

Beziehung in Zeiten der Pandemie

Wie Digitalisierung auf unsere Beziehungen
einwirkt – **Chancen und Grenzen**

Die (digitale) therapeutische Beziehung



- »klassische« Telemedizin (per Video oder Telefon)
- Ungeleitete Selbsthilfe- oder Interventionsangebote (z.B. deprexis.ch)
- Internetbasierte geleitete Selbsthilfe- oder Interventionsangebote

Blended Therapy:

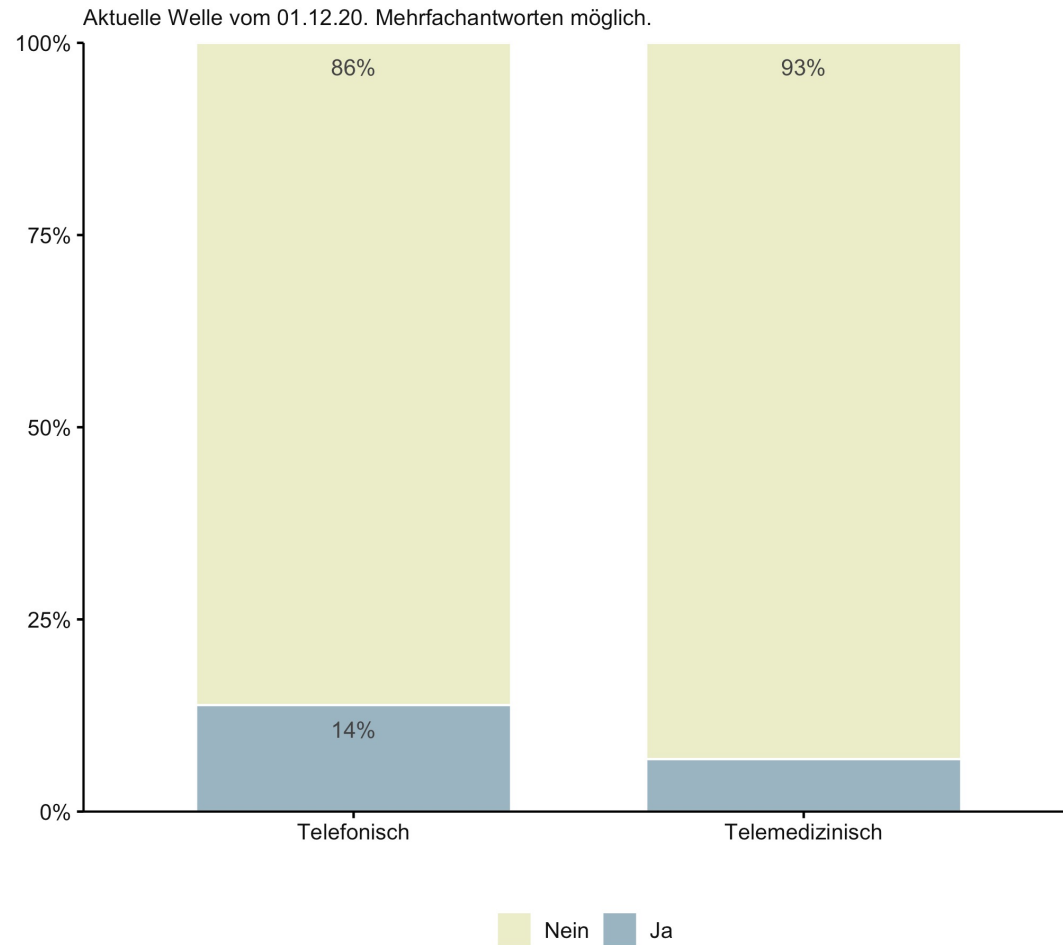
- Traditionelle Behandlung mit digitalen Interventionen z.B. „Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige“ (OASIS; <https://www.onlinesuchtambulanz.de>.)
 - Nachsorge um Therapieeffekte zu erhalten (z. B. digitale poststationäre Programme) (z. B. Wolf et al. [2008](#)).
- > Behandlungsmotivation wird erhöht

Möglichkeiten der Online-Therapie

- **Digitale Psychotherapie erlebt einen Boom – und der wird wohl auch nach Corona anhalten**
- Die Bundespsychotherapeutenkammer Deutschland (BPTK) hat in einer Umfrage herausgefunden, dass 88,5 Prozent der Therapeuten sich vorstellen können, auch künftig Videobehandlungen durchzuführen.
- **Nachteile:**
 - Senioren und Landbevölkerung werden benachteiligt
 - Die nonverbale Wahrnehmung ist eingeschränkt (z.B. Händereiben oder Schwitzen)

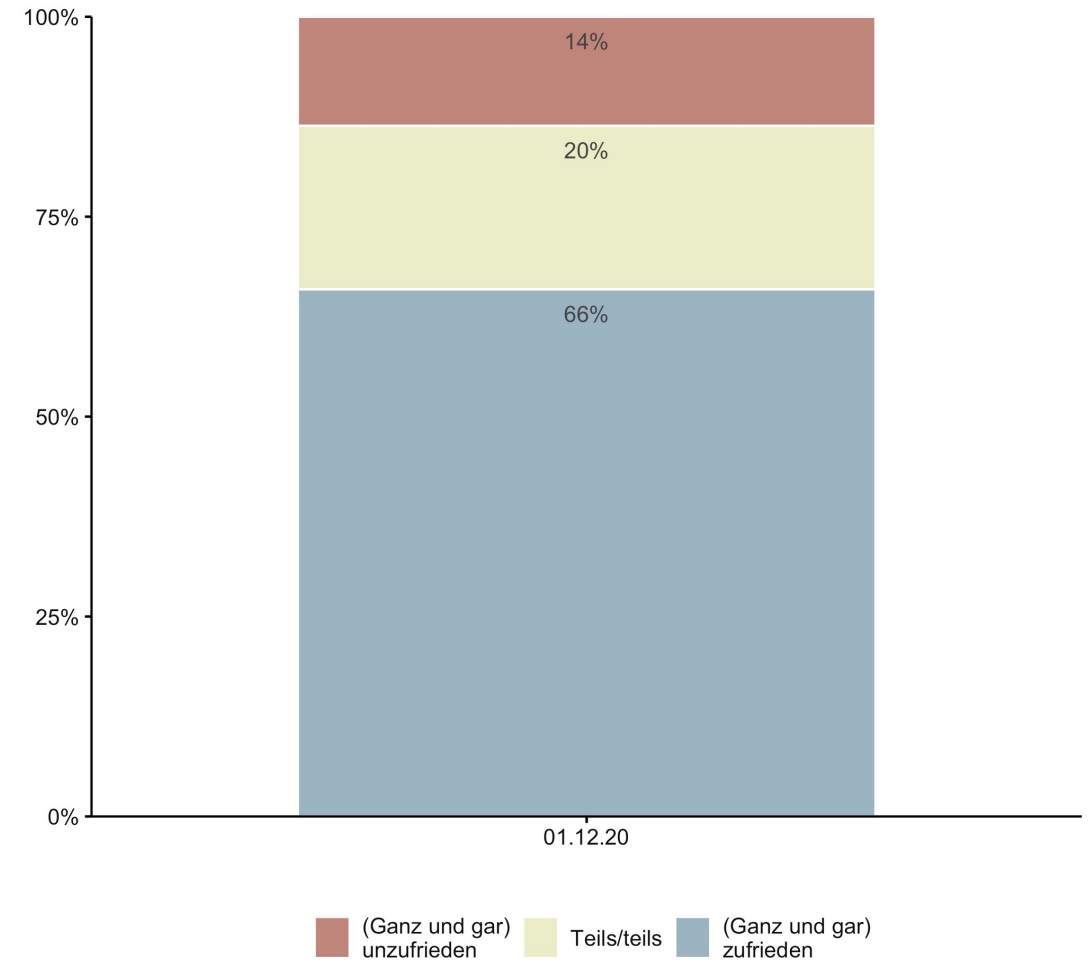


Nutzen Sie zurzeit anstelle des Besuchs einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Praxis telefonische oder telemedizinische Kontaktmöglichkeiten?



Sind Sie mit Ihrer telefonischen oder telemedizinischen Beratung zufrieden?

Aktuelle Welle vom 01.12.20. Subanalyse der Teilnehmer, die Angebote nutzen (n = 176).



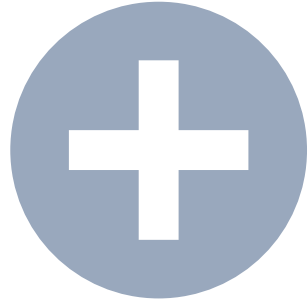
COSMO — COVID-19 Snapshot Monitoring

Ergebnisse aus dem wiederholten querschnittlichen Monitoring von Wissen, Risikowahrnehmung, Schutzverhalten und Vertrauen während des aktuellen COVID-19 Ausbruchsgeschehens

Ein Gemeinschaftsprojekt von Universität Erfurt, Robert Koch Institut, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Leibniz-Institut für Psychologie, Science Media Center,

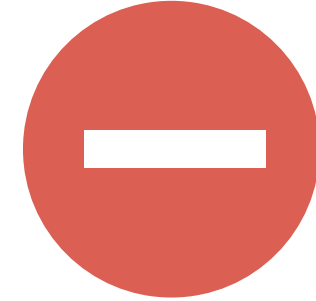
Arbeitsbeziehungen - Homeoffice

Vorteile



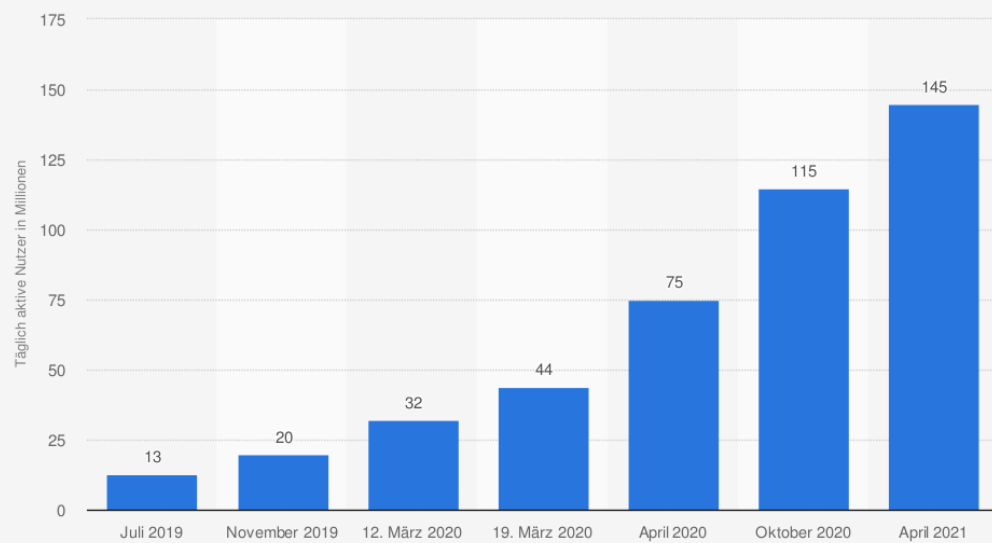
- Weniger Pendeln: Mehr Freizeit
- Verbesserte Produktivität
- Verbesserte Kontrolle über Arbeitsinhalte
- Erhöhte Flexibilität
- Verbesserte Produktivität ?

Nachteile



- Die passende Technologie ist notwendig
- Missverständnisse (E-Mail)
- Erhöhung des privaten Raumbedarfs
- Weniger persönliche Kontakte - Soziale Isolation
- Wegfall sozialer Kontrolle

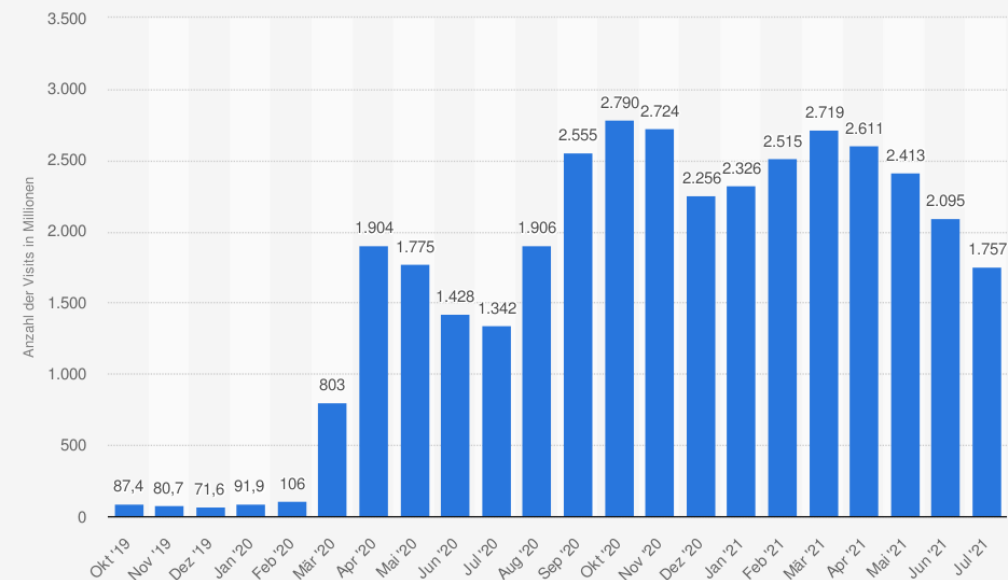
Anzahl der täglich aktiven Nutzer von Microsoft Teams weltweit in ausgewählten Monaten von Juli 2019 bis April 2021 (in Millionen)



Quelle:
Microsoft
© Statista 2021

Weitere Informationen:
Weltweit

Anzahl der Visits von zoom.us von Oktober 2019 bis Juli 2021 (in Millionen)



Quelle:
SimilarWeb
© Statista 2021

Weitere Informationen:
Weltweit; Desktop & Mobile Web

Süchte während der Pandemie

- Die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf den Suchtmittelkonsum dürften abhängig von der Personengruppe, dem Konsummuster und der Dauer der **Auswirkungen unterschiedlich** ausfallen
- Auswirkungen auf die mentale Gesundheit werden noch Jahre nach der Zeit des Virus weiterbestehen und durch ungesunde Copingstrategien wie zB. **Selbstmedikation** durch Alkohol verlängert und verschlimmert
- Behandlung und **Beratung** von Suchtproblemen gehen in Zeiten von Corona zurück und könnten bei vermehrten Fernberatungen (z.B. Telefon) weniger wirkungsvoll sein
- Sowohl während des **Lockdowns**, wie auch nachher werden nicht nur die Konsumierenden selber sondern auch Dritte wie Kinder oder Frauen durch den Suchtmittelkonsum anderer betroffen sein
- In der Schweiz wurde der Anteil der Personen ab 15 Jahren mit problematischer Internetnutzung vor der Covid-19-Pandemie ungeachtet der jeweiligen Aktivitäten auf 1 bis 4 Prozent geschätzt. Eine problematische Nutzung zeichnet sich unter anderem durch einen Kontrollverlust und die Weiternutzung trotz schädlicher Folgen aus. Am stärksten betroffen waren die 15- bis 24-Jährigen.

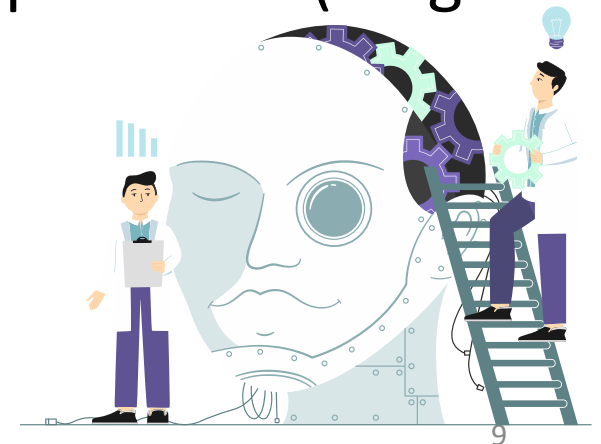
...Süchte während der Pandemie



- Die Video- und Onlinespiel-Störung sowie die (Online-) Geldspiel-Störung (« Gaming disorder »/« Gambling disorder ») sind international definierte Krankheitsbilder (ICD-11).
- In der Schweiz wurde der Anteil der Personen ab 15 Jahren mit problematischer Internetnutzung vor der Covid-19-Pandemie ungeachtet der jeweiligen Aktivitäten auf 1 bis 4 Prozent geschätzt. Eine problematische Nutzung zeichnet sich unter anderem durch einen Kontrollverlust und die Weiternutzung trotz schädlicher Folgen aus. Am stärksten betroffen waren die 15- bis 24-Jährigen
- Geldspiele sind im Zuge der Lockdowns vermehrt online verfügbar und es gibt neue (Online-) Angebote. Dieser **Markt wächst**. So berichten in Kanada einige Anbieter von einem Wachstum von 77 % gegenüber dem gleichen Zeitraum im Vorjahr.
- Durch die neuen Angebote verändern sich auch die Gewohnheiten der Spielenden, wie z.B. in Großbritannien. Einerseits gibt es mehr Personen (ein Drittel der Spielenden), welche während des **Lockdowns das erste Mal ein Online-** Angebot nutzten, andererseits haben Online-Spielende begonnen, neue Spiele zu testen; sie spielen länger und geben mehr Geld aus. Spiele mit einem schnellen Spielrhythmus wie Automatenspiele sowie eSport und Online-Poker wurden verhältnismässig häufiger gespielt.
- Das **Werbevolumen** für Glücksspiele erfuhr eine **massive Zunahme** allein im April 2020, mehr als die Hälfte betraf Online- Casinos.

Desinformation- Fake News

1. Wie können wir verhindern, dass sie uns zu negativ beeinflussen? In Situationen großer Unsicherheit (-> Unangenehmes Gefühl).
2. Unsicherheit ist nicht gleich Risiko (Krebs, Roulette). Wir wissen nicht, wie es sich entwickelt.
3. Sehr dynamische Situation (viele Parameter)
4. Mit Angst verbunden. Angst macht Menschen manipulierbar. (Särge in Bergamo). Sozial distancing erhöhte die Angst.



Forschung baut Wissen nach und nach auf

- Balance finden zwischen „Wissenschaft weiß gar nichts“ und „Wir wissen schon alles“

Identifikation von Fake News:

- Stark emotionalisierend -> Aufmerksamkeit durch große Emotionen (Merkmal von Populismus)
- Soziale Medien sind nicht Wahrheitsmedien -> möglichst viele Menschen zu erreichen geht schlecht mit „langweiliger Wahrheit“

Umgang mit gefestigten Meinungen?

- Menschen anhalten analytisch zu denken -> emotional neutrale Stimmung („Kühler Kopf“)
- Logisch denken: Argumente auf Stichhaltigkeit prüfen
- Nicht nur „richtig“ und „falsch“ -> Wahrscheinlichkeiten „aushalten lernen“
- Metakognition “Denken über das eigene Denken“ Warum bin ich zu der Entscheidung gekommen?
- Gibt es Alternativen zu dieser meinen Denkweise?

Cave

- Falschinformationen sind leichter ins Netz zu stellen, als sie zu löschen (Das Internet vergisst nicht)
- **Framing Effekt:**
 - Beispiel: Glas halbvoll nehmen wir anders wahr als halbleer..
 - Warum hat der Sender diese Art gewählt?
 - Wirkungen von bestimmten Wörtern : Daran war kein Ausländer beteiligt.
- **Kausalfehler:** Zusammenhänge die nicht stimmen. (Medikament genommen, danach gestorben.)
- **Unaufmerksamkeitsprozesse:** Soziale Medien voll von Belanglosigkeiten -> Menschen schenken Nachrichten zu wenig Aufmerksamkeit. Nicht Menschen sind dumm. Soziale Medien begünstigen „dummes“ Verhalten.
- **Bestätigungsfehler** vermeiden (zB: Internetsuche)
- Nicht zu sehr psychologisieren, auch die soziale und politische Dimension berücksichtigen -> Desinformation entwickelt sich z.B. besser bei Misstrauen in Regierungen („Machteliten..“)



Lesetipp