tourette Patienten nicht kannten und hat dann viele auch sozial unpassende Verhaltensweisen gezeigt mit Stoßen, Schubsen anderer Menschen, Herunterwerfen von Gegenständen oder Bewerfen mit Essen.

Sprecherin:

Es stellte sich heraus: Alle, die mit diesen neuartigen Symptomen in der Tourette Sprechstunde vorstellig wurden, kannten den YouTube Kanal "Gewitter im Kopf", bei einigen begannen die Symptome sogar unmittelbar beim Anschauen der Videos, so Müller-Vahl. Die Forschungsgruppe begann ihre Arbeit schon vor der Corona-Pandemie. Deshalb kann man zwar sagen, dass die psychischen Belastungen der Pandemie-Zeit wie Isolation, Ängste und vermehrte Internetnutzung sicherlich ein Verstärker waren, aber nicht der Auslöser. Kirsten Müller-Vahl sieht darin die erste Massenhysterie, die durch soziale Medien ausgelöst wurde.

O-Ton 04 Kirsten Müller-Vahl:

Das ist schon aus dem Mittelalter beschrieben worden, mit Tänzchen, mit Schreien, mit Lachanfällen. Das gibt es in allen Kontinenten und Regionen der Erde, in allen Kulturkreisen. Also das ist überhaupt gar nichts Neues. Aber ich glaube, diese Art von Massenerkrankung hätten wir nicht gesehen ohne Social Media, das ist glaube ich relativ eindeutig.

Musikakzent

Sprecherin:

Die amerikanischen Studienautoren verwendeten dafür den Begriff der „social contagion“, also soziale Ansteckung. Besonders in der Kritik stehen für viele Experten sogenannte Selbstdiagnose-Videos, ein international beobachtbarer Trend auf Plattformen wie TikTok und Instagram. User sprechen über ihre psychische Erkrankung oder Störung, oft ohne eine medizinische Diagnose erhalten zu haben. Ob Tourette, ADHS oder Autismus: Die Selbstzuschreibung genügt. Oft auch, um anderen Personen mit ähnlichen Symptomen eine Krankheit nahezulegen. Doch die Informationen, die diese Videos verbreiten, sind oftmals fehlerhaft oder ganz falsch. Tic-Symptome etwa haben ganz unterschiedliche Ursachen, und vor allem Beschimpfungen und Kraftausdrücke sind in der Regel nicht dem Tourette Syndrom

zuzuordnen, sondern einer funktionellen Störung. Für die Behandlung ist das entscheidend. Deshalb betont Kirsten Müller-Vahl,

O-Ton 05 Müller-Vahl:

dass viele Menschen heute eine völlig falsche Vorstellung vom Tourette Syndrom haben. Und das ist sicherlich auch über Social Media bedingt. Und umgekehrt: Wenn sich Menschen jetzt über die Erkrankung informieren wollen, dann erhalten sie eben leider auch viel Fehlinformationen. Also das gehört jetzt mittlerweile als fester Bestandteil zu unserer Aufklärung dazu. Wenn eine Familie kommt und das Kind hat tatsächlich Tourette Syndrom, dann sage ich als allererstes: Bitte informieren Sie sich nicht über Social-Media-Kanäle über die Erkrankung, und viele Eltern haben es natürlich schon gegoogelt.

Musikakzent

Sprecherin:

Dass die sozialen Medien ein Verstärker für psychische Erkrankungen sein können, weiß man nicht erst seit dem Anstieg an Tics und funktionellen Störungen. Maya Götz ist Medienwissenschaftlerin und Medienpädagogin und leitet das Internationale Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen beim Bayerischen Rundfunk. Gemeinsam mit der Hochschule Landshut, dem Bundesfachverband für Essstörungen und den Schön Kliniken hat sie eine Studienreihe durchgeführt. Mädchen und Frauen mit Essstörungen wurden gefragt, welche Bilder von sich sie auf Instagram posten **(3)**:

O-Ton 06 Maya Götz, Medienwissenschaftlerin:

Also sie sagen selber, das muss das perfekte Bild sein. Das ist wie eine Visitenkarte. Und manchmal sagen sie, brauche ich 20 Anläufe, Eine andere sagte 50 Anläufe. Das heißt, die arbeiten daran und bearbeiten mit Filtern hinterher nach, dass es genauso aussieht, wie sie das gerne hätten. Das ist erstmal was ganz Tolles. Die haben die Macht über das eigene Bild.

Sprecherin:

Doch die Idee der Selbstermächtigung über das eigene Bild bekommt schnell Risse. Denn schaut man sich die Kriterien an, nach denen ein Bild als schön bewertet wird, findet man kaum Individualität oder freie Gestaltung, sagt die Medienwissenschaftlerin:

O-Ton 07 Maya Götz:

Wenn sie damit anfangen, dann sind das auch durchaus lustige Bilder. Also da kommt dann mal ein Spaß mit der Freundin rein, dann kommt dann ein Selfie rein, da wird das ganz lustig. Später vergleichen Sie das, gucken Sie sich es genau an und finden das peinlich. Dann nehmen Sie es raus, inszenieren sich. Ich habe immer einen bestimmten Blick in die Kamera. Wenn der nicht so ist, dann wird das weggelöscht.

Sprecherin:

Vorbilder für diese Inszenierungen sind Influencerinnen und ihre Selbstdarstellung, die bis ins Detail kopiert wird, so Götz.

O-Ton 08 Maya Götz:

Und die haben sich ganz genau angeguckt, welche Körperhaltung haben die, welche Gestik, Mimik haben die? Und dann konnten sie erzählen: Hinten habe ich mich auf die Zehenspitzen gestellt, das andere Bein da rübergenommen, hier noch was in die Hand und dann hat der Freund unten vom Boden aus fotografiert und schon war der ganze Körper viel länger, viel gestreckter, sah viel mehr aus, wie sie es gerne hätten. Daraufhin haben wir dann noch mal die 66 erfolgreichsten Influencerinnen analysiert und es zeigt sich, dass die wirklich im Prinzip alle die gleichen Posen haben. Und diese Posen machen eben Mädchen nach.

Sprecherin:

Die meisten erfolgreichen Influencerinnen haben keinen Durchschnittskörper, sondern sind extrem schlank und groß gewachsen. Zudem arbeiten sie mit Filtern, die ihren Körper perfekt erscheinen lassen. Das führt dazu, dass viele Follower sich vergleichen und beginnen, ihren Körper abzulehnen.

O-Ton 09 Maya Götz:

Menschen, die in Behandlung für Essstörungen sind, machen sich viel mehr Gedanken, als Mädchen normalerweise das tun. Also sie machen sich Gedanken, wird es gut aufgenommen. Was sagen die anderen? Oh Mensch, ich sehe nicht so gut aus, ich soll das sofort wieder runternehmen. Einige hoffen natürlich auch, dass möglichst viel gesehen und geliked und geteilt wird. Aber dieser Zweifel, der da ist, der ist besonders bei von Essstörung Betroffenen.

Sprecherin:

Vor allem bei 12- bis 17-jährigen Mädchen und Frauen stiegen 2020 und 2021 die Essstörungen um über 30 Prozent an, betroffen sind hochgerechnet bundesweit etwa 50.000 Jugendliche, so eine Studie der Kaufmännischen Krankenkasse KKH (4). Oliver Fricke ist Ärztlicher Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie des Klinikums Stuttgart. Er kann den problematischen Einfluss der Sozialen Medien aus der Praxis bestätigen.

O-Ton 10 Oliver Fricke, Kinder- und Jugendpsychiater:

Gerade bei den Essstörungen gibt es soziale Netzwerke, die gar nicht das Ziel haben, Betroffene zu unterstützen, sondern im Wesentlichen zu destabilisieren. Und das macht uns natürlich sozusagen auch Therapie in Teilen schwerer, dass es ungefiltert ist.

Sprecherin:

Selbst Geschichten über Menschen, die ganz offen an einer Essstörung leiden, erzielen bei Jugendlichen einen Nachahmungseffekt. Ähnliches gilt für Erkrankungen wie selbstverletzendes Verhalten. Die 22-jährige Studentin Letty war während ihrer Schulzeit depressiv und hat sich selbst verletzt:

O-Ton 11 Letty:

Es gibt eben auch ganz viele Videos, wo einfach nur Leidensgeschichten wiedergegeben werden, ohne dass die irgendwie eingeordnet werden, wie man da rauskommt. Die einen extrem negativen Eindruck hinterlassen und ich mich, nachdem ich diese Videos sehe, einfach deutlich schlechter fühle und gerade auch

bei Videos, die dann irgendwie über Symptome wie Drogenkonsum oder Selbstverletzung reden, ich auch, gerade als ich jünger war, das Gefühl hatte, dass das mich eher zur Nachahmung angeregt hat.

Sprecherin:

Kommunikationswissenschaftlerin Elena Link betont, dass es sich bei solchen Verstärkern nicht um ein neues Phänomen handelt, sondern um einen bekannten Mechanismus, der durch Soziale Medien noch verstärkt wird:

O-Ton 12 Elena Link, Kommunikationswissenschaftlerin:

Hier treffen sehr starke Gesundheitsängste auf die Möglichkeit und den Versuch, diese eigentlich loswerden zu wollen und dabei aber in einer Negativspirale zu landen, nämlich, dass man immer stärker diese Gesundheitsängste eher füttert durch neue Informationen, durch Unsicherheit, die sich verstärkt und dann aber weitersucht und weitersucht und weitersucht und dabei eben nie auf eine Beruhigung stößt. Das Phänomen ist die Fortführung der Hypochondrie, die wir ja schon länger kennen, nur mit anderen Maßnahmen.

Musikakzent

Sprecherin:

Der US-amerikanische Psychiater Brian Fallon prägte dafür den Begriff der Cyberchondrie. Seiner Meinung nach seien die meisten Hypochonder inzwischen automatisch auch Cyberchonder. Denn wer krankhaft Angst vor Pathologien hat, kann sich per Google und Social Media immer weiter in eine Spirale aus vermeintlichen Krankheitssymptomen hineinsteigern. Die Online-Logik verstärkt das noch: Wer aus Betroffenheit oder Neugierde Themen zu geistiger Gesundheit aufsucht, bekommt ähnliche Ergebnisse immer wieder präsentiert. Das kann schon gesunde Menschen belasten. Hier spielen auch Algorithmen eine Rolle, die von den sozialen Medien entwickelt wurden, um den Nutzern passende Inhalte vorzuschlagen, sagt Kommunikationsforscherin Elena Link:

O-Ton 13 Elena Link:

Und dann natürlich in der Kombination, dass das nicht nur mir immer wieder den gleichen Inhalt ausspielt, sondern durchaus auch, dass der Mechanismus, dass da ja meistens Personen direkt zu mir sprechen, mit denen ich mich vergleichen kann, mit denen ich eine Art soziale Beziehung aufbauen kann. Und das kann durchaus auch für Personen, die gerade in einer schweren Lebensphase sind und deswegen vulnerabler sind, eben auch zu einer großen Belastung werden.

Sprecherin:

Es gibt vulnerable Gruppen, die sich besonders stark von Online-Inhalten beeinflussen lassen. Bei den Essstörungen sind es vor allem perfektionistische Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl und einem großen Bedürfnis, von anderen Bestätigung zu bekommen. Für die tourette-ähnlichen funktionellen Störungen hat Kirsten Müller-Vahl vor allem Jugendliche mit psychischen Vorerkrankungen als Risikogruppe ausgemacht. Der Persönlichkeitspsychologe Christian Montag verweist auf die so genannten Big Five, damit sind fünf generelle Tendenzen in der

Persönlichkeit gemeint, die bei Gesunden wie Kranken durch Befragung ausgemacht werden können.

O-Ton 14 Christian Montag, Persönlichkeitspsychologe:

Das ist das OCEAN-Modell: Openness das heißt Offenheit für Erfahrung, Conscientiousness – Gewissenhaftigkeit, E ist Extraversion, A, agreeableness – Verträglichkeit und N ist neuroticism, also Neurotizismus. Leute neigen zum Beispiel mehr zu Extraversion oder mehr zu Introversion oder sind genau zwischen den Polen. Leute neigen mehr zu Gewissenhaftigkeit oder sind eben schludrig oder irgendwo dazwischen.

Sprecherin:

Hier sind es vor allem zwei Persönlichkeitstendenzen, die besonders gefährdet sind, sich von Sozialen Medien beeinflussen zu lassen, sagt Christian Montag, Professor für Molekulare Psychologie an der Universität Ulm.

O-Ton 15 Christian Montag:

Da sehen wir, das sind vor allen Dingen eher neurotische Personen und wenig gewissenhafte Personen, die eher zu einer Übernutzung neigen. Ich spreche über Tendenzen. Es ist nicht so, dass jeder, der einen höheren Wert dort hat, eben dann auch ein Problemverhalten entwickelt.

Sprecherin:

Warum diese beiden Personengruppen besonders gefährdet sind, erklärt Montag folgendermaßen:

O-Ton 16 Christian Montag:

Neurotische Personen neigen eher zu negativem Affekt, die sind eher ängstlich, die grübeln mehr, die sind möglicherweise auch eher geneigt, soziale Medien oder Onlineinhalte zu nutzen, um sich eben abzulenken von ihrem eigenen negativen Affekt und kommen dann vielleicht eher in ein Problemverhalten hinein. Wenig gewissenhafte Personen haben eher Probleme mit Selbstregulation. Und Selbstregulation heißt jetzt sich mental auf die Finger klopfen, sagen: Nee, das Gerät lenkt mich jetzt ab, Ich bringe es aus dem Raum raus und konzentriere mich jetzt auf das, was ich tun muss.

Sprecherin:

Aber auch soziale Faktoren spielen eine große Rolle, sagt der Leiter der Stuttgarter Kinder- und Jugendpsychiatrie Oliver Fricke:

O-Ton 17 Oliver Fricke, Kinder- und Jugendpsychiater:

Ein Faktor ist Armut. Also wir wissen, dass arme Menschen eine höhere Empfindlichkeit haben, psychisch krank zu werden. Der zweite Faktor ist Bildung. Bildung schützt vor allen Dingen dann, wenn Bildung ganzheitlich gesehen wird, das heißt im sozialen Kontext, wie Schule auch stattfindet, Kindergarten und eben halt auch gut anknüpft an die Familie.

Sprecherin:

Ein weiterer möglicher Risikofaktor sei die allgemeine gesellschaftliche und politische Lage.

O-Ton 18 Oliver Fricke:

Es hat ja jetzt mehrere Dinge gegeben, die Bevölkerung auch in Atem gehalten hat, jetzt zuletzt dann eben auch der Krieg, vielleicht jetzt auch noch eine wirtschaftliche Entwicklung, die kommen wird, die dazu führt, dass die schon vorher auch belastet gewesen sind, jetzt erkranken. Von den Gesamtzahlen sagen wir immer, 20 % der Kinder haben psychische Belastungen und 10 % sind erkrankt. Das heißt, wir haben 10 %, die noch nicht krank sind, aber krank werden könnten.

Musikakzent**Sprecherin:**

Laut einer Studie der DAK-Gesundheit aus dem Jahr 2023 wollen 89 Prozent der befragten Kinder durch die Mediennutzung soziale Kontakte aufrechterhalten. Mit 86 Prozent gaben fast ebenso viele Kinder an, ihre Langeweile mit der Mediennutzung zu bekämpfen. Immerhin 38 Prozent wollten ihre Sorgen vergessen und 36 Prozent der Realität entfliehen. **(5)** Diese Tendenzen wirken auch hinein in die psychischen Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen, sagt der Leiter der Stuttgarter Kinder- und Jugendpsychiatrie Oliver Fricke:

O-Ton 19 Oliver Fricke:

Also wir haben fast kein Krankheitsbild, wo nicht in irgendeiner Form soziale Medien auch eine Rolle spielen. Nicht immer unbedingt sozusagen als Haupttreiber wie bei den Abhängigkeiten, aber in irgendeiner Form ist es fast immer auch beteiligt. Aber das gilt ja für den gesunden Jugendlichen auch. Wir kennen kaum Jugendliche, die komplett fern von allen elektronischen Dingen sind.

Sprecherin:

Laut der DAK-Studie verbringen Kinder und Jugendliche täglich mehr als zweieinhalb Stunden mit Sozialen Medien, am Wochenende sind es sogar fast vier Stunden. **(6)** Jakob ist zweiundzwanzig und arbeitet in der Gastronomie. Er beschreibt seine Sehgewohnheiten auf Youtube und dort speziell die YouTube Shorts:

O-Ton 20 Jakob, Nutzer sozialer Medien:

Es sind sehr viele Ausschnitte von Filmen, vielleicht die gute Seite von YouTube Shorts und TikTok, einfach witzige auch mit Gedanken dahinter. Aber halt auch wirklich komplett bizarre, inzwischen auch von künstlicher Intelligenz generierte Videos, die wirklich keinerlei Sinn verfolgen. Und ich sehe halt, dass sehr viele junge Menschen in meinem Alter wirklich täglich mehrere Stunden auf YouTube Shorts, TikToks oder Instagram Reals verbringen.

Sprecherin:

Für Jakob sind YouTube Shorts inzwischen zu einer Sucht geworden. YouTube Shorts, das sind kurze, bunte und temporeiche Clips im Dauerloop, mit einem Wisch zum nächsten:

O-Ton 21 Jakob:

Es hängt natürlich auch davon ab, ob ich irgendwas Sinnvolles jetzt zu tun habe. Aber grundsätzlich merke ich halt, dass es wirklich für mich eine Sucht geworden ist. Ich spüre wirklich einen Suchtdrang, Suchtdruck, ähnlich wie beim Zigarettenrauchen. Das Gefühl unterscheidet sich wenig davon.

Sprecherin:

Er beobachtet sich selbst, wie stark sich sein Medienverhalten verändert hat, seit es diese Kurzfilme gibt:

O-Ton 22 Jakob:

Ich erwische mich regelmäßig dabei, wenn ich vielleicht sogar ein längeres Video, eine Dokumentation oder ähnliches angucken möchte, dass ich plötzlich rübergehe zu diesen Kurzvideos, zwei, drei von diesen Kurzvideos angucke und mich dann erwisch und merk, was zur Hölle mache ich eigentlich gerade?

Musikakzent**Sprecherin:**

In der psychiatrischen Fachwelt gibt es noch keine Einigkeit darüber, ob diese relativ neuen Phänomene als Sucht einzustufen sind. Sie gehen auf in den sogenannten „Medienbezogenen Störungen“, dem recht jungen Sammelbegriff für unterschiedliche Arten krankhafter Mediennutzung. Die WHO erkennt davon bisher nur die Computerspielstörung als Krankheitsbild an.

O-Ton 23 Christian Montag:

Und hier wird gerade diskutiert, ob man nicht die Symptommerkmale der Computerspielstörung der WHO auf den Bereich der Übernutzung der sozialen Medien übertragen kann.

Aber wir sind da noch nicht bei einer Einigkeit im Feld.

Sprecherin:

Sagt der Psychologe Christian Montag.

Eine Suchtdiagnose könnte für viele eine Erleichterung sein, weil sie dadurch therapeutische Hilfe bekommen. Sie bedeutet aber auch ein Stigma, deshalb sollte sie nicht leichtfertig gestellt werden.

O-Ton 25 Christian Montag:

Wir wollen ja nicht Millionen von Menschen ein Thema andichten, was sie nicht haben. Also nach dem Motto sagen hier Millionen von Menschen: Ihr seid alle süchtig. Das ist ein schweres Label, das wollen wir ja nicht irgendwie schnell vergeben.

Sprecherin:

Deshalb gibt es enge Kriterien, damit die WHO ein Krankheitsbild anerkennt:

O-Ton 26 Christian Montag:

Das heißt, mit anderen Worten, das exzessive Verhalten muss zu großen Problemen im Alltag führen. Eine romantische Beziehung geht kaputt. Ich setze meinen Beruf aufs Spiel. Das heißt, da muss wirklich was passieren.

Sprecherin:

Für die Kommunikationswissenschaftlerin Elena Link ist es aber erst einmal nicht automatisch etwas Negatives, sich im Internet zu informieren:

O-Ton 27 Elena Link:

Das ist ein Alltagsphänomen, dass jeder mal Symptome googelt. Das sind Themen, die was mit Prävention im weitesten Sinne zu tun haben, bis hin zu natürlich dann eher Fragen der Krankheitsbewältigung. Vielleicht ein Abwägen: Muss ich zum Arzt oder zur Ärztin oder muss ich das vielleicht gerade gar nicht? Oder was könnte dieses Symptom ganz genau bei mir hindeuten? Das kann es sein. Es kann aber auch die Nachbereitung des Gesprächs mit Arzt oder Ärztin sein. (7)

Sprecherin:

Bislang wird das von vielen Ärzten eher als störend empfunden. Allerdings sind die Abrechnungsmöglichkeiten für Patientengespräche ziemlich limitiert, so dass die wenigsten Ärzte den Informationsbedarf ihrer Patienten wirklich selbst auffangen können.

O-Ton 28 Elena Link:

Aus der Sicht des medizinischen Fachpersonals ist das eine ganz neue Dynamik in der Interaktion mit dem Patienten oder der Patientin, weil man in Teilen manchmal gar nicht abschätzen kann, was weiß die Person denn schon. Und weil es in Teilen bedeuten kann, dass man Falschinformationen eigentlich einordnen muss. Und in einem in Deutschland durchaus sehr engen Zeitkorsett von medizinischem Fachpersonal ist das eine erhebliche Herausforderung.

Sprecherin:

Häufig sind nicht nur die Informationen selbst fehlerhaft, sondern sie werden von den Betroffenen auch falsch gedeutet:

O-Ton 29 Elena Link:

Und im Gesundheitskontext ist es noch ein bisschen schwieriger, weil die Information kann richtig sein, an der Stelle aber vielleicht nicht auf mich zutreffen als Person. Also vielleicht ist die Information genau evidenzbasiert, hochgradig qualitativ sozusagen abgesichert. Aber ich habe einfach falsch verstanden, was bei mir das Symptom genau ist.

Sprecherin:

Für Menschen mit psychischen Erkrankungen stellen Internet und soziale Medien ein erhöhtes Risiko dar, es kann sie falsch informieren und im schlimmsten Fall sogar die Krankheit deutlich verschlimmern. Dennoch sind sich die Experten einig, dass die Internet-Plattformen auch sehr hilfreich sein können, wenn sie richtig genutzt werden. Kinder- und Jugendpsychiater Oliver Fricke:

O-Ton 30 Oliver Fricke:

Wir haben auch in der Pandemie gesehen, für einige Krankheitsbilder wie den Autismus ist es auch eine Entlastung, weil man eben unter Umständen soziale Abläufe und Kommunikation mit sehr viel mehr Kontrolle versehen kann.

O-Ton 31 Elena Link:

Gerade bei Erkrankungen, die in Teilen stigmatisiert sind: Es bietet uns die Möglichkeit, nicht nur Informationen zu erhalten, sondern alle Formen der sozialen Unterstützung. Und das heißt, dass es hier tatsächlich um emotionale Anteilnahme gehen kann, bis hin eben zu: Wohin wende ich mich jetzt im Fall von einer Depression?

Sprecherin:

Es wäre also zu einseitig, die sozialen Medien nur als Problemverstärker zu sehen. Tatsächlich sind sie auch eine Plattform, auf der Menschen mit psychischen Themen sich austauschen können. Vera Maria kennt psychische Störungen aus eigener Erfahrung. Sie ist Bloggerin, Autorin und in den sozialen Medien aktiv:

O-Ton 32 Vera Maria:

Ja, ich mache die Videos auf YouTube. Vor allem deshalb, weil ich Stigmatisierung entgegenwirken will. Weil ich habe ja wegen meiner psychischen Besonderheit, wie ich es aber lieber liebevoll nenne als psychisch krank, sehr oft Stigmatisierung erleben müssen. Und da will ich einfach anderen Betroffenen auf YouTube Hoffnung geben.

Sprecherin:

Diese unterstützenden Möglichkeiten, die die Sozialen Medien bieten, sind vor allem bei stigmatisierenden Erkrankungen wie Psychosen auch eine Chance, sich zu orientieren und über die Kommentare auch in gewissem Maße in Dialog zu treten. Das war auch die Motivation für Vera Maria, ihre Geschichte zum Inhalt von Video Blogs zu machen:

O-Ton 33 Vera Maria:

Das, was ich versuche mit meinem Blog zu erreichen, ist einfach, dass die Leute sich wieder erkennen in den psychischen Besonderheiten, die ich ja auch wirklich zahlreich durchlebt habe. Und ich glaube, wenn dann die Leute meine Videos gucken und merken ah, ich bin aber nicht alleine mit dem Thema, weil es ist ja ein Tabuthema, es spricht ja kaum jemand drüber.

Sprecherin:

Menschen mit psychischen Erkrankungen sollen sich breit informieren können, aber auch nicht durch falsche Informationen belastet werden.

Kommunikationswissenschaftlerin Elena Link sieht hier die Schulbildung als wichtigen Ansatzpunkt, um Medieninhalte richtig deuten zu lernen:

O-Ton 34 Elena Link:

Wir brauchen langfristig schon sozusagen von Kindesbeinen an einen deutlich achtsameren Umgang mit Informationen, also deutlich mehr Schulung. Wie erkenne ich denn, wie bewerte ich denn Gesundheitsinformationen im Internet?

Sprecherin:

Das Gesundheitsministerium unterhält diverse Internetseiten, wo auf Hilfsangebote und seriöse Quellen verwiesen wird. In den sozialen Netzwerken gibt es inzwischen auch öffentlich-rechtliche Angebote zu psychischen Themen. Die Konkurrenz ist aber groß, gerade bei der jungen Zielgruppe. Beliebte Youtuber und TikToker verbürgen sich zwar nicht immer für seriöse Fakten, überzeugen aber mit ihrer Persönlichkeit und der Ästhetik ihrer Videos.

O-Ton 35 Elena Link:

Das große Problem ist halt, dass gerade von vielen Stellen die Mittel nicht verfügbar sind, weil ja gerade TikTok und Instagram so schnelllebig ist. Das bedeutet ja, ich muss die immer immer wieder bespielen. Ich muss die natürlich auch anders bespielen, mit kurzfristigeren Videos, mit lustigeren Einheiten, mit irgendwas, was halt in die TikTok Mentalität passt oder zu Instagram passt oder was zu den Short Videos bei YouTube passt. Und das sind natürlich komplett neue Arbeitszyklen, die da dahinterstehen.

Sprecherin:

Diese Dynamik entsteht durch das Geschäftsmodell der sozialen Medien. Es beruht darauf, die Menschen möglichst lang auf den Plattformen zu halten und auf diese Weise möglichst viele Daten zu erhalten, sagt Persönlichkeitspsychologe Christian Montag.

O-Ton 36 Christian Montag:

Wir brauchen andere soziale Netzwerke, die gesünder sind. Dafür müssten wir eben mit einem Abo Modell zum Beispiel bezahlen. Oder ich argumentiere ja auch ganz klar dafür, dass wir darüber nachdenken sollten, ob die sozialen Medien nicht ein öffentliches Gut darstellen. Und ich glaube, diese Diskussionen sind wichtig und werden ja auch zunehmend mehr geführt.

Sprecherin:

Solange wir aber diese Struktur der sozialen Medien als Datengeschäftsmodell nicht ändern können, bleibt nur, neu über den eigenen Umgang damit nachzudenken. Die Nutzungszeit, wo es geht zu reduzieren – und Verlockungen zu entgehen.

O-Ton 37 Christian Montag:

Das fängt erst mal basal an mit einer Armbanduhr tragen. Wenn ich keine Armbanduhr habe, dann gucke ich die ganze Zeit aufs Smartphone, um die Uhrzeit zu checken und dann bleibe ich da hängen. Das heißt, wir müssen Alltag strukturieren.

Sprecherin:

Weitere Möglichkeiten sind, das Smartphone aus dem Schlafzimmer zu verbannen oder auch, es nur noch im Schwarzweißmodus zu verwenden, sagt Montag.

O-Ton 38 Christian Montag:

Es gibt gut gemachte Experimente, die zeigen, wenn ich das Smartphone in Schwarz-Weiß Modus stelle, dass sich die Zeiten reduzieren. Wir wissen, dass die sozialen Medien über Farbwelten funktionieren. Ist jetzt meine Kiste in Schwarzweiß- oder Graumodus, wirkt das einfach nicht mehr so attraktiv. Es gibt weitere Dinge, dass man schaut innerhalb der Plattform, welche Einstellungen kann ich verändern, um den langen Arm von Big Tech zu stützen? **(8)**

Musikakzent

Sprecherin:

Die sozialen Medien sind längst Teil unseres gesellschaftlichen Lebens geworden, ganz besonders bei Jugendlichen. Einen gesunden Umgang damit müssen wir erst noch lernen. Umso wichtiger ist es, dass Strategien der Online-Nutzung in der Schule unterrichtet werden. Letztlich ist es aber die Balance zwischen digitalem und analogem Leben, die uns gesund hält. Neurowissenschaftliche Studien zeigen, wie gut uns beispielsweise einfach nur ein Waldspaziergang tut.

O-Ton 39 Christian Montag:

Das ist vielleicht so ein bisschen auch der Gegenentwurf, der relativ archaisch ist, aber eben auch in uns drin liegt, in einem langen Evolutionsprozess, Biophilia, dass wir halt gerade dieses Naturerleben auch schätzen, und dass das eben sehr, sehr wohltuend ist. Und das kann, glaube ich, auch uns resilienter machen für das, was wir dann eben auch in dem ganzen Digitalen jeden Tag erleben.

Abspann Das Wissen über Bett:

„Selbstdiagnose und Cyberchondrie – Wenn Informationen krank machen“. Von Franziska Hochwald. Sprecherin: Katja Bürkle. Redaktion: Marisa Gierlinger. Regie: Felicitas Ott. Ein aktualisierter Beitrag aus dem Jahr 2023.

* * * * *

Quellen:

(1) Video:

Tourette kocht/backt? Bic Mac Salat. Channel: Gewitter im Kopf: Leben mit Tourette.
https://www.youtube.com/watch?v=qWr953Cg_yk

(2) https:

[//www.spektrum.de/news/aehnlich-wie-tourette-loest-tiktok-bei-jugendlichen-tics-aus/2109567](https://www.spektrum.de/news/aehnlich-wie-tourette-loest-tiktok-bei-jugendlichen-tics-aus/2109567)

Müller-Vahl, Kirsten R, Pisarenko, Anna, Jakobovski, Ewgen, Fremer, Carolin:
Stop that! It's not Tourette's but a new type of mass sociogenic illness.

<https://academic.oup.com/brain/article/145/2/476/6356504>

(3) Maya Götz, Eva Wunderer, Julia Greithanner, Eva Maslanka: »Warum kann ich nicht so perfekt sein?« Die Bedeutung von Influencerinnen bei Essstörungen.

https://izi.br.de/deutsch/publikation/televizion/32_2019_1/Goetz_Wunderer-perfekt_sein.pdf

Maya Götz:

Die Selbstinszenierung von Influencerinnen auf Instagram und ihre Bedeutung für Mädchen. Zusammenfassung der Ergebnisse einer Studienreihe.

https://izi.br.de/deutsch/publikation/televizion/32_2019_1/Goetz-Die_Selbstinszenierung_von_Influencerinnen.pdf

(4) <https://www.kkh.de/content/dam/kkh/presse/dokumente/gesundheitsreport-2018-medienkompetenz.pdf>

<https://www.kkh.de/content/dam/kkh/presse/dokumente/gesundheitsreport-2018-medienkompetenz.pdf>

(5) https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/studie-mediensucht-2022-23_33242

https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/studie-mediensucht-2022-23_33242

(6) https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/studie-mediensucht-2022-23_33242#rtf-anchor-zentrale-ergebnisse-aus-der-mediensucht-studie

https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/studie-mediensucht-2022-23_33242#rtf-anchor-zentrale-ergebnisse-aus-der-mediensucht-studie

(7) Grimm, M.; Link, E; Albrecht, M. Czerwinski, F.; Baumann, E.; Suhr, R.; na; Exploring Functions and Predictors of Digital Health Engagement Among German Internet Users: Survey Study

<https://www.jmir.org/2023/1/e44024>

Link, E., & Baumann, E. (2020). Digitalisierung als Informations-Chance: Wen erreichen gesundheitsbezogene Online-Angebote? Bundesgesundheitsblatt, Themenheft Digitalisierung in der Prävention und Gesundheitsförderung, 63(3), 681-689. <https://doi.org/10.1007/s00103-020-03144-5>

(8) Sindermann, Cornelia; Ostendorf, Sina; Montag, Christian: Maßnahmen zur Verminderung der Übernutzung sozialer Medien. Methods to reduce the overuse of social media.