

Welche Unterstützung für die psychische Gesundheit bietet Instagram?

Ukraine-Krieg, Inflation und Bedenken zur planetaren Gesundheit sind mit psychischen Belastungen verbunden. Wir erleben multiple Krisen; eine breite gesellschaftliche Debatte setzte während der Corona-Pandemie ein. Kontaktbeschränkungen und Sorgen um die Gesundheit führen zu Stress und Depressionen (Gilan et al., 2020). Gesundheitspsychologische Beratungen gewinnen an Bedeutung, stoßen aber an Kapazitätsgrenzen (Hild, 2023).

Niedrigschwellige Online-Unterstützung wird damit relevanter, besonders in sozialen Medien. Plattformen ermöglichen soziale Unterstützung (Seabrook et al., 2016) durch (1) konkrete Informationen, (2) positiven Zuspruch, (3) konstruktiven Austausch, (4) Verständnis und Mitgefühl und (5) direkte Hilfsangebote (Cutrona & Suhr, 1994).

In diesem Beitrag soll das Potenzial des Mediums Instagram für eine niedrigschwellige Unterstützung der psychischen Gesundheit untersucht werden:

FF1: Welche *Formen* der Unterstützung gibt es auf Instagram?

FF2: Wer bietet Unterstützung an (*Profilarten*)?

FF3: Welche *Typen* von Posts lassen sich identifizieren?

FF4: Wie unterscheiden sich diese hinsichtlich der *Beitragslikes* und der Anzahl der *Beitragskommentare*?

Um die Forschungsfragen zu beantworten, führten wir im August 2023 eine quantitative Inhaltsanalyse deutschsprachiger Instagram-Posts durch. Am 30.7.23 erfassten wir die jeweils 200 aktuellsten Posts mit den Hashtags #PsychischeGesundheit, #SeelischeGesundheit, #GeistigeGesundheit, #MentaleGesundheit, #MentalHealth, #Depression, #Angststoerung, #Sucht, #Psyche, #PsychischeBelastung und #PsychischeStoerung. Nach Bereinigung von Dubletten und nicht-deutschsprachigen Posts verblieben 1523 Posts. Wir wählten zufällig 380 für eine manuelle Codierung aus, wobei 59 nicht mehr verfügbar waren, sie wurden ausgeschlossen. Die finale Stichprobe umfasste 321 Posts. Das Codebuch enthielt Kategorien wie Likes, Kommentare, Follower des Profils, Unterstützungsformen (Informational, Esteem, Network, Emotional, Instrumental Support) und die Profilart, also die Anbietenden. Ein Reliabilitätstest mit 10% der Stichprobe ergab eine Intra-Coder-Reliabilität nach Holsti von 1,0 für formale und 0,97 bis 1,0 für inhaltliche Kategorien.

FF1 und 2: Informationsbereitstellung dominiert die Unterstützung (50,8%), positiver Zuspruch (Esteem Support) findet sich in einem guten Viertel (27,7%) der Posts. Andere Arten (Network, Emotional, Instrumental) sind seltener vertreten. Meist stammt die Unterstützung von Einzelpersonen (49,2%), die laut Profil keine Qualifikation in psychischer Gesundheit haben. Nur ca. 10% der Posts stammen von Qualifizierten, etwa 20,6% von realen Organisationen/Vereinen.

FF3: Codierte Posts verdichteten wir mithilfe einer LCA zu Typen. Eine 3-Klassen-Lösung ergab gemäß AIC den besten Modellfit. Die meisten Posts (Tab. 1) gehören zum Typ *Unterstützende Informationen*. Diese enthalten wahrscheinlich unterstützende Informationen (Informational), etwas weniger positiven Zuspruch (Esteem). Der zweite Typ ist *Emotionaler Zuspruch* (ca. ein Fünftel der Stichprobe). Diese Posts enthalten sehr wahrscheinlich positiven Zuspruch (Esteem) und teilweise emotionale Unterstützung (Emotional). Der dritte Typ, *Konkrete Hilfe*, umfasst knapp ein Zehntel. Diese Posts beinhalten wahrscheinlich konkrete Hilfsangebote (Instrumental) und etwas weniger Unterstützung durch Austausch (Network).

Tab. 1. 3-Klassen-Lösung: Bedingte Item-Antwort-Wahrscheinlichkeiten

	Unterstützende Informationen	Emotionaler Zuspruch	Konkrete Hilfe
<i>Relative Klassengröße</i>	72,7%	17,5%	9,0%
Informational support	65,0%	0,0%	35,9%
Esteem support	20,3%	67,4%	12,3%
Network support	1,8%	0,0%	53,1%
Emotional support	5,1%	14,3%	0,0%
Instrumental support	8,3%	0,0%	81,1%

FF4: Beim Vergleich dieser Post-Typen fällt auf, dass konkrete Hilfe häufiger von realen Organisationen und Vereinen stammt (48,3% vs. 20,6% im Gesamtsample). Unterstützende Informationen erhalten sowohl bei Likes als auch bei Kommentaren den höchsten Zuspruch von anderen Instagram-Nutzern (Tab. 2).

Tab. 2. Postklassen nach Like-, Kommentar- und Followerzahl

	Unterstützende Informationen	Emotionaler Zuspruch	Konkrete Hilfe	F-Wert	P	Eta2
Likes	211,8 _a	72,0 _b	26,7 _{ab}	3,24	0,041	2,0%
Kommentare	9,1 _b	3,5 _a	1,9 _a	6,56	0,002	4,0%

Bemerkung: Mittelwerte mit unterschiedlichen Subskripten unterscheiden sich mit $p = .05$ gemäß Tukey HSD

Bei der Betrachtung der niedrigschwellige Unterstützungsangebote für die psychische Gesundheit dominieren *Unterstützende Informationen*. Obwohl sie hilfreich sein können, erfordert dies eine kritische Prüfung, denn fast die Hälfte der Beiträge stammt von Einzelpersonen, die laut ihrem Profil keine Qualifikationen im Bereich psychische Gesundheit aufweisen. Daher ist eine eingehendere Bewertung der Qualität solcher Unterstützungsangebote im nächsten Schritt dringend geboten.

Literatur

Cutrona, C. E., & Suhr, J. A. (1994). Social support communication in the context of marriage: An analysis of couples' supportive interactions. In B. R. Burleson, T. L. Albrecht, & I. G. Sarason (Hrsg.), *Communication of social support: Messages, interactions, relationships, and community* (S. 113–135), Sage.

Gilan, D., Röthke, N., Blessin, M., Kunzler, A., Stoffers-Winterling, J., Müssig, M., Yuen, K. S. L., Tüscher, O., Thrul, J., Kreuter, F., Sprengholz, P., Betsch, C., Stieglitz, R. D., Lieb, K. (2020). Psychische Belastungen, Resilienz, Risiko- und protektive Faktoren während der SARS-CoV-2-Pandemie. Systematische Literaturanalyse und Studienergebnisse aus dem deutschen COSMO-Panel. *Dtsch Arztebl Int* 2020, 117, 625-32, <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0625>

Hild, P, (2023, 10. Mai). *Wartezeiten in der Psychotherapie: Genug Therapeuten, zu wenige Angebote*. WDR. <https://www1.wdr.de/nachrichten/landespolitik/psychotherapie-versorgung-nrw-100.html>

Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 3(4). <https://doi.org/10.2196/mental.5842>