

Interviewfragen zum Thema

„Selbstdiagnose durch soziale Medien und der Einfluss des Placebo-Effekts“

Fragen: Vivienne Bohé

Antworten: Dr. med. Benedikt Buse, 4.1.25

Allgemeiner Überblick

1. *Welche Rolle spielen soziale Medien aus Ihrer Sicht bei der Verbreitung von Gesundheitsinformationen, insbesondere zu psychischen Erkrankungen? Wie wirken sich diese auf die Patienten aus?*
2. *Beobachten Sie in Ihrer Praxis, dass Patienten aufgrund von Informationen aus sozialen Medien oder dem Internet Selbstdiagnosen stellen?*

Antwort:

Eine Mehrzahl der Patienten:innen, die ich in meiner Praxis sehen, haben sich bereits im Internet über ihre Beschwerden und mögliche Verbindungen zu Krankheiten informiert. Soziale Medien sind dabei Segen und Fluch zugleich. Zum einen können sie mündige Patient:innen bei medizinischen Fragestellungen durch Wissenvermittlung sehr unterstützen, sofern diese einen ausreichend guten intellektuellen Hintergrund haben und sich kritisch mit den Informationen aller Art auseinandersetzen. Andererseits besteht die Gefahr, dass sich durch Fehlinformationen und einseitig verzerrte Darstellungen psychische Störungen und Erkrankungen sogar verschärfen. Wir Ärzte sehen in der Praxis, dass dieser rasche und unkomplizierte Zugang zu Informationen also hilfreich sein kann, er führt aber auch manchmal zu Selbstdiagnosen, die oft ungenau sind und Ängste stark verstärken können. Es ist entscheidend, dass Patient:innen sich möglichst kritisch mit den Inhalten auseinandersetzen und idealerweise letztlich medizinische Experten befragen, um fundierte Entscheidungen zu treffen.

Selbstdiagnose durch soziale Medien

4. *Sehen Sie Unterschiede zwischen Menschen, die soziale Medien nutzen, und denen, die diese kaum oder gar nicht verwenden, in Bezug auf ihre Wahrnehmung von psychischen Erkrankungen?*
5. *Welche psychischen Risiken sind mit der Selbstdiagnose ohne professionelle Beratung verbunden?*
6. *Können Sie aus Ihrer Erfahrung heraus Fälle beschreiben, in denen eine Selbstdiagnose durch soziale Medien sich negativ auf die mentale Gesundheit ausgewirkt hat?*
7. *Welche Rolle spielt der „Bestätigungsfehler“ (Confirmation Bias) bei der Interpretation von Symptomen im Zusammenhang mit Selbstdiagnosen?*

Antwort:

Menschen, die soziale Medien häufig nutzen, neigen dazu, psychische Erkrankungen als weniger stigmatisierend wahrzunehmen und sich weniger alleine und hilflos zu fühlen. Sie haben oft ein breiteres Wissen über Symptome und Behandlungsmöglichkeiten. Allerdings sind sie eben auch anfälliger für Fehlinformationen und unrealistische Erwartungen. Wenig-Nutzer oder Nicht-Nutzer des Internet hingegen könnten zu wenig informiert sein und damit dem Arzt „mehr Macht geben, dass er unreflektierter über ihre Krankheit aufklärt“, was auch nicht gut wäre. Ich mag es grundsätzlich, wenn Patient:innen bereits vorinformiert sind und dann auch gezieltere Fragen stellen können. Wenn ich merke, dass sie ihre

Informationen aus unseriösen Quellen bezogen haben, dann frage ich stets nach, welche Quellen dies sind.

Zur „Confirmation Bias, dem sog. Bestätigungsfehler“: Dies kann Selbstdiagnosen erheblich verzerren, da Menschen dazu neigen, Informationen so zu interpretieren, dass sie ihre vorgefassten Meinungen bestätigen. Dies kann zu Fehldiagnosen, unnötiger Angst bis zur Panik und sogar zu verpassten Behandlungschancen führen. Die Förderung von kritischem Denken und der Zugang zu evidenzbasierten Informationen – wir Ärzte haben Zugang zu sog. Leitlinien unserer Fachgesellschaften, die evidenzbasiert/erfahrungserprobt und objektiver sind - sind wichtige Massnahmen, um die negativen Auswirkungen des Confirmation Bias zu minimieren.

Beispiele: Personen, die Beiträge über Angststörungen oder Panikattacken hören, sehen oder lesen, könnten durch die detaillierte Beschreibung von Symptomen wie Herzrasen oder Atemnot diese Symptome selbst erleben, auch wenn sie zuvor nicht betroffen waren. In Online-Foren oder Social-Media-Gruppen wie Facebook zu Erkrankungen könnten Nutzer, die ähnliche Symptome teilen, unbewusst ihre Beschwerden gegenseitig verstärken, indem sie den Fokus nur noch auf die Negativaspekte der Erkrankung legen.

Der Klassiker: Ein Patient:in sucht online nach Kopfschmerzen und stösst auf Inhalte, die auf ernste Krankheiten wie sogar tödliche Hirntumore hinweisen. Obwohl die Symptome eigentlich harmlos sind, empfindet er/sie durch die Erwartung, schwer krank zu sein, stärkere Beschwerden. Und ist dann vielleicht misstrauischer gegenüber dem Arzt, wenn dieser zu beschwichtigen sucht. Der Patient:in steigert sich dann manchmal hinein bis zur Hypochondrie. Obwohl ich dann als Arzt darlegen könnte, dass die geschilderten Beschwerden nicht den sog. „red flags“ entsprechen (hochwahrscheinlich für ernste Krankheit), glauben Sie mir Experte nicht mehr und glauben, ich würde etwas übersehen. Typisch ist dann, dass diese Patient:innen nicht entspannt reagieren, wenn ich sie beruhige, sondern sogar angespannter sind („der Arzt hat bloss nichts gefunden“).

Einfluss sozialer Medien auf Therapie und Diagnose

9. Wie beeinflussen vorherige Selbstdiagnosen das Vertrauen von Patienten in die professionelle Diagnostik und Therapie?
10. Können soziale Medien Ihrer Meinung nach auch positive Effekte auf die Wahrnehmung und das Verständnis psychischer Erkrankungen haben?

Der Placebo- und Nocebo-Effekt

12. *Wie kann der Nocebo-Effekt bei Menschen auftreten, die sich durch soziale Medien eine psychische Erkrankung einreden?*
13. *Können Sie Beispiele nennen, wie Erwartungshaltungen durch soziale Medien Symptome entweder verstärken oder abschwächen können?*

Antwort:

Der Placebo-Effekt spielt eine sehr wichtige Rolle in der Medizin und bei der Interaktion von Patient:in und Arzt: Positive Erwartungen, die durch soziale Medien oder Ärzte erzeugt werden, können zu einer Verbesserung der Symptome führen. Dem steht der Nocebo-Effekt entgegen: Geschürte negative Erwartungen oder Angst können Symptome verstärken.

Deshalb sage ich oft Patient:innen nach eigener ausführlicher Aufklärung über ein Medikament, sie mögen den Beipackzettel lieber nicht lesen. Die aufgeführten Nebenwirkungen und Komplikationen im Beipackzettel sind nämlich von Juristen geschrieben, die vieles reinpacken, damit der Pharmahersteller nicht so einfach verklagt werden könne, falls eine Nebenwirkung auftreten würde. Ich vertraue dann

darauf, dass Patienten:in lieber mir vertrauen, wenn ich ihnen sage, dass aus meiner Erfahrung das Medikament gut verträglich ist.

Prävention und Aufklärung

16. Welche Rolle spielt Medienkompetenz bei der Prävention von Selbstdiagnosen durch soziale Medien?
17. Welche Massnahmen könnten Schulen, Eltern oder die Gesellschaft ergreifen, um einen kritischen Umgang mit Gesundheitsinformationen auf sozialen Medien zu fördern?
18. Was sind Ihre Empfehlungen an Personen, die sich durch Inhalte in sozialen Medien verunsichert fühlen oder Symptome an sich erkennen?
19. Welche Grenzen sollten soziale Medien Ihrer Meinung nach einhalten, um die Verbreitung von Fehlinformationen zu vermeiden?

Antwort:

Wichtig für Patienten:innen ist, soziale Medien bewusst und kritisch zu nutzen, sich nicht von Fehlinformationen leiten zu lassen und bei Unsicherheiten auf professionelle Beratung zurückzugreifen. Die Stärkung Ihrer Medienkompetenz, die Priorisierung Ihrer mentalen Gesundheit und die Suche nach verlässlichen Quellen sind entscheidende Schritte, um sich nicht zu sehr verunsichern zu lassen. Austausch mit Freunden:innen tut gut, denen man gut vertrauen kann. Und natürlich uns erfahrenen Ärzten: innen ☺

Berufliche Erfahrung und Beobachtungen

20. *Wie oft begegnen Sie in Ihrer Praxis Patienten, die sich selbst diagnostiziert haben?*
21. *Welche Herausforderungen entstehen, wenn Patienten mit einer festen Selbstdiagnose zu Ihnen kommen?*
22. *Haben Sie Veränderungen in der Häufigkeit oder Art von Selbstdiagnosen in den letzten Jahren beobachtet?*
23. *Können Sie erkennen, ob ein Patient vorab selbstständig über die psychische Störung oder Krankheit recherchiert hat, und wie wirkt sich dies auf den weiteren Verlauf der Diagnose oder Therapie aus?*

Antwort:

Patienten:innen haben immer schon Selbstdiagnosen gestellt, was natürlich durch das Internet und erleichterten Zugang zu Informationen zugenommen hat. Vielleicht gab es sogar einen kleinen Zuwachs seit der Coronapandemie.