Von Social Media und Onlinespielen bis zu E-Health -Methoden – Fluch und Segen internetbasierter Techniken und Methoden

Forum 2 des Landespsychiatrietages 2021

Dr. Gustav Wirtz
Leitender Arzt SRH RPK und BBRZ Karlsbad

Leidenschaft
fürs Leben.

srh

Perspektive 1 – Der persönliche Blick (auch als Profi)

> 15 Jahre

> 10 Jahre

< 10 Jahre

Jahre bis Monate

Perspektive 2 – Der Blick aus der Rehabilitation psychisch kranker Menschen

srh

Sucht	Konsum/ Nutzen
Spielen	Kommunikation
Internet (Information/Medien/…)	Psychoedukation
Online-Spielen	Therapie/Training

Perspektive 3 – Methodenwandel, Flexibilisierung, …

srh

- Gesundheits-Apps, Biometrie, …
- Telefonkontakte (DBT, …)
- Videotelefonie/ Videokonferenzen
- Internet basierte Nachsorge („ Stay in Touch“, …)
- E-Health – Anwendungen in komplexen Systemen/Plattformen
- …

E-HEALTH PLATTFORM

srh

- **Was ist eine e-Health Plattform?**

  > Kombination der Disziplinen
  Medizin, IT und Gesundheitsmanagement
  > Anwendung digitaler Hilfsmittel in der Versorgung von Patienten auf deren stetigem Weg der Besserung
  > Persönlich und dezentral bereitgestellte Gesundheitsfürsorge zur Diagnose, Überwachung, Beratung, Betreuung, Intervention
  > Allgemeines Gesundheitsportal
  > Employee Assistance Programs (EAP)
  > Gesundheitsportal für Mitarbeiter
  > Gesundheitsportal für Firmenkunden

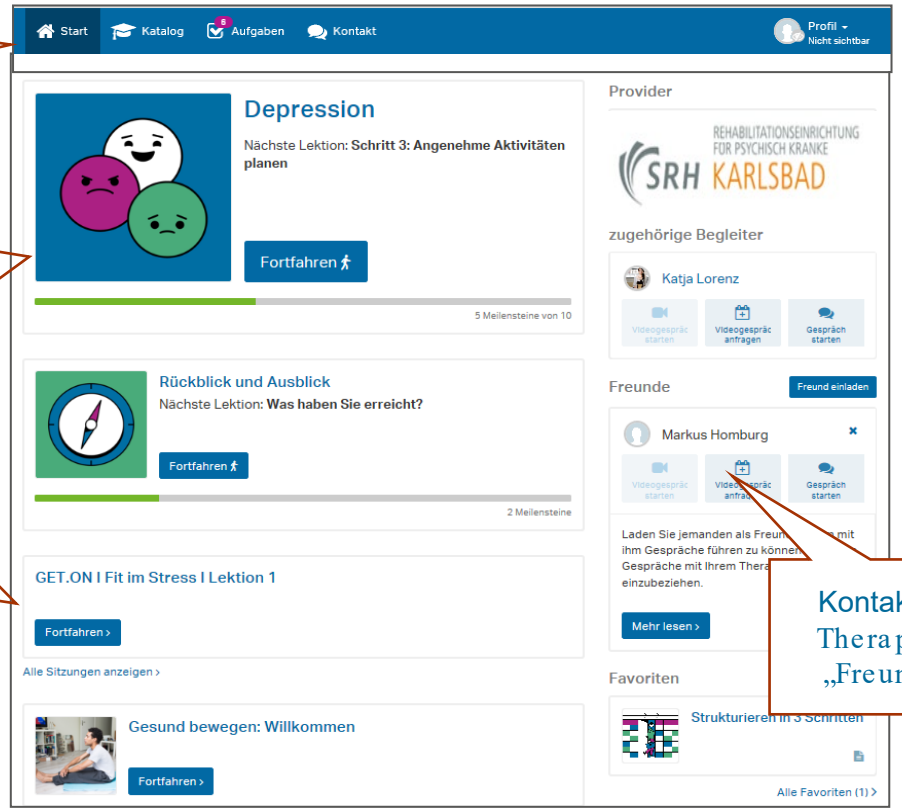
E-HEALTH PLATTFORM

WIE SIEHT EIN DERARTIGES ANGEBOT IM SYSTEM AUS?

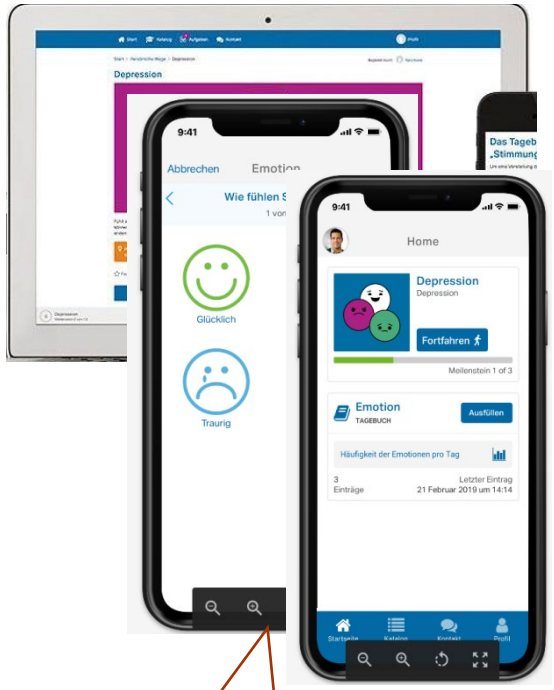
Navigation

Zugeordnete Kernmodule, „mein Thema“

Ergänzungs-bausteine



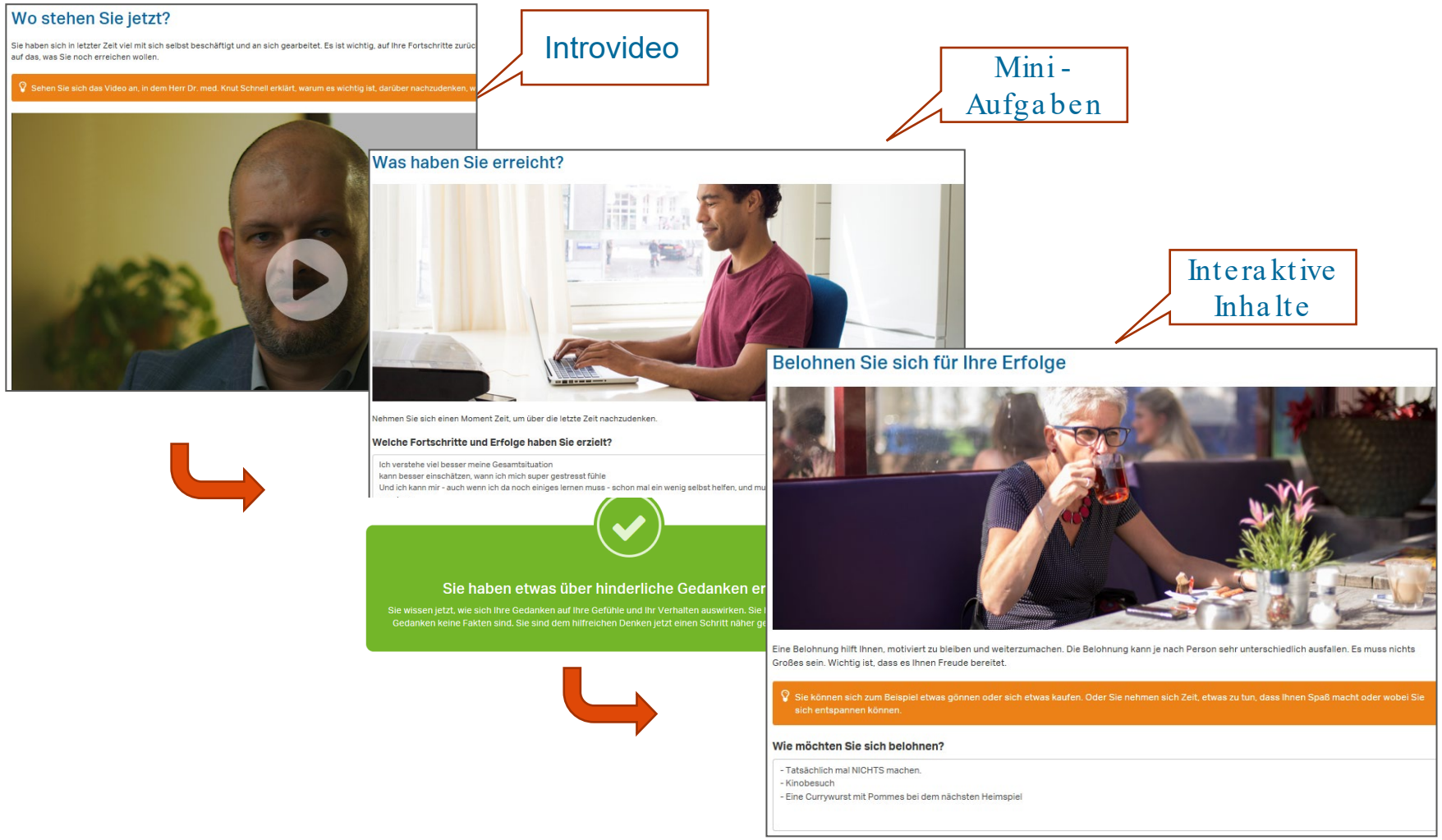
Kontakt zu Therapeut; „Freunde“



Alle Funktionen auch als Smart Device App (Android, iOS)

E-HEALTH PLATTFORM

SCREEN SHOTS E-HEALTH ANGEBOT

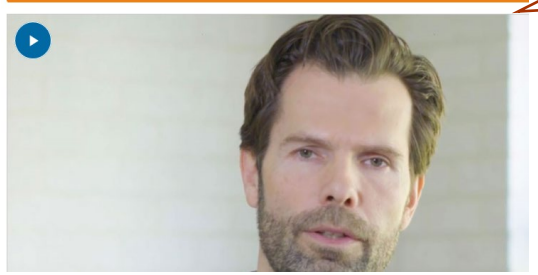


E-HEALTH PLATTFORM

WEITERE SCREEN SHOTS E-HEALTH ANGEBOT

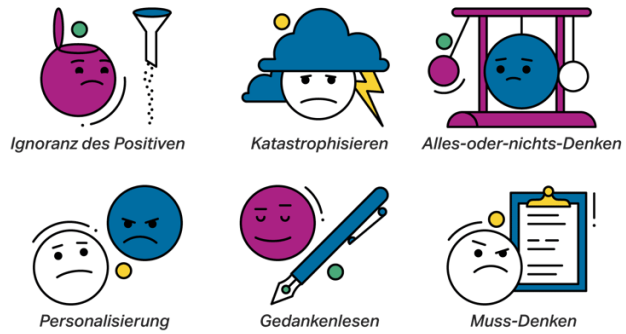
Was sind Denkfehler?

Sehen Sie sich das Video an, in dem der Berater Frank über Denkfehler spricht.



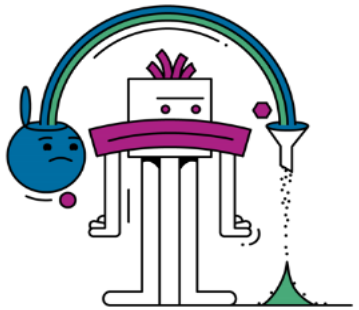
Beiträge von Experten

Die gängigsten Denkfehler



Interaktive Inhalte

Ignoranz des Positiven



Sie konzentrieren sich hauptsächlich auf das Negative. Neutrale oder positive Ereignisse fallen Ihnen weniger auf oder Sie sehen diese als negativ.

- „Wegen einer schlechten Note auf dem Zeugnis, ist das ganze Zeugnis schlecht"
- „Mein Chef hat mich für das Ausarbeiten des Schreibens gelobt. Aber er hat mich auch auf einen kleinen Fehler hingewiesen. Ich habe keine gute Arbeit geleistet."
- „Ich habe eine unfreundliche Bemerkung gemacht, ich bin wirklich ein schlechter Freund."
- „Dass ich den Job bekommen habe, war pures Glück. Es hat sicher nichts mit meinen Fähigkeiten zu tun."

Denken Sie manchmal auch so?

☒ Ja
○ Nein

Welche Art von Gedanken haben Sie selbst manchmal (gehabt)?

Zum Beispiel: „In der einen Ecke des Gartens wächst Unkraut. Der ganze Garten sieht nun verwildert aus!"

Was waren die Folgen dieser Gedanken?

Zum Beispiel: Sie fühlten sich bedrückt oder verärgert.

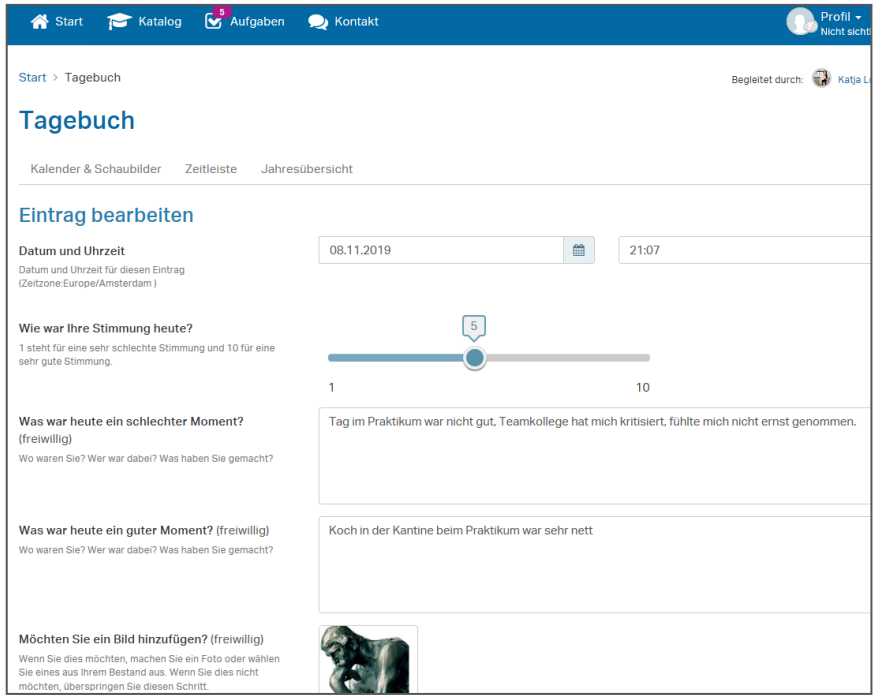
☆ Favorit Gespräch beginnen

Fortfahren

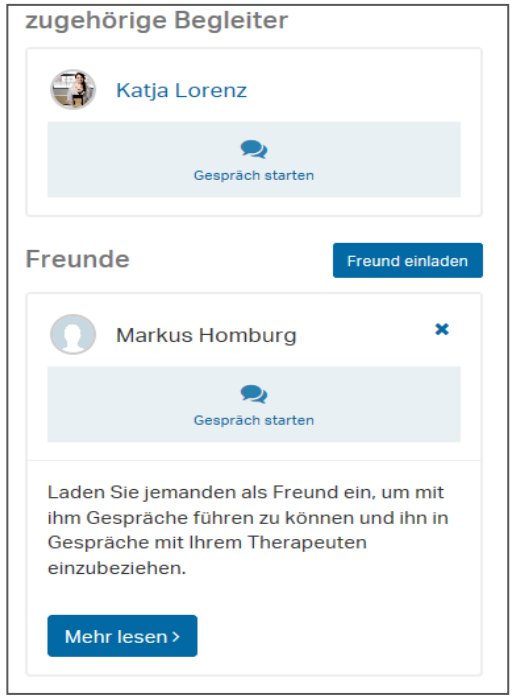
E-HEALTH PLATTFORM

BESONDERE FUNKTIONEN E-HEALTH ANGEBOT

Verschiedene Tagebuch-Arten zum Festhalten der wichtigsten Ereignisse des Tages



Zugehörige Begleiter: Therapeut, Psychologe, „Freund“, …



E-HEALTH PLATTFORM

AUSWAHL DER VERFÜGBAREN INHALTE

srh

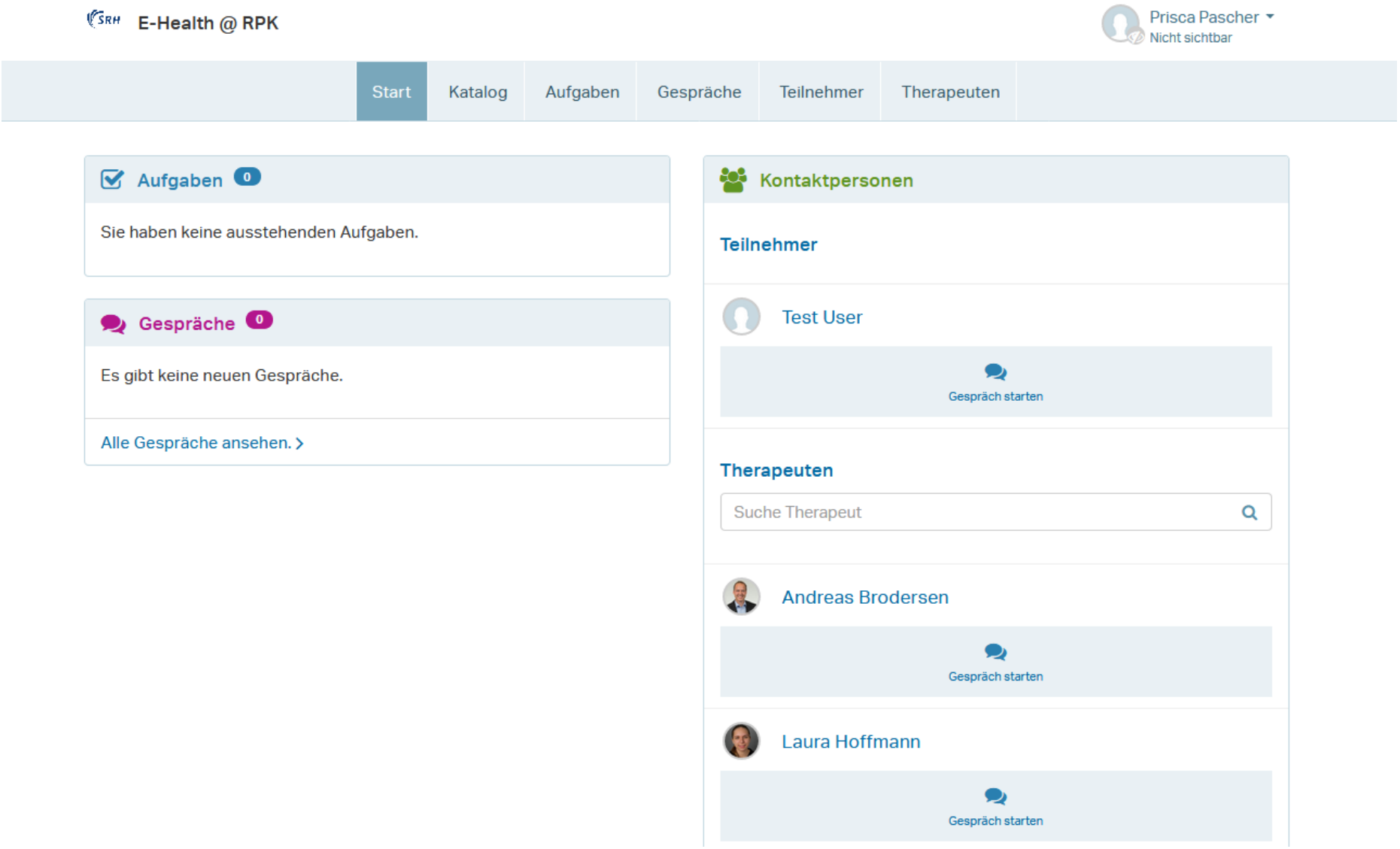
Transdiagnostisch

- Besser schlafen
- Gedankenschema
- Selbstbild
- Problemlösetraining
- Achtsamkeit
- Kognitive Umstrukturierung
- Entspannungsübungen
- Weniger grübeln
- Verhaltensaktivierung
- Verhaltensexperiment
- Depressive Verstimmung
- Traumaverarbeitung
- Werte und Ziele
- Aggression Alkohol
- Cannabis
- Soziale Fertigkeiten
- Modul für pflegende Angehörige
- Rückfallpräventionsplan bei Straffälligkeit
- Gesund bewegen
- Gesunde Ernährung

Störungsspezifisch

- Burnout
- Depression
- Phobie
- Generalisierte Angststörung
- Panikstörung
- Soziale Angst
- Zwangsstörung
- Post partum Depression
- Trauma
- Suchtmittel
- Autismusspektrumstörung
- Persönlichkeitsstörungen
- Schematherapie
- Psychotische Störungen

Start-Seite


E-Health @ RPK
Prisca Pascher
Nicht sichtbar
Start
Katalog
Aufgaben
Gespräche
Teilnehmer
Therapeuten
Aufgaben 0
Sie haben keine ausstehenden Aufgaben.
Gespräche 0
Es gibt keine neuen Gespräche.
Alle Gespräche ansehen.
Kontaktpersonen
Teilnehmer
Test User
Gespräch starten
Therapeuten
Suche Therapeut
Andreas Brodersen
Gespräch starten
Laura Hoffmann
Gespräch starten

Module, Tagebücher, Fragebögen

srh

- Das „Willkommensmodul“ und die „Interessensabfrage“ geben für den Anfang Orientierung

Depressive, ängstliche Symptome und weitere psychische Belastungen
Für weitere Informationen klicken Sie hier.

Struktur und Aktivierung
Für weitere Informationen klicken Sie hier.

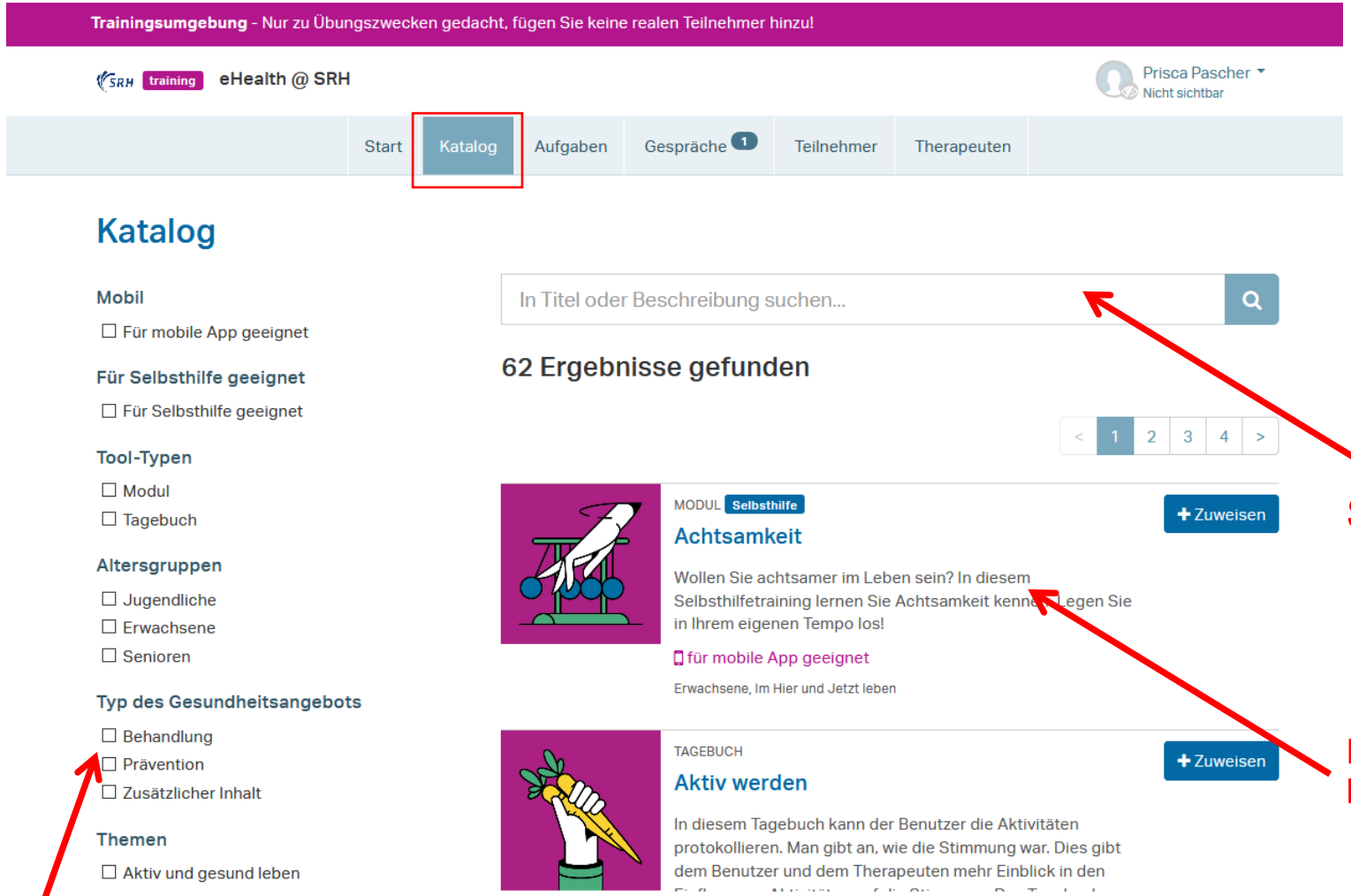
Meine Gesundheit
Für weitere Informationen klicken Sie hier.

Entschleunigen und bewusster leben
Für weitere Informationen klicken Sie hier.

Selbstwert
Für weitere Informationen klicken Sie hier.

Gefühle und Gedanken
Für weitere Informationen klicken Sie hier.

- Verhaltensanalyse

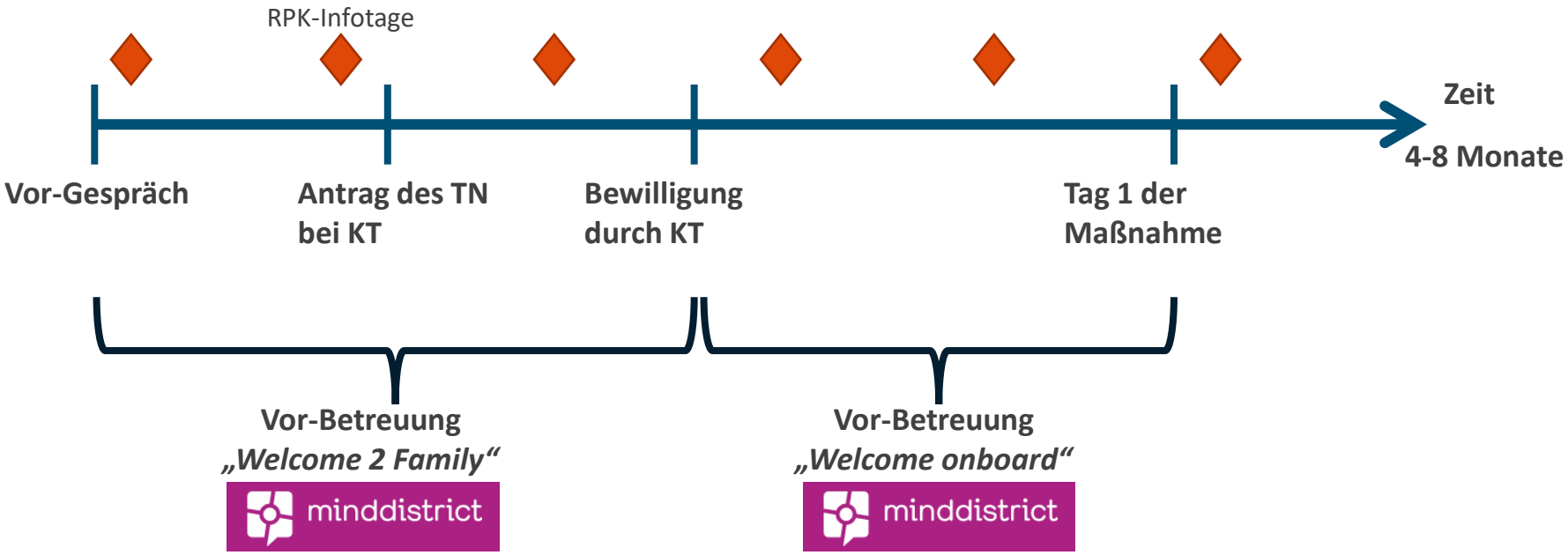


SUCHEN

Modul - beschreibung

FILTER

ILLUSTRATION ZEITSCHIENE

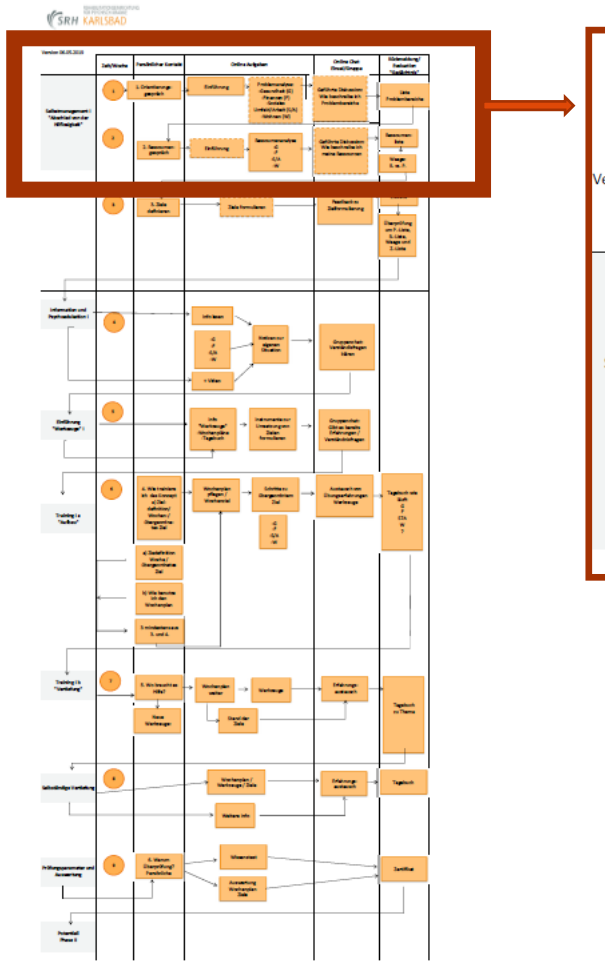


Ziele der Vor-Betreuung:

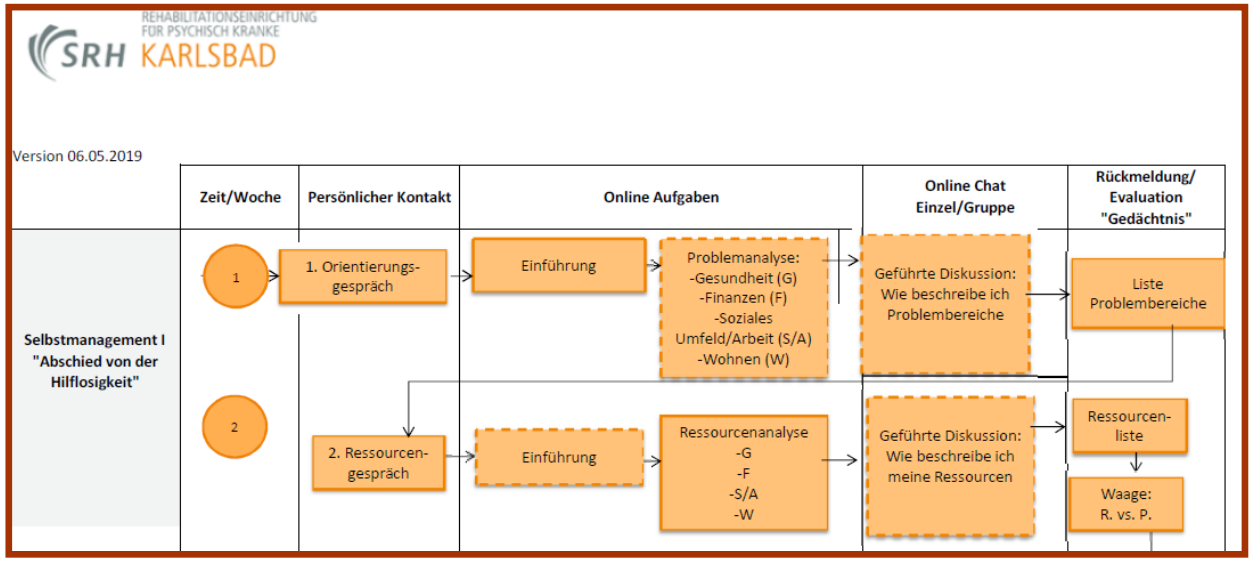
- Bindung an die RPK
- Teilnehmer – während der Wartezeit - mit sinnvollen Aufgaben auf Reha in der RPK vorbereiten (Alltagsstruktur sicherstellen)

“SWIM-LANES” ALS RÜCKGRAT DER PROZESSBESCHREIBUNG

Gesamter Prozess



Ausschnitt zu besseren Lesbarkeit (siehe Anlage)



E-HEALTH PLATTFORM

NUTZEN FÜR TEILNEHMENDE

srh

- **Individuelle Kombination persönlicher Therapiegespräche mit Online-Elementen**
  - **Intensivierung**: Mehr geeignete Möglichkeiten, Unterstützung im Gesundungsprozess wahrzunehmen (z. B. Vorbereitungen, Module, Selbstlerneinheiten, Online Tagebuch, Nachsorge)
  - **Flexibilisierung: Betreuung** wird unabhängiger von Raum und Zeit; Aufgaben und Maßnahmen auch in Selbstlernmodulen mit Hilfe von Smartphone / Tablet / Browser bearbeitbar
- **Nachhaltigen Behandlungs- und Integrationserfolg sichern** durch intensivere Vorbereitung und professionellere Nachbetreuung
- **Entlastung von Teilnehmenden** durch Wegfall von Warte- und Reisezeiten
- **Arbeiten und Lernen in individuellem Tempo**, auch zu Zeiten, in denen die Teilnehmenden nicht bei einem Therapeuten sind / sein können
- Zeit zwischen Maßnahmen kann sinnvoll(er) überbrückt/genutzt werden

Thesen

srh

1) Nutzen und Schaden internetbasierter „Möglichkeiten“ sind Teile einer (individuellen) Dimension!
2) Die Gefahr ist, den Nutzen zu übertreiben und den Schaden zu bagatellisieren!
3) Psychiatrie der Zukunft ist mobil und digital?
4) Verschwimmende Grenzen (Arbeit – Privatleben, persönlicher – virtueller Kontakt, …) werden zu einem noch bedeutsameren Thema psychischer Gesundheit?