

Klinisch relevante Effekte der Internetnutzung: „Pro-Ana-Foren“



SEMINAR: E-HEALTH
SEMINARLEITUNG: DR. EICHENBERG
WS 2009/10
REFERENTIN: KERSTIN SOLBACH
24.01.2010



Gliederung



2

1. Diagnose von Essstörungen
2. Pro-Ana-Foren
 1. Inhalte von Pro-Ana-Foren
 2. Erklärungsmodelle für Anorexie
 3. Identitäten in Pro-Ana-Foren
3. Gute oder schlechte Foren?
4. Internetbasierte Therapie von Essstörungen
5. Fazit

1. Diagnose von Essstörungen

3



Diagnosekriterien nach ICD 10



4

- **F 50.0 Anorexia nervosa:**

- Körpergewicht mind. 15% unter dem zu erwartenden Gewicht oder BMI < 17,5
- Gewichtsverlust ist selbst herbeigeführt durch Vermeidung kalorienreicher Nahrung und mind. eine der folgenden Möglichkeiten:
 - ✦ Selbstinduziertes Erbrechen
 - ✦ Selbstinduziertes Abführen
 - ✦ Übertriebene körperliche Aktivität
 - ✦ Gebrauch von Appetitzüglern und/oder Diuretika
- Körperschemastörung (Störung der Wahrnehmung des eigenen Körpers)

Diagnosekriterien nach ICD 10



5

- **F 50.0 Anorexia nervosa:**

- Endokrine Störungen, bei Frauen als Amenorrhö (Ausbleiben der Menstruation)
- Bei Beginn vor der Pubertät ist die Abfolge der pubertären Entwicklung gestört

- **F 50.1 Atypische Anorexia nervosa:**

- Fehlen einiger Schlüsselsymptome

Diagnosekriterien nach ICD 10



6

- **F 50.2 Bulimia nervosa:**

- Andauernde Beschäftigung mit Essen
- Essattacken, bei denen große Mengen Nahrung in sehr kurzer Zeit konsumiert werden
- Verschiedene Verhaltensweisen zur Gewichtskontrolle:
 - ✦ selbstinduziertes Erbrechen
 - ✦ Abführmittelmissbrauch
 - ✦ zeitweiliges Hungern
 - ✦ Gebrauch von Diuretika, Schilddrüsenhormonen oder Appetitzüglern
- bei Diabetikerinnen: Vernachlässigung der Insulinbehandlung
- Krankhafte Furcht davor, dick zu werden
- Häufig frühere Anorexia nervosa

2. Pro-Ana-Foren

7



Pro-Ana-Foren



8

Wenn man „Anorexie“ googelt erhält man als erstes den Vorschlag „Anorexie pro Ana“ <http://www.google.de/>

Anorexie - Google-Suche - Mozilla Firefox

http://www.google.de/#hl=de&q=Anorexie&meta=&aq=f&aq=Anorexie&fp=58f63fc8fdffec64

Suche [Erweiterte Suche](#)

anorexie pro ana	259.000 Ergebnisse
anorexie nervosa	1.580.000 Ergebnisse
anorexie forum	770.000 Ergebnisse
anorexie ursachen	67.300 Ergebnisse
anorexie therapie	985.000 Ergebnisse
anorexie wikipedia	602.000 Ergebnisse
anorexie bmi	598.000 Ergebnisse
anorexie symptome	2.970.000 Ergebnisse
anorexie bulimie	173.000 Ergebnisse
anorexie definition	1.020.000 Ergebnisse

Ergebnisse 1 - 10 von ungefähr 1.710.000 für **Anorexie**. (0,38 Sekunden)

[Anorexie](#)
Und es gibt doch einen Weg aus dem Versteckspiel.
www.Psychotherapie-Dunkel.de
[Schalten Sie hier Ihre Anzeige >](#)

[Magersucht-Online: Information und Hilfe bei Anorexie \(Anorexia ...\)](#)
Information und Hilfe bei Magersucht - von Betroffenen für Betroffene.
www.magersucht-online.de/ - [Im Cache](#) - [Ähnlich](#)

[Ergebnisse Bildersuche nach Anorexie](#) - [Bilder melden](#)

[Video-Ergebnisse zu Anorexie](#)

[Magersucht oder Anorexie oder stummer Schrei ...](#)
40 Sek. - 14. März 2007

Start | E-Health | Anorexie - Google-Su... | Microsoft PowerPoint ... | DE | Norton | 14:56

Pro-Ana-Foren



9

- Neue „Selbsthilfebewegung“ im Internet: Pro-Ana und Pro-Mia
- Sind Anfang des Jahrtausends in den USA entstanden
- Stellen die Magersucht als Lebensstil und Schönheitsideal dar
- Essstörung als Selbstverwirklichung und Kontrolle über den eigenen Körper
- Assoziation zum Namen „Anna“ ist gewollt und steht für eine idealisierte Personifikation der Anorexie
- Sind überwiegend passwortgeschützt und verlangen eine Bewerbung

Pro-Ana-Foren




10

ProAna Forum :: Anmelden - Registrieren Wie gehts das? - Microsoft Internet Explorer


Datei Bearbeiten Ansicht Favoriten Extras ?

Adresse [redacted]



Geschlecht: ♀

Anmeldungsdatum:
07.08.2006
Beiträge: 875

 offline

Einfach so anmelden um mitzulesen ist nicht!
Ab jetzt können "Angemeldete" nur noch im Contrabereich posten und mitlesen. Die, denen es wirklich ernst ist, müssen einen Steckbrief ausfüllen und ihn uns per mail zusenden, dann wird abgestimmt!

Vor dem Absenden des Steckbriefs bitte mit dem gewünschten Spitznamen registrieren! Später dann, nach der Abstimmung, wird freigeschaltet o. nicht.

Du must mindestens 14 J sein, um dich bei uns beteiligen zu können!

Neue User die aktiv in diesem Forum mitwirken wollen stellen sich bitte per eMail (proanaforum@yahoo.de) - mit folgendem Steckbrief - bei uns vor:

- Nickname
- Alter
- Größe
- derzeitiges Gewicht **UND** dein BMI
- Tiefstgewicht **UND** BMI
- Höchstgewicht **UND** BMI
- Zielgewicht **UND** BMI
- welche Essstörung hast du?
- seit wann?
- wie wirkt sie sich auf dein Leben/deinen Alltag aus? (positiv + negativ etc.)
- weiß jemand von deiner ES?
- was verstehst du unter Pro Ana/Mia ?
- was erhoffst du dir vom Forum?
- bist du bereit regelmäßig ins Forum zu kommen und auch zu posten?
- Wie lautet dein Lebensmotto ?

Seid nicht zu schweigsam sondern schreibt auch mal mehr als zwei, drei Worte. Danke!

Internet

Pro-Ana-Foren: Brief von Ana



11

- Zentrales Manifest: **Brief von Ana**

<http://www.spiegel.de/schulspiegel/leben/0,1518,489791,00.html>

- Ana's **Gesetze:**

<http://schutzengelchen.chapso.de/gesetze-s443590.html>

Pro-Ana-Foren: 10 Gebote



12

1. Wenn ich nicht dünn bin, kann ich nicht attraktiv sein!
2. Dünn sein ist wichtiger als gesund sein!
3. Ich muss alles dafür tun, dünner auszusehen/zu sein!
4. Ich darf nicht essen ohne mich schuldig zu fühlen!
5. Ich darf keine Dickmacher essen ohne hinterher Gegenmaßnahmen zu ergreifen!
6. Ich soll Kalorien zählen und meine Nahrungszufuhr dementsprechend regulieren!
7. Die Anzeige der Waage ist wichtiger als alles andere!
8. Gewichtsverlust ist gut, Zunahme ist schlecht!
9. Du bist nie zu dünn!
10. Nahrungsverweigerung und dünn sein sind Zeichen wahren Erfolgs und wahrer Stärke!"

Pro-Ana-Foren: Anas Psalm



13

Meine Diät sei streng. Ich darf nicht wollen.

Sie lässt mich hungrig zu Bett gehen.

Sie führt mich an den Konditoreien vorbei.

Sie stellt meine Willensstärke auf die Probe.

Sie führt mich auf dem Weg der Veränderung um meines Körpers willen.

Auch wenn ich durch die Gänge der Gebäckabteilung gehen, werde ich keine süßen Brötchen kaufen, weil sie FETT machen.

Kuchen und Torten führen mich in Versuchung.

Vor mir ist ein Tisch gedeckt mit grünen Bohnen und Salat.

Ich fülle meinen Magen mit Flüssigkeiten.

Mein Kalorienlimit für den Tag ist überschritten.

Sicherlich werden mir Kalorien- und Gewichtstabellen an allen Tagen meines Lebens folgen, und ich werde für immer in der Angst vor der Waage bleiben.

Pro-Ana-Foren



14

- Destruktive Auswirkungen von Pro-Ana-Foren bislang nicht empirisch belegt
- Differenzierte Sichtweise ist nötig um zwischen Foren zu unterscheiden, die der Selbsthilfe oder der Förderung von Magersucht dienen
- Gefährdungspotenzial für Unbeteiligte gering (Menschen werden nicht essgestört „gemacht“)
- Foren werden oft geschlossen und neu eröffnet

<http://www.razyboard.com/system/morethread-angels-pro-ana-forum-suchen-neue-mitglieder-listing-276898-4550884-0.html>

Pro-Ana-Foren

15

„Nothing tastes as good as skinny feels“



2.1. Inhalte von Pro-Ana-Foren

16



Ethische Bedenken



17

- Darf man die Einträge, die in Foren gestellt werden auswerten?
- Untersuchungen werden anhand von öffentlichen Einträgen gemacht, die jeder Internetbenutzer lesen kann (**non-reaktive Studien**)
- Es wird darauf geachtet, dass die Anonymität gewährleistet ist
- Teilweise werden die Foren-Mitglieder durch eine Nachricht über die Durchführung der Studie aufgeklärt (noch non-reaktiv?)

Norris, M. L. et al. (2006): Ana and the Internet: A Review of Pro-Anorexia Websites

18



Ziel und Methode



19

- **Ziel:** Quantitative und qualitative Beschreibung des Inhalts von Pro-Ana-Seiten
- **Methode:**
 - Suchbegriff „pro ana“ bei Suchmaschinen und Auswertung der 12 meistgefundenen Seiten
 - Inhaltsanalyse um Website-Charakteristiken zu identifizieren
 - Grounded theory um Themen zu generieren

Ergebnisse



20

- **Charakteristiken:**

- 50% freie Homepage Provider, die verbieten Tipps zum Erbrechen zu geben und Warnungen vorsehen (mind. 1 Kriterium jeweils von den Seiten nicht eingehalten)
- Ziel der Seite definiert: 75%
- Webmaster:
 - ✦ Geschlecht: 67% weiblich, 33% keine Angabe
 - ✦ Suizidale oder selbstverletzende Geschichte: 17%
- Forum oder Message Board: 50%
- Disclaimer/Warnungen vor Betreten der Website: 58%

Ergebnisse



21

„This site does not encourage that you develop an eating disorder. This is a site for those who **ALREADY** have an eating disorder and do not wish to go into recovery. Some material in here may be triggering. If you do not already have an eating disorder, better it is that you do not develop one now. You **SHOULD** leave.“

Ergebnisse

22



- **Charakteristiken:**

- Informationen zu:

- ✦ Thinspiration: 92%



- ✦ Tipps und Tricks (z.B. negative calorie foods): 67%

- <http://schutzengelchen.chapso.de/anas-100-tips-s444787.html>

- ✦ Kreatives (z.B. Gedichte): 75%

- ✦ Ressourcen (z.B. Info zu AN, Genesung, Links): 42%

- ✦ Berechnungen (z.B. BMI, Kalorienverbrauch): 67%

Ergebnisse

23



- **Themen:**

- Besonders oft Lifestyle-Beschreibungen und „Thinspiration“
- Weiterhin Religiöse Metaphern, Anas Psalm, Gesetze, Gebote und Anas Brief
- Nachrichten kreisen um (u.a.)
 - ✦ Kontrolle: Gewichtsverlust hilft den Körper und das Leben zu kontrollieren
 - ✦ Erfolg: Erfolg ist Gewichtsverlust und hängt mit Stärke zusammen
 - ✦ Perfektion: die Gesellschaft sieht in Dünn-Sein Perfektion
 - ✦ Isolation: Freundschaft mit der ES führt zu Isolation von Anderen
 - ✦ Hungern und Selbsthass
- Auf einer Seite sollten Anhänger einen Pakt mit Ana machen und ihn mit Blut unterzeichnen !

Mulveen, R. & Hepworth, J. (2006): An Interpretative Phenomenological Analysis of Participation in a Pro-anorexia Internet Site and Its Relationship with Disordered Eating

24



Ziel und Methode

25



- **Ziel:** Zusammenhang zwischen der Teilnahme an einem Pro-Ana-Forum und Essstörungen
- **Methode:**
 - Eine Pro-Ana-Seite
 - Stichprobe nach Relevanz für die Fragestellung aus Forumsbeiträgen gezogen
 - 15 threads von jeweils 9-32 Seiten
 - Interpretative phänomenologische Analyse (versucht die subjektive Innensicht der Teilnehmer darzustellen)
 - Themenliste für jeden thread

Ergebnisse: 4 Hauptthemen

26



1. Tipps und Techniken:

- Tagebucheinträge zu Gewichtsverlusten und -zielen
- Tipps zu Kalorienzählen, Fasten, Diätpillen, pflanzliche Mittel, Koffein und Sportübungen

„Today and tomorrow I am fasting. Monday I start the grape diet, and I´m thinking of doing it 2468.“

- ✦ 2468 = 200 Kalorien am ersten, 400 am zweiten, 600 am dritten und 800 am vierten Tag

Ergebnisse: 4 Hauptthemen

27



2. ‚Ana‘ vs. Anorexia nervosa

- Unterscheidet sich in Grad der Kontrolle und Freiwilligkeit:
 - ✦ Anorexia nervosa bezeichnet die klinische Diagnose und damit psychische Störung
 - ✦ Ana steht für Anorexie als Lebensstil und als freiwillige Entscheidung, sei „Kraft gebend und psychologisch gesund“

„But I honestly KNOW in my soul that I will kill myself someday if I don't start making steps to become thin. This is NOT a diet to me, but a way of life (...) I WANT CONTROL.“

Ergebnisse: 4 Hauptthemen

28



2. ‚Ana‘ vs. Anorexia nervosa

- Ana wird damit verteidigt ...
 - ✦ ... dass Homosexualität früher auch als psychische Krankheit galt
 - ✦ ... dass medizinischen Autoritäten nicht zu trauen ist
 - ✦ ... dass westliche Normalgewichtstandards unzureichend sind

„Americans (in particular) are soooo fat because of our SAD eating habits.“

- ✦ SAD = Standard American Diet

Ergebnisse: 4 Hauptthemen

29



3. Soziale Unterstützung

- Pro-Ana-Seiten werden als sicherer Ort/ geheime Gesellschaft gesehen, in der man frei über seine ES reden kann
- Unterstützung bei der Gewichtsreduktion (auch für Essgestörte)
- Unterstützung bei gesunden Essensgewohnheiten und Genesung (insb. bei extremem Untergewicht)
- Auf dieser Seite Ablehnung von Gewichtsreduktions-Wettbewerben

Ergebnisse: 4 Hauptthemen

30



4. Bedürfnis nach Anorexie

- Anorexie dient als Bewältigungsstrategie um mit emotionalem Druck und Stress umzugehen
- Positive Folgen von Fasten werden öfter genannt als negative (z.B. Reinigung)
- Anorexie wird als physisch und mental reinigender Lebensstil beschrieben
- „Thinspiration“: Motivation durch Bilder sozial erwünschter dünner Körper (z.B. Models und Celebrities)



2.2. Erklärungsmodelle für Anorexie

31

FOX, N. ET A. (2005): PRO-ANOREXIA, WEIGHT-LOSS DRUGS AND THE INTERNET: AN 'ANTI-RECOVERY' EXPLANATORY MODEL OF ANOREXIA



Ziel und Methode

32



- **Ziel:** Theorie über das Verständnis der Anorexie in Pro-Ana-Foren
- **Methode:**
 - Virtuelle teilnehmende Beobachtung
 - ✦ Teilnehmende Beobachtung
 - ✦ Virtuelle Interaktion
 - ✦ Teilnahme an Message Boards
 - ✦ Dokumentenanalyse
 - ✦ Online-Interview

Erklärungsmodell Anorexie

	Medizinisch	Psycho-sozial	Sozio-kulturell	feministisch	Pro-Ana
Definition	Psychische Erkrankung, gefährlich niedriger BMI	Appetitverlust; lebensbedrohlicher Gewichtsverlust	Appetitverlust; lebensbedrohlicher Gewichtsverlust	Appetitverlust; lebensbedrohlicher Gewichtsverlust	als erstrebenswert definiert
Ätiologie	Organisches oder mentales Gesundheitsproblem	Reaktion auf die Entwicklung der Sexualität oder Familienbeziehungen	Einfluss der Medien und Celebrity-Kultur	Niedriger Selbstwert, Körperperform- Erwartungen in partiarischer Gesellschaft	Antwort auf schwierige Lebenssituation
Betroffene	Junge Frauen	In der Pubertät	Junge , durch Medien beeinflusste Menschen	Frauen, die unterdrückender, sexistischer Kultur ausgesetzt sind	Frauen, die Kontrolle & Stabilität in gestörtem Leben benötigen
Prognose	Krank, Tod oder Genesung	Krank, Tod oder Genesung	Krank, Tod oder Genesung	Krank, Tod oder Genesung	Genesung nicht gewollt, Aufrechterhaltung der Gesundheit
Behandlung	Wieder-Ernährung, Therapie	Wieder-Ernährung, Therapie	Wieder-Ernährung, Therapie	Wieder-Ernährung, Selbsthilfe	Aufrechterhaltung des anorektischen Verhaltens

Ergebnisse



34

- **Definition:**
 - Ermöglicht eine aktive Rolle im Leben einzunehmen
 - Widersprechende Gefühle: Unsicherheit vs. Selbstzufriedenheit und Streben nach Perfektion
 - Der Ana-Lebensstil wird zu einer Sucht
 - Definitionen enthalten Größe, aktuelles Gewicht, höchstes Gewicht, niedrigstes Gewicht und Wunschgewicht



- **Ätiologie:**

- Anorexie als Krankheit und als Symptom/Bewältigung darunterliegender psychischer und emotionaler Probleme
- Komplexe soziale Bedingungen:
 - ✦ Schönheitsindustrie
 - ✦ Besessenheit mit Celebrity-Lifestyle
 - ✦ Verlangen dünn zu sein und folglich als schön, erfolgreich, glücklich und gesund angesehen zu werden
- Unterscheidung zwischen Personen die Ana als ein „cooles“ Mittel zum Abnehmen benutzen und „wahren Anas“, die viele darunterliegende Probleme haben



- **Betroffene und Prognose:**

- Anorexie wirkt wie eine Form von Sicherheit in einer oft gestörten Umwelt
- In ihr kann Kontrolle und Reinheit gefunden werden

„I think of my ed as a sanctuary from the pain that I've lived through. I have control over myself when I restrict, and I have control over my body when I purge and that is what has got me through the hard times in my life, the times when there was no control or stability in sight.“

- Pro-Ana ist also ein Zufluchtsort an dem man in einer sicheren Weise mit seiner Krankheit leben kann



- **Handhabung**

- Nicht verurteilende Unterstützung
- Handhabung der gefährlichen Situation, statt Behandlung und Genesung (anti-recovery)
- Leben mit Anorexie
 - ✦ Tipps um die Gesundheit zu erhalten (z.B. Vitamin-Tabletten)
 - ✦ Ermutigung in Form von „Thinspiration“
 - ✦ Diskussion über den Gebrauch von gewichtsreduzierenden Präparaten

2.3. Identitäten in Pro-Ana-Foren

38

**GILES, D. (2006): CONSTRUCTING IDENTITIES IN
CYBERSPACE: THE CASE OF EATING DISORDERS**



Ziel und Methode



39

- **Ziel:** Identitäten von Subgruppen und Außenseitern in Pro-Ana-Foren und deren Konflikte beschreiben
- **Methode:**
 - Analyse ausgewählter Forumsbeiträge (meist threads) von 20 Websites
 - „Mitgliedschafts-Kategorisierungs-Analyse“ um zu untersuchen, wie Personen Kategorieninformationen nutzen, um der Welt Sinn zu geben

Ergebnisse: In-Group



40

- **Anas vs. Mias**

- Die Identität der Anas ist gekennzeichnet durch Disziplin und einen starken Willen
- Mias fehlt dieser Wille und die Disziplin
- Folglich nehmen Anas in den Foren eine höhere moralische Position ein und Mias werden als verfehlte Anas gesehen
- Mia zu sein gilt bei manchen Anas als Betrug und dreckig, wohingegen Anas rein sind
- Mia wird eher als vorübergehender Zustand und Ana als Idealselbst angesehen
- ED-NOS ist zwar eine offizielle klinische Diagnose, wird aber als zu schwache „Leistung“ angesehen

Ergebnisse: Out-Group



41

- Die **Newbies** sind noch keine Mitglieder, gehören aber eigentlich zu den „wahren“ Anas und Mias
- Die **Normalen**:
 - werden meist toleriert
 - Werden manchmal für ihre fehlende Moral bemitleidet
- **Diät-Haltenden** wird misstraut
- **„Haters“**
 - Warnungen von beunruhigten Verwandten der Pro-Ana-Seiten-User
 - Drohungen und Beleidigungen gegenüber Personen mit Essstörungen
 - Stellen geringe Gefahr dar, denn auf Einträge wird durch viele Mitglieder reagiert und die Personen werden geblockt

Ergebnisse: Out-Group



42

„You have come to this site with a problem being that you can't face the truth. You hide from it. You have been teased, bullied or laughed at your whole life. You have broken and sick family, dad is dead or hates you. Mom is alcoholic and abusive, or the other way around...Trust me, kill yourself know and the pain will be a lot shorter.“

„Translation: Girls here made me feel inferior. Here I was, thinking I had found a place where I could sit and touch my self that I get from being a board troll, and they basically told me to piss off...For some reason, this reminds me of every time a girl has told me, ‚It's too small' and next day I see her, my prize, with another guy.“

„...go back to looking for nude pictures of Avril Lavigne.“

„Get a freaking life, you dolt, you're the truly useless one, who else would take the time to write such cynical“

Ergebnisse: Out-Group



43

- „Wannabes“
 - Orientieren sich an medienvermittelten Stereotypen
 - Untergraben die Glaubwürdigkeit des Pro-Ana-Standpunktes
 - Werden für negative Presse verantwortlich gemacht und dienen als Sündenbock für die Schließung von Websites
 - Es ist wichtig für „wahre Anas“ einen gewissen Elitismus aufrecht zu erhalten
 - Sind manchmal schwierig von Newbies zu unterscheiden

Fazit



44

- Diese Konflikte dienen dem Schutz der exklusiven Gemeinde
- Identitäten sind sehr wichtig, denn man will nicht als unechte Ana oder Mia gelten
- Es entsteht eine Hierarchie mit Anas oben, kurz darunter Mias und ED-NOS am unteren Rand
- Ironischer weise dient die medizinische Diagnose als Qualifizierung

3. Gute und schlechte Foren

45



Sind Pro-Ana-Foren gut oder schlecht?



46

- <http://www.prettythin.com/>
- <http://www.schattensturm.info/about.htm>

Sind Pro-Ana-Foren gut oder schlecht?



47

- **Nachteile:**

- Anorexie wird meist nicht als psychische Krankheit anerkannt, sondern als Bewältigungsstrategie anderer psychischer Probleme
- Ana wird als Lebensstil propagiert
- „Thinspiration“ motiviert zum Hungern
- Tipps und Tricks werden gegeben, wie man die Krankheit vor Ärzten und Eltern verheimlicht
- Radikale Diäten, Erbrechen und Medikamentenmissbrauch werden empfohlen
- Die Seiten vertreten einen Anti-Gesundungs-Ansatz
- Hungern wird als weg zu Reinheit und Perfektion gesehen
- Mädchen, die bereits durch Diäthalten vorbelastet sind, könnten dazu angeregt werden eine ES zu entwickeln (nicht empirisch belegt)

Sind Pro-Ana-Foren gut oder schlecht?



48

- **Vorteile:**

- Ein offener Austausch mit anderen Betroffenen ist möglich
- Man erhält emotionale Unterstützung
- Man erhält Tipps wie man seine Gesundheit verbessern kann
- Man bekommt Unterstützung, bevor man bereit ist professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen
- Wenn nicht genug Kriterien vorliegen, wird AN nicht diagnostiziert und folglich auch nicht therapiert, so dass man sich selbst Hilfe holen muss
- Externalisierung der Essstörungs-Stimme durch Ana (Bestandteil der narrativen Therapie)

Chelsey, E. B. et al. (2003): Pro or Con? Anorexia Nervosa and the Internet



49

- **Ziel:** Unterscheidet 3 Typen: Pro-Ana-Seiten, Pro-Recovery-Seiten und professionelle Organisationen
- **Methode:**
 - 100 Pro-Ana-Seiten, 50 Pro-Recovery-Seiten und 20 professionelle Seiten
 - Inhaltsanalyse nach Themen
 1. Biografie des Seitenbesitzers
 2. Anzahl Besucher
 3. Gewichtskontrolltechniken und medizinische Hinweise
 4. Ernährungsinformationen und Tipps
 5. Entdeckung vermeiden
 6. „Selbsthilfe“-Gruppen für Essensgewohnheiten
 7. Bilder und Literatur, die die Philosophie der Seite unterstreichen
 8. Links zu anderen Seiten
 9. Informationen zur Sterbewahrscheinlichkeit bei AN

Ergebnisse



50

	Pro-Ana	Pro-Recovery	Professionell
Biografie	64%	94%	100% Ziel
Anzahl Besucher	60%	50%	10%
Medizinische-/ Gewichtsratschläge	58%	69%	54%
Ernährungstipps	91%	25%	5%
Entdeckung vermeiden	75%		
Selbsthilfegruppen	49%	25%	18%
Motivationaler Inhalt	94% meist Bilder	92% meist Text	33% nur Text
Links	87%	56%	91%
Sterbewahrscheinlichkeit	5%	28%	22%

Kriterien für konstruktive Selbsthilfeseiten nach Eichenberg (2007)



51

1. In der Foren-Selbstbeschreibung werden Essstörungen als psychische Krankheit anerkannt
 - Behandlungswürdige, bedrohliche und heilbare Krankheit
 - Keine „Thinspiration“
2. Hinweise auf therapeutische Angebote
3. Hinweis, dass der destruktive Umgang mit der ES nicht gewünscht und geduldet ist
 - Keine Tipps und Tricks zum weiter abnehmen, verheimlichen und täuschen
4. Keine „aussagekräftigen“ Vorstellungsrunden und Aufnahmekriterien
 - Keine Angabe von BMI und Zielgewicht

4. Internetbasierte Therapie von Esstörungen

52

**WINZELBERG, A. J. ET AL. (2000): EFFECTIVENESS OF
AN INTERNET-BASED PROGRAM FOR REDUCING RISK
FACTORS FOR EATING DISORDERS**



Internetbasierte Therapie

53



- **Annahme:** Programm, dass Zufriedenheit mit dem eigenen Körper erhöht und Gewichtssorgen reduziert, kann die Gefahr von ES reduzieren
 - Frauen mit ES sind unzufriedener mit ihrem Körper und auch Gewichtssorgen hängen mit ES zusammen
 - 25% der Frauen auf dem College sind gefährdet eine Essstörung zu entwickeln
 - Man braucht eine günstige Prävention, die möglichst viele erreicht
→ Internet

Internetbasierte Therapie

54



- **Methode:**

- 60 Frauen, Ø 20 Jahre, ohne Essstörung
- 8-wöchige Intervention
 - ✦ Konsequenzen von Essstörungen
 - ✦ Kulturelle Determinanten von Schönheit
 - ✦ Rolle der Medien
 - ✦ Kognitiv-behaviorale Strategien zur Verbesserung der Zufriedenheit mit dem eigenen Körper
 - ✦ Teste, Audios, Videos, Online Tagebuch, verhaltensändernde Übungen
 - ✦ Infos zu gesundem Essen und Sport
 - ✦ Diskussionsgruppe: mind. 2 Postings die Woche

Internetbasierte Therapie

55



- **Methode:**

- BSQ, EDI (Streben nach Dünnheit, Bulimie), EDE-Q (Gewichtssorgen und Körperformssorgen)
- Soziale Unterstützung und Erfahrungen im Umgang mit der Software
- Diskussionsforum: themenspezifische Kategorisierung
- 3 Messzeitpunkte: Baseline, nach 8 Wochen, nach 3 Monaten

Internetbasierte Therapie

56



- **Ergebnisse** (mit dropouts):
 - Keine signifikanten Ergebnisse nach 8 Wochen
 - Nach 3 Monaten: signifikante Unterschiede zu Kontrollgruppe
 - ✦ BSQ $p=.007$
 - ✦ EDI Streben nach Dünneheit $p=.024$
 - ✦ EDI Bulimie $p=.016$
 - Effektgröße (ohne dropouts) für den BSQ im Vergleich zur Baseline war nach 8 Wochen .40 und nach 3 Monaten .70 !
 - BSQ-Wert der Risikogruppe ($BSQ > 110$) fällt von 138 auf 113 auf 104

Internetbasierte Therapie

57



- **Ergebnisse:**

- Soziale Unterstützung wurde als moderat eingestuft
- Beiträge in dem Diskussionsforum waren zu
 - ✦ Selbstauskünfte 79%
 - ✦ Kognitive Arbeit am Körperbild 67%
 - ✦ Gewichtsformsorgen 50%
 - ✦ Unterstützung 32%
 - ✦ Gewichtssorgen 25%
 - ✦ Frustration 12%

Fazit

58



Fazit



59

- Pro-Ana-Seiten sind gegen die Heilung der Essstörung und sehen Anorexie als Lebensgefühl und Wahl
- Auf der anderen Seite bieten diese Seiten emotionale Unterstützung
- Kritiker befürchten, dass diese Seiten die Essstörungen verschlimmern und sogar Essstörungen induzieren
- Für diesen schädlichen Effekt von Pro-Ana-Seiten gibt es aber noch keine empirischen Belege



- Chesley, E., Alberts, J., Klein, J. & Kreipe, R. (2003). Pro or con? Anorexia nervosa and the internet. *Journal of Adolescent Health, 32, 2, 123-124.*
- Dias, K. (2003). The ana sanctuary: Women's pro-anorexia narratives in cyberspace. *Journal of International Womens Studies, 4, 2, 31-45.*
- Eichenberg, C. & Brähler, E. (2007). Editorial: "Nothing tastes as good as thin feels..." - Einschätzungen zur Pro- Anorexia-Bewegung im Internet. *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie, 7, 269-270.*
- Fox, N., Ward, K. & O'Rourke, A. (2005). Pro-anorexia, weight-loss drugs and the internet: an 'anti-recovery' explanatory model of anorexia. *Sociology of Health & Illness, 27, 7, 944-971.*
- Giles, D. (2006). Constructing identities in cyberspace: The case of eating disorders. *The British journal of social psychology, 45, 3, 463-477.*
- Mulveen, R. & Hepworth, J. (2006). An interpretative phenomenological analysis of participation in a pro-anorexia internet site and its relationship with disordered eating. *Journal of health psychology, 11, 2, 283-296.*
- Norris, M.L., Boydell, K.M., Pinhas, L. & Katzman, D.K. (2006). Ana and the Internet: a review of pro-anorexia websites. *The International journal of eating disorders, 39, 6, 443-447.*
- Winzelberg, A.J., Eppstein, D., Eldredge, K.L., Wilfley, D., Dasmahapatra, R., Dev. P. & Taylor, C. B. (2000). Effectiveness of an Internet-based program for reducing risk factors for eating disorders. *Journal of Consulting & Clinical Psychology, 68, 346-350.*

http://de.wikipedia.org/wiki/Bulimia_nervosa

http://de.wikipedia.org/wiki/Anorexia_nervosa

<http://www.spiegel.de/schulspiegel/leben/0,1518,489791,00.html>

<http://www.spiegel.de/schulspiegel/0,1518,489889,00.html>

http://www.jugendschutz.net/pdf/bericht_pro-ana.pdf

<http://www.timesonline.co.uk/tol/comment/columnists/article6926730.ece>

<http://www.prettythin.com/>

<http://www.schattensturm.info/about.htm>

Danke für eure Aufmerksamkeit!

61

