



Mit Instagram gegen Essstörungen – Eine qualitative Befragung von #recovery Bloggerinnen

Anne Kraemer, Freya Sukalla, Anne Bartsch

Theoretischer Hintergrund

Recovery Accounts

Dokumentation des persönlichen Genesungsprozesses von Essstörungen: Fortschritte und Rückschläge, Austausch unter Betroffenen, Essverhalten etc. (Branley & Covey, 2017; Herrick et al., 2020).

Mediale Selbstoffenbarung stigmatisierter Identitäten

- Selbstoffenbarung als „process of making the self known to others“ (Jourard & Lasakow, 1958, S.91).
- Betroffene von Essstörungen sind verschiedenen Stigmata ausgesetzt, z. B. Krankheit als Selbstverschulden, Mittel für Aufmerksamkeit oder Verharmlosung der Krankheit (Chang & Bazarova, 2015; Puhl & Suh, 2015).
- Stigmatisierung löst bei Betroffenen ein Bedürfnis nach Selbstoffenbarung → Soziale Medien als beliebter Anlaufpunkt (Andalibi et al., 2017).
- Die Selbstoffenbarung stigmatisierter Identitäten birgt jedoch höheres Risiko für negative Reaktionen, soziale Zurückweisung oder Diskriminierung (Chaudoir & Fisher, 2010).

Forschungsfragen

FF1: Mit welchen Motiven führen Betroffene von Essstörungen einen Recovery Account auf Instagram?

FF2: Mit welchem Rollenverständnis führen Betroffene von Essstörungen einen Recovery Account auf Instagram?

FF3: In welchem Zusammenhang steht Recovery-Blogging mit dem Genesungsprozess der Bloggerinnen?

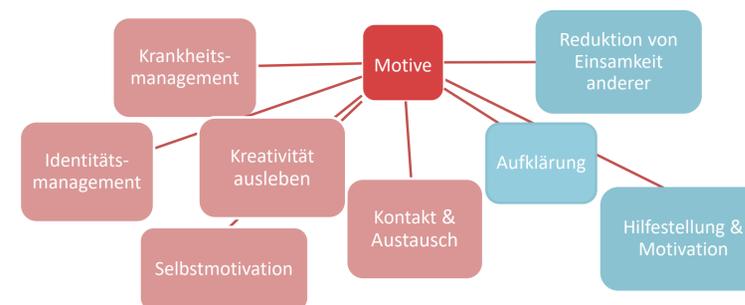
Methode

- Leitfadenterviews mit 10 Recovery Bloggerinnen (18 bis 24 Jahre alt, 111 bis 3897 Follower:innen), Rekrutierung über Instagram
- Themen: Medienbiografie, Motive anhand von Lieblingsposts des Accounts, Rollenselbst- und Fremdbild, Stigmatisierung, Einfluss des Bloggings
- Auswertung durch inhaltlich-strukturierende Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018)
- Besondere Beachtung forschungsethischer Prinzipien (Schlüt & Möhring, 2016) und Prüfen des Fragebogens durch Psychologin zum Schutz der Befragten

Ergebnisse

Motive des Recovery Bloggings

- Zu Beginn vorrangig Motive mit Eigennutzen: Bloggerinnen übernehmen Verantwortung für eigene Genesung
- Mit der Zeit werden Motive mit Nutzen für Follower:innen relevanter



Rollenverständnis der Bloggerinnen

- Überwiegende Ausrichtung der Rolle an eigenen Erwartungen und Bedürfnissen statt an Follower:innen, die unterschiedlich stark und spezifisch sind
- Widersprüchliche Aussagen:
 - Verantwortungsübernahme durch Schutz vor Triggern
 - Abwehr von Verantwortung aufgrund von Rollenkonflikt/-verhältnis: Vorbild/Ersatz-Therapeutin vs. Person auf Augenhöhe/Freundin

Zusammenhang: Recovery-Blogging & Genesungsprozess

- Recovery Blogging fördert Krankheitsbewältigung und verbessert die psychische Gesundheit
- Rückmeldungen der Community vermitteln positive Bestätigung, Fragen um Rat als zusätzlichen Stressfaktor
- Bloggerinnen versuchen aufgrund ihrer Medienbiografie oft bewusst, den Einfluss Instagrams auf ihre Gesundheit nicht zu groß werden zu lassen
- Genesung bewirkt Distanzierung von Recovery Account

„Ich möchte insgesamt mich nicht mehr mit der Krankheit beschäftigen und (...) also ich gehe nur manchmal noch auf den Account.“

Diskussion

- Instagram ist im Kontext von Essstörungen eine wichtigen Anlaufstelle → Betroffene geben stigmatisierten Erkrankung(en) Sichtbarkeit
- Recovery Bloggerinnen agieren als Influencer:innen der nischenartigen Recovery Community
- Überwiegend Verständnis & Unterstützung durch Netzwerk, aber auch Rückfall-Gefahr durch Trigger und belastende Rückmeldungen einzelner Follower:innen (Rollenkonflikt)
- Recovery Bloggerinnen übernehmen in ihrem Account Verantwortung für ihre Krankheit und Genesung
- Selbsttherapeutische Maßnahmen des Bloggings unterstützen Krankheitsbewältigung und psychische Gesundheit → Stabilisierung der Betroffenen
- Gefahr von Recovery Blogging: Vorrangige Selbstdefinition über die Essstörung → Verharren in der Rolle als Betroffene von Essstörungen
- Wichtiger Schritt im Genesungsprozess: Distanz zur Krankheit und essgestörten Identität gewinnen durch Absprung → Loslösen von Recovery Community

„Ich pass tatsächlich auf, wie ich Dinge formuliere (...) also ich möchte, egal wie schlecht es mir geht, möchte ich trotzdem, dass immer so ein Lichtblick da ist.“

„Also ich weiß zwar, dass manche mir folgen, weil sie sich vielleicht irgendwas erhoffen, keine Ahnung, aber ich bin kein Arzt, ich bin kein Psychotherapeut, ich bin einfach ein ganz normales Mädels, das einen Recovery Account hat.“

„Ich muss auch sagen ich habe auch meine ganzen Freunde aus meinem privaten Instagram Profil blockiert, dass mein Profil denen eben nicht angezeigt wird, habe da quasi so eine Art Schutzschild.“

„Und ich würde insgesamt sagen, dass ich mich mit den Themen dann auch nochmal auseinandergesetzt habe, was mir teilweise geholfen hat, Sachen, die halt schwierig waren, abzuschließen.“

Quellen

Andalibi, N., Ozturk, P., & Forte, A. (2017). Sensitive Self-disclosures, Responses, and Social Support on Instagram: The Case of #Depression. *Proceedings of the 2017 ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work and Social Computing*, 1485-1500. <https://doi.org/10.1145/2998181.2998243>

Branley, D. B., & Covey, J. (2017). Pro-ana versus Pro-recovery: A Content Analytic Comparison of Social Media Users' Communication about Eating Disorders on Twitter and Tumblr. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01356>

Chang, P., & Bazarova, N. (2015). Managing Stigma: Disclosure-Response Communication Patterns in Pro-Anorexic Websites. *Health communication*, 31, 1-13. <https://doi.org/10.1080/10410236.2014.946218>

Chaudoir, S., & Fisher, J. (2010). The Disclosure Processes Model: Understanding Disclosure Decision Making and Postdisclosure Outcomes Among People Living With a Concealable Stigmatized Identity. *Psychological bulletin*, 136, 236-256. <https://doi.org/10.1037/a0018193>

Herrick, S., Hallward, L., & Duncan, L. (2020). "This is just how I cope": An inductive thematic analysis of eating disorder recovery content created and shared on TikTok using #EDrecovery. *International Journal of Eating Disorders*, 54(4), 516-526. <https://doi.org/10.1002/eat.23463>

Puhl, R., & Suh, Y. (2015). Stigma and Eating and Weight Disorders. *Current Psychiatry Reports*, 17(3), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0552-6>