**Einleitung**

Mithilfe eines Fragebogens soll die Notwendigkeit der Anwendung und eine Auswahl an Features für das Forum erfolgen. Die relevantesten Fragen in Hinsicht auf die Entwicklung des Forums lassen sich nach Fragestellungen, wie in Tabelle xy, zusammenfassen.

Der Fragebogen besteht aus 12 Fragen, die Angabe eines Alters war freiwillig.  
70 Teilnehmer haben den Fragebogen ausgefüllt. Die Befragung wurde online und anonym durchgeführt. Die Teilnehmer waren in einem Alter von 17-29 Jahren. Geographisch beschränkt sich die Interpretation der Ergebnisse auf Deutschland.

Ziel des Fragebogens war es, zu verstehen ob ein anonymes Forum zum Thema mentale Gesundheit notwendig ist und ob Anonymität dabei helfen kann, offener über dieses Thema zu sprechen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Leitfragen** | **Frage(n)** |
| 1. Hast Du das Bedürfnis, über das Thema mentale Gesundheit zu sprechen? | * Findest Du, in Deutschland wird zu wenig über das Thema mentale Gesundheit gesprochen? (F3) * Ich finde es wichtig über das Thema zu sprechen. (F6) * Das Thema ist sehr persönlich und deshalb ist es gut, dass nicht offen darüber gesprochen wird. (F7) * Ich finde es schwierig über meine Psyche zu sprechen (F8) * Ich würde gerne mehr über meine Psyche sprechen. (F9) |
| 2. Kann Anonymität dabei helfen, offener über das Thema mentale Gesundheit zu sprechen? | * Anonym würde es mir leichter fallen über meine Psyche zu sprechen. (F10) |
| 3. Wo fällt es den Teilnehmern am einfachsten, über das Thema mentale Gesundheit zu sprechen? | * Wo fällt es dir am einfachsten über deine psychische Gesundheit zu sprechen? (F11) |

**Methodik des Fragebogens**

Der Fragebogen besteht aus neun quantitativ ausgelegten Fragen, die eine Multiple-Choice oder eine skalierte Antwort erfordern. Weiterhin gibt es zwei qualitativ ausgelegte Fragen und eine demografische Frage.

Die ersten vier Fragen sollten die Teilnehmer in das Thema des Fragebogens einleiten. Hierbei handelt es sich um sogenannte informative Eisbrecher-Fragen1. Sie geben auch einen Einblick darüber, ob die Teilnehmer bereits persönliche Erfahrungen mit dem Thema mentale Gesundheit gemacht haben.

In den weiteren Fragen geht es um die Fragestellungen aus Tabelle xy. Die Teilnehmer werden nach ihrer persönlichen Haltung zum Thema mentale Gesundheit befragt und nach ihrem Bedürfnis, über dieses zu sprechen.

**Der Fragebogen**

**Titel:** Bachelorarbeit: Anonymer Fragebogen zum Thema mentale Gesundheit

**Einleitung:** Über Themen wie psychische und mentale Gesundheit zu sprechen ist meistens nicht einfach. Stigmata und voreingenommene Meinungen hindern Betroffene oft daran sich zu öffnen und können Ihre Situation erschweren.

Im Zuge meiner Bachelorarbeit entwickle ich eine Webanwendung. Diese soll es mithilfe von Anonymität als Werkzeug betroffenen Personen einfacher machen, Ihre Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen zu teilen.

Vielen Dank, dass Du Dir 5 Minuten Zeit nimmst den Fragebogen auszufüllen. Bitte beantworte die Fragen ehrlich. Die Befragung erfolgt anonym.

Tabelle xy zeigt alle Fragen und Antwortmöglichkeiten des Fragebogens.

|  |  |
| --- | --- |
| **Frage** | **Antwort** |
| 1. Wie alt bist Du? | Freie Antwort |
| 2. Hast Du Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen? | Ja/Nein |
| 3. Findest Du, in Deutschland wird zu wenig über das Thema mentale Gesundheit gesprochen? | Ja/Nein |
| 4. Warst Du schon mal bei einer Psychologin / einem Psychologen? | Ja/Nein |
| 5. Warum warst du noch nie bei einer Psychologin / einem Psychologen? | -Ich fühle mich gesund  -Freie Antwort |
| 6. Ich finde es wichtig, über das Thema zu sprechen. | Skala 1-5 |
| 7. Das Thema ist sehr persönlich und deshalb ist es gut, dass nicht offen darüber gesprochen wird. | Skala 1-5 |
| 8. Ich finde es schwierig über meine Psyche zu sprechen. | Skala 1-5 |
| 9. Ich würde gerne mehr über meine Psyche sprechen. | Skala 1-5 |
| 10. Anonym würde es mir leichter fallen über meine Psyche zu sprechen. | Skala 1-5 |
| 11. Wo fällt es Dir am einfachsten über Deine psychische Gesundheit zu sprechen? | -Mit Freunden  -Mit meiner Familie  -Mit Fremden  -Mit einer Psychologin / einem  Psychologen  -Freie Antwort |
| 12. Ich habe noch nie mit jemandem über meine psychische Gesundheit gesprochen. | Ja/Nein |

**Ergebnisse**

Im Anschluss werden die Ergebnisse des Fragebogens aufgeführt und die in Tabelle xy vorgestellten Leitfragen beantwortet. Mit einer anschließenden Interpretation der Ergebnisse, sollen die Features für das Forums ausgearbeitet werden.

**Quantitative Ergebnisse**

Frage 1 ist für die Ergebnisse im Bezug zum Entwicklungsprozess obsolet und wurde daher in der Tabelle xy weggelassen. Fragen 5 und 11 sind qualitativ ausgelegt und werden separat behandelt. Die Skala für die Fragen 6-10 reicht von 1-5, mit 1 für „trifft gar nicht zu“ und 5 für „trifft voll zu“. Die Werte 4-5 werden für die Auswertung als positive Einstellung zusammengefasst, 1-2 als negative und 3 als neutrale Einstellung der Teilnehmer.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Antworten:** | **Ja** | **Nein** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 2. Frage | 43 | 27 | - | - | - | - | - |
| 3. Frage | 60 | 10 | - | - | - | - | - |
| 4. Frage | 29 | 41 | - | - | - | - | - |
| 6. Frage | - | - | 0 | 0 | 2 | 19 | 49 |
| 7. Frage | - | - | 25 | 25 | 16 | 3 | 1 |
| 8. Frage | - | - | 7 | 14 | 17 | 22 | 10 |
| 9. Frage | - | - | 6 | 8 | 21 | 20 | 15 |
| 10. Frage | - | - | 7 | 11 | 22 | 16 | 14 |
| 12. Frage | 5 | 65 | - | - | - | - | - |

Die Fragen 3 und Fragen 6-9 lassen sich zu folgender Leitfrage zusammenfassen:

„*Hast Du das Bedürfnis, über das Thema mentale Gesundheit zu sprechen?“*

Ein Blick auf die Ergebnisse zeigt, dass dieses Bedürfnis hoch ist.

Eine klare Mehrheit von 60 Teilnehmern findet, dass in Deutschland zu wenig über das Thema mentale Gesundheit gesprochen wird.   
Weiterhin zeigen die Ergebnisse von Frage 6, dass es bis auf zwei Personen, alle Teilnehmer grundsätzlich wichtig finden, über das Thema zu sprechen.   
Aufbauend auf diese Grundeinstellung, zeigen die Ergebnisse von Frage 7, dass 50 Teilnehmer es für wichtig halten offen über das Thema zu sprechen, auch wenn es ein sehr persönliches ist. 16 Teilnehmer sind hierzu neutral eingestellt und 4 halten das Thema für zu persönlich, um offen darüber zu sprechen.

Die Ergebnisse von Frage 8 zeigen, dass es 32 Teilnehmer tendenziell schwierig finden, über ihre mentale Gesundheit zu sprechen. Gegenüberstehend finden es 21 Teilnehmer nicht schwierig und 17 sind dem neutral eingestellt.

Abschließend zeigen die Ergebnisse von Frage 9, dass die Mehrheit der Teilnehmer das Bedürfnis danach hat, mehr über ihre mentale Gesundheit zu sprechen. 5 Teilnehmer haben noch nie mit jemanden über ihre mentale Gesundheit gesprochen.

Zusammenfassend lässt sich auf Grundlage der quantitativen Ergebnisse sagen, dass es ein klares Bedürfnis gibt, über das Thema mentale Gesundheit zu sprechen.

Eine offene Kommunikation wird befürwortet, auch wenn das Thema sehr persönlich ist. Damit lässt sich die erste der drei Leitfrage beantworten. Es wird klar, dass das Bedürfnis hoch ist.

Die nächste Leitfrage lautet:

*„Kann Anonymität dabei helfen, offener über das Thema mentale Gesundheit zu sprechen?“*

In Frage 10 wurden die Teilnehmer direkt hiernach gefragt.

Die Ergebnisse zeigen, dass es 30 Teilnehmern leichter fallen würde, anonym über ihre mentale Gesundheit zu sprechen. 22 sind hierauf neutral eingestellt und 19 Teilnehmer glauben nicht, dass es Ihnen anonym leichter fallen würde über das Thema zu sprechen.

Die letzte Leitfrage lautet:

*„Wo fällt es den Teilnehmern am einfachsten, über das Thema mentale Gesundheit zu sprechen?“*

Auch hiernach wurden die Teilnehmer direkt in Frage 11 gefragt.

Die Ergebnisse der Frage werden separat im nächsten Abschnitt aufgelistet, da es sich hierbei um eine qualitative Fragestellung handelt und die Teilnehmer die Möglichkeit hatten frei zu Antworten.

**Qualitative Ergebnisse**

Da die Fragen 5 und 11 qualitativ ausgelegt waren und Teilnehmer frei antworten konnten, werden die Ergebnisse separat zu den Ergebnissen aus Tabelle xy behandelt.

**Frage 5** – Diese Frage wurde nur Teilnehmern gestellt, die Frage 4 mit „Nein“ beantwortet haben und soll, neben dem Grund, dass kein Bedürfnis besteht, zeigen, ob es auch andere Gründe gibt, wieso ein Psychologe oder eine Psychologin nicht besucht wurde. Zur Auswahl standen zwei Antworten:

* „Ich fühle mich gesund“
* Freie Antwort

Die folgende Tabelle xy zeigt alle freien Antworten, die von den Teilnehmern eingereicht wurden.

|  |  |
| --- | --- |
| A | Es fällt mir nicht leicht über das Thema zu sprechen |
| B | Cannabis hilft vorrübergehend |
| C | Es hat sie nie ergeben |
| D | Bis auf Panikattacken noch keine psychische Erkrankung gehabt, und das Angebot an Psychologen und Therapeuten ist hier in Berlin zu gering. Wartezeiten von Monaten sind hier normal. |
| E | Habe das Gefühl das würde von meiner Umwelt missbilligt werden |
| F | Termin schwierig zu bekommen |
| G | Kein Bedürfnis |
| H | Suche den Psychologen wo es klickt |
| I | Ich war noch nie in einer Situation, in der ich "wirklich" Hilfe gebraucht hätte. Trotzdem wäre es cool mit jemanden über "einfache" (alltägliche) Probleme zu sprechen... |
| J | Ich finde es schwer einen geeigneten Psychologen zu finden. Vor allem wenn man wenig Geld oder kein Geld für so etwas hat. Ich finde es sollte mehr Angebote offiziell geben. |

Die Antworten C, D, F, H und J zeigen, dass der Grund wieso ein Psychologe / eine Psychologin noch nicht besucht wurde, nicht da liegt, dass die Person kein Bedürfnis hat, sondern daran liegen kann, dass ein Termin schwer zu bekommen ist oder ein geeigneter Psychologe oder Psychologin schwer zu finden sei.

Antworten A, E und I zeigen, dass Teilnehmer Schwierigkeiten haben über das Thema zu sprechen. Diese drei Antworten lassen sich auch mit den quantitativen Ergebnissen aus den Fragen 6-9 des Fragebogens stützen.

**Frage 11** – Diese Frage soll helfen zu verstehen, wo oder mit wem es Teilnehmern am einfachsten fällt über ihre mentale Gesundheit zu sprechen. Zur Auswahl standen folgende Antwortmöglichkeiten:

* Mit Freunden
* Mit meiner Familie
* Mit Fremden
* Mit einer Psychologin / einem Psychologen
* Freie Antwort

|  |  |
| --- | --- |
| Mit Freunden | 40 |
| Mit meiner Familie | 7 |
| Mit Fremden | 2 |
| Mit einer Psychologin / einem Psychologen | 16 |
| Freie Antwort: Mit Partner | 4 |
| Freie Antwort: Einzelgespräche | 1 |

Die Ergebnisse zeigen, dass es die Mehrheit der Teilnehmer am einfachsten findet, mit Freunden über ihre psychische Gesundheit zu sprechen. Weiterhin sprechen 16 Teilnehmer am liebsten mit einem Psychologen / einer Psychologin über dieses Thema. Die restlichen Teilnehmer sprechen mit ihrer Familie oder einem Partner. 2 Teilnehmern fällt es am einfachsten mit Fremden über dieses Thema zu sprechen.

**Interpretation der Ergebnisse**

Ziel des Fragebogens war es, das Bedürfnis nach Kommunikation zum Thema mentale Gesundheit festzustellen. Weiterhin sollen aus der Interpretation der Ergebnisse User Stories abgeleitet und Features für das Forum definiert werden.

Ein Blick auf die Ergebnisse der quantitativen Fragen zeigt, dass das Bedürfnis der Teilnehmer hoch ist, über das Thema mentale Gesundheit zu sprechen. Weiterhin wird klar, dass ein offenes Gespräch bevorzugt wird, auch wenn das Thema sehr persönlich ist. Die Anonymität als Werkzeug kann dabei helfen, offener über das Thema zu sprechen. Zu letzterem liefern die Ergebnisse jedoch keine klare Mehrheit. Deshalb wird die Anonymität als Werkzeug im Forum nicht als totale Anonymität umgesetzt und von einer Pseudonymität ersetzt. ---Die Gegenüberstellung von Anonymität und Pseudonymität wurde bereits in xyz evaluiert.---

Unter Berücksichtigung der Ergebnisse des Fragebogens, kann angenommen werden, dass eine offene Kommunikation über das Thema wichtig ist und daher ein Kernfeature des Forums bilden muss. Daher sollen das lesen und kommentieren von Beiträgen, die im Forum verfasst werden, möglich für jeden Nutzer und jede Nutzerin sein.

Da das Bedürfnis nach Kommunikation sehr hoch ist, sollen diese im Forum auf zwei Arten möglich sein. Zum einen über die bereits erwähnte Funktion Beiträge verfassen, lesen und kommentieren zu können und zum anderen über einen Live Chat. Die Nutzer sollen dadurch die Möglichkeit bekommen zu entscheiden, ob sie in Form von live discussion kommunizieren oder offene Beiträge verfassen, um über einen längeren Zeitraum über ein Thema zu sprechen und auch mit Nutzern zu kommunizieren, die in dem Moment nicht online sind. Um ein offenes Gespräch im Live Chat zu fördern, werden Nachrichten, ähnlich wie bei dem Instant-Messaging-Dienst Snapchat2, nicht gespeichert und der Chat wird beim Verlassen zurückgesetzt.

Die Ergebnisse von Frage 11 zeigen mit eindeutiger Mehrheit, dass es Freunde sind, bei denen es den Teilnehmern am einfachsten fällt, über ihre mentale Gesundheit zu sprechen. Aus diesem Grund wird ein Freunde Feature für das Forum wichtig sein, um den sozialen Kontakt zu pflegen und Freundschaften entwickeln zu können.

Hierbei ist es wichtig anzumerken, dass die Nutzer keine Freunde im Sinne von Follower sammeln, wie es z.B. bei sozialen Netzwerken wie Instagram und Twitter der Fall ist. Die Idee jemanden zu folgen macht evtl. Sinn, wenn man sich für eine Person interessiert. Im Forum soll jedoch das Gespräch im Fokus liegen und nicht das Profil der Nutzer.

Die Anzahl der Freunde soll ebenfalls nicht im Vordergrund stehen und auch nicht sichtbar für andere sein, wie beispielsweise bei Facebook.

Wie viel Wert Follower und Likes in sozialen Netzwerken haben, steht bereits seit längerem unter Kritik. STUDIE?. In sozialen Netzwerken sind Follower etwas das man sammelt, von dem man versucht mehr zu kriegen. Das kann für Personen, die das nicht schaffen aber wollen, zu sozialem Druck führen. Dieses Thema hat auch Mitbegründer und CEO von Twitter, Jack Dorsey beschäftigt3, nachdem US-Rapper Kanye West in einem Tweet vorgeschlagen hat, eine Feature einzuführen, um die Anzahl der Follower auf Twitter abschalten zu können4.

Auch Instagram hat 2019 in einigen Ländern damit experimentiert, die Anzahl an Likes unter ihren Beiträgen zu entfernen. Head von Instagram Adam Mosseri hat in einem Interview mit CBS dazu gesagt, die Plattform soll ein Ort sein in dem Nutzer ihre Energie dafür aufbringen sich miteinander zu vernetzten4.

Dass große soziale Medien sich mit diesem Thema beschäftigen und eine Umstrukturierung ihrer Plattformen überdenken, zeigt die Dringlichkeit dieser Angelegenheit.

Im Forum sollen die Erfahrungen und Beiträge der Nutzer im Fokus stehen und nicht von wem diese kommen.

Im Anschluss werden die Features für das Forum zusammengefasst und User Stories ausgearbeitet.

**Features und User Stories**

|  |  |
| --- | --- |
| **Feature** | **Offene Beiträge** |
| **Story** | Als Nutzer:in möchte ich offene Beiträge verfassen, kommentieren und lesen können, um über meine mentale Gesundheit zu sprechen. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Feature** | **Live Chat** |
| **Story** | Als Nutzer:in möchte ich einem Live Chat beitreten, um über meine mentale Gesundheit zu sprechen. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Feature** | **Freunde** |
| **Story** | Als Nutzer:in möchte ich Freunde finden, um über meine mentale Gesundheit zu sprechen. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Feature** | **Pseudonymität** |
| **Story** | Als Nutzer:in möchte ich Pseudonym annehmen, um offener über meine mentale Gesundheit zu sprechen. |

Die definierten Features und User Stories werden im Anschluss in die Realisierung übernommen und bilden die Kernfeatures des Forums.