

-Sonderpädagogik-

Sommersemester 2006
Seminar: Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung

Selbsthilfeforen im Internet

1 Einleitung

Das Internet ist in nahezu allen Lebensbereichen unabdingbar geworden und daher aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Auch im Bereich der Selbsthilfe kann ein starker Zuwachs an Interessenten, Nutzern und Anbietern in diesem Bereich verzeichnet werden. Diese zeigt sich nicht zuletzt dadurch, daß die Suchmaschine *Google* für das Stichwort „Selbsthilfeforum“ ca. 240.000 Treffer liefert. Während der Schwerpunkt des Seminars auf traditionellen[1] Selbsthilfegruppen im engeren Sinne lag, möchte ich das Augenmerk daher nun auf Selbsthilfeangebote im Internet richten. Mein Interesse besteht in dieser Arbeit darin, zu untersuchen, welchen Stellenwert Selbsthilfeforen im Internet für den Nutzer haben. Ebenso soll überprüft werden worin die Vorzüge und Nachteile des Angebots „virtueller“ Selbsthilfegruppen gegenüber „traditioneller“ Selbsthilfegruppen bestehen.

2 Vorgehensweise

Zunächst sichtete ich das umfangreiche Angebot und wählte anschließend einige Selbsthilfeforen aus, deren Thematik ich als interessant erachte und deren Inhalte sich stark voneinander unterscheiden. Es sind dies im Einzelnen ein Forum für Erwachsene AD(H)S- Betroffene, ein Forum für Eltern mit behinderten Kindern und ein Forum zum Thema Selbstverletzendes Verhalten (SVV).
Die Administratoren der betreffenden Internetseiten kontaktierte ich per Email und fragte an, ob sie mich in meinem Vorhaben, eine soziologische Arbeit über die Nutzung von Selbsthilfeforen im Internet zu schreiben, unterstützen würden.
Die betreffenden Personen waren gerne bereit, einen von mir erstellten Fragebogen über Finanzierung, Motivation, Nutzerstatistiken etc. auszufüllen. Einen zweiten Fragebogen habe ich für die Forumsnutzer erstellt; diesen stellte ich nach Erlaubnis durch den Forumsbetreiber ins Forum ein. Per Email sandten die jeweiligen Forumsnutzer den Bogen ausgefüllt (als Word- Dokument) an mich zurück.
Ich habe bewusst drei Foren mit unterschiedlichen Interessen gewählt, da es nicht im meinem Interesse liegt, zu einer bestimmten Thematik Selbsthilfeforen vergleichend zu

[1] Im weitern Verlauf dieser Arbeit bezieht sich der Ausdruck „traditionelle Selbsthilfegruppe“ auf Selbsthilfegruppen, bei denen sich die Teilnehmer tatsächlich gegenübertreten und nicht etwa über ein Medium (etwa das Internet) kommunizieren.

untersuchen. Vielmehr wollte ich ein breiteres Spektrum an Selbsthilfeforen beleuchten, um eine allgemeinere Aussage über die Nutzung von Selbsthilfeforen treffen zu können.
Im Folgenden gebe ich einen kurzen Überblick über die drei Foren, die von mir untersucht wurden. Die Informationen hierüber bezog ich zum einen direkt von der Website, zum anderen aus den Aussagen, die mir über den Fragebogen des Forenbetreibers zugingen.

3 Über die Foren

3.1 Versteckte-Scham.de

3.1.1 Selbstbeschreibung des Projekts

„Die Versteckte-Scham ist eine Informationsseite über **S**elbst – **V**erletzendes – **V**erhalten. Sie ermöglicht einen Austausch zwischen Betroffenen aber auch Angehörigen von SVV'lern. In der Öffentlichkeit wird selbstverletzendes Verhalten zunehmend diskutiert, jedoch stoßen Betroffene immer noch sehr häufig auf Unverständnis. Hier findest Du Raum für Deine großen und kleinen Probleme, der Dir im realen oft verwehrt wird. Hier findest Du (teilweise erstmalig) Informationen über selbstverletzendes Verhalten. Hier merkst Du, dass Du nicht allein bist – so unwahrscheinlich das auch klingen mag – viele Probleme sind nicht ganz so einzigartig, wie sie scheinen." (http://www.versteckte-scham.de; 15.08.2006)

3.1.2 Aus dem Interview mit dem Webmaster

Die Site hatte ihren „Launch" Ende 1999 und ist somit seit rund 7 Jahren im Internet und gleichzeitig eine der ältesten deutschen Seiten über Selbstverletzendes Verhalten mit Selbsthilfeangebot; sprich: Forum und Chat.
Die Initiatorin der Seite litt selbst unter einer Form von SVV. Sie fand zum damaligen Zeitpunkt nur englischsprachige Informationen über SVV im Internet, was sie dazu veranlasste, eine deutschsprachige Site aufzubauen. Über Suchmaschinen kommen heute ca. 100 Klicks/ Tag auf versteckte-scham.de, diese Zahl hält sich konstant seit drei Jahren. Gezielte Werbung ist aufgrund relativ guter Verlinkung von anderen Selbsthilfeseiten und Suchmaschineneinträgen nicht nötig. Es wäre für den Forenbetreiber finziell auch gar nicht

möglich, für die Seite professionell zu werben, da die Seite sich über private Mittel des Betreibers finanziert, es gibt also keinen Träger o.ä., der Servermiete etc. übernimmt.
Um einen Beitrag im Forum posten zu können, ist es nötig ein registriertes Mitglied zu sein. In dem Zeitraum zwischen April bis August haben sich über 160 Mitglieder neu angemeldet. Allerdings nutzen nach Auskunft des Webmasters nicht alle Mitglieder nach der Registrierung die Möglichkeit des Postens im Forum. Einige Mitglieder lesen eine Zeit lang „still“ mit und posten dann nach einiger Zeit ggf. selbst Beiträge. Die Internetseite wird täglich von durchschnittlich 114 registrierten Nutzern angewählt.
Bei der Registrierung erfährt der Forenbetreiber lediglich den Nutzernamen (also den selbstgewählten Nickname) des Mitglieds. Alle weiteren Angaben sind freiwillig. Auch das Alter wird nicht zwangsweise erhoben; nach Schätzung des Administrators liegt es derzeit bei ca. 17- 18,5 Jahren. Auch das Geschlechtsverhältnis wird nicht erhoben, liegt aber geschätzt bei ca. 95% weiblichen Betroffenen.

3.2 ADHS-Anderswelt.de

3.2.1 Selbstbeschreibung des Projekts

„Dieses ADS Forum ist eine Selbsthilfe - Community für Betroffene, Angehörige und Interessierte zum Thema Aufmerksamkeitsdefizit / Hyperaktivitätsstörung ADS, ADHS. Hier geht es um ADHS bei Kindern und Jugendlichen und um ADHS bei Erwachsenen mit all den vielen Problemen, Fragen und Alltagsschwierigkeiten! (…)
Jeder Interessierte ist in diesem Forum Herzlich Willkommen und hat die Möglichkeit sich auszutauschen, Hilfe zu suchen, Fragen zu stellen und von den vorhandenen Informationen und Beiträgen zu profitieren.
Wir sind keine Fachleute, sondern ein Team aus ganz unterschiedlichen Altersgruppen, alle von ADS betroffen und mit oder ohne ADS - Kinder, zuständig für dieses Forum und den angeschlossenen ADHS- Selbsthilfe- Pool.“ (http://www.adhs-anderswelt.de/index.php/topic,3064.0.html; 15.08.2006)

3.2.2 Aus dem Interview mit dem Webmaster

Die Seite besteht seit ca. 3 Jahren. Auch hier trägt die Forenbetreiberin die Kosten für Servermiete etc. selbst. Die Seite wird von einem Team aus mehreren (betroffenen) Personen betrieben. Die Motivation zur Etablierung der Seite bestand zum einen in eigener Betroffenheit von AD(H)S und zum anderen darin, den Notstand an Internetforen dieser Art zu lindern, da es zum damaligen Zeitpunkt noch kaum ein Forum gab, das Informationen und Erfahrungsaustausch in dieser Fülle zum Thema AD(H)S bei Erwachsenen bereitstellen konnte.
Da die Kosten von der Initiatorin der Internetseite selbst getragen werden, kann umfangreiche Werbearbeit nicht geleistet werden. Der Eintrag in Suchmaschinen, Verlinkung von anderen Seiten und die „Mund- zu- Mund- Propaganda“ reichen aus, um seit Januar 2006 kontinuierlich steigende Nutzerzahlen verbuchen zu können. Das Geschlechterverhältnis der Nutzer beträgt laut interner Statistik 1:2,2 zu Gunsten weiblicher Nutzer; wobei der Trend in letzter Zeit zeigt, dass sich zunehmend auch mehr männliche Nutzer anmelden.
Seit Januar 2006 (nach einem Relaunch und neuer Software) verzeichnet das Forum laut Statistik durchschnittlich 4,07 neue Registrierungen pro Tag. Der Durchschnitt für Forumsbeiträge liegt bei 191,51 Postings täglich.
Um Beiträge ins Forum einstellen zu können, muss man registrierter Nutzer sein. Hierbei erfährt der Webmaster lediglich E-Mail- Adresse und Nutzernamen, alles weitere sind freiwillige Angaben. Das Durchschnittsalter kann daher nur ungefähr angegeben werden; es liegt bei ca. 35 Jahren.

3.3 Intakt.info

3.3.1 Selbstbeschreibung des Projekts

„INTAKT ist ein Projekt, dessen Ziel die Vernetzung bereits vorhandener Ressourcen und die Förderung der Kommunikation zwischen Eltern ist. Das Angebot führt Familien im Internet zusammen und stärkt sie in ihrem Fachwissen als Eltern von Kindern mit Behinderungen. Betroffene können sich so gegenseitig beraten und dabei auch professionelle Hilfe abrufen. Die Idee für dieses leicht zugängliche Angebot entstand im Arbeitskreis "Behinderte" Familien des Familienbunds der Katholiken in der Diözese

Würzburg, der das Projekt auch begleitet. Unsere Internetplattform soll alle Fragen, Erfahrungen und Antworten der betroffenen Eltern aufnehmen und Erfahrungsaustausch ermöglichen.“ (http://www.intakt.info/impressum/impressum.htm; 15.08.2006)

3.3.2 Aus dem Interview mit dem Webmaster

Die Seite besteht seit ungefähr 5 Jahren. Sie will Eltern behinderter Kinder konkrete Hilfe für ihren Alltag geben, Eltern zusammenbringen, ihnen eine Plattform geben, durch die sie sich selbst untereinander helfen können („Hilfe zur Selbsthilfe“).
Im Gegenteil zu den beiden vorherigen Foren läuft das Projekt über einen Träger - den Familienbund der deutschen Katholiken der Diözese Würzburg. Die Finanzierung ist daher zum einen durch den Träger gesichert, zum anderen unterstützen das Bayerische Staatsministerium und die Diözese Würzburg das Projekt. Aus diesen Gründen kann auch die Werbung breiter angelegt werden. Natürlich spielen auch für INTAKT Suchmaschineneinträge eine große Rolle, aber auch Flyer, Messen und Tagungen tragen zur Bekanntmachung bei.
Das Durchschnittsalter der Nutzer liegt bei 35 Jahren, das Geschlechterverhältnis beträgt 2,5 (w): 1 (m). Die Statistik verzeichnet stark ansteigende Nutzerzahlen (der Site im Allgemeinen, nicht speziell des Forums). Im Februar 2006 wurde die 45.000er- Marke überschritten.

3.4 Zwischenbeobachtung

An dieser Stelle möchte ich anmerken, dass schon nach diesen Aussagen auffällig ist, wie sich die Struktur der Foren unterscheidet. Es ist ganz klar ein Unterschied, ob das Thematik des Forums, eine Lobby hat und daher finanziell von Trägern, Ministerien u.a. unterstützt wird. Diese Unterstützung wird anderen Foren mit Themen wie AD(H)S bei Erwachsenen und Selbstverletzendem Verhalten nicht zuteil. Ich finde es beachtlich, dass die beiden „kleinen Sites“ in Eigenregie und ohne finanzielle Unterstützung eine solche Internetpräsenz zustande bringen. Während INTAKT für die Forumsbetreuung einen eigenen festangestellten Betreuer hat, sind Versteckte-Scham und Anderswelt quasi ehrenamtliche Projekte, die von einer Person oder einem Team gepflegt werden. (und das, wie ich finde und wie die Webpräsenz zeigt, sehr liebevoll).

Es ist nicht mein Anliegen, eines der Foren auf- oder abzuwerten. aber ich finde es dennoch wichtig, diese Unterschiede aufzuzeigen.

4 Rückmeldung der Forumsnutzer

Die Rückmeldungen der Forumsnutzer habe ich nach Foren getrennt ausgewertet. Ein zusammenfassendes Vorgehen scheint mir nicht angebracht, da es sich um unterschiedliche Themen mit unterschiedlichen Nutzern und Schwerpunkten handelt, über die ich keine generalisierende Aussage treffen kann. Ich fasse die Auswertung daher für jedes Forum einzeln zusammen und gebe sie hier wieder. Zum Schluss werde ich einige markante Beobachtungen formulieren, die forumsübergreifend auffallen.

4.1 Versteckte-Scham.de

Stichprobengröße	N= 6
Durchschnittl. Teilnehmeralter	22,2 Jahre
Geschlechterverhältnis	Weiblich 100%
Nutzungshäufigkeit	Einmal täglicher Forumsbesuch: 3 Pers. Mehrmals täglicher Forumsbesuch: 3 Pers.
Selbsthilfegruppenerfahrung	0%

Frage: Wie wichtig ist Ihnen im Forum...
In Klammern befindet sich die Durchschnittsangabe. Skala von 1 bis 10.
1= sehr wichtig... 10= überhaupt nicht wichtig.
Ranking:

1. Kontakt zu anderen Betroffenen (1.6)
2. Erfahrungsaustausch (1.8)
3. Zu wissen, dass man nicht allein ist; dass andere ähnliche Fragen haben (2.0)
4. Antwort auf konkrete Fragen zu bekommen (2.6)
5. Anonymität (4.1)

Es spielen alle Gesichtspunkte eine Rolle für die Nutzer, wobei die Anonymität, die ein Internetforum bietet, am wenigsten wichtig ist. Wichtig sind vor allem der Kontakt und der Erfahrungsaustausch.

4.2 ADHS-Anderswelt.de

Stichprobengröße	N= 20
Durchschnittliches Teilnehmeralter	31,5 Jahre
Geschlechterverhältnis	14 (w): 6 (m)
Nutzungshäufigkeit	Einmal täglicher Forumsbesuch: 2 Pers. Mehrmals täglicher Forumsbesuch: 15 Pers. Mehrmals wöchentlicher Forumsbesuch: 3 Pers.
Selbsthilfegruppenerfahrung	40%

Frage: Wie wichtig ist Ihnen im Forum...
In Klammern befindet sich die Durchschnittsangabe. Skala von 1 bis 10.
1= sehr wichtig... 10= überhaupt nicht wichtig.
Ranking:

1. Erfahrungsaustausch (1.09)
2. Antwort auf konkrete Fragen zu bekommen (2.05)
3. Kontakt zu anderen Betroffenen (2.1)
4. Zu wissen, dass man nicht allein ist; dass andere ähnliche Fragen haben (2.2)
5. Anonymität (5.06)

Die breiteste Streuung ergab sich bei der Frage nach der Wichtigkeit der Anonymität. Von vielen Teilnehmern wurde dieser Punkt als sehr wichtig empfunden, andere empfanden diesen Aspekt eher unwichtig, sodass sich der Mittelwert bei 5.06 ergibt.
Als am Wichtigsten wird für diese Gruppe der Erfahrungsaustausch angesehen. Dies kann man vor dem Hintergrund nachvollziehen, dass es nur an wenigen Wohnorten Selbsthilfegruppen zum Thema gibt. Ebenso wird das Thema AD(H)S bei Erwachsenen als „Tabu- Thema“ (so eine betroffene Teilnehmerin) angesehen.

4.3 Intakt.info

Stichprobengröße	N= 6
Durchschnittliches Teilnehmeralter	35 Jahre
Geschlechterverhältnis	Weiblich 100%
Nutzungshäufigkeit	Einmal täglich: 4 Pers. Mehrmals täglich: 1 Pers. Mehrmals wöchentlich: 1 Pers.
Selbsthilfegruppenerfahrung	33,3%

Frage: Wie wichtig ist Ihnen im Forum...
In Klammern befindet sich die Durchschnittsangabe. Skala von 1 bis 10.
1= sehr wichtig... 10= überhaupt nicht wichtig.
Ranking:

1. Antwort auf konkrete Fragen zu bekommen (1.5)
2. Erfahrungsaustausch (1.51)
3. Kontakt zu anderen Betroffenen (1.6)
4. Zu wissen, dass man nicht allein ist; dass andere ähnliche Fragen haben (3.6)
5. Anonymität (5.0)

Auch hier spielen der Wunsch nach konkreten Antworten und Hilfestellungen, der Erfahrungsaustausch und der Kontakt zu anderen die herausragende Rolle.
Einen wichtigen Aspekt führt der Administrator der Site an: „Ein Vorteil ist natürlich die große Zahl der potenziellen „Antworter“ auf eine Frage. So viele Kompetenz gibt es in keiner face- to- face- SHG.“ Die Fragen erreichen eine große Anzahl von anderen Betroffenen, wodurch die Wahrscheinlichkeit erhöht wird, einen Ansprechpartner zu finden, der eventuell für das jeweilige Problem bzw. die bestimmte Situation einen Ratschlag o.ä. hat. Auch der Punkt „Kontakt“ ist wie in allen Foren weit oben platziert.
Der Administrator schreibt dazu: „ Ich denke nicht, dass es [das Angebot; C.W.] zu Lasten der traditionellen SHGs geht, sondern eher ergänzt. Manches lässt sich einfach doch am besten persönlich besprechen und dann kann man auch mal eine SHG über ein Forum finden. Zudem ist das Internet natürlich auch nicht für jeden das richtige Medium, wie z.B. für Leute, die keinen Zugang haben, die wenig Internet- Kompetenz haben oder z. B. mit dem Lesen Probleme haben. Insofern ist das natürlich nur ein Angebot für einen Teil der

Eltern.“ Andererseits stellt das Internet tatsächlich eine große Chance dar, gerade für Menschen, die aus eher ländlicher Gegend kommen und wo die nächste Selbsthilfegruppe eine Tagesreise entfernt liegen. Dazu eine Teilnehmerin: „Es gibt schon eine Selbsthilfegruppe. Aber da müsste ich 4 h mit dem Zug hinfahren. Das ist mir dann meist zu aufwändig- und einen Babysitter müsste ich auch organisieren.“

5 Resümee

Besonders auffällig ist der Zeitfaktor. Mehr als die Hälfte der Betroffenen geben- forumsübergreifend- an, sich mehrmals täglich ins Forum einzuloggen. Dieser Punkt wird auch von den Administratoren genannt, wenn ich sie nach Chancen/ Vorteilen eines Selbsthilfeforums gegenüber einer traditionellen Selbsthilfegruppe frage („ständige Verfügbarkeit unabhängig von Ort und Zeit“, „24 h erreichbar“, „Selbsthilfegruppen finden manchmal nur wöchentlich statt“).
Der ökonomische Faktor Zeit/ Verfügbarkeit ist also ein nicht von der Hand zu weisender Vorteil eines Internetforums, dessen praktischer Stellenwert durch die Unabhängigkeit vom Ort ergänzt wird. Viele Betroffene geben an, dass es an ihrem Wohnort keine treffende Selbsthilfegruppe gäbe. Das World Wide Web kompensiert diese Umstände also auf pragmatische Art und Weise: es ist von jedem Ort aus zu jeder Zeit zugänglich.
Die Teilnehmer sind daher nicht gezwungen ihre Fragen erst beim nächsten entsprechenden Treffen zu stellen, sondern können Gedanken oder Fragen zu jeder beliebigen Zeit zur Diskussion stellen. Dazu ein Teilnehmer: „Das Forum ist für mich eine tolle Sache, da ich mich mit „Gleichgesinnten“, d.h. Betroffenen austauschen kann und auch ein bisschen mehr über das ADS erfahren kann. Was schön daran ist, ist dass man zu jeder Tages- und Nachtzeit –wann auch immer einem danach ist- online gehen kann und auch bei kleineren Problemchen die Hilfe der Anderen bekommt.“

Nach Beobachtung der Administratoren ist ein weiterer wichtiger Punkt für die Nutzung eines Selbsthilfeforums die Tatsache, dass die Hemmschwelle sehr niedrig ist. Herr Thomas Lechner von versteckte-scham.de formuliert dies so: „Ich empfinde das WWW als eine Ergänzung der „herkömmlichen“ Selbsthilfegruppen. Viele Nutzer meines Forums scheuen den Kontakt zu Menschen und so ist es oft ein erster Einstieg in die Selbsthilfe. Das niederschwelligste Angebot, wenn man so will. [...] Ein weiterer Faktor ist die

verhältnismäßig hohe Anonymität... das „erst mal sehen“ ohne gesehen zu werden. Im Netz fällt es Menschen leichter über ihre innersten Schwachstellen zu reden.“
Dazu bemerkt ein Nutzer des Anderswelt- Forums: „Antworten auf Fragen sind jederzeit wieder abrufbar. Durch die Anonymität stellt man ehrlichere Antworten von den Usern da diese ebenfalls anonym sind. Ich kann jeder Zeit mich damit beschäftigen wann ich Lust und Zeit habe und bin nicht auf einen festen Termin angewiesen. Länger Zeit um über Antworten auf Fragen anderer nachzudenken und sich zu erkundigen. Daher bessere Antworten und Infos.“

Ich hatte für mich, als ich den Fragebogen zusammenstellte, die Hypothese aufgestellt, dass der Faktor der „Anonymität“ ein wichtiges Kriterium für den Besuch eines Internetforums spielen würde. Nach der Auswertung der Teilnehmerbögen war ich sehr überrascht, dass dieser Punkt eine eher marginale Position für die Nutzer einzunehmen scheint. Und das forumsübergreifend. Gerade beim Thema Selbstverletzendes Verhalten aber auch bei AD(H)S bei Erwachsenen hätte ich vermutet, dass gerade die Distanz, die das Internet schafft und bietet, als etwas Wichtiges und Positives und sogar als Vorteil des Internetforums gegenüber der normalen „Face- to- Face“ - Gesprächsgruppe gesehen wird. Auch auf die Frage, ob die Teilnehmer andere Nutzer gerne persönlich treffen würden, antworteten forumsübergreifend über 80% mit „Ja“.
Es scheint tatsächlich so zu sein, wie die Administratoren in ihren Einschätzungen beschrieben: das Selbsthilfeforum ersetzt die Selbsthilfegruppe im traditionellen Sinne nicht oder macht sie gar überflüssig. Vielmehr wird das Angebot von den Nutzern als Ergänzung gesehen. Man will sich im Internet nicht „verstecken“, sondern sieht das Medium als eine Möglichkeit, Kontakt zu anderen Betroffenen aufzubauen, besonders dann, wenn es Selbsthilfegruppen am Wohnort nicht gibt, oder eben weil das Forum zusätzlich zum Besuch einer Selbsthilfegruppe dem Gedankenaustausch dienlich ist.
Diejenigen, die schon einmal eine SHG am Wohnort aufgesucht haben, geben als Vorzüge des Forums vor allem die bereits genannten ökonomischen Gründe an, sowie den Aspekt, dass ein größerer Nutzerkreis mehr Wissen schaffen kann als eine kleinere Selbsthilfegruppe. Eine Teilnehmerin schreibt: „man kann seine Dinge genauer formulieren, da geschrieben mehr Zeit zum Nachdenken“. Als nachteilig wird am Selbsthilfeforum gesehen, dass der persönliche Kontakt fehlt und man daher den „Gegenüber“ u. U. schwer einschätzen kann. Die Anonymität wird im Tenor als eher negativ eingeschätzt, persönlicher Kontakt wäre den meisten Nutzern lieber. Ein

Teilnehmer merkt dazu aber auch an: „Anfänglich ist der anonyme Kontakt für viele hilfreich, da man „die Hosen runterlassen kann“ ohne den anderen dabei direkt in die Augen sehen zu müssen.“

6 Zitate

Abschließend möchte ich einige Zitate von Teilnehmern anführen, die am besten und auf den Punkt bringen, welchen Stellenwert das Selbsthilfeforum für den einzelnen Nutzer hat und haben kann:

„Bitte vervollständigen Sie den Satz: Das Forum ist für mich...“

-... „eine tägliche Anlaufstelle, wo ich Austausch, Hilfe und Verständnis finden kann.“

-... „äußerst wichtig geworden und hilft mir mehr als meine Therapie.“

-... „meine Familie.“

-... „ein Zufluchtsort, an dem ich so sein kann wie ich bin, meine Gedanken frei äußern kann und mich mit anderen Menschen austauschen kann!“

-... „zu einem sehr wichtigen Teil und Bereich meines Lebens geworden!!“

-.. „ein interessanter Ort, an dem viele Menschen mit gegenseitigem Respekt versuchen, mit einer ähnlichen Lage klarzukommen.“

-... „ein sicherer Hafen, ein Zuhause.“

-... „ ein Ort, eine kleine Gemeinde, an dem ich mich verstanden fühle und für mich wichtige Tipps für den weiteren Umgang mit meinem ADS bekomme.“

-... „ein Mutmachpool.“

Anhang

Internetadressen

http://www.adhs-anderswelt.de
http://www.intakt.info
http://www.versteckte-scham.de

Fragebogen für Forumsbetreiber

1. Seit wann gibt es diese Site im WWW?

2. Aus welcher Motivation heraus entstand die Site?

3. Wie finanziert sich die Site? Gibt es einen Träger, einen Freundeskreis?

4. Machen Sie gezielt Werbung oder genügt es, in einschlägigen Suchmaschinen eingetragen zu sein?

5. Was erfahren Sie (über Registrierung o.ä.) über die Nutzer?
   - Können Sie etwas über das Durchschnittsalter der Nutzer sagen?
   - Wie ist das Geschlechterverhältnis der Nutzer?
   - Sind die Forumsnutzer hauptsächlich Betroffene, Angehörige, Interessierte,…?
   - Was können Sie über die Entwicklung der Nutzerzahlen sagen?

6. Was unterscheidet Ihrer Meinung nach ein Selbsthilfeforum im WWW von einer „face to face“ - Selbsthilfegruppe?

7. Warum nutzen so viele Menschen diesen Service?

8. Wie sehen Sie das Verhältnis zwischen der traditionellen Selbsthilfegruppe und dem Internetangebot?

Nutzerbefragung

1. Wie alt sind Sie?

2. Sind Sie □männlich oder □weiblich?

3. Wie sind Sie auf dieses Forum aufmerksam geworden?
   □Suchmaschine
   □Freunde, Bekannte
   □Arzt
   □Psychologe
   □Sonstiges:……

4. Seit wann sind Sie im Forum angemeldet/ besuchen Sie das Forum?
   □seit weniger als einem Monat
   □länger als ein Monat
   □länger als 6 Monate
   □länger als 1 Jahr; seit wie vielen Jahren? …

5. Wie häufig besuchen Sie das Forum?
   □einmal täglich
   □mehrmals täglich
   □einmal die Woche
   □mehrmals die Woche
   □einmal im Monat
   □seltener als einmal im Monat

6. Ich bin…
   □selbst Betroffener
   □Elternteil eines Betroffenen
   □Geschwister eines Betroffenen
   □Freund/ Bekannter einer Betroffenen
   □Sonstiges:…….

7. Wie wichtig ist Ihnen im Forum…
   Bitte vergeben Sie für alle Auswahlmöglichkeiten Punkte von 1 bis 10.
   (1 = sehr wichtig … 10 = überhaupt nicht wichtig)
   □Anonymität
   □Antwort auf konkreten Fragen zu bekommen
   □Erfahrungsaustausch
   □Kontakt zu anderen Betroffenen
   □Zu wissen, dass man nicht allein ist; dass andere ähnliche Fragen haben

8. Gibt es in der Nähe Ihres Wohnortes eine Selbsthilfegruppe, die Ihre Interessen vertritt?
   □Ja
   □Nein
   □Weiß nicht

9. Haben Sie schon einmal eine Selbsthilfegruppe z.B. an Ihrem Wohnort aufgesucht?
   □Ja
   □Nein

10. Wenn Sie bei 9. „JA“ angekreuzt haben: Welche Vorzüge/Nachteile birgt das Selbsthilfeforum nach Ihrem Empfinden gegenüber der Selbsthilfegruppe am Wohnort?
    Vorzüge:
    Nachteile:

11. Würden Sie sich wünschen, andere Forumsnutzer persönlich treffen zu können?
    □Ja
    □Nein
    □Weiß nicht

12. Bitte vervollständigen Sie den Satz:
    Das Forum ist für mich….