

Bei Liebeskummer: Hilfe im Netz?

Internet-Selbsthilfeforen als Ressource sozialer Unterstützung.

Von Julia Hünninger

Abstract Der Artikel¹ beschreibt die Qualität sozialer Unterstützung in Internetforen, speziell in Liebeskummerforen, auf Basis einer Forenanalyse, einer Online-Befragung und problemzentrierter Interviews. Soziale Unterstützung in Internetforen hat eine andere Qualität als in klassischen Settings wie in Gesprächen unter Freunden oder in einer Selbsthilfegruppe, was in erster Linie auf strukturelle Besonderheiten computervermittelter Kommunikation zurückführbar ist. Im Forum entwickeln sich neue Kommunikations- und Beziehungsmuster, denn die Kontakte unter Nutzer_innen erreichen zum einen ein hohes Maß an Intensität und sind zum anderen auf eine bestimmte Lebensphase begrenzt, wie beispielsweise nach der Trennung vom Partner.

Das Internet eröffnet vielfältige und kostenlose Möglichkeiten, Informationen einzuholen und an Kommunikationsprozessen in unterschiedlichen Kontexten teilzuhaben, zu denen sonst kein Zugang bestünde. Diese niedrigschwelligen Kommunikationsstrukturen bewirken, dass auch ein Austausch über private und intime Themen verstärkt online stattfindet (vgl. Barak/Boniell-Nissim/Suler 2008; Döring 2010). Das Angebot an Selbsthilfeforen, die sowohl allgemeine als auch themenbezogene Hilfestellungen bei der Alltagsbewältigung bieten, ist mittlerweile sehr umfangreich. Gerade bei akuten Krisen werden Internetforen verstärkt als erste Anlaufstelle genutzt. Im Zuge steigender Wartezeiten für Psychotherapie-Plätze wird sich diese Tendenz wohl noch verstärken. Daher stehen

*Dr. Julia Hünninger ist
Bildungsberaterin bei
der SWE Akademie.*

*Sie promovierte an
der Professur für
Digitale Medien der
Universität Augsburg.*

1 Dieser Artikel beruht auf der Dissertation der Autorin „Selbsthilfeforen als Ressource sozialer Unterstützung. Eine qualitative Studie sozialer Unterstützungsprozesse in Liebeskummerforen“ (Hünninger 2019).

Internet-Selbsthilfeforen als Ressource sozialer Unterstützung im Mittelpunkt des vorliegenden Artikels. Auf der Grundlage gleicher Betroffenheit und mit dem Ziel gemeinschaftlicher Problembewältigung bieten virtuelle Selbsthilfegruppen einen Möglichkeitsraum für soziale Unterstützung. Der Begriff soziale Unterstützung bezeichnet dabei die Auswirkungen des Geflechts sozialer Beziehungen auf das individuelle Wohlergehen. Es geht neben gegenständlicher Hilfe vor allem um psychische Hilfen (vgl. Diewald/Sattler 2010; Laireiter 2009).

Forschungsarbeiten im Themenbereich Selbsthilfe und Unterstützung im Internet legen den Schwerpunkt zumeist auf Suizidforen (vgl. Miller/Gergen 1998), Foren zu Essstörungen (vgl. Eichenberg/Brähler 2007) oder physische Erkrankungen (vgl. Eysenbach 2003). Sie konnten die hohe Bedeutung von Selbsthilfeforen für deren Nutzer_innen deutlich machen. Doch das Spektrum an hochfrequentierten Internetforen ist vielfältiger. Gerade sehr persönliche Themen wie Liebeskummer, die mit negativen Emotionen und einer niedrigen Lebenszufriedenheit verbunden sind (vgl. Grau 2002), führen dazu, dass Betroffene Unterstützung auch im Internet suchen. Aus diesem Grund bilden für die vorliegende Untersuchung Foren zum Thema Liebeskummer den Untersuchungsgegenstand. Ziel der Analyse ist es, herauszuarbeiten, wie aus der subjektiven Sicht der Nutzer_innen soziale Unterstützung bei der Kommunikation in Internet-Selbsthilfeforen realisiert wird. Dazu wurden die stark frequentierten Liebeskummerforen „trennungsschmerzen.de“ und „lovetalk.de“ untersucht.

Virtuelle Selbsthilfe

Im Zuge der gesellschaftlichen Etablierung des Internets tauschen sich Menschen zunehmend online über persönliche Problemlagen und Krisen aus. Seit Beginn des 21. Jahrhunderts hält das Thema Einzug in den sozialwissenschaftlichen Diskurs. Virtuelle Selbsthilfe, verstanden als eine wechselseitige Unterstützung auf der Grundlage gleicher Betroffenheit über eine virtuelle Selbsthilfeplattform, steht dabei im Zentrum der Betrachtungen (vgl. Preiß 2010). Die Unterstützung durch das soziale Umfeld ist besonders in Krisenzeiten, wie nach einer Trennung vom Partner, von großer Bedeutung. Neben Freunden, Familie und Verwandten suchen zunehmend mehr Menschen Unterstützung im Internet, weil sie dort mit Dritten über ihre Beziehung diskutieren können. Internet-Selbsthilfeforen stellen dabei hochfrequentierte virtuelle Räume dar, in denen

sich Menschen informell austauschen und informieren (vgl. Karlheim 2016, S. 218).

Die computervermittelte Kommunikation bringt dabei entscheidende Implikationen für Unterstützungsprozesse mit sich und ist deshalb von besonderer Relevanz. In computervermittelten Kontexten haben Ratsuchende die Möglichkeit, in größerem Umfang als in Face-to-Face-Settings nach Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zu suchen. So ist es möglich, Gleichgesinnte auch für sehr spezielle Anliegen zu finden. Hervorzuheben sind dabei die Besonderheiten sowie die teils katalysierenden Effekte, die die schriftliche Online-Kommunikation in Bezug auf soziale

Nutzer_innen von Foren haben nicht das Gefühl, ihr Gesicht zu verlieren, auch wenn sie Sorgen oder Ängste thematisieren.

Unterstützung mit sich bringt. So bewirkt die durch anonyme Kommunikation beschleunigte Selbstöffnung, dass die Userinnen und User auch intime Gedanken ins Forum schreiben. Das Schreiben wiederum, so weiß man aus Forschungen zur Schreibtherapie, kann eine klärende, kathartische, zum Teil sogar therapeutische Wirkung haben (vgl. Reindl/Hergenreider/Hünninger 2012, S. 350).

Im Vergleich zu Social-Media-Kanälen wie Facebook haben Foren somit den Vorteil, dass die subjektiv wahrgenommene Anonymität Ratsuchenden eine offene Kommunikation auch über intime Themen ermöglicht. User_innen haben nicht das Gefühl, ihr Gesicht zu verlieren, auch wenn sie Sorgen oder Ängste thematisieren. Der offene Austausch wird zudem durch die Textbasierung der Kommunikation verstärkt. Dabei erfolgt der Einstieg in die regelmäßige Forennutzung meist zufällig. So konnten Studien zeigen, dass Ratsuchende in der Regel nicht gezielt ein bestimmtes Forum ansteuern. Das Forum wird meist über eine Suchmaschine gefunden, denn für die User_innen geht es in erster Linie darum, schnell und einfach zu einem Suchergebnis zu kommen (vgl. Baumann/Czerwinski 2015; Baumann/Link 2016).

Methodisches Vorgehen und Forschungsdesign

Im Zentrum der hier vorgestellten Studie steht die Fragestellung, inwiefern Selbsthilfeforen zum Thema Liebeskummer als Ressource sozialer Unterstützung gelten können. Das Forschungsdesign ist explorativ angelegt und besteht aus drei Teilen. Entsprechend der komplexen Fragestellung kommt eine Kombination verschiedener qualitativer Methoden zum Ein-

satz, um die Vorteile des jeweiligen Untersuchungsansatzes nutzen zu können. Als Auswertungsstrategie wurde jeweils die qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2012) genutzt.

Die erste Phase beinhaltete die qualitative Inhaltsanalyse (vgl. Kuckartz 2012) des Forums „lovetalk.de“ und diente als Vorstudie, um erste Erkenntnisse über Kommunikationsinhalte und -formen in einem Selbsthilfeforum zu erhalten. Die in der Inhaltsanalyse gewonnenen Kategorien und die sich daraus ableitenden Befunde bildeten die Grundlage für die anschließende Online-Befragung. An der Befragung haben 28 Personen im Alter zwischen 23 und 58 Jahren teilgenommen. Die Rekrutierung erfolgte über einen Link im Forum „trennungsschmerzen.de“ sowie auf dem Blog „die-liebeskummerer.de“. Im Fragebogen wurden mittels überwiegend offener Fragen vor allem Nutzungsgewohnheiten und Erfahrungen der Teilnehmenden mit Liebeskummerforen erfasst.

Bei diesem Vorgehen handelt es sich um eine bisher wenig genutzte Form der qualitativen Befragung, die viele methodische Herausforderungen mit sich bringt. Für die vorliegende Arbeit erwies sie sich jedoch als adäquate Befragungsform: Mithilfe des Online-Fragebogens wurden User_innen erreicht, die für Interviews nicht zur Verfügung stünden, gleichzeitig erhielt man durch die offene Fragestellung reichhaltigere Aussagen in Bezug auf persönliche Erfahrungen als durch klassische Online-Fragebögen mit geschlossenen Fragen.

Der dritte Teil der Studie beinhaltete problemzentrierte Interviews. Die sechs Erzählpersonen, die über den vorangegangenen Online-Fragebogen rekrutiert wurden, berichteten darin davon, wie sie soziale Unterstützung in der Forenkommunikation erleben.

Ergebnisse

Als Synthese aus allen drei Untersuchungsteilen lässt sich festhalten, dass die Offenheit und wahrgenommene Anonymität des Internetforums Selbstöffnungsprozesse fördert und Möglichkeiten des sozialen Vergleichs begünstigt, was darauf zurückzuführen ist, dass der Austausch mit anderen User_innen im Forum weitestgehend aus alltagsweltlichen Kommunikationsprozessen herausgelöst ist. Exemplarisch sei hier das Zitat einer Interviewpartnerin angeführt, die sich an die Zeit ihres Liebeskummers wie folgt erinnert:

Die Offenheit und Anonymität des Internetforums fördert Selbstöffnungsprozesse und begünstigt Möglichkeiten des sozialen Vergleichs.

„Ich hatte damals überwiegend Freundinnen in Beziehungen, die meine Sorgen und Probleme nicht kannten. Ich empfinde daher Internetforen als echte Bereicherung.“ (Auszug aus den Fragebögen)

Zudem geschieht der Austausch unabhängig von Zeit und Ort, was Selbstöffnungsprozesse befördern kann. Ein_e Nutzer_in erwähnt im Fragebogen beispielsweise, dass sie Internetforen nutzte, „wo andere nicht zur Verfügung standen, zum Beispiel nachts und schlaflos“.

Die Kommunikation im Forum zeichnet sich darüber hinaus durch einen höflichen und gleichzeitig unverbindlichen Umgangston aus. Die Nutzerinnen und Nutzer steigen punktuell in den Diskurs ein, wenn ein Thema ihr Interesse weckt und sie sich betroffen fühlen. Gegenseitige Kritik wird eher vermieden (vgl. Berger 2012, S. 244). Die untersuchten Online-Foren, so zeigte sich in allen drei Studien, sind bedingt durch die wahrgenommene Anonymität, Zeit- und Ortsunabhängigkeit sowie die freundliche Kommunikationskultur geschützte Räume, in denen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sicher und wohl fühlen. Die Userinnen und User können sich ohne Angst vor Stigmatisierungen und negativen Reaktionen äußern und nutzen das Forum, um sich auszuprobieren (vgl. Karlheim 2016; Schachtner 2008).

Als wichtiger und ergänzender Beitrag zur bestehenden Forschungsliteratur kann die in den Interviews erfasste Kategorie Betroffenheit gelten. Internetforen bieten die Möglichkeit, viele Personen mit ähnlichen Erfahrungen und Einstellungen zum Thema Liebe zusammenzubringen, wie sich sowohl in den Fragebögen als auch in den Interviews zeigte. Dies befördert Unterstützungsprozesse in zweierlei Hinsicht: Zum einen erhöht es die Bereitschaft zur Selbstöffnung, weil sich Ratsuchende von Gleichgesinnten besser verstanden fühlen. Ein_e User_in gab beispielsweise im Fragebogen an: „Wenn ich Redebedarf habe, tut es gut, sich dort alles von der Seele schreiben zu können.“ Zum anderen steigt auch die Bereitschaft und Toleranz, die Sorgen und Ängste von Personen mit Liebeskummer ernst zu nehmen und sie zu unterstützen, das zeigte sich insbesondere in den Interviews sehr deutlich. Eine Gesprächsperson berichtete:

„Wenn man sich neu anmeldet und seine Geschichte erzählt, kommt eigentlich immer: fühle dich gedrückt oder irgend so etwas Herzliches. Dann wird kurz von sich [...] selber erzählt und dann wird einem Mut gemacht.“ (Auszug aus den Interviews)

Als Ergebnis der Zusammenführung der Befunde aus den drei durchgeführten Teilstudien lassen sich drei Inhalte sozialer Unterstützung – Selbstöffnung, informative und emotionale Unterstützung – sowie vier Strukturmerkmale, die die Entstehung sozialer Unterstützung in der Forenkommunikation begünstigen, festhalten: Betroffenheit, Zeit, Anonymität und Identitätsfragen. Diese sollen im Folgenden in Auszügen vorgestellt werden.

Selbstöffnung, informative und emotionale Unterstützung

Soziale Unterstützung durch Liebeskummerformen lässt sich aus Sicht der Nutzer_innen herunterbrechen auf drei Formen: Selbstöffnung, informative Unterstützung und emotionale Unterstützung. Die Untersuchung zeigte, dass die Studienteilnehmer_innen Selbstöffnung im Forum in großer Mehrzahl als wohltuend empfinden. Belastende Ängste und Tabus können angesprochen, in aller Ausführlichkeit beschrieben und unter Umständen sogar abgebaut werden. Somit kann vermutet werden, dass durch die erhöhte Bereitschaft zur Selbstöffnung eine offene Kommunikation ermöglicht wird, die wiederum zur Entstehung einer besonderen Intimität zwischen den User_innen beiträgt.

Neben einer offenen und intimen Kommunikation wünschen sich User_innen zudem Hinweise und Ratschläge. Gerade in emotional belastenden Situationen wie Liebeskummer-Phasen sehnen sich die Ratsuchenden zum Teil nach Komplexitätsreduktion. Die ratgebenden Nutzer_innen reagieren darauf teilweise mit handfesten Tipps und konkreten Handlungsanweisungen. Hier liegt ein großer Unterscheid zu professionellen (Online-)Beratungsformen. Somit ist zu vermuten, dass gerade Ratsuchende, die sich für konkrete Ratschläge interessieren, eher auf Selbsthilforen zurückgreifen als auf Online-Beratungsangebote.

Die Befragungen haben gezeigt, dass das entgegengebrachte Verständnis von anderen Betroffenen im Forum für die Ratsuchenden sehr wichtig ist. Die Kommunikation im Forum bewirkt bei den Nutzer_innen ein Gefühl von Gemeinsamkeit und Verständnis. Durch die Zuwendung der User_innen fühlen sich die Ratsuchenden angenommen. Bestärkende Worte haben eine wohltuende Wirkung auf die Nutzer_innen.

Unterstützende Elemente der Forenkommunikation

Legt man die zentralen Analyseergebnisse nebeneinander, kristallisieren sich vier zentrale Merkmale der Forenkommunikation heraus, die soziale Unterstützung im Forum begünstigen:

Abbildung 1:
Unterstützende
Elemente der Foren-
kommunikation.

Zeit (Forum jederzeit verfügbar)		
Betroffenheit	Anonymität	Identitätsfragen
Menschen, die sich mit Trennungserfahrung auseinandersetzen wollen	Anmeldung über Pseudonym	Suche nach Orientierungsrahmen
Teilen eigener Erfahrungen	Offenbarung von Tabus	experimentieren/ testen
Emotionale Unterstützung	Selbstöffnung	Informative Unterstützung
enger Kontakt, intensive Beziehungen	offene Kommunikations- kultur	Verhaltensschauplatz (Schachtner 2008)

Zeit, Betroffenheit, Anonymität und Identitätsfragen. Zudem wird deutlich, dass die unterstützenden Elemente mit den in Foren zentralen Formen der sozialen Unterstützung in Relation stehen (vgl. Abbildung 1).

Zeit: Der Zugriff auf Kommunikation unabhängig von Zeit und Raum bietet den Nutzer_innen von Liebeskummerforen die Möglichkeit, auch nachts und am Wochenende in Kommunikation zu treten, wenn Freunde und Familienmitglieder oder professionelle Helfer_innen (wie Psychotherapeut_innen) nicht verfügbar oder schwer erreichbar sind. Die Nutzer_innen können Kommunikation sehr selbstbestimmt initiieren und eigenverantwortlich den Zeitpunkt, die Länge und die Frequenz der Gespräche sowie die eigene Erreichbarkeit bestimmen. Diese eigenverantwortliche Kommunikations- und Kontaktsteuerung kann wiederum die Selbstwirksamkeit der User_innen stärken. Der zeitliche Aspekt ist darüber hinaus in Bezug auf die Dauer des wahrgenommenen Verständnisses durch Online- und Offline-Kontakte von Bedeutung. So zeigte sich in den Interviews, dass die Nutzer_innen nach einer gewissen Zeit ihre Freunde und Angehörigen nicht mehr mit dem Thema Liebeskummer belasten möchten oder den Eindruck haben, dass das Verständnis nach einigen Monaten abnimmt. Da die User_innen im Forum eine ähnliche Erfahrungswelt teilen, wenden sich Ratsuchende mit ihren Sorgen auch noch Monate nach der Trennung an die Mitglieder im Forum.

Betroffenheit: Die Ergebnisse zeigen, dass das Zusammentreffen Betroffener in Foren die Entstehung sozialer Unterstützung fördert. Dabei spielt Ähnlichkeit eine entscheidende Rolle. Auch in einer Liebeskummer-Phase, so zeigt die vorliegende Untersuchung, geht ein Teil der Betroffenen gezielt auf die Suche nach Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und einer ähnlichen Einstellung zum Thema Beziehungen. Das Internet, speziell Selbsthilfeforen, ermöglichen und vereinfachen das Zusammentreffen von Betroffenen. Von Menschen, die Ähnliches erlebt haben, sich in einer ähnlichen Lebenslage befinden und möglicherweise ähnliche Problemlösungsstrategien aufweisen, fühlen sich Ratsuchende in besonderem Maße verstanden und haben weniger Hemmungen, ihre eigene Geschichte preis zu geben. Die gemeinsame Erfahrung war für die Interviewten eine wichtige Prämisse, sich den User_innen im Forum zu öffnen.

Anonymität: Der computervermittelte Austausch in Internetforen trägt zu einer offenen Kommunikation auch über intime Themen bei. Insbesondere die wahrgenommene Anonymität erzeugt bei den Teilnehmer_innen im Forum ein sicheres Gefühl. Die Angst vor Bewertungen und Verurteilungen durch andere wird reduziert, da in der Regel keine Rückschlüsse auf die tatsächliche Identität gezogen werden können. An dieser Stelle sollen auch die Risiken der Anonymität im Netz Erwähnung finden, schließlich ermöglicht sie es auch Internetnutzer_innen mit kommerziellen oder gar kriminellen Motiven unerkannt zu agieren. Für die User_innen der untersuchten Foren liegt auch ein Risiko darin, auf die Meinungen fremder Personen zu vertrauen, denn die anonyme Kommunikation ist dadurch charakterisiert, dass nicht nur im Verborgenen bleibt, wer einen Beitrag schreibt, sondern auch mit welcher Motivation.

Identitätsfragen: Auch dem Austausch identitätsrelevanter Informationen im Forum kommt eine zentrale Bedeutung zu. Die Ergebnisse konnten zeigen, dass der Vergleich mit anderen für die Nutzer_innen von enormer Bedeutung ist. So beschäftigt die User_innen die Frage: Ist mein Verhalten, sind meine Gefühle und Gedanken normal? In vielen Fällen wünschen sie sich eine Einschätzung zu ihrem Verhalten oder der Partnerschaft. So erhalten Ratsuchende informative Unterstützung, die sie, wie die Interviews zeigen, zur Identitätsarbeit nutzen. Somit ermöglicht die Kommunikation im Forum das Erproben von Meinungen und Verhaltensweisen, ohne gesellschaftliche Stigmatisierungen und Sanktionierungen befürchten zu müssen (vgl. Turkle 1998).

Schlussbetrachtung und Ausblick

Vor dem Hintergrund theoretischer Ansätze und Forschungsmethoden aus Sozialpädagogik und Kommunikationswissenschaft konnte ein umfassender Blick auf Foren zum Thema Liebeskummer als Ressource sozialer Unterstützung sowie ihre User_innen geworfen werden. Festzuhalten ist, dass sich die Strukturmerkmale der Forenkommunikation und die Arten der gesuchten und

Die schnelle Hilfe durch konkrete Ratschläge macht Online-Foren zu einer attraktiven Option für Menschen in der akuten Trennungsphase.

gefundenen sozialen Unterstützung wechselseitig bedingen: Die wahrgenommene Anonymität baut Hürden ab und führt zu einem offenen Umgang mit intimen Problemen. Dies wiederum führt dazu, dass die User_innen mehr Unterstützung erhalten und so entsteht der Eindruck, dass die Mitglieder im Forum mehr und für längere Zeit Verständnis für Betroffene, die Ähnliches erlebt haben, aufbringen. Die Ratsuchenden beschreiben ihre Gefühle, wenn die Trennung länger zurückliegt (über drei Monate), lieber im Forum als sich an die Familie oder den Freundeskreis zu wenden, weil sie ihr enges soziales Umfeld nicht belasten möchten. Es kommt hinzu, dass in den Foren eine freiere Identitätsarbeit

möglich ist, da das Erproben von Meinungen geringere negative Konsequenzen für die Beteiligten hat. Insofern handelt es sich bei Selbsthilfeforen um wichtige Plattformen, welche vielfältige Möglichkeiten bieten, die eigene Identität in Kommunikation mit anderen weiterzuentwickeln. Die Synthese der Ergebnisse zeigt, dass soziale Unterstützung in den untersuchten Foren eine andere Qualität hat als in klassischen Settings wie Gesprächen unter Freunden oder in einer Selbsthilfegruppe, was in erster Linie auf strukturelle Besonderheiten computervermittelter Kommunikation zurückführbar ist.

Die Befunde lassen zudem vermuten, dass soziale Unterstützung in Online-Foren weitestgehend entkoppelt von fort-dauernden sozialen Beziehungen stattfindet. Es entwickeln sich neue Kommunikations- und Beziehungsmuster und die Bekanntschaften unter Betroffenen im Forum können ein hohes Maß an Intensität erreichen – auch wenn es zumeist eine Beziehung ist, die nur in einer bestimmten Lebensphase besteht, wie beispielsweise nach einer Trennung.

Mit Rückblick auf die übergeordnete Fragestellung ist fest-zuhalten, dass es sich bei Selbsthilfeforen um eine ernst zu nehmende Ressource in psychischen Problemlagen handelt. Die gewonnenen Daten weisen darauf hin, dass Selbsthilfeforen auch auf gesellschaftlicher Ebene ein hoher Stellenwert zukommt. Sie stellen insbesondere für Ratsuchende, die Vorbehalte gegenüber einer Psychotherapie haben oder auf einen Therapieplatz warten, ein interessantes Angebot dar. Gerade die schnelle Hilfe durch konkrete Ratschläge macht die Online-Foren auch gegenüber professionellen Online-Beratungsangeboten zu einer attraktiven Option für Menschen in der akuten Trennungsphase. Selbsthilfeforen stellen nicht nur bei Liebeskummer eine große

Unterstützung dar. Sie können auch für weitere problematische Themen, die in der Gesellschaft als Tabu gelten – wie Angststörungen, Depressionen oder Essstörungen –, als eine erste Anlaufstelle gesehen werden. Es ist zu erwarten, dass psychische Probleme in der Wahrnehmung der Bevölkerung weiter an Bedeutung gewinnen. Psychosoziale Versorgungssysteme werden möglicherweise auf den steigenden Bedarf nicht schnell genug reagieren können. Diese Entwicklungen deuten darauf hin, dass Selbsthilfeforen zu zentralen Instanzen für Ratsuchende avancieren könnten. Sie treffen dort auf Verständnis, können sich erste Informationen einholen und sich im anonymen Umkreis von Betroffenen mitteilen.

Gleichwohl ist zu bedenken, dass klassische Selbsthilfegruppen, Psychotherapie oder Online-Beratung in keinem Fall durch Selbsthilfeforen ersetzt werden können. Die Einrichtung und Unterhaltung eines (moderierten) Forums stellt jedoch eine sinnvolle Ergänzung dar. Sowohl klassische Selbsthilfe-, Beratungs- und Therapieanbieter als auch themenspezifische Internetforen-Betreiber_innen können von einer Zusammenarbeit profitieren (vgl. Karlheim 2016, S. 226), denn im Forum nach Hilfe zu suchen kann der erste Schritt zu einer Inanspruchnahme professioneller Beratung sein oder umgekehrt.

Literatur

- Barak, Azy/Boniel-Nissim, Meyran/Suler, John (2008): *Fostering empowerment in online support groups*. In: *Computers in Human Behavior*, 24. Jg., H. 5, S. 1867-1883. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.02.004>.
- Baumann, Eva/Czerwinski, Fabian (2015): *Erst mal Doktor Google fragen? Nutzung neuer Medien zur Information und zum Austausch über Gesundheitsthemen*. In: Böcken, Jan/Braun, Bernard/Meierjürgen, Rüdiger (Hg.): *Gesundheitsmonitor 2015. Bürgerorientierung im Gesundheitswesen*. Gütersloh, S. 57-79.
- Baumann, Eva/Link, Elena (2016): *Onlinebasierte Gesundheitskommunikation: Nutzung und Austausch von Gesundheitsinformationen über das Internet*. In: Fischer, Florian/Krämer, Alexander: *eHealth in Deutschland*. Berlin/Heidelberg, S. 385-406.
- Berger, Julia (2012): *Erziehungsdiskurs im Online-Forum. Eine qualitative Untersuchung über elterliche Forendiskussionen zum kindlichen Internetgebrauch und ihren Einfluss auf den Erziehungsalltag*. Erfurt. <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:gbv:547-201300423>.
- Diewald, Martin/Sattler, Sebastian (2010): *Soziale Unterstützungsnetzwerke*. In: Stegbauer, Christian/Häußlinger, Roger (Hg.): *Handbuch Netzwerkforschung*. Wiesbaden, S. 689-699.

- Döring, Nicola (2010): *Sozialkontakte online: Identitäten, Beziehungen, Gemeinschaften*. In: Schweiger, Wolfgang/Beck, Klaus (Hg.): *Handbuch Online-Kommunikation*. Wiesbaden, S. 159-183.
- Eichenberg, Christiane/Brähler, Elmar (2007): „Nothing tastes as good as thin feels...“ – Einschätzungen zur Pro-Anorexia-Bewegung im Internet. In: *PPmP – Psychotherapie · Psychosomatik · Medizinische Psychologie*, 57. Jg., H. 7, S. 269-270, DOI: 10.1055/s-2007-970912
- Eysenbach, Gunther (2003): *The Impact of the Internet on Cancer Outcomes*. In: *CA. A Cancer Journal for Clinicians*, 53. Jg., H. 6, S. 356-371.
- Grau, Ina (2002): *Erleben und Verarbeiten von Liebeskummer*. In: *Zeitschrift für Psychologie*, 210(2), S. 87-98, DOI: 10.1026//0044-3409.210.2.87.
- Hünninger, Julia (2019): *Selbsthilforen als Ressource sozialer Unterstützung. Eine qualitative Studie sozialer Unterstützungsprozesse in Liebeskummerforen*. Wiesbaden.
- Karlheim, Christoph (2016): *Hilfe@Depressions-Online-Forum: Eine qualitative Studie zu Unterstützungs- und Hilfebestrebungen in Depressions-Online-Foren im Internet*. <https://pub.uni-bielefeld.de/publication/2906222>.
- Kuckartz, Udo (2012): *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Weinheim.
- Laireiter, Anton-Rupert (2009). *Soziales Netzwerk & Soziale Unterstützung*. In: Lenz, Karl/Nestmann, Frank (Hg.): *Handbuch Persönliche Beziehungen*. Weinheim, S. 75-100.
- Miller, John K./Gergen, Kenneth J. (1998): *Life on the Line: The Therapeutic Potentials of Computer Mediated Conversation*. In: *Journal of Marital and Family Therapy*, 24. Jg., H. 2, S. 189-202. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1998.tb01075.x>
- Preiß, Holger (2010): *Gesundheitsbezogene virtuelle Selbsthilfe – soziale Selbsthilfe über das Internet*. Aachen.
- Reindl, Richard/Hergenreider, Marina/Hünninger, Julia (2012): *Schriftlichkeit in virtuellen Beratungssettings*. In: Geißler, Harald/Metz, Maren (Hg.): *E-Coaching und Online-Beratung. Formate, Konzepte, Diskussionen*. Wiesbaden, S. 339-357.
- Schachtner, Christina (2008): *Emotionalität und Rationalität im digitalen Zeitalter*. In: Greif, Hajo/Mitrea, Oana/Werner, Matthias (Hg.): *Information und Gesellschaft. Technologien einer sozialen Beziehung*. Wiesbaden, S. 185-203.
- Schulz, Florian (2011): *Partnerwahl im Internet: Wer kontaktiert wen im Onlinedating?* In: Fuhse, Jan/Stegbauer, Christian (Hg.): *Kultur und mediale Kommunikation in sozialen Netzwerken*. Wiesbaden, S. 75-92.
- Turkle, Sherry (1998): *Leben im Netz. Identität in Zeiten des Internet*. Reinbek.