

Internet und Selbsthilfe

Wie mit vielen anderen Dingen auch, kann das Internet, wenn falsch eingesetzt, mehr schaden als nutzen. Auch beim Thema Selbsthilfe und der Informationssuche im Internet gibt es ein paar Punkte, auf die ich den Besucher dieser Seite gerne aufmerksam machen möchte, damit er sich bewusst wird, wie ihm das gerade Gefundene am besten helfen kann. Denn ich habe dieses Informationsangebot bereitgestellt, damit Euch geholfen wird, und nichts sonst.

Ihr habt mehr oder weniger lange gesucht, und nun hierher gefunden. Herzlich willkommen, wer auch immer Ihr seid! Doch welche Chancen werdet Ihr hier entdecken, was werdet Ihr nutzen, und wo liegen Eure Interessen? Das wisst nur Ihr. Aber ich möchte Euch trotzdem kurz klarmachen, welche Probleme so eine Internetseite über Trichotillomanie, oder was auch immer, mit sich bringen kann.

Mit dem Nutzen des Internets kommen natürlich auch die Risiken. Internet-Nutzer sind meist am direkten Gebrauchswert interessiert und orientieren sich an den Informationen, die eine Seite für sie bereithält. Das Internet ist heute überall präsent, und das Interesse an der Veröffentlichung wächst. Auch ich habe diese Seite ins Leben gerufen, weil ich damit an die Öffentlichkeit wollte. Ich wollte mich mitteilen, und mit anderen kommunizieren.

Internetseiten wie diese ermöglichen auf vielerlei Wegen den Kontakt zu anderen Betroffenen. Sie sollen einen Überblick über unsere gemeinsame Störung geben, aber auch spezifischer Hilfe anbieten können.

Es ergeben sich hierbei folgende positive Aspekte, wenn Ihr diese Seite nutzt:

- Ihr findet hier schnellen Kontakt zu anderen, wenn Ihr das möchtet. Über Emailadressen, Privates Nachrichten-System und Forums-Profilen könnt Ihr mit anderen kommunizieren.
- Die Seiten bieten Euch aktuelle Informationen rund um Eure Krankheit. Ihr findet hier viele verschiedene Informationen, die ständig erweitert werden.
- Diese Informationen sind jederzeit für Euch abrufbereit und präsent. Ihr könnt sie lesen, wann und wo Ihr wollt.
- Ich stelle Euch außer den für Euch sicher wertvollen Kontaktmöglichkeiten auch Verweise auf andere Informationsangebote zur Verfügung, die das gesamte Angebot ergänzen sollen.
- Ich kann mit dieser Homepage viele verschiedene Menschen ansprechen. Manche meiner Besucher wollen vielleicht gar nicht in eine Selbsthilfegruppe, oder möchten keine Beratung, informieren sich aber trotzdem, weil sie gerade da sind. Jeder kann sich rauspicken, was ihn interessiert.
- Der Austausch wird über das Internet stark beschleunigt. Binnen Sekunden könnt Ihr Euch beispielsweise im Forum gegenseitig antworten. Die Kontakte sind aber vielleicht auch nur schnelllebig und oberflächlich. Nichtsdestotrotz habt Ihr die Möglichkeiten dazu.
- Ihr habt hier die Chance, endlich Eure vielleicht schon lange andauernde Isolation zu überwinden, und Anschluss zu finden, in welcher Form auch immer. Mit Hilfe der

gemeinsamen Diskussion und Meinungsbildung kommt man näher in Kontakt und schließt vielleicht sogar Internet-Freundschaften.

- Eure Aktionen und Eure Profile, ja Euer ganzer Kontakt im Internet bleiben weitgehend anonym. Die Virtualität dieser Kommunikation kann dazu führen, dass Ihr endlich Eure Hemmschwellen abbaut und neue Erfahrungen machen könnt.
- Außerdem ist diese Art der Kommunikation kosten- und zeitsparend: Ihr müsst kein Geld ausgeben für Postgebühren oder Versandkosten, und mit einem Klick habt Ihr – hoffentlich – die gewünschte Information.

Trotzdem gibt es für Euch als Besucher und insbesondere als Betroffene der Trichotillomanie einige Punkte, die ich Euch dringend ans Herz legen möchte.

Bei der Nutzung dieses Informationsangebot ergeben sich für mich als Betreiber folgende Aspekte, die ein wenig problematisch sein können:

- Das Konsumverhalten der Internet-Nutzer kann mitunter recht ernüchternd sein. Informationen werden abgerufen, Kontakte geknüpft, Beratungen in Anspruch genommen. Ich habe mir sehr viel Mühe gegeben, der Seite einen Servicecharakter zu geben. Leider ergibt sich damit das Problem, dass Nutzer der Seite sich eher für den Servicecharakter interessieren und weniger aktiv mitmachen wollen. Doch das ist der Sinn dieser Homepage! Als Seitenbetreiber wünscht man sich, dass man dankbare Besucher hat, die dann, aufgrund des guten Angebotes, von sich aus den Wunsch entwickeln, aktiv zu werden, innerhalb aber auch vor allem außerhalb der Page. Das ist Sinn und Zweck der Selbsthilfe.
- Die Kontakte, die geknüpft werden, sind oftmals nur „Momentkontakte“ ohne persönlichen Bezug. Es gibt keine Verbindlichkeit, nichts, was die Kontaktpersonen mit einander verbindet im realen Leben. Es findet keine wirkliche Begegnung statt, die Kontakte werden nie authentisch. Solidarität real zu erleben ist aber Sinn und Zweck dieser Seite, weil das ein großes Problem bei unserer Krankheit ist! Die Informationen ersetzen keine persönliche Beratung und Hilfe, das Internet ist auch keine Alternative für zwischenmenschlichen Kontakt. Hier fängt es an gefährlich zu werden.
- Denn das Internet kann auch krank machend wirken, wenn zu extensiv genutzt! Heutzutage gibt es eine unglaubliche Zahl an Internet-Sucht-Kranken. Es kommt dabei zu Kontakt- und Beziehungsstörungen, das Internet wird immer mehr als Beziehungersatz gesucht, es kommt zum Suchtverhalten. Ich persönlich kenne dieses Phänomen selbst. Vor lauter Internet-Kontakten vereinsamte ich real, und merkte es aber gar nicht. Gerade mit dieser Krankheit aber ist Zwischenmenschlichkeit heilsam!
- Es kann sich, wenn Kontakte nur noch über das Internet gesucht werden, eine Pseudo-Realität entwickeln, die das soziale Leben in der Gesellschaft ersetzt.

Ich wünsche mir, dass Ihr hier zwar alle Informationen abrufen könnt, die Ihr braucht, dass Ihr aber diese Seite nicht ansieht als eine anonyme Seite einer anonymen Betreiberin und Ihr sowieso nur anonyme Besucher seid. Eure Bedürfnisse liegen in Eurem realen Leben, und können nicht über eine Internetseite befriedigt werden. Bitte behaltet das im Hinterkopf, wenn Ihr Euch im Netz mit Eurer Krankheit beschäftigt. Die erwähnten Punkte sind kein Witz.

Es gibt so viele Möglichkeiten für Euch, die Informationen auf dieser Seite positiv für Euer Leben zu verwerten – also tut es! Euer Interesse sollte weiter gehen als bloß im Internet mit halbanonymen Profilen zu chatten und jedwede Auseinandersetzung im realen Leben zu vermeiden. Ich wollte Euch mit diesen Punkten ein paar Anregungen für die Nutzung dieser

Seite geben – und würde mich wirklich sehr freuen, wenn daraus etwas resultieren würde für Euch.

Ich wünsche Euch alles Liebe, und würde mich freuen, von Euch zu hören.

Eure Steph