

Kolummentitel: INFORMATIONEN ÜBER PSYCHISCHE STÖRUNGEN IM
INTERNET

Informationen über psychische Störungen im Internet: Wissenschaftliches,
Berichte Betroffener und Selbsthilfe

Christiane Eichenberg

Universität Köln

Ralf Ott

Universität Bonn

EINLEITUNG

Während in den letzten beiden Beiträgen (Ott, 1998; Spielberg & Ott, 1999) das Hauptaugenmerk auf die Seite des Praktikers gelegt wurde, richtet sich dieser Beitrag vor allem an den Hilfe- und Ratsuchenden. Im ersten Schritt werden Angebote vorgestellt, die ihren Schwerpunkt auf Informationen über einzelne psychische Störungen legen. Hier können sowohl Ratsuchende (i.e. Betroffene und Angehörige) leichtverständliche Informationen zu einzelnen Störungen finden als auch Praktiker ihr Störungswissen vertiefen. Ein Schwerpunkt wird weiter auf Selbst- und Erfahrungsberichte Betroffener gelegt. Derartige Angebote geben einem Ratsuchenden die Möglichkeit, sich selbständig ein Bild über seine eventuelle Störung zu machen und weitere Schritte in Richtung Gesundheitssystem zu planen. Im folgenden werden dann Adressen von internetbasierten Selbsthilfegruppen beschrieben. Die Idee der Selbsthilfegruppen unterliegt zwar teilweise starker Kritik (vgl. Kuhne, 1984), doch kann ein entsprechendes Angebot psychotherapeutische Interventionen begleiten und besonders im Bereich der Prävention und Nachsorge eine herausragende Bedeutung haben. Dem praktisch tätigen Psychotherapeuten bleibt überlassen, diese Angebote selber einmal zu inspizieren und seinen Klienten gegebenenfalls die entsprechende Adressen weiterzugeben. Weiterführende Literatur zu den umschriebenen Themen findet sich bei Döring (im Druck) sowie Janssen (1998).

INFORMATIONEN ÜBER EINZELNE PSYCHISCHE STÖRUNGEN

Informationen für den Professionellen

Neben schon bereits vorgestellten englischsprachigen Indexseiten, die einen störungsübergreifenden Charakter haben ([1] bis [5]), sind auch Vielzahl von Informationsangeboten zu verschiedenen Störungsbildern abrufbar.

An erster Stelle der deutschsprachigen Angebote, sei hier ein an Therapeuten gerichtetes Angebot der Deutschen Gesellschaft für Zwangserkrankungen (DGZ, [6]) ge-

nannt. Hier finden sich sowohl an aktueller Forschung orientierte Informationen zu Zwangsstörungen (Diagnose, Psychotherapie, Pharmakotherapie, aktuelle Biographie) als auch Materialien, die der Therapeut einem Betroffenen weiterreichen kann. Ebenfalls von einem Verband organisiert sind die Informationen für Familien [7] von der Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (DGKJP), in der Informationen zu einer Vielzahl von psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter vermittelt wird.

Von universitärer Seite her angeboten sind solche Internetressourcen wie das Med-net für Depressionen und Suizidalität [8], das von der Psychiatrische Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität München bereit gestellt wird und allerdings einen den Schwerpunkt sehr auf die medizinischen Aspekte und ärztlichen Interventionen legt, der Informationsserver zu Eßstörungen [9] der Universität Leipzig oder das Netzwerk Psychologische Suchtforschung [10], das von Prof. Joachim Funke von der Universität Heidelberg gepflegt wird. Gerade dieses letztgenannte Angebot zeichnet sich durch ein großes Archiv mit Dokumenten aus, die für den interessierten Praktiker von hoher Relevanz sein können. Ebenso wird hier die Möglichkeit zur Kommunikation mit Forschern und Praktikern gegeben.

Allerdings sind derartige deutschsprachige Angebote, die von Experten für Experten zusammengestellt sind, bis dato noch sehr rar. Interessierte Leser müssen sich darauf einstellen, daß sie auch auf Ressourcen aus dem englischen und v.a. US-amerikanischen Raum zurückgreifen müssen. Die wichtigsten seien im weiteren kurz genannt.

Einen breitgefächerten Überblick zu Angststörungen aller Art findet sich bei "Tapir" (the Anxiety Panic internet resource, [11]). Vorgestellt werden aktuelle diagnostische Kriterien, Übersichten zu therapeutischen Maßnahmen, Adressen von Hilfsorganisationen u.v.m. Ebenso finden sich Verweise auf andere Internet Ressourcen, die sich eben-

falls mit Angststörungen beschäftigen. Eine empfehlenswerte Startseite für den Bereich der affektiven Störungen ist die von dem Psychiater Dr. Ivan Goldberg verwaltete Seite "Depression Central" [12]. Diese Indexseite enthält Verweise sortiert nach verschiedenen Dimensionen, zum einen nach Störungsbildern (depressiv, manisch, zylothym, schizoaffektiv, etc.), zum anderen nach verschiedenen Anwendungsbereichen (Diagnostik, Therapie, Selbsthilfe) und wird dem Anspruch gerecht, einen umfassenden Überblick zu den vielfältigen Informationen über depressive Erkrankungen im Internet zu geben.

Derartige gut strukturierte und häufig aktualisierte Informationsangebote gibt es für viele weiteren psychischen Störungen. Zum Teil werden diese von wissenschaftlichen Gesellschaften angeboten, wie zum Beispiel die Indexseite zu Zwangsstörungen [13] von der "Obsessive Compulsive Foundation", Milford, US, oder die Indexseite zu Posttraumatischen Belastungsstörungen [14] des "National Centers for PTSD", Vermont, US, zum Teil sind die aber auch von Privatpersonen organisierte Seiten, wie die Indexseiten zur Schizophrenie [15], zu Eßstörungen [16], zu Borderline Persönlichkeitsstörungen [17] oder Kommunikationsstörungen [18].

Informationen für Ratsuchende

Dank der Vielfältigkeit des Internets finden nicht nur Professionelle Informationen zu psychischen Störungen im WWW, sondern auch Betroffenen und Angehörigen psychisch Kranker bietet dieses Medium reichhaltige Ressourcen zu diesem Thema. Es existieren viele Angebote, die auch psychologischen Laien verständliches Basiswissen über psychische Störungen, diverse Therapieansätze, soziale Hilfsangebote und Kontaktadressen vermitteln. So haben Ratsuchende die Möglichkeit, sich auf leicht zugängliche Weise ein breiteres Verständnis über ihre Erkrankung zu verschaffen und gegebenenfalls eine Orientierung in den unterschiedlichen therapeutischen Möglichkeiten und sozialen Unter-

stützungssystemen auf ihrem Genesungsweg zu finden. Die Tabelle im Anhang zeigt eine Übersicht zu entsprechenden Angeboten.

So ist beispielsweise das Psychiatrienetz [19] eine wichtige Informations- und Kommunikationsquelle für Betroffene und Angehörige mit einem umfangreichen Angebot. Dieses von Verbänden aus der Psychiatrie und dem Psychiatrie-Verlag betriebene sozialpsychiatrisch ausgerichtete Netzwerk stellt Inhalte und Materialien für Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, Profis und die interessierte Öffentlichkeit zur Verfügung und bietet ein Forum für die Diskussion und den Erfahrungsaustausch. Es werden Antworten auf häufig gestellte Fragen gegeben und Informationen zu Diagnosen, Therapien und Psychopharmaka in leicht verständlicher Form angeboten. Die verwendeten Fachbegriffe werden in einem Glossar gesondert erläutert. Zudem wird im "Hilfenetz" die Struktur der psychiatrischen Versorgung in Deutschland vorgestellt. In der "Bibliothek" sind Buch- Film- und Zeitschriftenempfehlungen zu finden.

Im Gegensatz zu diesem von Verbänden getragene Netzwerk wird das "Kuckucksnest" [20] privat betrieben. Hierbei handelt es sich um eine seit Juli 1997 bestehende, ursprünglich private Internetangebot von Marianne Kestler rund um psychische Erkrankungen. Sie richtet sich vornehmlich an Menschen, die von einer seelischen Krise betroffen sind und an Angehörige psychisch in Not geratener Menschen. Das mittlerweile sehr umfangreiche Projekt umfaßt allgemeine Informationen zum Thema psychische Störungen, spezielle Informationen, Erfahrungsberichte und Kontaktadressen zu unterschiedlichen Störungsbildern wie Angst, Depression, Borderline-Störung oder Schizophrenie sowie zu sozialen Hilfsangeboten, Psychopharmaka und psychotherapeutischen Methoden. Das Kuckucksnest zeichnet sich insbesondere durch den interaktiven Aspekt aus: zum einen haben die Besucher dieser Seiten in einem Online-Diskussionsforum die Möglichkeit, öffentlich Fragen zu stellen und sich auszutauschen; zum anderen werden

mehrmals wöchentlich Chat-Konferenzen zu unterschiedlichen Themen angeboten, die von den Mitarbeitern des "Team.Solution", einer ehrenamtlichen Online-Selbsthilfeorganisation, deren Bestandteil das Kuckucksnest ist, geleitet werden.

Neben diesen beiden wohl umfangreichsten deutschsprachigen Informationsquellen für Ratsuchende bieten ebenso zahlreiche in der Psychiatrie arbeitende Profis, Betroffene als auch Selbsthilfegruppen und psychiatrische Verbände sowie kommerzielle Betreiber Internetangebote an, die zum Ziel haben, Wissen über psychische Störungen für psychisch Erkrankte und deren Angehörige auf leicht verständliche Weise zu vermitteln. Manche geben eine Übersicht über alle relevanten Störungsbilder, andere spezialisieren sich auf bestimmte Schwerpunkte oder stellen Adressen von Personen, Institutionen etc. zusammen, die qualifizierte Hilfe anbieten. Exemplarisch seien aus jeder Anbietergruppe einige Internetangebote kurz vorstellen (für weitere s. Anhang).

Von Seiten der Professionellen bietet so z.B. Dr. Wolfram Dormann reichhaltige Informationen zum Thema Selbstmord an. Auf seiner Seite zur Suizidprophylaxe [21] zählt er neben allgemeinen Gedanken viele Kontaktadressen zu wichtigen Krisendiensten auf, nennt Beratungs- und Selbsthilfemöglichkeiten im Internet, gibt Literaturempfehlungen und Tips, wie der Betroffene einen Psychotherapeuten findet. Die beiden Pädagogen Dr. Angela May und Norbert Remus [22] widmen sich mit ihren Seiten dem sexuellen Mißbrauch. Neben der Vermittlung von Basiswissen (Statistiken über die Häufigkeiten, Darstellung von psychischen Folgen, Therapiemöglichkeiten für Opfer und Täter, präventiven Maßnahmen gegen sexuellen Mißbrauch etc.) bieten die Autoren eine umfangreiche Liste von Veröffentlichungen zu diesem Thema und stellen den "Bundesverein zu Prävention von sexuellem Mißbrauch an Mädchen und Jungen e.V." vor. Der Arzt Matthias Sokoliuk [23] hingehen spezialisiert sich nicht auf einen bestimmten Problembereich, sondern versucht einen umfassenden Überblick über psychische Erkrankungen,

Therapiearten, Probleme der Psychiatrie und neurobiologischen Vorgängen zu geben. Zudem bietet er einen FAQ (frequently asked questions) zu den Störungsbildern Depression und Schizophrenie an und stellt eine Adressenliste von Selbsthilfegruppen und themenverwandten Links zusammen. Ein weiteres Beispiel findet sich unter [24].

Aber auch Betroffene bemühen sich, anderen Ratsuchenden Symptome, Therapieansätze und Hintergründe von psychischen Erkrankungen auf verständliche Weise zu erklären. Manche Homepagebesitzer zitieren einschlägige Informationen zu bestimmten Störungsbildern von professionellen Autoren (z.B. [25] für Agoraphobie), andere versuchen, ihr persönliches Krankheitsverständnis in eigenen Worten zu fassen (z.B. [26] und [27] ebenfalls für Angsterkrankungen). Dabei wird zumeist betont, daß er kein Anspruch auf wissenschaftliche Fundierung erhoben werden kann und daß das Lesen dieser Informationen keine Psychotherapie ersetzen will oder kann. Fred's Informationsangebot [28] ist hingegen nicht nur auf ein Krankheitsbild beschränkt, sondern bietet ausführliche Beschreibungen u.a. zu den Stichworten „Depression“, „Schizophrenie“, „Suizid“ und „Psychopharmaka“, wobei eigene Gedanken und Zitate aus psychiatrischen Lehrbüchern vermischt werden. Außerdem bietet ein gut recherchierten Index die Möglichkeit, sich an vielen anderen Orten im Netz darüber hinaus zu informieren.

Als dritte Anbietergruppe sind Selbsthilfegruppen und psychiatrische Verbände zu nennen, die ebenso unterschiedliche Angebote ins WWW stellen, um nützliche Informationen über psychische Störungen zu verbreiten. Hierbei sei an erster Stelle die umfangreiche Seite von "Lichtblick-online" [31], einer sowohl gedruckte als auch online publizierte Selbsthilfezeitung, genannt, die vom Landesverband Mecklenburg-Vorpommern der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V. ins Leben gerufen wurde. Dort findet man alle nötigen Details, die man als Erkrankter oder Angehöriger wissen muß: umfangreiche Darstellungen von Krankheitsbildern, wichtige Anlaufstellen im Web sowie

Kontaktadressen vor Ort, Verhaltensempfehlungen für Angehörige u.v.m. Ebenso erwähnenswert ist auch das Webprojekt einer virtuellen Selbsthilfegruppe (s.a. nächstes Kapitel) in Form einer Mailingliste zu Trauma und Dissoziation [32]. Auf diesen Seiten beschreiben betroffenen Frauen was sie unter Dissoziation verstehen; ebenso sind ein FAQ zur dissoziativen Persönlichkeitsstörung sowie Literatur- und andere Internet-Adressen abrufbar. Weitere Beispiele finden sich unter [33] und [34].

Auf die letzte Anbietergruppe, die der kommerziellen Angebote, soll nur kurz eingegangen werden. Hierbei handelt es sich meist um medizinische Datenbanken, die neben eigenen redaktionellen Artikeln ebenso Inhalte von Sponsoren aufbereiten. Bei den meisten dieser Anbieter ist neben vielen anderen Bereichen, auch eine Kategorie zu psychosomatischen Erkrankungen enthalten (z.B. [35], [36]).

BERICHTE BETROFFENER

Das Internet hält jedoch nicht nur eine Fülle an Informationen bereit, sondern bietet wie kaum ein anderes Medium die Chance, sich auf einfache und schnell realisierbare Weise einem großem Publikum mitzuteilen. So nutzen nicht nur Verbände oder Selbsthilfegruppen, sondern auch einzelne Betroffene das Internet, um auf sich und ihr Anliegen aufmerksam zu machen. Die Möglichkeit zur Anonymität und die geringen technischen Voraussetzungen machen es psychisch Kranken um einiges leichter, die eigenen Probleme öffentlich zu machen, mit anderen Betroffenen Kontakt aufzunehmen und mehr über deren Leidensgeschichte zu erfahren. Für manche ist die Darstellung ihrer eigenen Erfahrungen auf einer privaten Homepage sogar Bestandteil ihrer eigenen Psychotherapie.

Ein Beispiel dafür ist die Homepage von Katrin Jaeger zum Thema Depression [37]. Sie hat diese Seiten nicht nur ins Netz gestellt, um ihre Geschichte zu erzählen, sondern auch um Hilfestellungen in akuten Krisensituationen zu geben und Mut zu machen, ge-

gen die Krankheit zu kämpfen. Zudem möchte sie der Öffentlichkeit ein Thema näherbringen, das oftmals tabuisiert wird.

Marianne Kestler [38] geht sogar noch einen Schritt weiter: Da ihre autobiographischen Notizen über ihr Leben mit einer Depression so großen Anklang fanden, hat sie ihre Geschichte als Online-Roman unter dem Titel "Am Anfang war der Tod- Leben mit einer endogenen Depression" in Internet veröffentlicht. Sie schreibt ständig neue Kapitel, denn ihr Anliegen besteht nicht nur darin, ihre Leidensgeschichte zu publizieren, sondern auch ihre therapeutischen Fortschritte zu dokumentieren.

Auch der junge angstkranke Fabian [39] will seine Probleme öffentlich und nachvollziehbar machen und Vorurteile über psychisch Kranke abbauen. Seine Homepage steht unter dem Motte "Ein Psychokid packt aus" und bietet u.a. Informationen zu den Stichworten "Ängste" und "Tagebuch".

Johannes Fangmeyer [40], psychotisch erkrankt, ist es wichtig, einmal das psychische Erleben aus der Sicht eines Betroffenen darzustellen. Neben der Darstellung seines Krankheitsverlaufes, Kritik am Wesen der Psychiatrie und Skizzierung der Antipsychiatrie-Bewegung, macht er Vorschläge zur Selbsthilfe bei psychotischem Erleben. Dabei betont er jedoch ausdrücklich, daß es rein subjektive Maßnahmen seien, die keine Konsultation eines Fachmannes ersetze.

Im Gegensatz zu den bisher genannten Autoren möchte Bodo [41] anonym bleiben. Sein "Tagebuch einer Psychose oder Wie man verrückt wird" ist ein sehr offener, persönlicher und vor allem detaillierter Erfahrungsbericht über den Ausbruch und Verlauf einer Psychose, über Erfahrungen in Psychiatrien, Konfrontationen mit unterschiedlichsten Therapiemethoden und der nach langem Kampf eingetretenen Besserung. Zudem wird hier "Wissenswertes über die Krankheit" zusammengestellt und beschreiben, wie die soziale Umgebung einem psychotisch Erkrankten am hilfreichsten zur Seite stehen kann.

Wer nach dieser kurzen Kostprobe neugierig auf weitere Erfahrungsberichte von Betroffenen zu unterschiedlichsten und auch hier noch nicht erwähnten Störungsbildern, wie z.B. Angst, Zwang, Eßstörung und Dissoziation, ist, sei auf [42-45] verwiesen.

SELBSTHILFE IM INTERNET

Die zahlreichen Selbstdarstellungen von psychisch Kranken im Internet machen das großes Bedürfnis nach Austausch mit ebenso Betroffenen auch mittels dieses Mediums deutlich. So haben sich im Laufe der Zeit schon viele virtuelle Selbsthilfegruppen konstituiert, die meistens mittels Newsgruppen und Mailinglisten organisiert sind. Diese können das Hilfsangebot vor Ort sinnvoll ergänzen, haben ähnliche Funktionen wie reale Selbsthilfegruppen, weisen jedoch einige Besonderheiten auf: der Teilnehmer kann bis zu einem gewissen Grad anonym bleiben und sie zu jeder Zeit und von jedem Ort aus nutzen (vgl. auch Kestler, 1998). Bei Newsgruppen handelt es sich um eine Art Online-Zeitung, in der jeder Beiträge veröffentlichen kann. Aus solchen Beiträgen und Antworten darauf ergeben sich häufig intensive und längerfristige Diskussionen zu ein und demselben Thema. Allerdings haben Newsgroups den Nachteil, daß alle geposteten Beiträge über Jahre gespeichert, mittels spezieller Suchmaschinen, z.B. über Dejanews [49], gefunden werden können und somit jedermann zugänglich sind. Mailinglisten hingegen gewähren ein gewisses Maß an Schutz. Oftmals handelt es sich um sogenannte „geschlossene“ Listen, die beim jeweiligen Listenverwalter abonniert werden müssen und durch entsprechende Anmelderegularien so zu „sicheren“ Kommunikationsräumen organisiert werden. Alle Abonnenten einer Liste bekommen alle von allen Teilnehmern geschriebenen Mitteilungen automatisch zugeschickt.

Mittlerweile finden sich im Internet ganze Listen von Selbsthilfe-Mailinglisten, die nach bestimmten Störungsbildern und Problemkomplexen (z.B. Depression, Angst, Zwang, Drogen, Transsexualität, Sucht, etc.) geordnet und z.T. auch sehr spezifisch sind

(z.B. die Mailingliste für Sozial-Phobiker). Einen umfassenden und ständig aktualisierten Überblick über bestehende Mailinglisten mit Selbsthilfecharakter bietet der Schweizer Diplom-Psychologe Pierro Rossi [50] auf seiner Homepage an. Wie groß das Bedürfnis der Internetnutzer mit psychischen Störungen ist, sich virtuell mit anderen Betroffenen auszutauschen, soll folgendes Zahlenbeispiel veranschaulichen: Über die seit Januar 1997 bestehende Mailingliste Angst-L, in der sich momentan ca. 100 Angst- und Phobie-Betroffene über ihre Schwierigkeiten austauschen, wurden im Oktober 1998 mehr als 1450 Nachrichten geschickt. Ein Jahr zuvor tauschten ca. die Hälfte der Teilnehmerzahl weniger als ein Viertel an Mails aus.

Obwohl ich mich der Auflistung der Informations- und Selbsthilfeangebote für Betroffene bislang bewußt ausschließlich auf deutschsprachige Ressourcen beschränkt habe, bleibt bei der Darstellung der Möglichkeit zur Selbsthilfe via Newsgruppen nicht aus, ebenso englischsprachige zu berücksichtigen. Das hat folgenden Grund: Von den mehreren Tausend deutschsprachigen Newsgruppen beschäftigt sich zwar ein Teil mit psychologischen, sozialen oder medizinischen Problemen [51], doch tauschen sich hier sowohl Professionelle als auch psychologische Laien schwerpunktmäßig über generelle psychologische Inhalte aus. Unseres Wissens existiert nur eine deutschsprachige Newsgruppe, die speziell zum Ziel hat, die Kommunikation zwischen Betroffenen psychischer Erkrankungen, hier die der Angsterkrankung [52], zu ermöglichen. Im Gegensatz dazu haben englischsprachige Newsgroups, insbesondere solche mit der Hierarchie <alt.support.*> (z.B. <alt.support.depression>, <alt.support.divorce> oder <alt.support.chronic-pain>) und <soc.support.*> (z.B. <soc.support.loneliness>) eindeutigen Selbsthilfecharakter. Hier findet der Ratsuchende zu fast jedem Problem spezielle Gruppen, die eine Anlaufstelle sein können, um Fragen zu stellen, sich trösten oder ermutigen zu lassen oder aber um sich über Therapiemöglichkeiten oder informative Quellen im WWW zu informieren.

Eine umfangreiche Auswahl von relevanten Newsgroups mit Selbsthilfecharakter findet man bei Janssen (1998) oder online bei Mentalhealth [53].

AUSBLICK

Die Informationsangebote über psychische Störung im Internet sind vielfältig und ähneln sich zum Teil nur bedingt in ihrem Aufbau und den Inhalten (Überblick zu englischsprachigen Angeboten bei Tedjeske, 1997), sie können jedoch wertvolle wissenschaftliche Ressourcen für praktizierende Psychologen und Psychiater sowie Laien und Betroffene sein, da sie eine billige (i.d.R. kostenlose) und zumeist regelmäßig aktualisierte Informationsquelle sind. Im Vergleich zu den traditionellen Medien wie Büchern und Zeitschriften haben sie weitere Vorteile: sie sind von überall und zu jeder Zeit zugänglich, relevante Informationen können aufgrund des digitalen Charakters einfach durchsucht, kopiert und verwendet werden. Obwohl es noch keine empirischen Untersuchungen zu ihrer Verwendung gibt, zeigen nicht-systematische Umfragen (vgl. Barak, in press), daß sie sich einer hohen Beliebtheit sowohl bei Professionellen in Forschung und Praxis als auch bei Laien und Betroffenen erfreuen und häufig verwendet werden. Problematisch bleibt hierbei natürlich die Qualitätssicherung, derartige Internet Ressourcen können, da diese nicht vorliegt, auch veraltete und falsche Informationen enthalten, Studien wie beispielsweise die von Jadad und Gagliardi (1998) konnten dies für medizinische Fachgebiete zeigen. Die Problematik dieser Situation sollte in einem ersten Schritt v.a. dadurch reduziert werden, daß eine professionelle Moderation und Selektion vorliegt, dies sollten Fachgesellschaften sowie universitäre und forschungsnahe Einrichtungen am besten gewährleisten können.

Was die Selbsthilfeangebote anbetrifft, so bleibt besonders der folgenden Aspekte festzuhalten. Obwohl Selbsthilfegruppen natürlich keine neue Art der psychologischen Intervention sind, kann die Realisierung von internetbasierten Selbsthilfegruppen ein be-

deutender Schritt sein, da das Internet die Möglichkeit bietet, diese Angebote frei und in relativer Anonymität anzubieten. Erfahrungsberichte wie Kestler (1998) oder die Studie von Kovalski und Horan (1997) können dies belegen. Eine ausführliche Diskussion findet sich bei King und Moreggi (1998).

LITERATUR

- Barak, A. (in press). Psychological Applications on the Internet: A Discipline on the Threshold of a New Millennium. Applied and Preventive Psychology.
- Döring, N. (im Druck). Selbsthilfe, Beratung und Therapie im Internet. In: B. Batinic (Hrsg.), Internet für Psychologen (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Jadad, A. R., & Gagliardi, A. (1998). Rating health information on the Internet: Navigating to knowledge or to Babel? Journal of the American Medical Association, 279, 611-614.
- Kestler, M. (1998). In der virtuellen Gemeinschaft. In: L. Janssen (Hrsg.) (1998). Auf der virtuellen Couch: Selbsthilfe, Beratung und Therapie im Internet (S. 40-52). Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- King, S. A., & Moreggi, D. (1998). Internet therapy and self help groups - the pros and cons. In: J. Gackenbach (Ed.), Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications (pp. 77-109). San Diego, CA: Academic Press.
- Kovalski, T. M. & Horan, J. J. (1997) Internet-based cognitive restructuring: Experimental evaluations with at-risk youth. Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association, Chicago.
- Kuhne, D. (1984). Zur Ambivalenz von Selbsthilfegruppen - insbesondere in ihrem Verhältnis zu professionellen Dienstleistungssystemen. Gruppendynamik, 15, 153-163.
- Janssen, L. (Hrsg.) (1998). Auf der virtuellen Couch: Selbsthilfe, Beratung und Therapie im Internet. Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- Ott, R. (1998). Klinische Psychologie und Psychotherapie im Internet - Ein Wegweiser durch das WWW. Psychomed, 10, 182-187.

Spielberg, R. & Ott, R. (1999). Psychotherapie und Beratung im Netz: Was geht, was geht nicht? Psychomed, 11, 112-117.

Tedjeske, J. (1997). Public and consumer mental health resources on the World-Wide Web. Health Care on the Internet, 1, 61-72.

WWW-ADRESSEN
(Stand 22.02.1999)

<i>Informationen zu psychischen Störungen - Indexseiten</i>		
[1]	Internet Mental Health	http://www.mentalhealth.com/
[2]	Clinical Psychology Resources	http://www.psychologie.uni-bonn.de/kap/links_20.htm
[3]	Behavioral and Mental Disorders	http://www.mic.ki.se/Diseases/f3.html
[4]	Mental Health Net	http://www.cmhc.com/mhn.htm
[5]	Online Dictionary of Mental Health	http://www.human-nature.com/odmh/index.html
<i>Informationen zu psychischen Störungen - Einzelne Störungsbilder</i>		
[6]	Zwangsstörungen - DGZ	http://www.zwaenge.de
[7]	Störungen im Kindes- & Jugendalter - DGKJP	http://www.kjp.uni-marburg.de/fff/Fact_pg1.htm
[8]	MedNet Depression - LMU München	http://www.mednet-depression.de
[9]	Informationen zu Eßstörungen - Uni Leipzig	http://www.uni-leipzig.de/~anorexia/index1.htm
[10]	Netzwerk Psychologische Suchtforschung	http://www.psychologie.uni-heidelberg.de/AE/allg/forschun/alkohol/netzwerk.htm
[11]	the Anxiety Panic internet resource	http://www.algy.com/anxiety/index.html
[12]	Dr. Ivan's Depression Central	http://www.psycom.net/depression.central.html
[13]	Obsessive Compulsive Foundation	http://www.ocfoundation.org/
[14]	National Center for PTSD	http://www.dartmouth.edu/dms/ptsd/
[16]	Schizophrenia Homepage	http://www.schizophrenia.com/
[15]	Eating Disorders Online	http://www.kathy-on-the-edge.com/
[17]	Borderline Personality Disorder Sanctuary	http://www.navicom.com/~patty/
[18]	Communication Disorders and Sciences	http://www.mankato.msus.edu/dept/comdis/kuster2/library.html
<i>Informationsseiten - Netzwerke</i>		
[19]	Das Psychiatrienetz	http://www.psychiatrie.de
[20]	Kuckucksnest	http://kuckuck.solution.de/
<i>Informationsseiten von Profis</i>		
[21]	Seite zur Suizidprophylaxe - W. Dormann	http://members.aol.com/suicidepsy/home.html
[22]	Informationen zum Thema „Sexueller Mißbrauch“ - A. May & E. Remus	http://www.snafu.de/~mayremus/
[23]	Matthias Sokoliuks' Psychiatrische Homepage	http://home.t-online.de/home/matthias.sokoliuk/
[24]	Sozialpsychiatrische Homepage von Andreas Schnabl	http://home.t-online.de/home/AndreasSchnabl/
<i>Informationsseiten von Betroffenen</i>		
[25]	Oktopus' Angst-Seite	http://home.t-online.de/home/wo.mueller/angst.htm
[26]	Seite zur Agoraphobie - Anonym	http://www.geocities.com/CapitolHill/3743/Main.htm
[27]	Psychosomatik-Seite - Anonym	http://privat.schlund.de/C/CORVUS/
[28]	Fred's Seite	http://www.geocities.com/Athens/Parthenon/7546/

[29]	Infoseite für vergewaltigte Frauen	http://members.aol.com/Gegenwehr1/
[30]	Informationen zu sexuellem Mißbrauch - K. Weber	http://home.t-online.de/home/katrin.weber/
<i>Informationsseiten von Selbsthilfegruppen und psychiatrischen Verbänden</i>		
[31]	Lichtblick-online - Zeitung	http://home.t-online.de/home/lichtblick-m-v/
[32]	Selbsthilfegruppe zu Dissoziation und Trauma	http://members.aol.com/dissoid/
[33]	Netzwerk Stimmenhören	http://privat.schlund.de/s/stimmenhoeren/home.htm
[34]	Gesundheitsinformationsnetz Tirol	http://dm2.uibk.ac.at/gin/org/ilangdep.ges/ilangdep.htm
<i>Informationsseiten von kommerziellen Anbietern</i>		
[35]	MedizInfo	MedizInfo
[36]	Medizin-Forum	http://www.medicineonline.de
<i>Erfahrungsberichte Betroffener</i>		
[37]	Die Schwarze Rose - K. Jaeger	http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/4888/
[38]	Am Anfang war der Tod - M. Kestler	http://members.aol.com/idiot07
[39]	Psychokid - F. Everding	http://members.xoom.com/PsychoKid/index.htm
[40]	Homepage von J. Fangmeyer	http://members.aol.com/Jfangmeyer/schizoph
[41]	Homepage von Bodo	http://ourworld.compuserve.com/Homepages/Pahaschi/tagebuch.htm
[42]	Rainer Höflachers´s Seite zu Psychosen	http://diverse.freepage.de/rhoefl/
[43]	Geschichte einer Schizophrenie Erkrankung	http://www.german-stammtisch.com/shenandoe/walter.htm
[44]	Erfahrungen einer Frau mit einer multiplen Persönlichkeit	http://home.t-online.de/home/desperados/mag5.htm
[45]	Erfahrungsbericht eines Zwangskranken	http://www.zwang-forum.uni-osnabrueck.de/selbsth/wasch.htm
<i>Sonstige interessante Ressourcen für Ratsuchende</i>		
[46]	Wie finde ich einen guten Psychotherapeuten? P. Hiss	http://www.lake.de/forum/sonst/psi/Psychotherapie.html
[47]	Psychiatric Map of Germany - C. Laugwitz	http://home.t-online.de/home/Christian.Laugwitz/psyismad.htm
[48]	Wegweiser zur Psychotherapie - BDP	http://www.bdp-verband.org/therapie/vap08.html
<i>Selbsthilfe: Newsgruppe und Mailinglisten</i>		
[49]	Dejanews: Suchmaschine für Newsgruppen	http://www.dejanews.com
[50]	Deutschsprachigen Selbsthilfe Mailinglisten	http://www.psychologie-online.ch/maillingliste.htm
[51]	Newsgruppen mit allgemeinen psychologischen Inhalten (Austausch von Professionellen und psychologischen Laien)	de.sci.psychologie de.sci.medizin.psychiatrie z-netz.wissenschaft.psychologie
[52]	Deutschsprachige Selbsthilfe Newsgruppe zu Angsterkrankungen	de.etc.selbsthilfe.angst
[53]	Überblick zu englischsprachigen Newsgruppen mit Selbsthilfecharakter	http://www.cmhc.com/guide/pro82.htm

AUTORENHINWEIS

Christiane Eichenberg, Psychologisches Institut der Universität Köln

Ralf Ott, Psychologisches Institut der Universität Bonn

Korrespondenzadresse: Dipl.-Psych. Ralf Ott, Psychologisches Institut der Universität Bonn, Römerstr. 164, 53117 Bonn, E-mail: ralf.ott@uni-bonn.de