

# Das Web, meine Psychose und ich – das Internet als Ressource oder Verirrung?

---

RM Krausz, Vancouver



# Der rote Faden

---

- Hören Sie Stimmen...?  
Die Welt heute gibt keine Ruhe
- Ist das Leben in der heutigen Welt gesundheitsschädlich?
- Nutzen Menschen in der Krise das Netz? als Resource?
- Verirrung?
- Konsequenzen



# Warum ist diese Frage interessant?

---

- Die Welt hat sich **dramatisch** verändert und verändert sich immer noch durch neue Kommunikationstechnologien
- E-mail war gestern, Snapchat, Twitter und Instagram sind heute und was ist morgen?
- Facebook (Cambridge Analytica) und Google können das Denken und die Entscheidungen von Millionen steuern und Wahlen beeinflussen
- Das gilt für uns Alle, inklusive Psychiater!

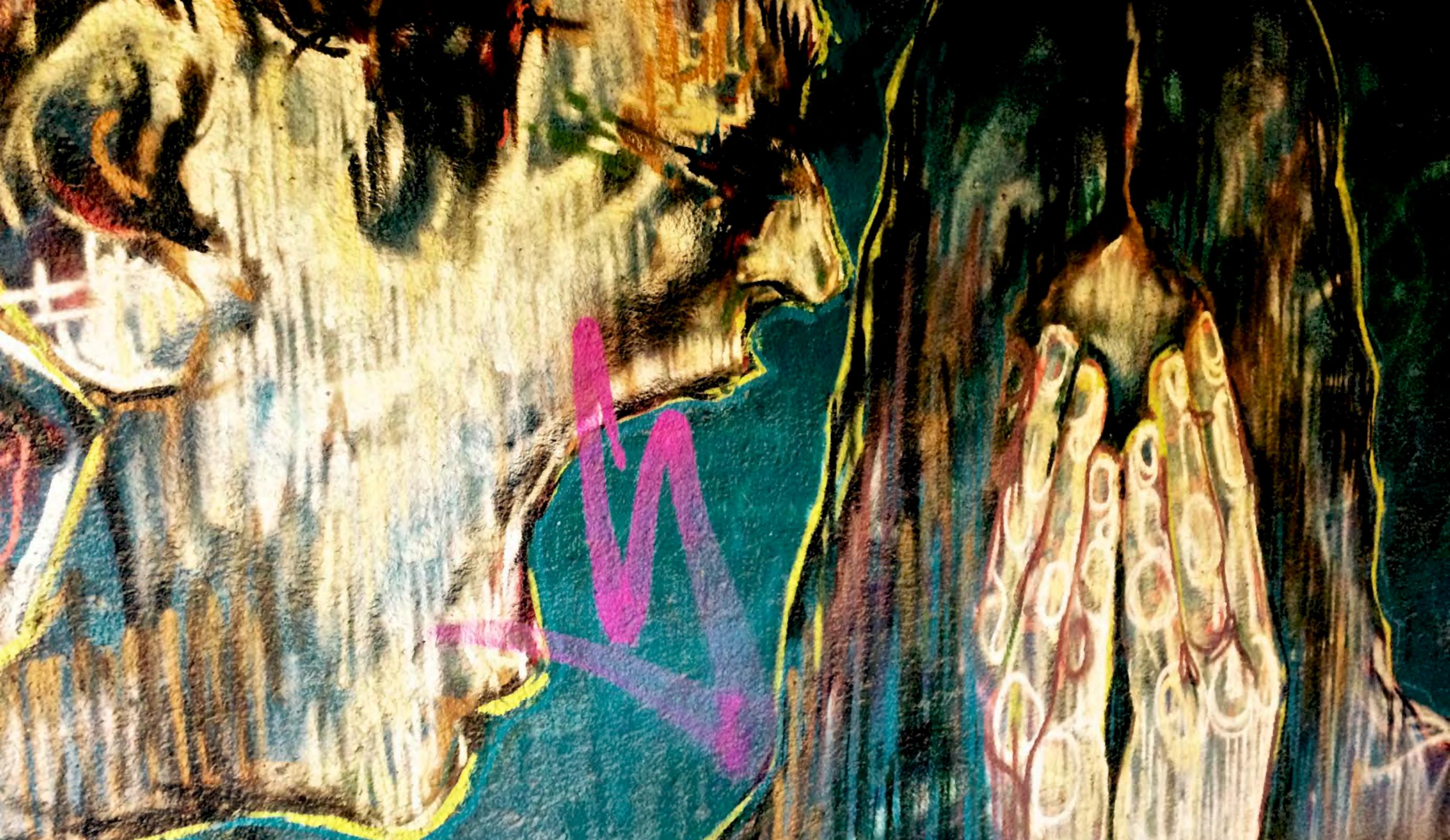


# Warum ist diese Frage für mich interessant?

---

- Mit digitaler Kommunikation stellt sich die Frage der **Autonomie** neu
- Mit digitaler Kommunikation stellt sich die Frage der **Beziehung** neu und anders
- Mit digitaler Kommunikation stellt sich die Frage der **Therapie** neu und anders

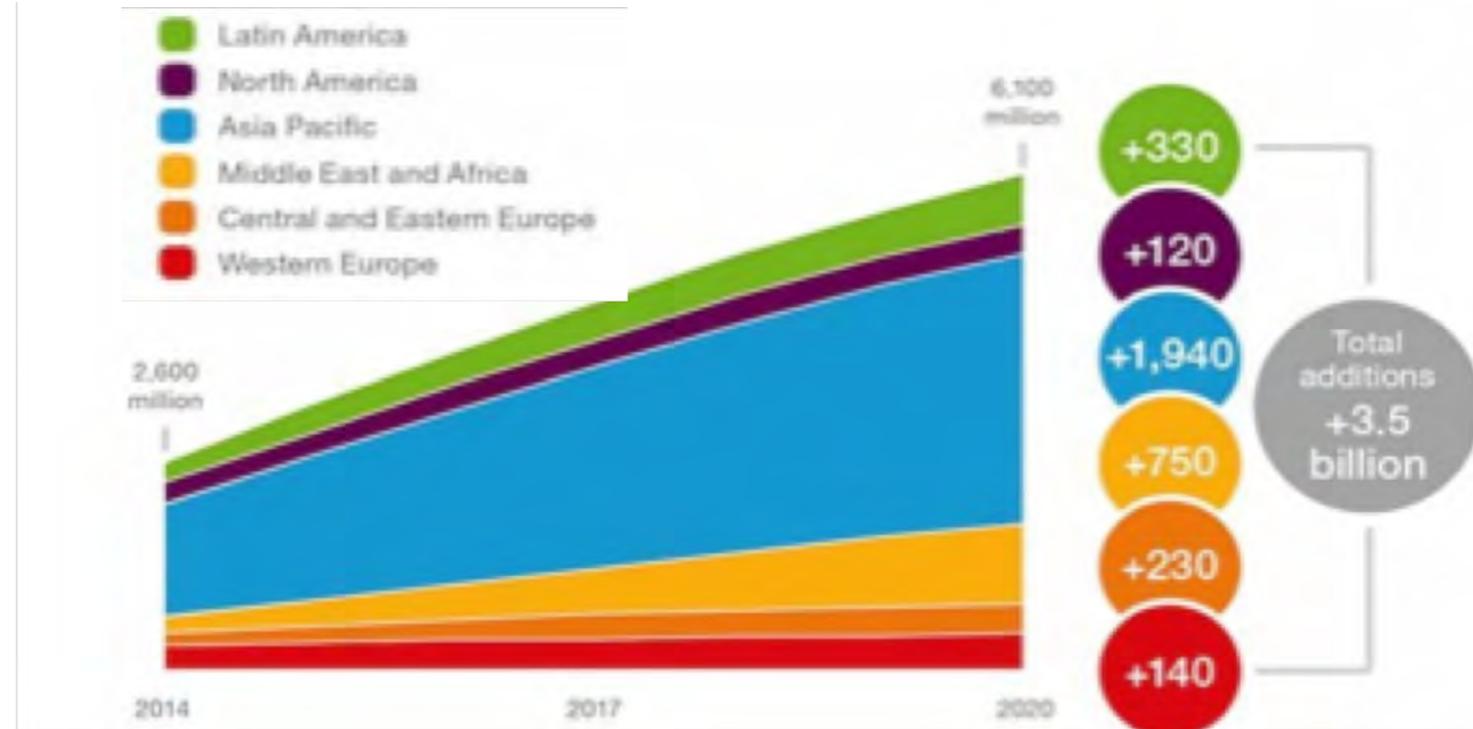




- Hören Sie Stimmen...?  
Die Welt heute gibt keine  
Ruhe

# Kommunikation heute

## Smartphones per Region

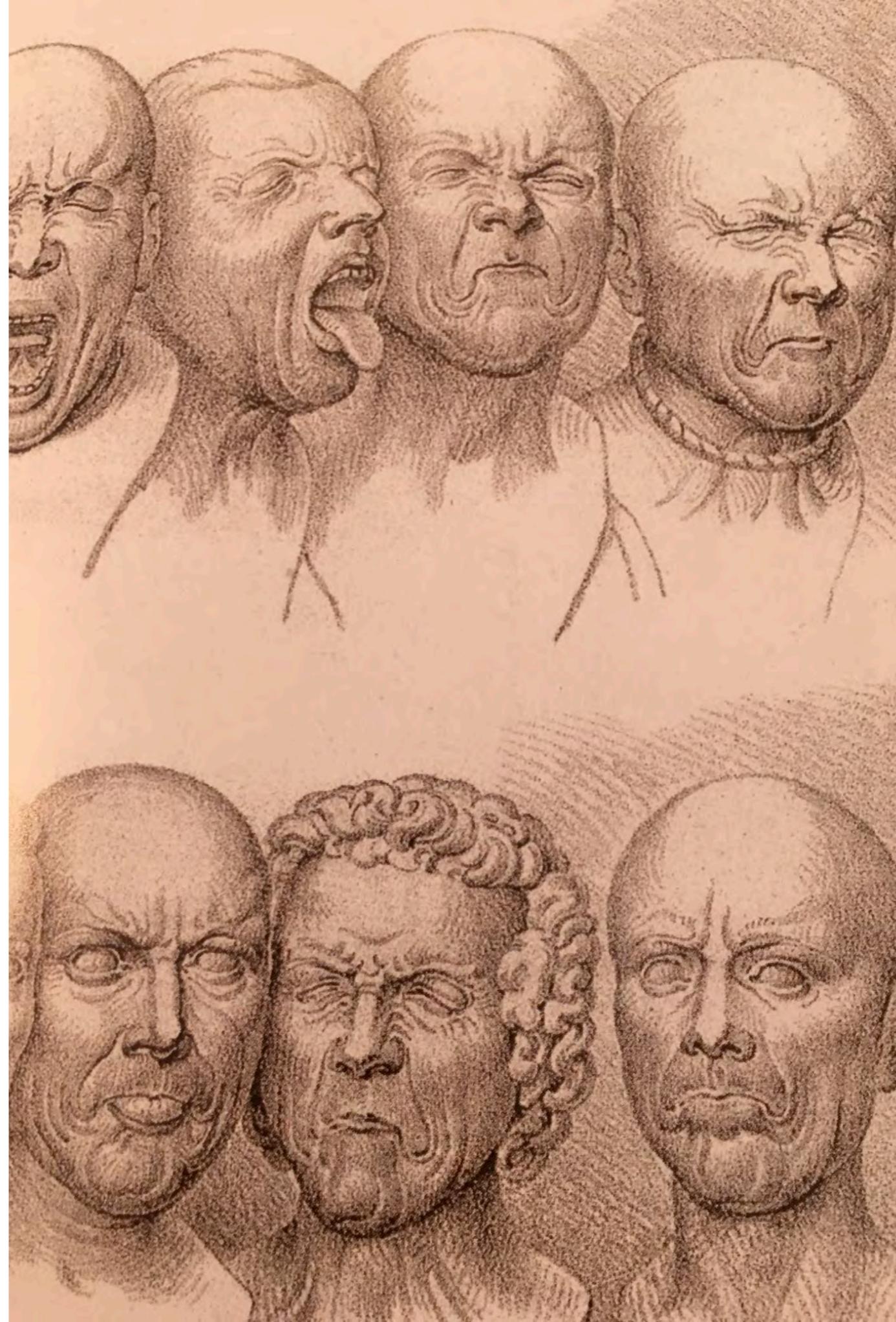


<u>Kommunikationsmittel</u>	2006	2019
Smartphone	64 000 000	3 000 000 000
Facebook	12 000 000	2 000 000 000
Youtube <u>Stunden/Tag</u>	65 000	1 000 000 000
Google <u>Suchen pro Tag</u>	250 000 000	3.500 000 000
Apps im Apple store	15 000	2 000 000
Analyse tools	PARAMETRISCH	KI

# Mehr Druck?

---

- Bestehende Verletzlichkeiten werden sichtbarer (Snapchat, Facebook, Instagram)
- Neue Formen des Drucks entwickeln sich durch neue Formen der Kommunikation (Online Bullying)
- Neue Ressourcen entstehen z.B. Netzwerke, Online Kennenlernen, Partnerschafts Portale
- Die Welt ist anders geworden und alle machen mit!!!





- Ist das Leben in der heutigen Welt gesundheitsschädlich?



Please vacate this space for a passenger in a wheelchair

Warning  
Do not touch the screen  
Do not use the screen for entertainment

Warning  
Do not touch the screen  
Do not use the screen for entertainment





- Nutzen Menschen in der Krise das Netz? als Resource?

# Avatare im Umgang mit bedrohlichen Stimmen

---

- Julian Leff hat in seiner Arbeit mit Patienten, die unter chronischen aggressiven Stimmen leiden virtuelle Realität eingesetzt
- Er hat mit Ihnen zusammen einen Avatar geschaffen und den direkten Dialog “eroeffnet”
- Die meisten der Betroffenen haben das als Erleichterung empfunden ein Gegenueber zu haben, viele haben aufgehoert die Stimmen zu hören.

## Beispiel 1





Avatar therapy  
(julian Leff)

# Cannabis und “unpleasant vibes”

## Beispiel 2

Optus AU 4:48 PM 71%  
keepitreal.org.au

## My weird experiences could be happening because...

### What I'm Thinking

- They are part of my thoughts or worries
- Other people are experiencing the same thing
- I might be getting confused about things
- They're part of my imagination
- I have been thinking about bad memories

### What I'm feeling

- I'm really upset or worried about something
- I'm really tired
- I'm really stressed

### What's happened recently

- Someone has been hassling me and it's really stressing me out
- I'm really missing somebody important to me, who has died
- I've been really sick lately

Keep it Real Modules Fact Sheets Quiz Get Help Account Settings Logout

Edit

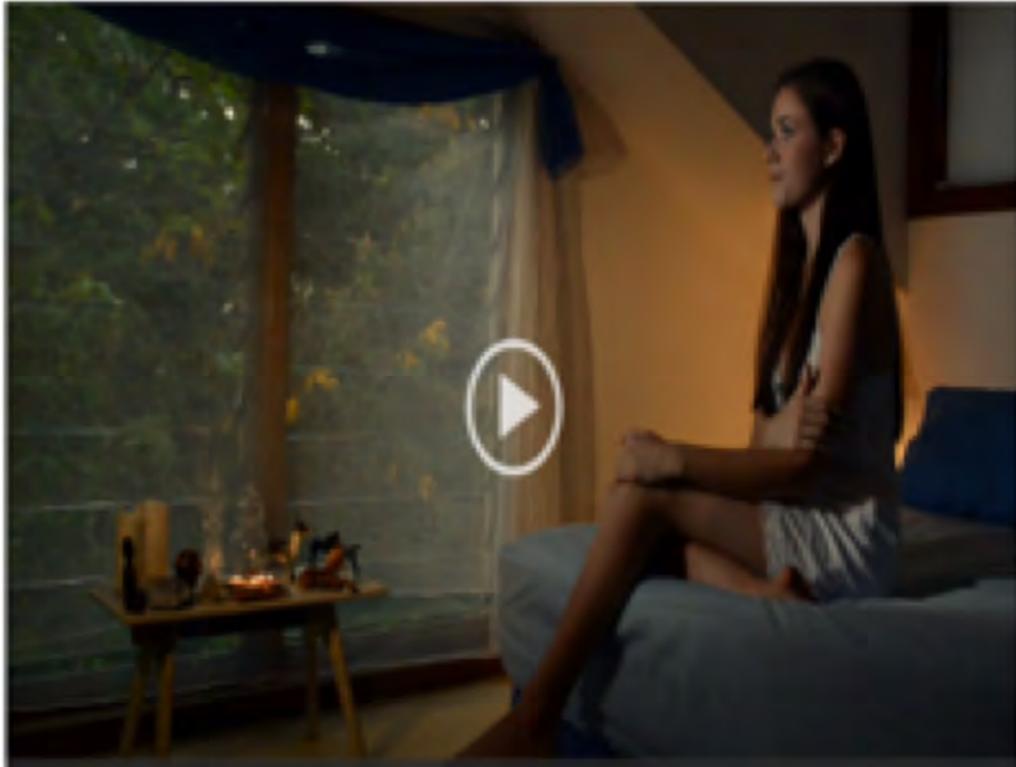
Home > Modules > Why is it happening? > Why is it happening?

## Why Is It Happening?

**Lots of things can cause weird experiences**

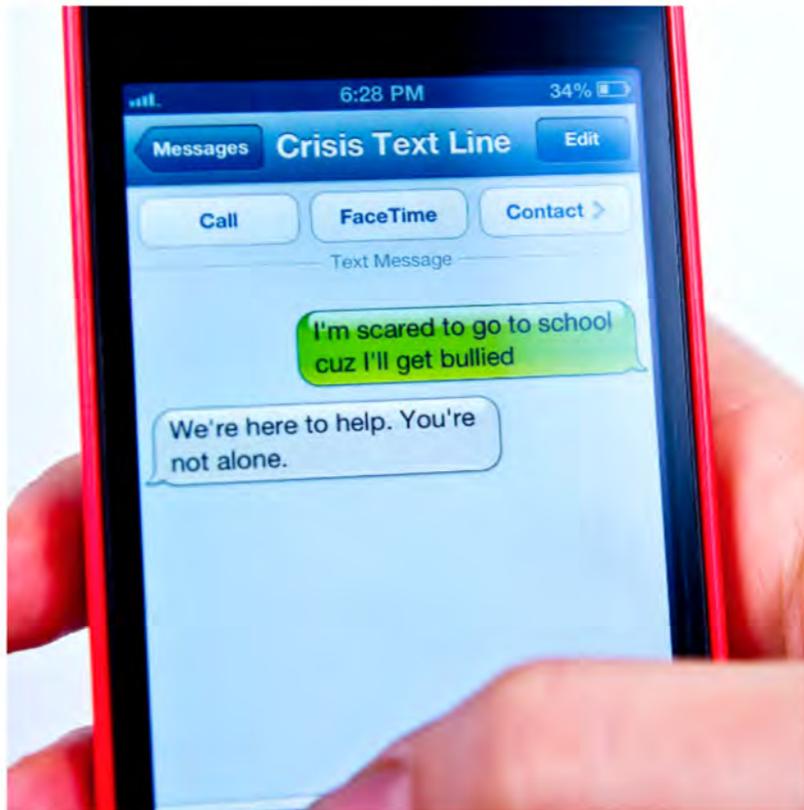
Research shows that the more stressed out you feel, the more likely you are to have weird experiences. Some weird experiences are due to tiredness, feeling really sad, worried or angry, or the effects of drugs.

Up to 40% of people report hypnagogic hallucinations - these are odd sensations while falling asleep and can include seeing colours or spots, hearing voices, or a sensation of falling.



# Beispiel 3

## 2000 / Monat in den USA

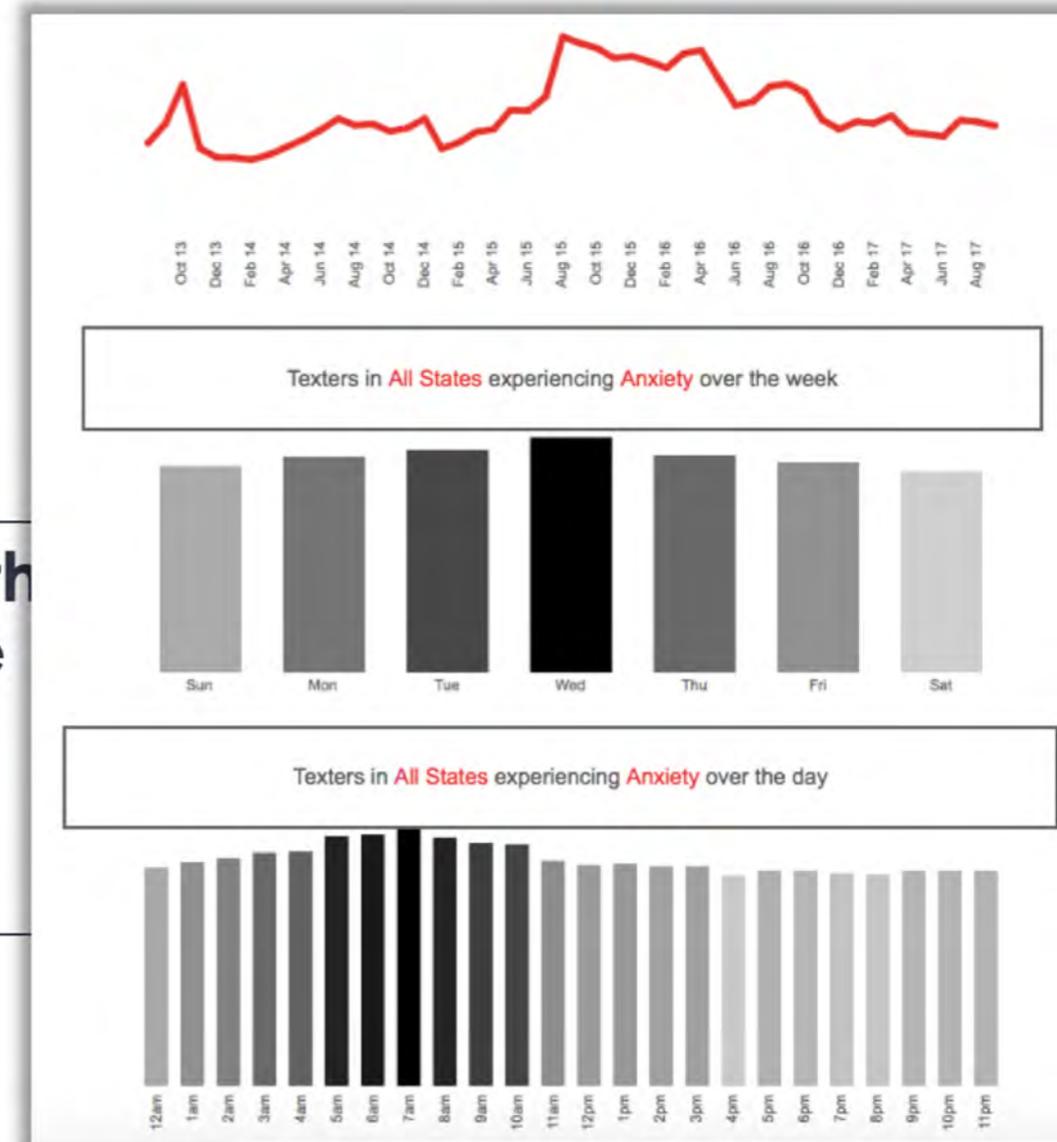


**CRISIS TEXT LINE** |

TM

**Text 741741**  
Immediate access  
Support for free 24/7

**>53M messages since 2013, >2M/month**  
1/3 of messages — depression and suicide  
19% from 10% lowest income zipcodes  
9% Native American; 14% Hispanic  
**> 3K active rescues**



# “Horyzon Projekt Melbourne

---

- Moderierte soziale Unterstützung zur Reintegration und Hilfe für das soziale Funktionieren
- Peer zu Peer Networking
- Psychoedukation
- Basierend auf dem EPPIC Program in Australien

Beispiel 4



# RAMP projekt

---

- Überdosis Krise in Nordamerika schlimmer als HIV
- Online Risikomanagement nach dem Beispiel kardialer Risiken (Framington)
- Früherkennung von Risiken, die zu einer Überdosis führen
- Unterstützung der Betroffenen durch Online Ressourcen und Verbindung zum Hilfesystem (Access)





Verirrung?

# Das Leben um uns - Grund zur Verirrung?

---

- Verirrung was ist das?  
**Fehlende Richtung?**
- Kunst ist oft unklar in der Botschaft
- Medien hohl oder widersprüchlich
- das Internet ohne positive Botschaften
- Kommunikation eine Beziehungsfalle
- Sind das **Gründe sie zu reglementieren?**





Erwartungen an die  
Psychiatrie - die subjektive  
Seite des Internets

# Psychiatrie wie im Kinderzimmer?

---

- Kein Handy
- Kein Computer
- Kein Netz
- Keine Privatheit
- Keine Autonomie
- Wir wissen schon was gut für Dich ist... ???
- ...



# Die Sicht der Eltern

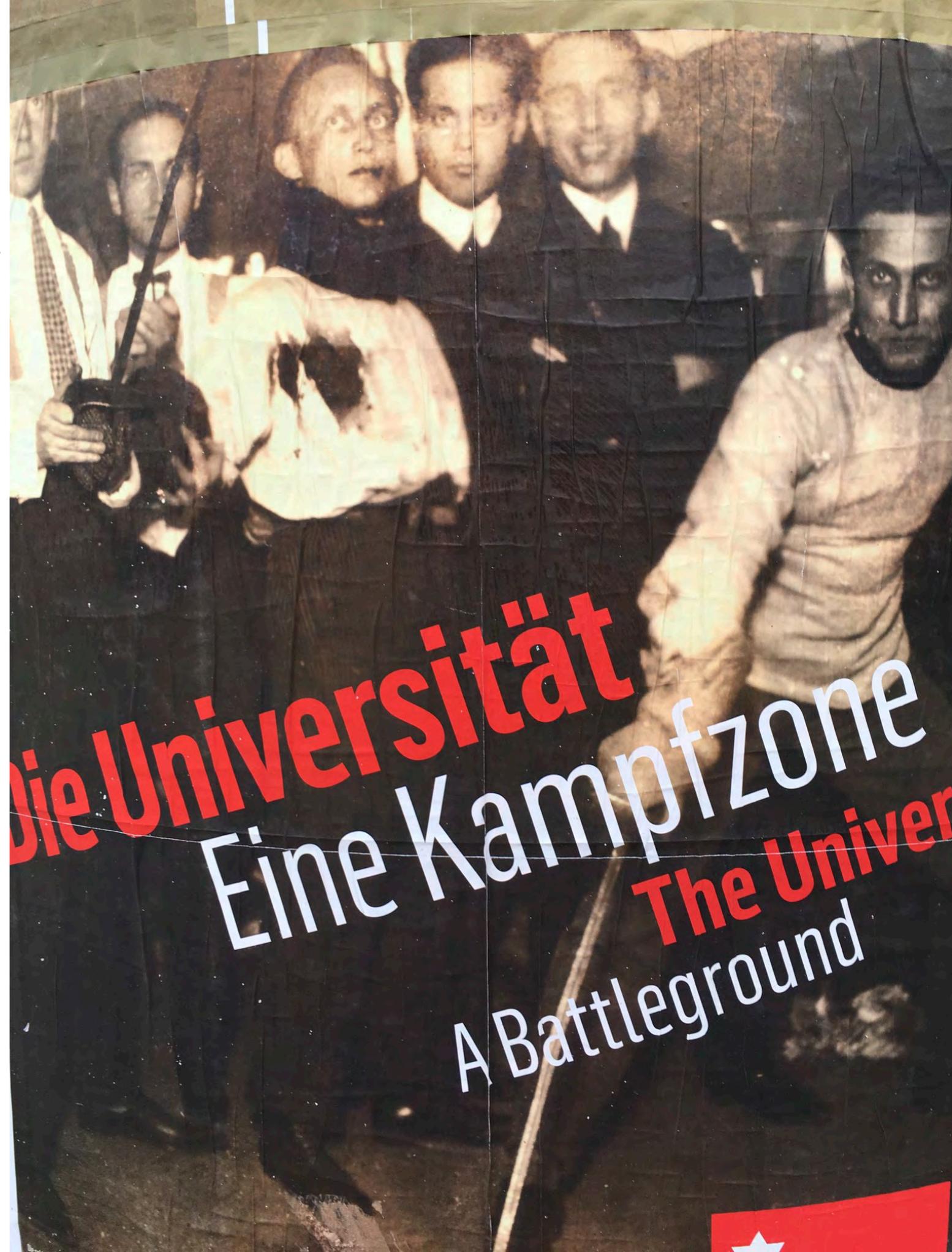
---

- verschiedene Erziehungsstile in Nordamerika - häufig - die "Helikopter parents"
- Aus Angst vor Problemen wird ein Maximum an Kontrolle praktiziert - heute insbesondere der Kampf um die Limitierung der Online Zeiten
- Das macht Selbstverantwortung unmöglich



# Manche Psychiater...

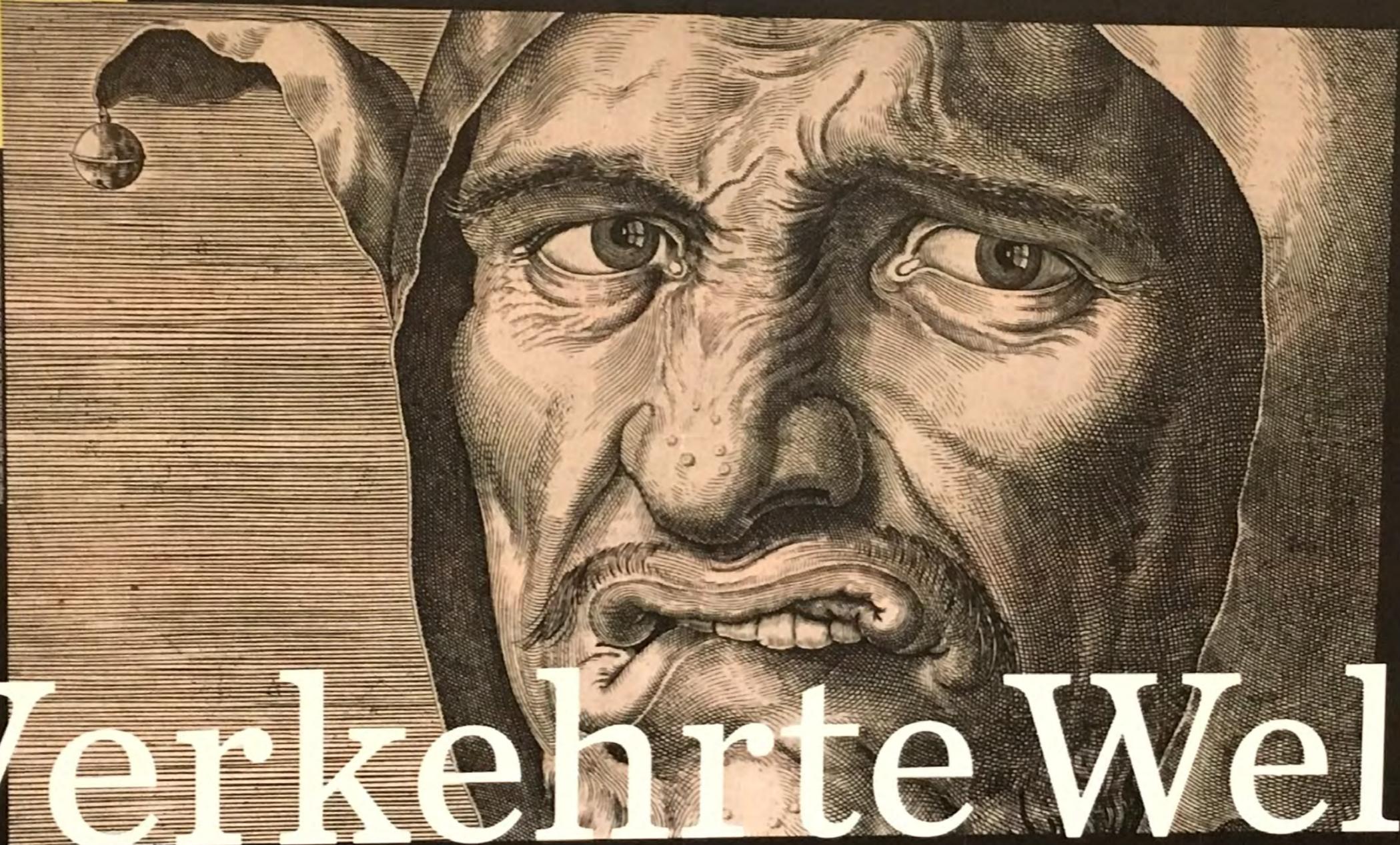
- Sind extrem besorgt und kritisch gegenüber Spielen, Smartphones, Computern erfinden sogar neue Diagnosen, wie  
Digitale Demenz,  
Pathologisches Spielen  
und entwickeln Therapien
- Sehen keinen Vorteil in online Lösungen und empfehlen sie zu Ignorieren
- Sehen in virtueller Medizin eine Bedrohung medizinischer Kontrolle oder eine Konkurrenz



RIUS  
NST  
M

Das Bucerius Kunst Forum  
ist eine Einrichtung der

**Z** ZEIT-Stiftung  
Ebelin und Gerd  
Bucerius



# Verkehrte Welt

17. Jahrhundert von Hieronymus Bosch

4. 6. – 11. 9. 2016, Rathausmarkt Hamburg

#VerkehrteWeltHH

Die Ausstellung steht unter der Schirmherrschaft  
i. E. Monique van Duinen, Botschafterin  
des Königreichs der Niederlande in Deutschland.

Mobilitätspartner  
**DB**

Kulturpartner  
**ZEIT**

**HAMBURG**  
Tourismus

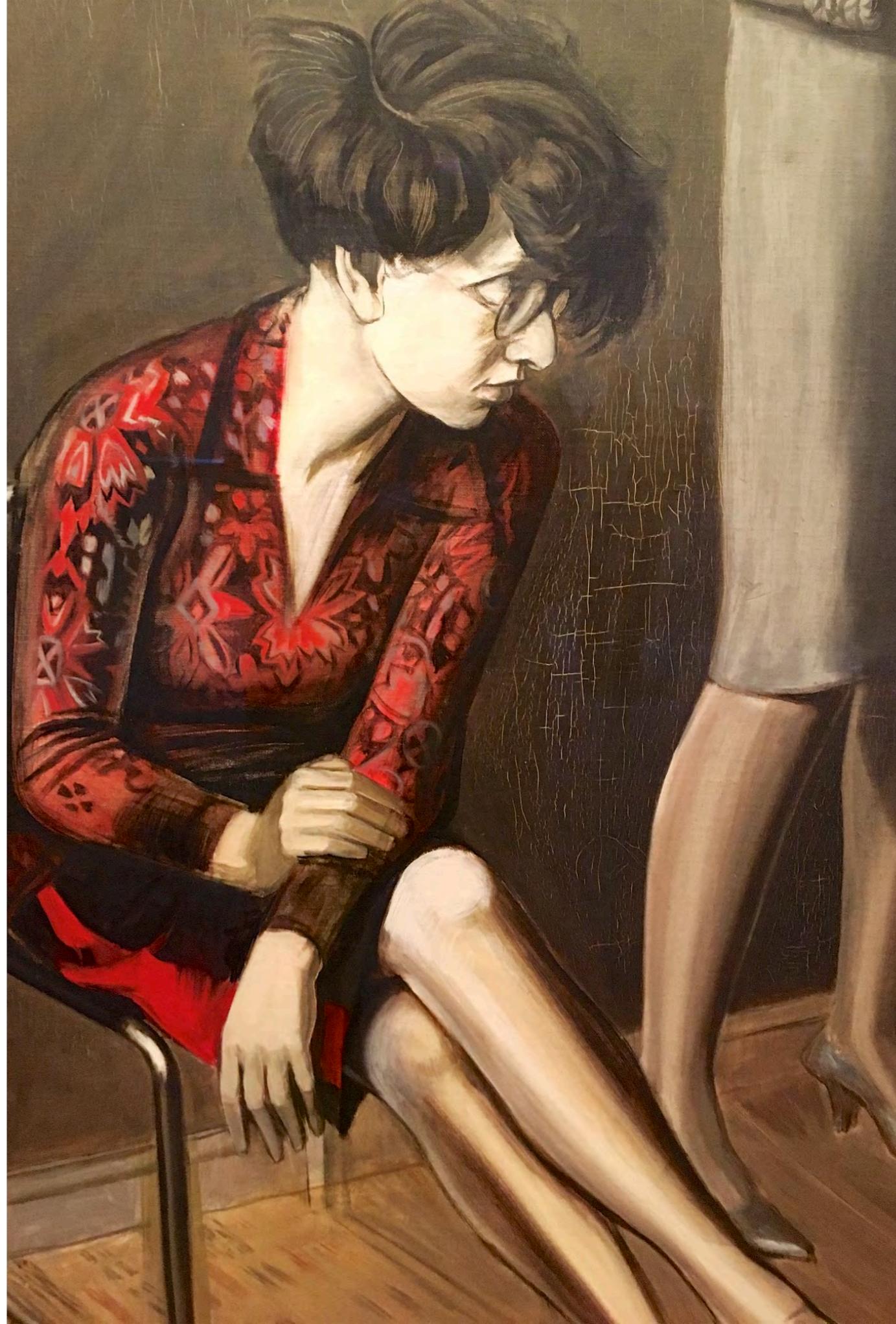
**HAMBURG**  
Tourismus



# Selbstbestimmung?

---

- Unterstützt das Web unsere “Selbstbestimmung”?
- In puncto Wissen?
- In puncto Kommunikation?
- In puncto Lernen?
- In puncto Hilfen?



# Entwerrung

---

- Kommunikation ist **nicht gut oder schlecht**, Telefonieren nicht und Facebook auch nicht
- Es kommt darauf an Risiken zu begrenzen und Chancen zu optimieren.
- Das ist für Menschen mit einer Psychose genauso wie für ihre Psychiater
- Das Ausgrenzen oder **Bevormunden** von Menschen in psychischen Krisen ist kein probates Mittel

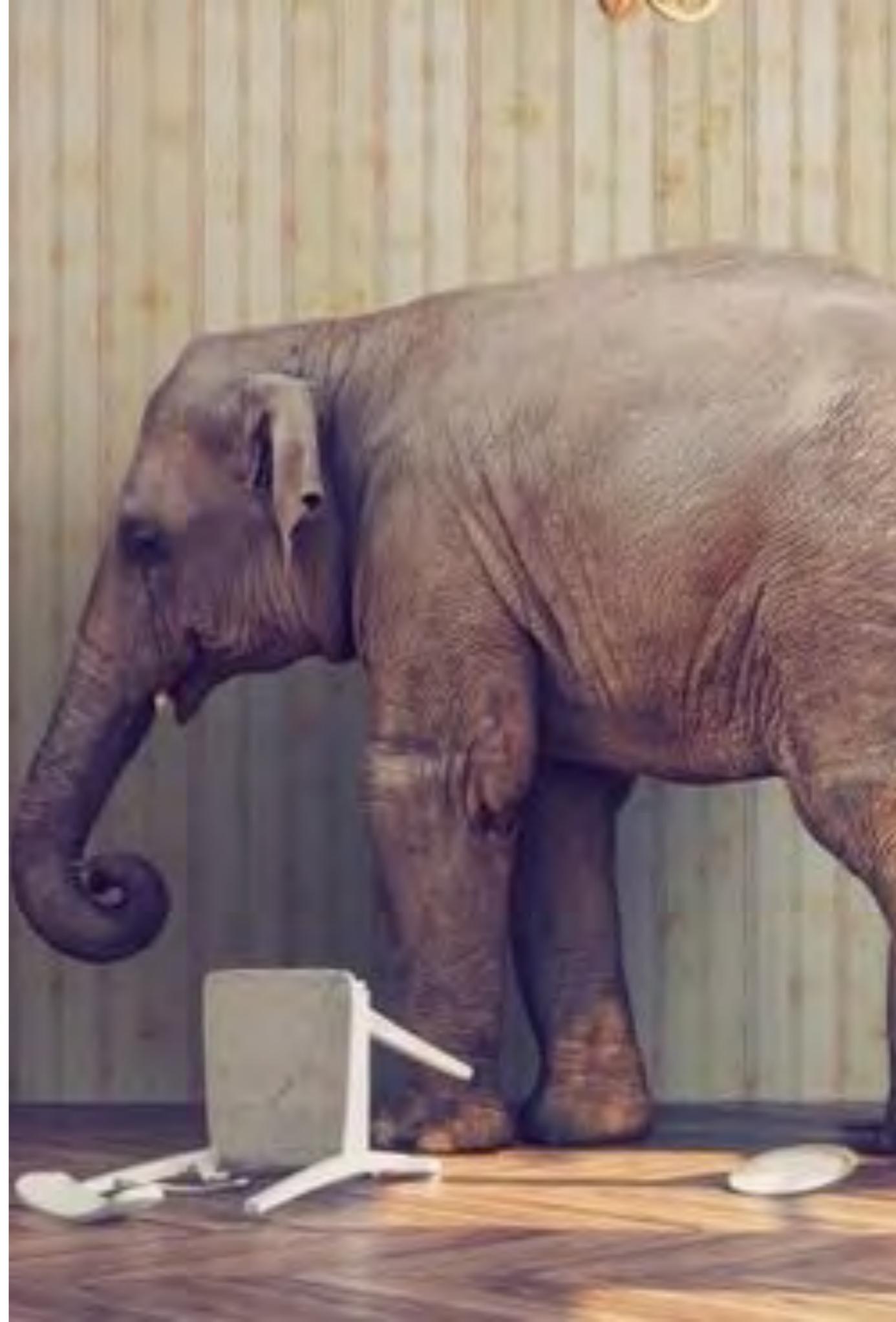




# Empowerment

---

- Das Web bietet Werkzeuge, die Krisen bewältigen helfen:
- Informationen um gute Entscheidungen zu treffen
- Orientierung im Hilfesystem und Austausch von Erfahrungen unter Usern
- Online Ressourcen z.B. CBT, Entspannung, Krisenhilfe ...
- Es ist schon jetzt Teil unseres Lebens



# Drei Gründe für einen offenen Umgang

- **Beziehungsgestaltung** hat sich verändert. Menschen lernen sich kennen über das Netz, Spielen miteinander, bleiben im Kontakt auch über Distanz
- Das Netz als **Ressource** mehr denn je, als Arbeitsressource, Kommunikationsmittel, als Orientierung
- Als **therapeutisches Milieu** und Werkzeug hat es Potentiale die sich erst entfalten, in vielen Ländern ist es die einzige Hoffnung auf Unterstützung



