

Inhaltsverzeichnis

1	Digitale Selbsthilfe bei psychischen Störungen	7
1.1	Spektrum der Selbsthilfeaktivitäten	8
1.2	Besonderheiten der digitalen Selbsthilfe	9
1.3	Inanspruchnahme digitaler Medien bei psychischen Erkrankungen	10
2	Bereiche digitaler Selbsthilfe	13
2.1	Gesundheitsbezogene Webseiten	13
2.1.1	Klinisch relevante Effekte auf den Nutzer	15
2.1.2	Sozialpsychologische Aspekte: Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit	18
2.2	Online-Diagnosegeneratoren	22
2.2.1	Klinisch relevante Effekte auf den Nutzer	23
2.2.2	Sozialpsychologischer Aspekt: Selbstkategorisierung	25
2.3	Online-Therapie	27
2.3.1	Klinisch relevante Effekte auf den Nutzer	32
2.3.2	Sozialpsychologische Aspekte: Umgang mit Stigmatisierung	35
2.4	Serious Games	36
2.4.1	Klinisch relevante Effekte auf den Nutzer	39
2.4.2	Sozialpsychologische Aspekte: Erprobung neuer Handlungsmöglichkeiten	41
2.5	Blogs und Online-Communities	44
2.5.1	Klinisch relevante Effekte auf den Nutzer	46
2.5.2	Sozialpsychologischer Aspekt: Sozialer Einfluss	50
2.6	Ausblick auf zukünftige Trends im Bereich der Online-Selbsthilfe	57
3	Empfehlungen für Behandelnde	66
	Literatur	71