

JOURNAL



Münchener Woche für Seelische Gesundheit



05 — bis — 13 Oktober 2023



Ausgabe 04

Die Diskussionen um Chat-GPT und die künstliche Intelligenz zeigen es uns eindrucksvoll: Die Digitalisierung berührt und beschäftigt uns in allen Bereichen des Lebens. Wir verbringen viel Zeit mit unseren Smartphones und in sozialen Netzen. Wir sitzen vor Rechnern und arbeiten digital im Home-Office. Unsere Alltagswelt hat sich in den letzten Jahren deutlich verändert. Aber was macht das mit den Menschen? Welche Veränderungen ergeben sich aus der Digitalisierung für Menschen in psychischen Krisen? Macht die Digitalisierung uns krank oder ist sie eine Chance, die wir nutzen sollten? Welche Chancen, aber auch Risiken bieten uns die digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA), die bereits heute im Einsatz und in der Entwicklung sind? Hilft uns Big-Data tatsächlich, besser zu behandeln? Wie können und müssen wir den Daten- und Persönlichkeitsschutz mit dem Fortschreiten der Digitalisierung in Einklang bringen? Wie weit sind Medienabhängigkeit und Online-Sucht inzwischen verbreitet? Und offenkundig ist es einfacher, Termine digital zu vereinbaren als in endlosen Telefonwarteschleifen zu hängen oder gar niemanden zu erreichen – aber wie ist das, wenn ich dieses System nicht bedienen kann oder möchte?

Sie sehen, es gibt ganz viele Fragen und Themen, die im Kontext von Digitalisierung und seelischer Gesundheit zu diskutieren sind.

Ich weiß nicht, ob wir auf alle Fragen Antworten finden, aber wir möchten sie gerne mit Ihnen im Rahmen der 9. Münchener Woche für Seelische Gesundheit vom 05.-13.10.2023 diskutieren. Dazu lade ich Sie mit der Vielfalt unserer Veranstaltungen ein und würde mich freuen, Sie dort zu treffen.



Prof. Dr. Peter Brieger
Vorstandsvorsitzender Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Ärztlicher Direktor kbo-Isar-Amper-Klinikum Region München

Herausforderungen der Digitalisierung für die Psyche

Artikel zum Schwerpunkt

4

Digitale Späteinsteiger berichten

von Guido Michl

6

Veranstaltungs-Highlights

Diese Termine sollten Sie nicht verpassen

8

Natur als Erholungsfaktor

von Dr. Maximilian Basener

16



woche-seelische-gesundheit.de



Wussten Sie schon, dass...

... 64 Prozent der Bürger:innen derzeit über wichtige Resilienzfaktoren verfügen, die ihnen dabei helfen, sich den laufenden Veränderungsprozessen durch die Digitalisierung anzupassen?

... die Generation Z (Jahrgang 1995 bis 2010) stärker als jede andere vor ihr unter psychischen Problemen leidet? Sie macht aber auch den Weg frei für einen neuen Umgang damit.

... alle 57 Minuten ein Mensch an Suizid stirbt? Etwa alle 57 Minuten nimmt sich in Deutschland ein Mensch das Leben. Etwa alle 5 Minuten, so schätzen die Fachleute, versucht es jemand.

... dass unser Gehirn stärker auf negative Reize reagiert als auf positive, das Schlechte also immer intensiver wirkt als das Gute (sog. Negativity Bias)? Die stärkste Form davon erleben Menschen, die an einer Depression leiden. Ihre Wahrnehmung fokussiert sich fast ausschließlich auf ihre Schwächen, auf Erlebnisse des Scheiterns – ein sich selbst verstärkender Kreislauf des Katastrophierens, der in das Gefühl der Resignation und Lähmung mündet.

... das Semikolon-Tattoo für den Kampf gegen psychische Erkrankungen wie z.B. Depressionen, Schizophrenie oder Borderline steht? Das Tattoo soll anderen Menschen Hoffnung geben und drückt die Solidarisierung zu Betroffenen aus.

... die Koordination von Hilfsaktionen von den meisten Menschen als wichtige Chance der Digitalisierung gesehen wird?

... Soziale Medien das Zugehörigkeitsgefühl von Menschen stärken? Dadurch wird emotionale Unterstützung erfahren, dies kann präventiv bei psychischen Erkrankungen wirken.

**... anstatt des Wortes
Depression früher der Begriff
Melancholie verwendet wurde?**

Im 5. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung erkannte Hippokrates die Symptome einer anhaltenden Niedergeschlagenheit als Krankheit und wies auf ihre biologischen Grundlagen hin. Er nannte die Krankheit Melancholie. Der Begriff Depression wurde erst vor relativ kurzer Zeit geprägt und um die Jahrhundertwende vom Psychiater Adolf Meyer verbreitet.

**... dass die häufigste
Diagnose im Jahr 2022 „Müdigkeit,
Erschöpfung und
Antriebslosigkeit“ lautete?**

84 Prozent der befragten Ärzt:innen oder Therapeut:innen stellten dies bei ihren Patient:innen fest, 2020 wurde dies nur von 39 Prozent diagnostiziert.

**... dass im Café Cup
Internet-Neulinge all ihre Fragen
rund um die digitale Welt dem
dortigen Team stellen dürfen
und auf diese Weise einen
Zugang zu digitalen Angeboten
erhalten?**

**... eine Psychotherapie per
Video bei Depressionen,
Essstörungen, Angststörungen,
Zwangsstörungen und
Posttraumatischer
Belastungsstörung ähnlich
gut wirkt, wie eine persönliche
Gesprächstherapie?**

**... die Nutzung von Social
Media am Abend die
Produktion von Melatonin
hemmt und es zu einer
verlängerten Einschlafzeit
kommen kann?**

**... Antidepressiva eine
Zufallsentdeckung sind?**

1950 wurde die Chemikalie namens Iproniazid ursprünglich zur Behandlung von Tuberkulose eingesetzt. Unerwartet verbesserte sie die Stimmung und steigerte den motorischen Antrieb von Patient:innen eines Tuberkulose-Krankenhauses, denen das neue Medikament verabreicht worden war.



Herausforderungen der Digitalisierung

Was macht die digitale Welt mit unserer Psyche?

Mit einem Klick den Wocheneinkauf erledigen, schnell die aktuellen Nachrichten oder den Wetterbericht abrufen - dank unserer Smartphones können wir jederzeit auf Unmengen Informationen zugreifen und online alltägliche Dinge erledigen, für die wir noch vor wenigen Jahren vor die Haustür gegangen sind. Die Nutzung von digitalen Medien ermöglicht uns, am sozialen Leben teilzuhaben. Wir können mit unseren Mitmenschen zeit- und ortsunabhängig interagieren. Wir arbeiten seit der Corona-Pandemie immer mehr zu Hause, denn schließlich ist Flexibilität in einer digitalisierten Welt allgegenwärtig. Dieser Wandel hat unsere Gesellschaft vielfach revolutioniert.

Digitalisierung bedeutet dabei per Definition die Einbeziehung digitaler Technologien in unser gesellschaftliches und soziales Leben, mit dem Ziel dieses zu verbessern. Doch der wachsende Komfort der Digitalisierung stellt uns auch vor vielfältige Herausforderungen.

Wie bewegen wir uns gut im Netz? Digitale Kompetenz

Wir verfügen nicht über die gleichen (finanziellen) Mittel und wir gehen sehr verschieden mit digitalen Medien um. So zeigt die Studie D21 zum Digital Index, wie fit sich die Deutschen mit digitalen Anwendungen fühlen: Die Befragten befinden sich auf einer Skala von 0 bis 100 Punkten mit 57 Punkten im Mittelfeld. Die Hälfte der Deutschen sieht sich somit im mittleren Kompetenzbereich. Ein Drittel der Befragten bezeichnet sich selbst als digitale Profis, darunter meist die jungen Menschen, die „Digital Natives“, die mit digitalen Technologien aufgewachsen sind und sie vielfach nutzen. Davon abgehängt fühlen sich oft die „Digital Immigrants“, Menschen, die erst im Laufe ihres Lebens mit der digitalen Welt in Berührung gekommen sind. 15% der Befragten verweigern die Digitalisierung vollständig und bewegen sich ausschließlich analog durch ihr Leben. Unser Alter kann einen großen Unterschied beim Umgang mit dem bestehenden digitalen Angebot machen sowie unser Bildungsgrad und unser sozioökonomischer Status.

Die Frage, wie wir gut mit der wachsenden Digitalisierung umgehen und unsere Kompetenzen stetig erweitern, bleibt entscheidend. Wenn sich (ältere) Menschen der Digitalität verweigern, ist das nachvollziehbar, kann aber zum Ausschluss führen, wenn analoge Möglichkeiten nicht parallel weiterbestehen. Der eigenen Technikscheu zu begegnen, bleibt Aufgabe aller. Wenn wir Geräte kaufen und nutzen, sollten wir Zeit für das Erlernen des Know-how einplanen. Und wir brauchen Schulungen, Beratung und Diskussionsforen zur Medienkompetenz.

Wie der digitalen Überlastung entgegenwirken? Mediennutzung und psychischer Druck

Über alle Unterschiede der Generationen hinweg bleibt die Erfahrung der Überflutung mit negativen Nachrichten und dem Dilemma, wie wir diese gut filtern und als verlässlich einstufen können. Gerade in unübersichtlichen Krisenzeiten wollen wir gut informiert werden. Doch wir fühlen uns ohnmächtig, wenn die Krisen kein Ende zu nehmen scheinen und wir nichts an der bestehenden Situation ändern können. Kein Wunder, wenn viele Menschen keine Nachrichten mehr hören, lesen oder sehen wollen. Eines der zentralen

Ergebnisse der Studie D21 zum Digitalindex ist der belegbare Zusammenhang von Mediennutzung und psychischem Unwohlsein und Erschöpfung. Die meisten Menschen unter 50 sagen, dass sie ihr Smartphone „zu viel“ oder „deutlich zu viel“ nutzen und würden gern weniger Zeit mit Social Media verbringen. Die Hälfte der unter 30-Jährigen fühlt sich gestresst aufgrund ständiger Erreichbarkeit. Das Online-Sein wird von der Mehrheit der Menschen in Deutschland als große Belastung empfunden. Neben Abhängigkeit und Sucht birgt eine übermäßige Bildschirmzeit die Gefahr eines Realitätsverlusts in unserem analogen Leben und allmählich können online und offline Welt miteinander verschwimmen. Durch ein Vorgaukeln einer perfekten Realität in den sozialen Medien fühlen wir uns, als wären wir nicht genug. Außerdem sollten wir uns immer gut überlegen, was wir von uns im Internet preisgeben, schließlich vergisst das Internet nicht.

Ist weniger mehr? Digitale Resilienz

Die digitale Mediennutzung wirkt sich heftig auf unser Wohlbefinden aus und wir alle brauchen gute Strategien zum Schutz vor Beschädigung und Widerstandskraft im Digitalen. Wir laufen Gefahr zunehmend überwältigt zu werden von zu vielen Nachrichten oder Mails. Wir fühlen uns getrieben und hetzen den digitalen Entwicklungen hinterher. Es braucht unser persönliches Eingreifen und Kontrollieren. Viele versuchen es mit Digital Detox, digitaler Entgiftung, dem kompletten Verzicht auf digitale Medien für eine bestimmte Zeit. Beschränkung von Nachrichten aller Art und Ausschalten von Handy, Computer und Co kann helfen, Stress, Angst und Unruhe abzubauen und sich wieder auf das eigene Wohlbefinden zu besinnen. Wir können analoge Auszeiten nutzen für unsere sozialen Kontakte, für Stille und Alleinsein und um für uns selbst wieder mehr Zeit zu haben.

Was antwortet ChatGPT* auf die Frage:

Können wir auf Digitalität verzichten, um psychisch gesund zu bleiben?

„Obwohl wir möglicherweise nicht vollständig auf Digitalität verzichten können, ist es wichtig, einen ausgewogenen Ansatz zu finden. Wir sollten die Vorteile der Digitalisierung nutzen, aber auch kritisch reflektieren und Maßnahmen ergreifen, um potenzielle Risiken zu mindern.“

* Eine Anwendung Künstlicher Intelligenz



Letztendlich liegt es an jedem/jeder Einzelnen von uns, wie wir individuell mit dem wachsenden digitalen Angebot umgehen, wie viel Digitalität wir in unserem Leben zulassen und was wir tun, damit die digitale Welt uns nicht entkräftet. Bei Stress kann es deshalb hilfreich sein, die digitalen Medien bewusst zu konsumieren.

Was hilft beim individuellen Stressabbau?

Bildschirm-Kontrolle

Überdenken und kontrollieren Sie regelmäßig Ihre digitale Bildschirmzeit: In den Einstellungen vieler Smartphones können Sie leicht nachsehen, wie viel Zeit Sie mit welchen Anwendungen in Anspruch nehmen und wie sich Ihre Nutzungszeiten über längere Zeiträume entwickelt haben. Überlegen Sie einmal, ob Sie beim Klicken und Scrollen durch Videofeeds und Chats vielleicht die Zeit aus den Augen verloren haben und stellen Sie dies den Tätigkeiten gegenüber, für die Sie beruflich oder privat gerne mehr ihrer wertvollen Zeit aufbringen würden – zum Beispiel Familie, Sport oder Hobbies. Achtung: Sie werden von der wahrscheinlich sehr hohen Nutzung wie viele Menschen überrascht sein – aber seien Sie beruhigt, schon diese eine Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zu mehr Resilienz im Digitalen!

Digitalen Ballast entsorgen

Räumen Sie Ihr Smartphone und Tablet mit einem einfachen Trick auf: Löschen Sie einfach alle überflüssigen Apps, die Sie über kurz oder lang als Zeitfresser identifizieren konnten und die keinen echten Mehrwert in Ihrem Beruf oder in Ihrem Leben haben. Nutzen Sie den Großteil der Anwendungen stattdessen nur noch auf Ihrem Desktop-PC – aber nur die, die Sie beruflich oder privat wirklich benötigen. Tipp, um Ihnen diesen Schritt zu erleichtern: Sortieren Sie erstmal alle unwichtigen Apps auf die letzte Seite Ihres Anzeigen-Bildschirms auf dem Smartphone und beobachten Sie in den nächsten Wochen, wie häufig Sie diese aufrufen – dann löschen Sie alle auf den letzten Seiten.

Benachrichtigungs-Optimierung

Stellen Sie Ihr Smartphone konsequent auf lautlos und unterbinden Sie sämtliche Geräusche ihrer digitalen Wegbegleiter, zum Beispiel die lästigen Ping-Töne nach dem Erhalt von Nachrichten via E-Mail, WhatsApp/Signal oder Social Media. Verbieten Sie Ihrem Smartphone grundsätzlich die Möglichkeit von Push-Benachrichtigungen und antworten Sie nicht immer gleich, wenn Sie eine Kurznachricht, einen Social-Media-Like oder eine E-Mail erhalten. Behalten Sie den Impuls, unbedacht auf Nachrichten zu reagieren, unter Ihrer eigenen Kontrolle. Weiterer Tipp: Auch die Vibration Ihres Smartphones lässt sich komplett ausschalten, auch dies ist in der Regel ein wichtiger Schritt zu mehr Selbstwirksamkeit in der Nutzung digitaler Endgeräte.

Funkstille statt Dauer-Erreichbarkeit

Erwerben Sie auf dem Gebrauchtmärkte (z.B. bei ebay Kleinanzeigen) ein altes funktionstüchtiges Handy und tauschen es (gelegentlich) gegen Ihr Smartphone aus. Wenn es Ihr berufliches Umfeld zulässt, nutzen Sie das Mobiltelefon unterwegs dann nur noch zum Telefonieren oder höchstens für den Versand von SMS. Wenn das nicht gelingt, nutzen Sie zumindest privat einen alten „Knochen“ und informieren Ihre Freunde und Familie, dass Sie zu bestimmten Zeiten nur noch telefonisch, nicht aber per WhatsApp, Signal oder per E-Mail erreichbar sind. Mit der Unerreichbarkeit tun Sie Ihrem Gehirn (und wahrscheinlich sogar Ihrem Freundeskreis) etwas Gutes, weil es weder Sie noch andere unter Zugzwang setzt. Erfahrungsgemäß wird Ihre Abstinenz mit Freude belohnt – mit einer „Joy Of Missing Out“

(JOMO). Sempel, aber effektiv ist es auch, die mobilen Daten zu bestimmten Zeiten einfach abzustellen – etwa in der Universitätsbibliothek, beim Einkaufen oder beim Wochenendtrip ins Schwimmbad. So kommen Sie gar nicht erst in die Versuchung, permanent Messenger-Dienste zu nutzen oder von unterwegs E-Mails zu verschicken. Tipp: Eine Steigerung dieses Experiments ist es, seinen Mobilfunkvertrag zu kündigen und ab sofort nur noch Prepaid-Karten zu nutzen.

Social-Media-Diät

Befreien Sie sich vom suchtartigen Checken, Scrollen und Aktualisieren von Neuigkeiten in Nachrichten- und Social-Media-Apps, etwa Facebook, Instagram & Co. Seien Sie mutig und machen Sie eine mehrwöchige Nachrichten-Kur, bei der Sie sich darauf konzentrieren, nur einmal bis wenige Male am Tag (digitale) News-Medien zu nutzen, um auf den neuesten Stand zu kommen. Überlegen Sie im Anschluss, was Ihnen in dieser Zeit gefehlt hat oder was Ihnen entgangen ist – und wie viel Fast News Ihnen wichtig ist und guttut. Für Radikale: Wenn Sie zu den ganz Mutigen gehören, löschen Sie alle Social-Media-Accounts auf einmal oder fokussieren Ihre Aktivitäten auf maximal einen.

Ruhepausen

Vereinbaren Sie feste Auszeiten mit sich selbst, in denen das Smartphone und der PC vollkommen tabu sind, etwa nach Feierabend oder am Wochenende. Gehen Sie gezielt ohne Handy aus dem Haus und üben bewussten Verzicht von digitalen Medien an zuvor definierten Orten, etwa auf der Toilette, im Schlafzimmer oder beim Abendbrot. Solche ritualisierten Verbotszonen helfen, sich nicht selbst zu betrügen. Zusatztipp: Suchen Sie einen Ort, an dem Sie Ihr Smartphone für mehrere Stunden vor sich selbst „verstecken“; erst nach einer zuvor festgelegten Uhrzeit (Wecker stellen!) nehmen Sie es wieder hervor.

Digital Detox

Entgiften Sie Ihre Digitalnutzung ganz allgemein, indem Sie sich etwas Gutes tun, das nicht-digital ist – gehen Sie in der Natur spazieren, arbeiten Sie im Garten, gehen Sie Ihrem Lieblings-Hobby nach, machen Sie Gymnastik, meditieren Sie oder faulenzten Sie ganz bewusst – und das alles ohne Handy-Kamera, WhatsApp oder Google Maps. Sie werden sehen, wie einfach das ist!

Vertrag mit sich selbst

Machen Sie einen „Digitalnutzungs-Deal“ mit sich selbst, in dem Sie kurz niederschreiben, welche souveräne Idealnutzung von digitalen Medien Sie sich im Vergleich zu Ihrem derzeitigen – vermutlich zu hohen – Digitalkonsum (s. Punkt 1 Bildschirm-Kontrolle) wünschen. Tipp: Notieren Sie dazu etwa eine maximale Stunden- bzw. Minutenzahl pro Tag und die gewünschte Häufigkeit und Art der Anwendungen („Ich möchte Facebook künftig insgesamt eine Stunde täglich nutzen und nicht häufiger als 20 Mal pro Tag aufrufen; ich möchte Inhalte nur liken, die ich wirklich verstanden habe“).

10

RESILIENZ-TIPPS

Digital entrümpeln

Achtsam bleiben

Blicken Sie hinter die Kulissen Ihrer genutzten digitalen Informationsquellen. Je besser Sie verstehen, was Nachrichtenangebote im Digitalen ausmacht, wer sie herstellt, was sie antreibt, welchen Zweck sie haben, desto mehr Transparenz gewinnen Sie darüber, wie Ihnen das Weltgeschehen vermittelt wird. Gehen Sie dabei quellenkritisch vor, prüfen Sie bei Zweifeln die Quelle durch einen Plausibilitäts-Check stets doppelt und wenden Sie sich niemals von professioneller Berichterstattung ab. Merke: Journalismus von Ihnen bekannten Medienmarken bleibt die zuverlässigste Informationsquelle im Netz – im Unterschied zu Hörsagen, Propaganda, Hassrede, Desinformation.

AUS: Abschlussbericht zur Grundlagenstudie „Digitale Resilienz zur Mediennutzung“

Dr. Karolina De Valerio



Sophie Brieger





Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Woche der
Seelischen Gesundheit



ZUSAMMEN DER ANGST DAS GEWICHT NEHMEN

10.–20. OKTOBER 2023
www.seelischegesundheits.net

Generation Baby-Boomer

Erfahrungen und Reaktionen von digitalen Späteinsteigern



Wir vom Münchner Bündnis gegen Depression haben uns gefragt, wie gehen biographische „Späteinsteiger“, also Menschen, die noch analog geprägt wurden, mit den heutigen digitalen Möglichkeiten um. Teilnehmer:innen der Spazierganggruppe des Münchner Bündnis mit gemeinsamer Erfahrung von Depression und Therapie haben uns geantwortet. Wir haben eine subjektive Auswahl von zum Teil sehr persönlichen Antworten getroffen, die auch biographisch nachzeichnen, welche Erfahrungen mit Computer, Internet & Co. gemacht wurden. Und einige nutzen digitale Hilfsmittel gar nicht.

Guido

Ich entstamme einer Generation, die noch vollständig ohne PC oder Internet aufgewachsen ist. Meine Bezugspunkte waren Bücher, Bibliotheken und Buchläden.

Recherche bedeutete, dass man erst einmal tief in Kataloge, Mikrofiches und Lexika eintauchen musste, um dann vielleicht auf Hinweise zu stoßen, die wiederum auf bestimmte Bücher oder Fachzeitschriften verwiesen. Die Informationsgewinnung war aus heutiger Sicht etwas mühselig, dafür waren die Ergebnisse zuverlässig.

Erst während meiner Zeit als Lektor in Publikumsverlagen und als freier Lektor, kam ich so richtig in Kontakt mit der Computerisierung. Plötzlich gab es die zu bearbeitenden Manuskripte nicht mehr in Papierform, in wuchtigen Stapeln. Ein ganzes Buch war schlussendlich in einer einzigen Datei untergebracht. Auch die Recherche war durch das stetige Wachsen des Internets einfacher geworden.

Informationen schienen nur einen Mausklick entfernt zu sein. Aber es ergab sich ein neues Problem, das uns heute schwer zu schaffen macht: die Zuverlässigkeit der erhobenen Daten. Ohne ein bestimmtes Vorwissen ist kaum noch zu beurteilen, ob das gelieferte Ergebnis auch stimmt.

Mir jedenfalls hatte sich ein großes Tor geöffnet, endlich war Wissen weit über den Beruf hinaus jederzeit greifbar. Die Hardware wurde mobil bis zu Handy, Laptop und iPad. Heute verwende ich als Lektor und Künstler hauptsächlich mein iPad wegen des großen Displays und der Handlichkeit. Es ist einfach praktisch: Ich fotografiere meine Bilder und Zeichnungen damit, archiviere sie, erstelle Texte und plane ganze Ausstellungen. Privat bin ich viel in sozialen Netzwerken unterwegs, lese Mails und verliere mich immer wieder auf Youtube oder dem Fernsehsender Arte. Und hier liegt auch die Gefahr: Ich habe festgestellt, dass mein Medienkonsum stark zugenommen hat. Wo mir früher Bücher wichtig waren, ziehe ich jetzt das Internet vor. Ich benutze es zur Entspannung und auch, wenn meine Depression wieder höhere Wellen schlägt, zur Betäubung. Und ich scheine mit diesem Verhalten nicht allein zu sein. Es ist zu verführerisch, sich schnell und einfach „wegzubeamen“.

Fachliche Hilfe habe ich immer über die konventionellen Wege gesucht. Ich habe ein-, zweimal sogenannte Psycho-Apps ausprobiert, war aber immer unzufrieden damit, weil mir der menschliche Ansprechpartner fehlte und der Wissensgewinn zu gering erschien. Die derzeitige Entwicklung bereitet mir Sorge. Künstliche Spiel- und Alltagswelten werden geschaffen, die sich immer mehr vor die Realität schieben. Und ich fürchte die Revolution in der KI. Noch bei jeder der sogenannten industriellen und sozialen Um-

wälzungen wurden ganze Bevölkerungsgruppen ins Unglück gestürzt. Ich glaube nicht den Versprechungen einer Mach(t)elite von der schönen neuen Welt, letztlich geht es nur ums Geld, um Bereicherung.

Corinna (auf Wunsch anonymisiert)

Ich nutze das Internet nur, damit ich mir vorab Informationen einholen kann. Ich würde keine Psycho-Apps verwenden bzw. kenne keine. Mir ist der persönliche Kontakt bei diesem sensiblen Thema sehr wichtig. Ich denke, dass mir eine Therapie und Ärzte besser weiterhelfen können.

Dietrich

Ursprünglich studierte ich an der Uni Deutsch und Sozialwissenschaften für das Lehramt am Gymnasium. Kontakt mit dem Digitalen erlebte ich bei Jobs als wissenschaftliche Hilfskraft. Meine spätere Arbeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter in einem Forschungsinstitut bestand z.B. darin, nach Vorgaben computergestützte statistische Auswertungen zu erstellen. Danach besuchte ich eine Computerschule in Bonn mit dem Abschluss als Organisationsprogrammierer und arbeitete ab 1989 in München erfolgreich bei der deutschen Niederlassung eines weltweit agierenden amerikanischen Unternehmens. Mein Fachwissen habe ich während meines Jobs gelernt und erlebte in der Firma die komplette digitale Entwicklung mit, von den ersten PCs und Macs zu den ersten Laptops (wir nannten sie „Nähmaschinen“), von den ersten schweren mobilen Telefonen mit den gefährlich strahlenden Akkus, von den noch großen Handys über die Handhelds, Palmtops, PCs, Laptops, Tablets bis hin zu den jetzigen Smartphones sowie Netzwerken und VOIP (Voice Over IP, also Telefonieren mit Internet-Technologie). In den letzten Jahren, nachdem ich international

Soforthilfe bei psychischen Krisen

0800
/655
3000



**KRISEN
DIENSTE
BAYERN**

www.krisendienste.bayern

gearbeitet hatte und im Home-Office tätig war, sind Laptop und Smartphone zu meinen ständigen Begleitern, ja mobilem Büro geworden. Im Beruf war es wichtig, quasi immer erreichbar zu sein, diese Angewohnheit habe ich im Wesentlichen beibehalten. Mir reichen aber Telefon, Mail, SMS und WhatsApp und neuerdings die Videokonferenzsysteme zur Kommunikation. Zur Information nutze ich natürlich das Internet, bin aber vorsichtig, was die Quellen angeht. Die sozialen Medien wie etwa Facebook benutze ich aber gar nicht. Ich sehe diese Medien kritisch, da dort Hassbotschaften, Falschmeldungen usw. sehr schnell verbreitet werden können. Ich habe auch sehr große Bedenken wegen des Einflusses der künstlichen Intelligenz auf unsere Demokratie. Falsche Nachrichten und künstlich erzeugte Fotos können eine große Auswirkung auf die öffentliche Meinung haben. KI-Systeme können dennoch nur das, was ihnen eingegeben wurde, sie repräsentieren das Denken der Programmierer. Die Hersteller tragen in diesem Punkt eine große Verantwortung. Wenn sogar führende IT-Leute wie Elon Musk und KI-Forscher ein Moratorium in der Entwicklung der künstlichen Intelligenz fordern, dann lässt mich das aufhorchen. Diese Leute stehen ja sonst für bedingungslosen Fortschritt.

Eine relativ neue Entwicklung sind Applikationen im medizinischen und speziell psychotherapeutisch/psychiatrischen Bereich. Die ersten Therapie-Apps, die ich gesehen habe, haben mich nicht überzeugt. Es muss zu viel gelesen und nachgedacht, es müssen also hohe kognitive Leistungen erbracht werden. Daher sind sie in meinen Augen nicht für jedermann geeignet. Aber als zusätzliches Medium oder zur Überbrückung von Wartezeiten bringen sie wohl etwas. Ein echter Therapeut ist mir auf jeden Fall lieber. Die direkte Kommunikation mit einem menschlichen Wesen ist für mich durch nichts zu ersetzen. Ich nutze ständig digitale Geräte und Videokonferenzsysteme für Selbsthilfegruppen- oder Peer-Meetings. Hier leistet die Digitalisierung sehr gute Dienste, das war speziell während der Corona-Zeit der Fall. Die Digitalisierung wird auch weiterhin unser Leben bestimmen. Ich glaube aber nicht, dass sie sich aufhalten lässt. Sie gleicht einem Zug in voller Fahrt, der mitten auf der Strecke auch nicht so einfach stoppen kann, während die Passagiere nicht einmal wissen, wohin die Reise geht.

Klaus

Ich möchte das Thema Digitalisierung zunächst philosophisch betrachten. In der Antike gab es in Griechenland eine häufig konsultierte und frequentierte Ratgebereinrichtung, und zwar das Orakel von Delphi. Gern genutzt für private und staatliche Zukunftsfragen. Eine Inschrift, welche in den Apollotempel gemeißelt wurde, hat große Berühmtheit erlangt: das bekannte „Gnothi seauton“. Was übersetzt so viel bedeutet wie „Erkenne dich selbst!“. Man meinte das noch nicht einmal psychologisierend, sondern eher im Sinne von „Anerkenne dich selbst!“ und erkenne damit, was du als Mensch bist.

Aber was ist der Mensch? Nun, für mich ist der Mensch kein Homo digitalis. Also ein Wesen, das früher oder später vollständig in der Technik aufgehen wird. Ich plädiere für einen konstruktiven und kreativen Umgang mit der Digitalisierung, dafür, sich vorausschauend und zielgerichtet mit Apps, mit dem Internet zu beschäftigen, mit allem, was da so vorhanden ist. Viele Angebote können oft eine große Hilfe sein, gerade auch im psychischen, oder wie die alten Griechen gesagt hätten, im seelischen Bereich. Ohne den Newsletter, der ja auch in digitaler Form erscheint, hätte ich vielleicht gar nicht vom Münchner Bündnis gegen Depression erfahren. Und viele Angebote können da enorm hilfreich sein: der Austausch über Apps und Internet-Foren, die Informationsgewinnung, die Nennung von Anlaufstellen, Hilfsufferten und mehr noch. Nichts davon möchte ich missen, vieles hat mich weiter gebracht. Allerdings bin auch ich schon Gefahr gelaufen, mich in digitalen Welten zu verlieren, sei es mit Spielen zur Ablenkung, sei es zur Berieselung oder das Eintauchen in einschlägige soziale Netzwerke. Es kam bei Letzteren manchmal zu Auseinandersetzungen, weil eben vieles gänzlich missverstanden werden kann ohne direktes Gegenüber eines Menschen aus Fleisch und Blut. Aber jeder wird da seine eigenen Erfahrungen gemacht haben. Was mir nicht so ganz unklug erscheint, ist ein rechtes Maßhalten im Bereich des Digitalen. Um den Kreis zu schließen, in der Antike spielte die Psyche eine wichtige Rolle. Die konnte dann schon mal das „Maß aller Dinge“ sein (Platon). Psyche wird im Deutschen oft mit Seele übersetzt, doch eigentlich trifft es die griechische Grundbedeutung „Lebendigkeit“ viel besser. Aber wie die Definition

auch lauten mag, Seele, Lebendigkeit, essentielles Menschsein, dem eigentlichen Wesen des Menschen können Daten, Berechnungen und auch noch so viele Informationen nicht annähernd gerecht werden.

Guido Michl



Ihre Spende hilft jungen Menschen

Jetzt spenden



YAM
YOUTH AWARE
OF MENTAL
HEALTH
Gesundheitsförderung
& Prävention für
Jugendliche

Mental
Health
Initiative

Highlights

Talks, Speaker:innen, Theater

Eröffnung

5.
Oktober
18:00
—B I S—
21:00

Freuen Sie sich auf....



Prof. Dr. Brieger



Auch dabei: Fastfood Theater

Foto: Volker Dierich

Mit einer feierlichen Eröffnungsveranstaltung starten wir in die 9. Münchner Woche für Seelische Gesundheit. Seien Sie auf ein buntes Programm aus TED-Talks, Diskussionsrunden und Improvisationstheater mit Fastfood Theater gespannt.

VERANSTALTER



MODERATION
Jeanne Turczynski
Bayerischer Rundfunk

LIVESTREAM
www.woche-seelische-gesundheit.de

Symposium für Ärzt:innen und
Psychotherapeut:innen

Digitale Angebote bei psychischen Erkrankungen

6.
Oktober
14:00
—B I S—
16:00

Gemeinsamer Fachaustausch



Mit diesem Fachsymposium möchten wir mit Ihnen gemeinsam in den Austausch gehen!

PROGRAMM

- 13.45 Uhr** Einlass
- 14.00 Uhr** **Wie ist die Evidenz von APPs und webbasierten Interventionen bei psychischen Erkrankungen?**
Prof. Dr. Angelika Erhardt | Oberärztin, Leiterin der Tagklinik für Depressionen & Tagklinik für Wissenschaftliche Psychotherapie, Max-Planck-Institut für Psychiatrie
- 14.30 Uhr** **Was können Wearables und Smartphones bei psychischen Erkrankungen?**
Prof. Dr. Markus Bühner | Lehrstuhlinhaber psychologische Methodenlehre und Diagnostik, LMU Psychologie
- 15.00 Uhr** **Wie wirken Virtual Reality Interventionen bei psychischen Erkrankungen?**
PD Dr. Susanne Karch | LMU Psychiatrie
- 15.30 Uhr** **DIGAs in der ambulanten Praxis: Was, für wen und wie?**
Prof. Dr. Daniel David Ebert | TUM Sport und Gesundheitswissenschaften
- 16.00 Uhr** Ende der Veranstaltung

MODERATION

Prof. Dr. med. Peter Falkai
Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, LMU Klinikum, Interim Ärztlicher Leiter Max-Planck-Institut für Psychiatrie

Prof. Dr. med. Jochen Gensichen
Direktor, LMU Klinikum, Institut für Allgemeinmedizin

LIVESTREAM

www.woche-seelische-gesundheit.de

ORT

MPI, Kraepelinstr. 2 - 10, 80804 München

Tag der offenen Tür BTZ

10.
Oktober
13:00
—B I S—
16:30

VERANSTALTER

SRH Berufliches Trainingszentrum München

ORT
Seidlstraße 30, 80335 München



INFOS

www.btz-rn.de/standorte/muenchen

Theaterstück mit Julia Raab und
Anja Schwede

Der schwarze Hund

6.
Oktober
19:00
—B I S—
20:30

Depression aus dem Schatten ins Rampenlicht



Die Figurenspielerinnen Julia Raab und Anja Schwede übersetzen das Leben mit dem schwarzen Hund für die Bühne. Das geschieht in einem Zusammenspiel von Maske, Puppe und Objekt, von dokumentarischem Material und Elementen der Choreographie. Hinzu kommt eine eigene musikalische Komposition von Alexander Hohaus. Halb-satirische Karikaturen, Songs und vor allem die Erfahrungen von Betroffenen untersuchen das theatrale Bild auf seine Tauglichkeit, um die Depression aus ihrer sprachlosen Ecke zu holen. Jede:r Vierte muss mit ihr leben, die Frage ist wie.

ORT

Gasteig HP8 (Saal X), Hans-Preißinger-Straße 8, 81379 München

TICKETS

www.muenchenticket.de

Digitale Jagd nach dem Glücksmoment

13.
Oktober
19:00
—B I S—
20:30

Wie Smartphone & Co. unser Wohlbefinden beeinflussen. Vortrag und Diskussion

Prof. Dr. Sarah Diefenbach | Professorin für Wirtschaftspsychologie an der LMU, Buch „Digitale Depression“

VERANSTALTER


ORT
Einsteinstr. 28
81675 München



INFOS
www.mvhs.de



VOLLSTÄNDIGES PROGRAMM UND LIVESTREAMS
www.woche-seelische-gesundheit.de
 Digital & vor Ort



Symposium für Alle

7. Oktober

09:30
— BIS —
12:30

Chancen und Herausforderungen...

... für die psychische Gesundheit in einer digitalen Welt



Wir laden alle Münchner:innen herzlich ein, sich zum aktuellen Stand des digitalen Wandels und seine Auswirkungen auf die psychische Gesundheit im Rahmen einer Fachtagung zu informieren.

PROGRAMM

- 09:15 Uhr** Einlass
- 09:30 Uhr** **Big Data – was bringt das für den medizinischen Fortschritt?**
Prof. Dr. Gerd Antes | Universität Freiburg
- 10.00 Uhr** **KI verändert die Psychiatrie – von der Exploration zur Präzision**
Prof. Dr. Nikolaos Koutsouleris | LMU, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
- 10.30 Uhr** **E-Mental-Health in Deutschland – Wie ist das mit der „App auf Rezept“?**
Dr. rer. nat. Franziska Welzel | Universitätsklinikum Leipzig
- 11.00 Uhr** Pause
- 11.15 Uhr** **Der Einsatz von virtueller Realität in der Psychotherapie**
Dr. Julia Diemer | kbo-Inn-Salzach Klinikum Wasserburg
- 11.45 Uhr** **Selbsthilfe-geht das auch digital?**
Lebendiger Austausch von Vertreterinnen der Selbsthilfeorganisationen ApK und MASH
Katja Erber | ApK
Alexandra Dührssen | MASH
- 12.00 Uhr** Abschließende Diskussion
- 12.30 Uhr** Ende der Veranstaltung

MODERATION

Prof. Dr. Peter Brieger
 Vorstandsvorsitzender Münchner Bündnis gegen Depression e.V. und
 Ärztlicher Direktor kbo-Isar-Amper-Klinikum Region München

Dipl.-Psych. Tatjana Rabe
 2. Stellvertreterin Vorstand Münchner Bündnis gegen Depression e.V. /
 Psychologische Psychotherapeutin (VT)

ORT

MPI, Kraepelinstr. 2-10, 80804 München

Online-Elternabend zur Medienerziehung von Kindern ab 10 Jahren und Jugendlichen

12. Oktober

19:00
— BIS —
20:15

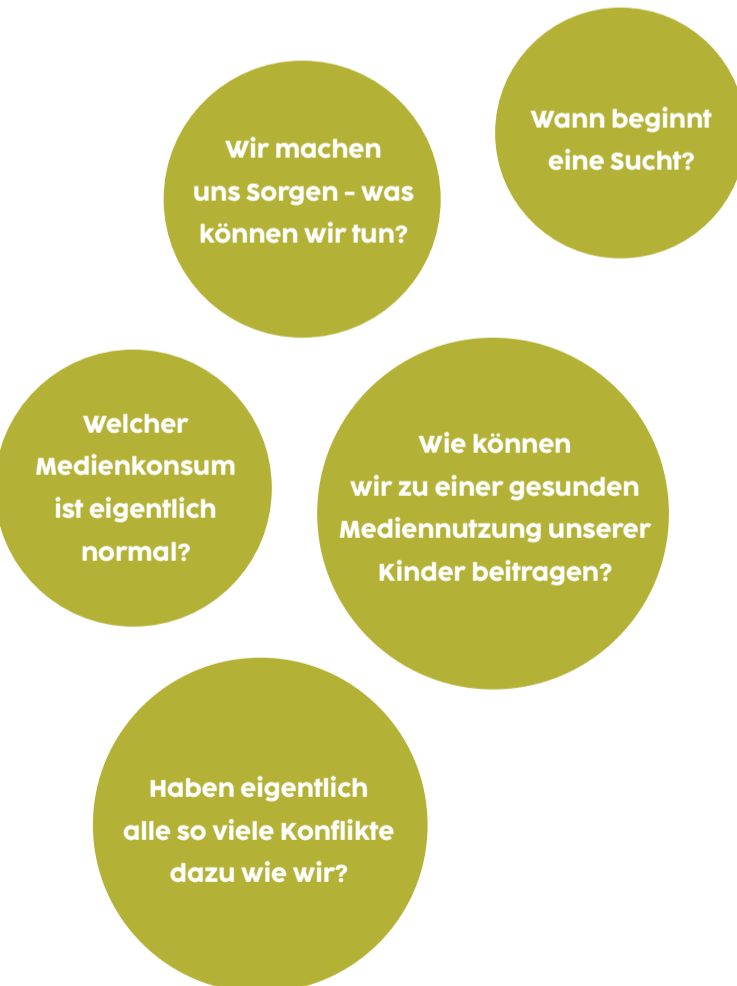
Verloren in virtuellen Welten

Internetabhängigkeit. Eine anerkannte Krankheit.



Worum geht's? Jugendliche wachsen heute als Digital Natives auf. Sie bewegen sich selbstverständlich im Netz. Und doch brauchen sie häufig erwachsene Unterstützung, damit sie ihre Mediennutzung im Griff behalten, denn Internetabhängigkeit gilt mittlerweile als anerkannte Krankheit. Doch wie viele Jugendliche sind eigentlich betroffen? Und wer ist besonders gefährdet?

Simone Croher, Diplom-Pädagogin und Medienpädagogin, gibt Ihnen Antworten auf diese Fragen:



VERANSTALTER

Landeshauptstadt München
 Münchner Programm zur Suchtprävention
 Landratsamt München

LIVESTREAM

www.woche-seelische-gesundheit.de



Spendenlauf im Olympiapark

15. Oktober

10:00
— BIS —
14:00

1. Mental Health Rocks Run

Gemeinsam für Mentale Gesundheit laufen.



Bei einem ganz besonderen Spendenlauf im Olympiapark in München zeigen wir, dass mentale Gesundheit mehr ist als traurige Klaviermusik und schwarz weiße Bilder.

ORT

Spiridon-Louis-Ring 21, 80809 München

INFOS

www.mentalhealthcrowd.de/mental-health-rocks-run/

10. Oktober

14:00
— BIS —
18:00

Digitale Messe WSG Kontakttag



Besuchen Sie unsere digitalen Messestände! Sie haben die Möglichkeit mit den Organisationen virtuell in Kontakt zu treten und sich über die Angebote zu informieren. Das Münchner Bündnis gegen Depression und viele weitere Organisationen freuen sich auf den Austausch mit Ihnen!

INFOS
www.woche-seelische-gesundheit.de/digitale-messe/



Einsamkeit



Besser allein als einsam sein

Ein verregneter und stürmischer Herbsttag, ein gutes Buch und eine Tasse heißen Tee in der Hand. Nur das Geräusch des plätschernden Regen ist zu hören. Keine Menschenseele ist hier. Für viele Menschen ist ein gemütlicher Abend allein in ihren vier Wänden der optimale Ort, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken und einfach nur die Stille zu genießen. Diese Menschen sind in diesen Momenten zwar allein, aber dennoch fühlen sie sich nicht einsam. Doch, worin liegt überhaupt der Unterschied zwischen dem Alleinsein und der Einsamkeit?

Macht Einsamkeit krank oder Krankheit einsam?

Die Zahl der Menschen, die sich einsam fühlen, lag vor 2020 laut Sozialverband Deutschland noch bei 4,9 Millionen. Diese Zahl stieg durch die Pandemie stark an. Dabei wird aber Einsamkeit nicht als psychopathologisches Symptom eingestuft, sondern wird eher als Begleiterscheinung vieler psychischer Erkrankungen gesehen. Einsamkeit hat nicht nur mentale, sondern auch körperliche Auswirkungen. So kann es auf neurobiologischer Ebene das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen oder das Risiko an Alzheimer oder Demenz zu erkranken steigern. Anhaltende soziale Isolation gilt als Risikofaktor für Einsamkeit, der durch differenzierte soziale Determinanten wie beispielsweise Armut, Arbeitslosigkeit oder Migration auf Grund einer eingeschränkten Teilhabe an sozialen Aktivitäten be-

günstigt wird. Einsamkeit ist ein belastender Zustand und darf nicht per se mit sozialer Isolation gleichgesetzt werden. Meistens assoziieren wir in unserer Gesellschaft Einsamkeit mit etwas Unfreiwilligem, etwas das wir uns nicht selber ausgesucht haben. Einsamkeit ist etwas, das von außen bestimmt wird.

Auch Krankheit bzw. gesundheitliche Einschränkungen können zur Einsamkeit führen: Menschen mit Depression beispielsweise isolieren sich oft von ihren Mitmenschen. Antriebslosigkeit und zu wenig Energie für alltägliche Aufgaben tragen zu einer niedrigen sozialen „Batterie“ bei. Dadurch besteht bei einer Depression ein besonderes Risiko zu vereinsamen.

Ein weiterer Aspekt für Einsamkeit liegt in der Frage von Vereinbarkeit von Familie und Job. Viele Frauen fühlen sich isoliert, wenn sich ihr Leben nur um Kleinfamilie und Kindererziehung dreht. Männer wiederum fühlen sich auch einsam, wenn der Job zur Hauptlebensaufgabe wird und Freizeit, Familie und Freundschaften zu kurz kommen. Es zeigt sich in Studien, dass „gender“ und Einsamkeit zusammenhängen. Werden jedoch ausgleichende Strukturen wie eine staatliche flächendeckende Kinderbetreuung gestärkt, und wird dabei vor allem auf Frauen eingegangen, verringert sich das subjektive Einsamkeitsempfinden.

Chancen des Alleinseins

Zeit ausschließlich mit sich selbst zu verbringen, muss aber nicht zwingend mit negativen Empfindungen verbunden sein. Im Englischen gibt es den Unterschied zwischen „loneliness“ und „solitude“. Beide Begriffe bedeuten Alleinsein, aber auf sehr unterschiedliche Arten: Loneliness ist das von außen bestimmte allein sein. Solitude ist eine intrinsische Wahl, ein Genuss des Alleinseins, von innen bestimmt. Ein spannendes Buch zu lesen oder einen Spaziergang zu machen, in dem die Gedanken frei kreisen können, ist eine solche Form des Alleinseins. Diese Art mit sich selbst Zeit zu verbringen, löst ein positives Gefühl aus. Doch oft fällt es uns schwer, Zeit mit uns allein zu verbringen. Viele Menschen müssen das „allein sein“ beziehungsweise die Beschäftigung mit sich selbst, erst wieder lernen. Dabei hinterfragen wir unsere Bedürfnisse und müssen unsere eigenen Standards setzen. Darin schlummert die Chance, dass wir den Zugang zu unseren Emotionen öffnen. In der gewählten Einsamkeit liegt auch eine gewisse Freiheit. Eine Art Gedanken zu denken, die nur einem selbst gehören und die ohne äußeren Einfluss entstehen. Um solche Gedanken anderen mitzuteilen, muss es erst einmal den Raum geben, sie überhaupt denken zu können. Oft fühlen wir uns auch in Gesellschaft einsam, weil wir dort ein gewisses Bild von uns transportieren wollen. Uns wird von außen auferlegt, wer wir sein sollen. Das soll keinesfalls eine Aufforderung sein,

Tipp:

Mehr zu diesem Thema findest Du auch in der aktuellen Folge des Podcasts „MENTAL DIGITAL! Podcast zur WSG 2023“.

MENTAL DIGITAL!

PODCAST ZUR WSG 2023!



Alles
digital?!

9. Münchner Woche
für Seelische Gesundheit



münchner
bündnis
gegen
DEPRESSION



Hör' gleich mal rein.
Du findest den Podcast bei Spotify.



sich von der Gesellschaft abzukapseln. Ganz im Gegenteil! Durch eine bewusste Pause können wir das Zusammenreffen mit unseren Mitmenschen reflektieren. Dabei können wir herausfinden, was wir uns von sozialen Interaktionen erhoffen und werden dadurch zu einem besseren Gegenüber.

Besonders in der Schnellebigkeit des digitalen Zeitalters braucht es manchmal diese Pausen, braucht es die Rückvergewisserung zur eigenen Person und Identität. Dabei besteht die Möglichkeit im Allein sein, mein Ich zu entdecken und zu entfalten, weniger abhängig von äußeren Einflüssen. Auch im Hinblick auf Depression kann selbstgewähltes Allein sein förderlich sein. Ein Symptom vieler an Depression Erkrankter ist ein geringer Selbstwert. Das Selbstbewusstsein, das wir aus dem Raum des Alleinseins schöpfen, stärkt auch unsere Psyche.

Sophie Brieger



Sarah Goll



Wir suchen Partnerschulen

Mehr Infos

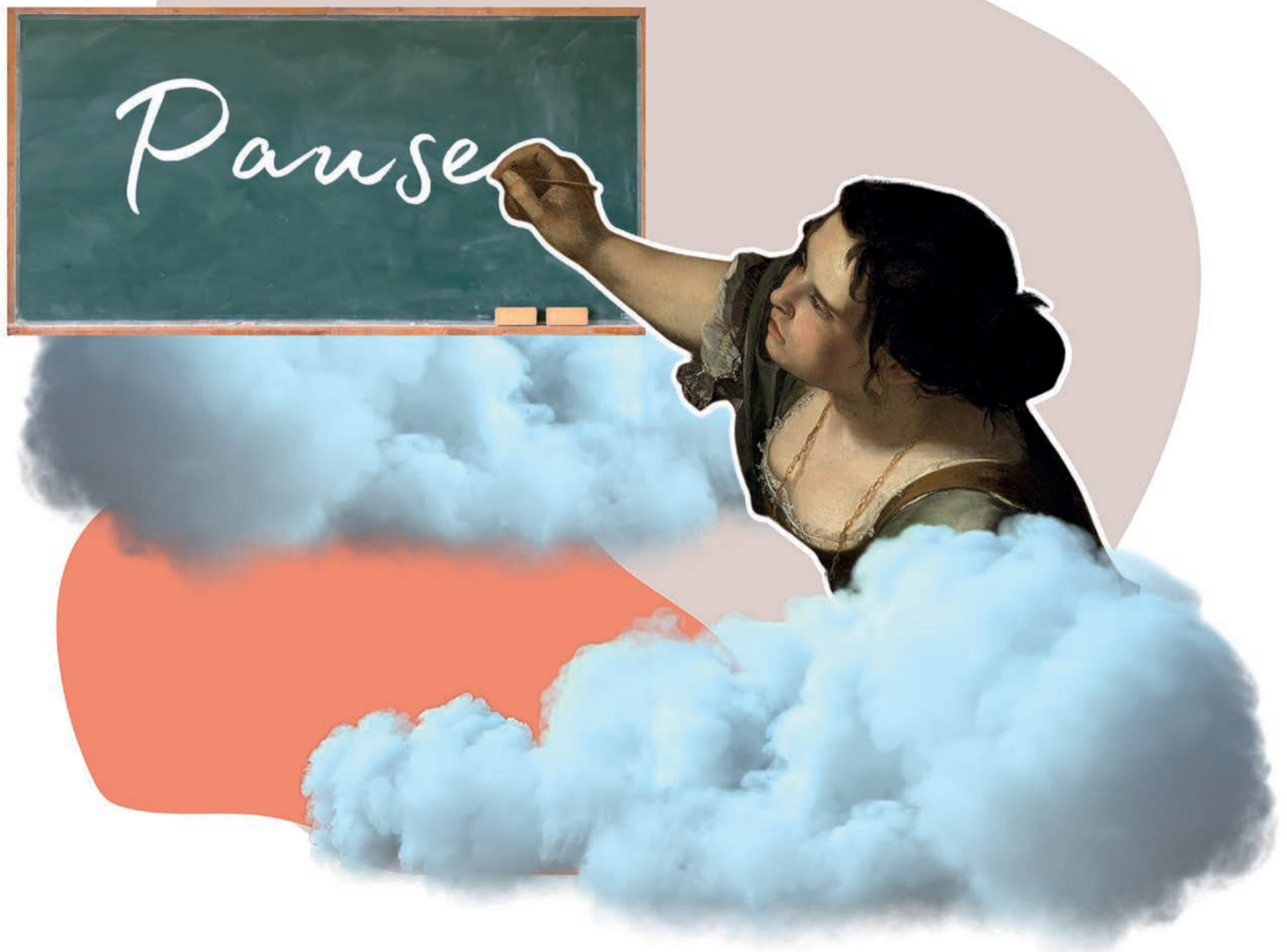


YAM
YOUTH AWARE
OF MENTAL
HEALTH
Gesundheitsförderung
& Prävention für
Jugendliche

Mental
Health
Initiative

Die Macht der Emotionen

Die neue Social-Media-Strategie für Angehörige psychisch erkrankter Menschen in Oberbayern



In der heutigen Zeit spielen soziale Medien wie Instagram, Facebook und Twitter eine wichtige Rolle als Plattformen zum Teilen von Informationen, zum Aufbau von Beziehungen und zur Verbreitung von Botschaften. Insbesondere im Bereich der psychischen Gesundheit gewinnen soziale Medien weiterhin an Bedeutung. Organisationen und Aktivist:innen teilen wertvolles Wissen über mentale Gesundheit, von Informationen und Statistiken über Präventions- und Selbstfürsorgetipps bis hin zu individuellen Erfahrungen und dem Umgang mit psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft, einschließlich der damit verbundenen Stigmatisierung. Die Oberbayerische Initiative der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (kurz OI) hat bisher auf Instagram und Facebook auf diese Social-Media-Strategie gesetzt. Von Bildungsinhalten wie „Was ist Resilienz?“ bis hin zu „Feel-Good-Content“ wie inspirierenden Zitaten oder Anregungen zur Selbstfürsorge wurden Beiträge im Einklang mit den aktuellen Standards gestaltet. Diese herkömmliche Strategie hat ihre Vorteile, kann jedoch an ihre Grenzen stoßen, wenn viele Akteure und Accounts ähnliche Inhalte veröffentlichen. Das Social-Media-Team der OI hat daher eine neue Strategie entwickelt, um Inhalte zu erstellen, die auffallen und herausstechen.

Die Bedeutung von Emotionen in der Kommunikation

Emotionen spielen eine zentrale Rolle in der Kommunikation, insbesondere im Bereich der seelischen Gesundheit. Sie dienen als Schlüssel zur Sensibilisierung und Entstigmatisierung. Indem man gezielt auf Gefühle und tabuisierte Themen eingeht, können Nutzer:innen sozialer Medien ihre eigenen Erfahrungen in einem neuen Kontext betrachten

und Empathie für die Lebenswelten von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen entwickeln. Wir sind ALLE Angehörige, wir alle kennen das Gefühl, uns um einen nahestehenden Menschen Sorgen zu machen. Und genau das ist das zentrale Element der neuen Social-Media-Strategie: Aufmerksamkeit erregen und Emotionen wecken, Brücken bauen und zum Verständnis beitragen, und das alles mit einem neuartigen Design.

Künstlerische Inhalte und Collagen

Dabei bieten künstlerische Inhalte und Collagen eine ungewöhnliche visuelle Erfahrung. Elemente des Barocks werden neu interpretiert und mutige Design-Collagen zu verschiedenen Gefühlswelten geschaffen. Ein Beispiel für einen Post könnte sein, wie eine barocke „Rubens-Frau“ erschöpft das Wort „Pause“ auf eine Schultafel schreibt.

Tabuisierte Gefühle ansprechen und Bewusstsein schaffen Die künstlerischen Collagen zielen darauf ab, verborgene Gefühle anzusprechen und eine tiefere Verbindung zur Zielgruppe herzustellen. Durch die prägnante Darstellung dieser Gefühle soll auch die Gesellschaft für die seelische Gesundheit und die Anliegen von Angehörigen sensibilisiert werden. Gleichzeitig wird die wichtige Rolle der Angehörigen bei der Bewusstseinsbildung betont und ihre Erfahrungen und Herausforderungen auf kreative Weise vermittelt.

Hervorstechen und neue Zielgruppen erreichen

Diese neue, künstlerisch kreative Strategie ermöglicht es dem Profil der OI, sich von anderen abzuheben und dadurch eine breitere Reichweite zu erzielen. Am Ende kommt

es vor allem auf die Mischung an: Neben künstlerischen Beiträgen werden auch weiterhin bisherige Formate wie Bildungsinhalte gepostet, jedoch mit einem neuen, frischen Erscheinungsbild. Aus dem Angehörigenkreis erhielten wir Zuspruch zu diesem neuen Konzept, das Emotionen anspricht und zum Nachdenken anregt. Wir sind gespannt auf die Reaktionen der Öffentlichkeit.

Social-Media-Team:
Michika Neugebauer und Linda Schannen
Oberbayerische Initiative der Angehörigen psychisch Erkrankter (ApK München e.V.)
Landsberger Str. 139 RGB 80339 München
info@angehoerige-oberbayern.de
www.angehoerige-oberbayern.de
www.instagram.com/angehoerige_in_oberbayern/
www.facebook.com/angehoerige.in.oberbayern

Michika Neugebauer



Linda Schannen



ego FM
radio & streams

**STELL DIE WELT UM
DICH HERUM EINFACH
MAL AUF LAUTLOS.**



**UND HÖR REIN, IN UNSERE
ONLINE STREAMS!**

Die Erzdiözese München und Freising steht mit Seelsorge und Begleitung an der Seite von

- psychisch belasteten, psychiatriee erfahrenen oder psychisch erkrankten Menschen
- An- und Zugehörigen von psychisch belasteten, psychiatrie-erfahrenen oder psychisch erkrankten Menschen
- Menschen, welche belastete oder erkrankte Menschen und/oder deren An- und Zugehörige beruflich oder ehrenamtlich begleiten.



ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

Sie finden uns:

Bayerstraße 73 / 2. OG
80335 München

Telefon: 01 75 / 4 37 48 49

(bitte gerne auf den
Anrufbeantworter sprechen)



www.erzbistum-muenchen.de/psychiatrieseelsorge

Verantwortlich: Ressort Seelsorge und kirchliches Leben, Seelsorge für psychisch kranke Menschen
Realisierung des Produkts mit der Stabsstelle Kommunikation, Visuelle Kommunikation; UID-Nummer: DE811510756

srh

SRH Berufliches Trainingszentrum München

Neustart nach psychischer Erkrankung.

Sie wollen nach einer psychischen Erkrankung in Ihren Beruf zurückkehren oder sich beruflich neu orientieren?
Wir unterstützen Sie ganz individuell auf Ihrem Weg zurück ins Arbeitsleben.
Wir bieten Ihnen individuelle Beratungen, Inhalte und Arbeitsmethoden aus der Praxis sowie eine enge Vernetzung mit Arbeitgebern.

SRH Berufliches Trainingszentrum München
Seidlstraße 30
80335 München
T +49 (0) 89 8904874-20 | info.btz.muenchen@srh.de
www.btz-m.de



Kunst als Therapie

für Erwachsene, Jugendliche
und Kinder

bei Trauer sowie psychischen Problemen,
Störungen und Diagnosen

(Ausnahmen: Schwere Störungen wie starke Depressionen,
Süchte, Schizophrenie und Persönlichkeitsstörungen)

Kunsttherapiepraxis nw-atelier

Kontakt

Nadja Wende
Kunsttherapeutin
Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der
Psychotherapie

Adresse: Winzererstraße 104b / W353
80797 München – Schwabing

Festnetz: 089 85630684
Mobil: 0160 91133628
Mail: nadja.wende@arcor.de

Webseite: nw-atelier.de

**Wir bilden
Kurs-
leiter:innen
aus**

Mehr Infos



YAM YOUTH AWARE
OF MENTAL
HEALTH
Gesundheitsförderung
& Prävention für
Jugendliche

Mental
Health
Initiative

Ich schicke euch
Sehnsucht nach Schönheit
jenes schmerzhaftes Dehnen
der Seele
Kann meine Herrlichkeit
unser Schicksal wenden

Ihr macht mich zu Geld
zu eurem Sklaven eurer Hure
Ich zahle euch heim
was ihr in mich entleert

Ich schütte Kalzit und Gestein
auf die Küsten
jage Monsterwellen nach
euren Schiffen
spüle Ertrunkene an Land

Ich steige hoch
in nachtblaue Tiefen
Wer in mir schwimmt
läuft Gefahr erlöst zu werden

In mir singen die letzten Wale
In meinen Schluchten fließt
Ultramarin
Algen mein Haar

Ich bin der Spiegel
der ewig steigt und fällt
Ich beäuge meinen schäumenden Saum
stelle tiefe Fragen
fresse die Ufer
trete über ins Haltlose
verneige mich als rotes Finale
Des Schmerzes Glück
treibt euch voran
Versinkende sinken heimwärts
in mir
Ich erinnere mich an Zukünftiges

Und dennoch ist es möglich
dass ihr wie die Lachse
werdet

Meer

Lebens kreis

Kinder fädeln Ketten
Aus Gänseblümchen
Verliebte zählen Margeriten
Blätter ab
Rosenbekränzt strahlt
Die Schönste, die Braut
Blumen krönen
Liebe und Freundschaft
Garten und Gastmahl
Wir speisen Blumen
Atmen ihre Schönheit
Ihre tröstende Kraft
Als letzten Gruß werfen wir
Blumen ins Grab
Wir sind Blumen
Erbühen und vergehen
Im Lebenskreis

Karolina De Valerio

Natur erleben

Natur als Erholungsfaktor

Globalisierung und besonders auch die Digitalisierung haben das heutige Leben maßgeblich geprägt und verändert. Durch (technische) Innovationen stehen scheinbar grenzenlose Möglichkeiten zur Verfügung. Dabei ist die Welt schneller und komplexer geworden, was gleichzeitig auch verunsichern und überfordern kann. So benötigt der Gebrauch von digitalen Medien einen erhöhten Einsatz von Aufmerksamkeit und Kraft, was in dauerhafter Anwendung belasten kann. Eine Antwort auf diese Informationsflut kann die Natur geben. Was Natur alles bietet und wie wir sie für uns nutzen können, soll in diesem Artikel beschrieben werden.

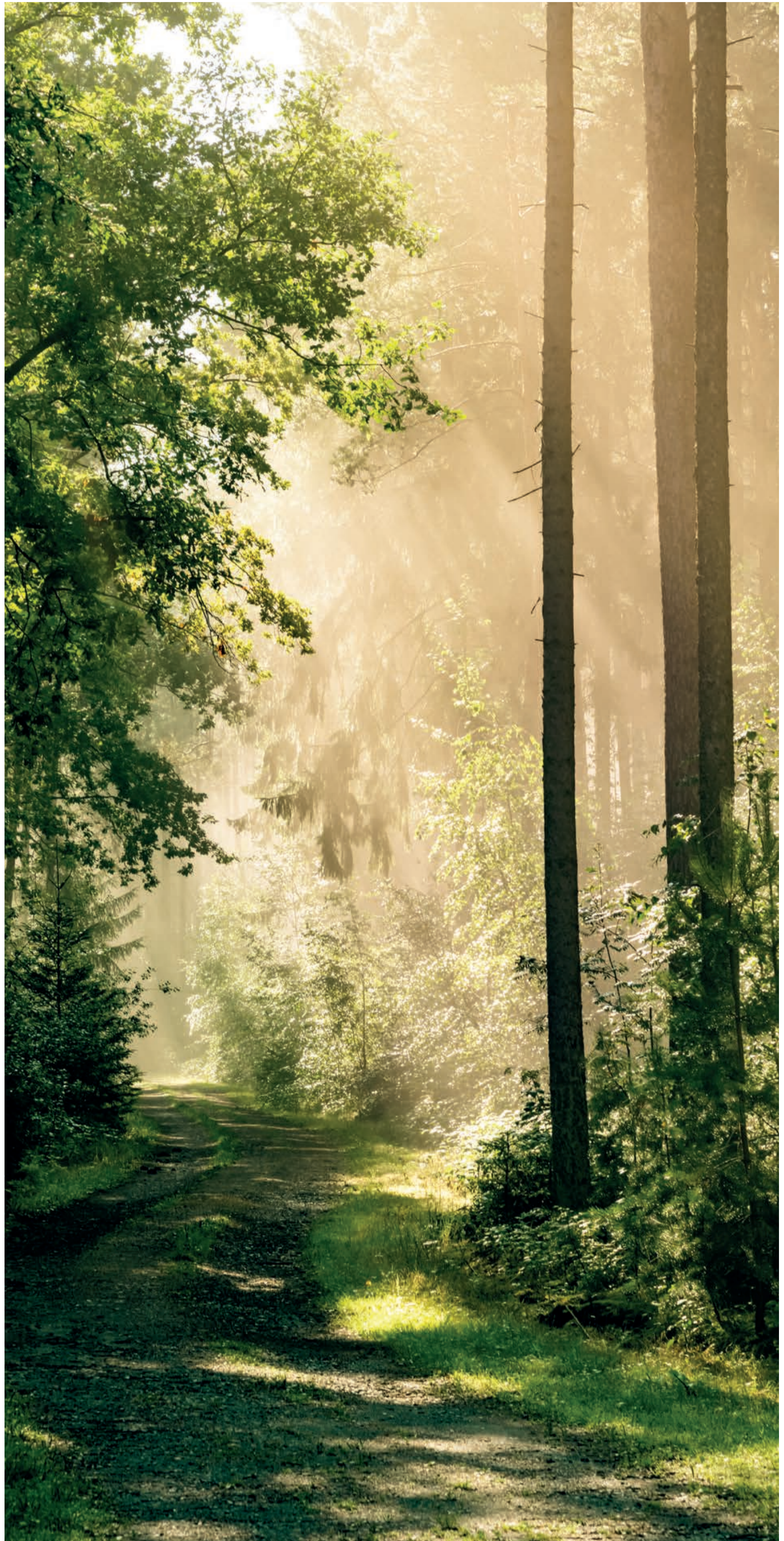
Schon 1989 haben Kaplan und Kaplan in ihrer bekannten Attention Restoration Theorie beschrieben, dass viele Außenreize im Alltagserleben Konzentration kosten. Vor allem im geschäftigen Großstadtleben treten diese Außenreize auf, deren Intensität sich seitdem noch weiter zugespitzt haben dürfte: So wird heute noch schnell in der stressigen U-Bahn eine E-Mail gelesen und eine neue verfasst, während die Chatgruppe gleichzeitig zum „Kegelabend“ einlädt. Diese Reize erschöpfen die Aufmerksamkeitsfähigkeit und führen zu Reizbarkeit, Impulsverhalten und Konzentrationsschwierigkeiten. In diesem Zustand fällt auch zielgerichtetes Handeln zusehends schwerer. Naturerleben hingegen kann beim Menschen eine regenerative Wirkung entfalten, in der Natur, die – im Gegensatz zu den urbanen Bereichen – keine direkte Aufmerksamkeit einfordert und somit auf einfache Weise die Konzentration wiederherstellt. Neuere Studien gehen außerdem davon aus, dass Naturlandschaften mehr selbstähnliche Muster (fraktale Muster in Farnen, Blüten usw.) besitzen und somit das Gehirn diese Naturreize leichter verarbeiten kann.

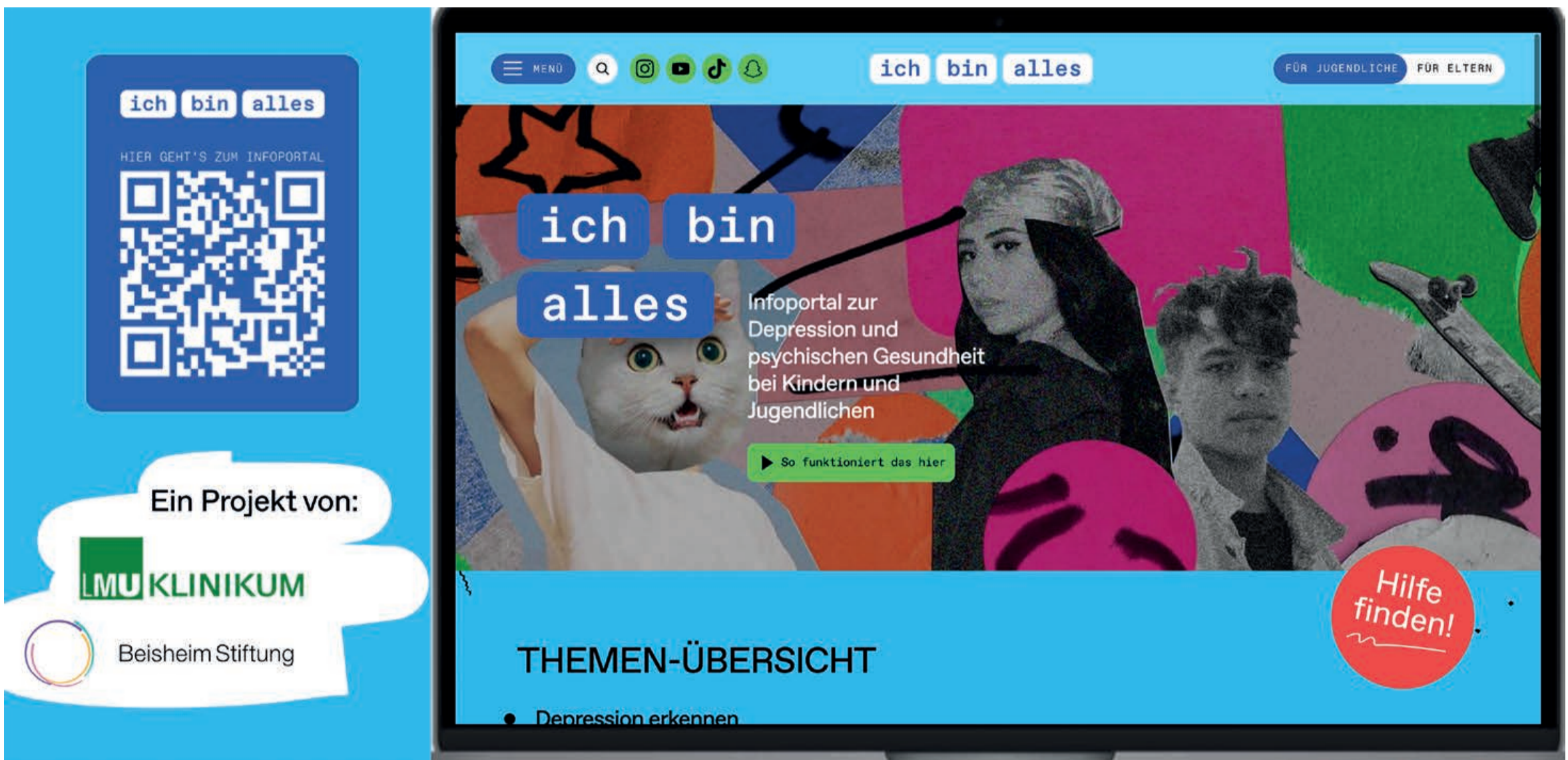
Natur gilt als ein Wundermittel für Wohlbefinden

Zeit in der Natur kann also die Konzentration regenerieren. Allerdings kann Natur noch deutlich mehr. Denn Erfahrungen in und mit der Natur versprechen bei diversen psychischen und physischen Leiden Wirksamkeit. So konnte in einer Studie nach White et al. (2019) belegt werden, dass wöchentlich 120 Minuten Spaziergang in der Natur die körperliche und geistige Verfassung deutlich verbessert. Mehrere Studien zeigen auch auf, dass Natur Stress reguliert, den Cortisolspiegel senkt, die Herzfrequenz verbessert und dass allein durch den Anblick von Grünflächen das Schmerzempfinden reduziert wird und bei Krankenstand die Erholungszeit verringert wird. Stressreduzierende Effekte können sogar beim Betrachten von Landschaftsbildern und -videos sowie künstlicher Akustik von Naturgeräuschen beobachtet werden. Natur kann darüber hinaus Angststörungen lindern, depressive Symptome und Schlafstörungen reduzieren und bei ADHS unterstützen. Zudem fördern Naturaktivitäten die Bewegung, was bei vielen psychischen Leiden positive Effekte zeigt. Daher werden immer mehr naturgestützte Psychotherapiemaßnahmen diskutiert und durchgeführt, da die Kombination aus professioneller Hilfe und den Natureffekten vielversprechend erscheinen.

Vier Faktoren sind in der Natur besonders erholsam

Wie die Erholungswirkung von Natur entsteht, erläutern Kaplan und Kaplan anhand von vier Kriterien:





Als „*Being Away*“ wird beschrieben, dass Naturerleben Distanz zum hektischen Alltag herstellt, da in der Natur häufig ein Abstand zu den urbanen Außenreizen besteht.

Des Weiteren geht von Natur eine gewisse *Faszination* („*Fascination*“) aus. Wolkenformationen, Sonnenspiel oder das Rauschen der Blätter ziehen unauffällig die Aufmerksamkeit auf sich. Allerdings fordern diese Art der (Natur-) Reize (im Gegensatz zu denen im urbanen Raum) nicht die gesamte Konzentration eines Menschen, sodass noch ausreichend Raum für das Ordnen von Gedanken möglich ist und dadurch Entspannung eintreten kann.

Ein weiterer Faktor, der in Naturlandschaften besonders erholend wirken kann, ist das *Weite-Erleben* („*Extent*“). Landschaften mit Weite-Erleben ermöglichen den Betrachter:innen, in die Naturszenerie einzutauchen und dort zu verweilen. Dieses Eintauchen in die Natur muss nicht immer durch tatsächliches Weite-Erleben entstehen, sondern kann auch durch eine Art Verbundenheitsgefühl mit der Natur auftreten.

Ein letzter wichtiger Punkt umfasst *Kompatibilität* („*Compatibility*“), also die Vereinbarkeit der Naturlandschaft mit den individuellen Bedürfnissen und Vorstellungen. So wirkt Natur vor allem dann auch erholsam, wenn Naturlandschaften den eigenen Präferenzen entsprechen. Sollte dagegen eine Naturlandschaft für ein Individuum Langweile oder gar Gefahr ausstrahlen, kann die regenerative Wirkung schwierig eintreten.

Wie gestaltet sich die Regeneration in der Natur?

Die prozesshafte, regenerative Wirkung von Natur kann nach Kaplan und Kaplan ebenfalls in vier Schritte aufgeteilt werden.

Als erstes geht es darum, den „*Kopf frei zu bekommen*“. So sollen zunächst übriggebliebene Gedanken, Ideen und Eindrücke aus dem beruflichen und privaten Alltag verarbeitet werden, denn gedankliche Überreste behindern neue Gedankengänge und erschweren neue Aufgaben und Herausforderungen. Sollte der Kopf von den gedanklichen Überresten befreit sein, wird dann die *Konzentration wiederhergestellt*. In einem weiteren Schritt kann man sich nun den Gedanken zuwenden, die einen schon lange beschäftigen. Dafür eignet sich besonders die Stille, da tief-

greifende Themen bewusst oder auch unbewusst einen Menschen fordern und so viel Aufmerksamkeit „kosten“. Deshalb kann die Ruhe in der Natur einen hervorragenden Raum darstellen, in dem wichtige persönliche Themen reflektiert und bearbeitet werden können.

Damit sich aber die Erholung im vollen Ausmaß einstellen kann, beinhaltet der regenerative Prozess in der Natur auch eine Auseinandersetzung mit größeren Fragen: Welche Lebensthemen beschäftigen mich? Wo werde ich gebraucht? Was macht mich aus? Welche Möglichkeiten habe ich, damit ich meine Ziele umsetzen kann? Wie gestaltet sich mein momentanes Handeln im Beruf oder im Alltag? Eine Auseinandersetzung und Positionierung in solchen Fragen schaffen nach dieser Theorie ein Maximum an Erholung. Dabei betonen Kaplan und Kaplan, dass die Qualität der Reflexion vor allem von der Beschaffenheit und dem Zeitumfang des Natursettings anhängig ist. Wie bereits oben beschrieben sollten die Naturlandschaften mit den individuellen Vorstellungen und Präferenzen harmonieren, damit solche tiefgehenden Reflexionen möglich sind. Zudem kann durch die Ergebnisse einer aktuelleren Untersuchung (in Basener 2023) festgestellt werden, dass neben einer eher kognitiven Ausrichtung, wie sie Kaplan und Kaplan beschreiben, gerade auch ein In-Beziehung-Treten zu den eigenen Emotionen wichtig zu sein scheint, um Erholung zu finden. Gerade bei affektiven Störungen kann Natur unterstützend wirken: Denn in einer Depression geht der Kontakt zum Leben verloren. Natur kann durch ihre Lebendigkeit dabei helfen genau diesen Kontakt zur eigenen Gefühlswelt wieder herzustellen.

Was bedeutet das für die praktische Anwendung?

Aus den beschriebenen Wirkungen von Naturerleben lassen sich konkrete Handlungsempfehlungen ableiten: Wenn wir in die Natur gehen, sollten wir eher Landschaften aufsuchen, die tendenziell Abstand zu urbanen Reizen bieten und Ruhe ausstrahlen. Sollten wir keine Möglichkeit besitzen, Naturlandschaften aufzusuchen, kann ersatzweise auch das Betrachten von Naturbildern und -videos genutzt werden; allein der Anblick von Grünflächen reduziert Stress. Zudem sollten wir uns Zeit nehmen, damit sich unverarbeitete Gedankenreste sortieren können und sich eine emotionale Berührung einstellen kann. Emotionen bilden eine Art Wegweiser zur Relevanz der individuellen Themen, die uns beschäftigen. Wenn wir nun kognitiv und emotional ver-

stehen, was für uns gerade wichtig ist, stellt sich im besten Fall eine Distanz zu den momentanen (Alltags-)Problemen ein. Aus dieser Distanz heraus können Sachverhalte mit sich selbst abgestimmt und neue Handlungen abgeleitet werden. Allerdings braucht es nicht notgedrungen immer tiefgehende Reflexionen, sondern oft reicht ein In-Berührung-Kommen mit Natur und sich selbst aus, um die eigenen „Batterien wieder aufzuladen“.

Dr. Maximilian Basener



Beziehungen

Von der Kraft sich zu beziehen

Resonanz, Widerhall, sich persönlich sehen, sich gegenseitig hören und spüren, füreinander da sein – die Corona-Pandemie zeigte uns unsere soziale Seite, unseren Hunger nach persönlichem Kontakt und unser Angewiesen sein auf Gemeinschaft und Miteinander. Wir sind ausgerichtet auf ein Du, ein Gegenüber und für unser Glück brauchen wir Menschen, die uns Gutes tun und denen wir Gutes tun. Wir sind unterschiedlich begabt, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, überhaupt auf andere bezogen zu sein. Lange, intensive und gute Beziehungen empfinden wir als kostbar.

Gute Beziehungen machen uns glücklicher und zufriedener, das belegen auch Langzeitstudien der Harvard Universität. Schon kleine Schritte, wie ein kurzes Gespräch in der Bäckerei, helfen, um unser Gefühl von Zugehörigkeit zu stärken. Und kleine Gesten der Freundlichkeit, wie jemanden anlächeln, haben auch auf unser eigenes Wohlbefinden einen positiven Effekt. Teil einer Gemeinschaft zu sein, z.B. eines Chors oder eines Vereins, wirkt antidepressiv und stärkt unsere seelische Widerstandskraft, auch Resilienz genannt.

Reden wir von unserer sozialen Seite, denken wir dabei meist an unsere Beziehungen nach außen zu anderen Menschen, in der Familie, zu Freunden, in der Arbeit oder zu Nachbarn, in der Kommune und digital. Doch wir pflegen auch Beziehungen zu Dingen, zur Natur und Welt allgemein und zu uns selbst, unserem Körper, unseren Gefühlen, unserem Selbst. Beziehung unter dem Aspekt der Resonanz zu verstehen, bietet den Blick auf tiefere Zusammenhänge.

Mit dem Begriff der „Resonanz“, nicht als Echo, sondern als Schwingung, aus der Musik, beschreibt der Soziologe Hartmut Rosa unser Weltverhältnis allgemein als Beziehung, bei dem Subjekt und Welt sich gegenseitig berühren und zugleich transformieren. Subjekt und Welt antworten aufeinander mit je eigener Stimme und verstärken sich wechselseitig, wobei die Beziehung grundsätzlich unverfügbar bleibt, nicht deterministisch oder kausal und als wandelbar beschrieben wird. Wir nehmen rezeptiv auf oder formen aktiv und kreativ unsere Antwort und Reaktion auf unsere Welterfahrung. Wir wollen Resonanz erfahren und erzeugen, indem wir sie verstärken, unterdrücken, transformieren und auch blockieren.

Depression wird von Betroffenen, auch von mir selbst, oft beschrieben als Gefühl, mir fremd zu werden, nicht mehr ich selbst zu sein, und folglich als Selbstablehnung. Da will ich mich anderen nicht zumuten, da kann ich mich anderen nicht zuwenden. Ich isoliere mich. Beziehungen in allen zentralen Bereichen werden brüchig und gelingen kaum mehr. Der Verlust der Resonanzfähigkeit, des Erreichbar-Seins und Antworten-Könnens, durchdringt alle Lebenssphären. Die Welt und infolge dessen das eigene Ich erscheint kalt, stumm und leer. Depression verhindert auch das mich auf mich selbst beziehen, in mir selbst Widerhall zu finden ohne auswegloses Grübeln.

„Du bist nicht leer in dir“ – dieser trostvolle Satz begleitet mich seit Jahren nach einer Begegnung mit einem Kurator, der mir den Chinesischen Gelehrtenpark im Münchner Westpark erklärte. Nur wenn ich in mir nicht leer bin,

kann ich mich auf mich selbst beziehen und mir sozusagen selbst zum Du werden, das sich tröstet, seine Wunden verbindet, sein inneres Kind umarmt. Denn ich brauche die Beziehung zu mir selbst, zu meinem Ich von früher, von jetzt und in einer hoffnungsvollen Zukunft. Ich möchte Geborgenheit auch in mir selber finden, einen sicheren Ort in mir aufbauen.

In allen Formen von Liebe und Wut steckt die Kraft sich zu beziehen, dem Gegenteil von depressiver Leere, von Fühllosigkeit oder dem Schweben im Nichts. Fehlt das Du, das gute Gegenüber der Eltern, in entscheidenden frühen Kindheitsphasen, bleibt ein Defizit, das viele Betroffene nur schwer ausgleichen können. Doch wir können in der Begegnung von Mensch zu Mensch, als Betroffene oder Nichtbetroffene, die Erfahrung machen, positive wie negative Gefühle zu teilen. Wir können uns umeinander sorgen und füreinander da sein, zur gleichen Zeit und analog. Wir verbringen Zeit miteinander und bauen so gemeinsame Erfahrungen auf. Wir erleben tiefe Verbundenheit mit anderen, Zugehörigkeit und Wohlgefühl, das die Psychologin Barbara Fredrickson als Positivresonanz benennt und als ein verkörpertes Gefühl von Liebe beschreibt. Dabei ist das ganze Spektrum der geteilten Gefühle gemeint. Das Teilen wirkt grundsätzlich positiv, denn: Geteiltes Leid ist halbes Leid, eine Erfahrung, die wir nicht nur vom Sprichwort her kennen. Und von Depression Betroffene erleben, dass Beziehungen zu anderen Betroffenen noch am ehesten gelingen, weil sie gemeinsame Erfahrungen teilen.



GASTEIG HP8
Kultur für München

KULTUR TUT GUT!

Über 1.000 Events für München, für Euch.
Schaut rein: gasteig.de/veranstaltungen



© Guido Michl

Lange Jahre kämpfte ich als Betroffene hart um Anerkennung und immer wieder um Lob von außen. Ich fühlte mich oft bedürftig und auch abhängig davon, ob und wie andere Menschen mich wahrnahmen und wertschätzten. Gleichzeitig konnte ich Lob schwer annehmen und stehen lassen. Ich konnte es nicht als Grundlage in mir wachsen lassen, sondern spürte, dass das Lob nicht in mir bleibt, sondern wie in einem Fass ohne Boden hindurch rinnt.

Inzwischen kenne ich den Zusammenhang zu meiner eigenen Wertschätzung: Kann ich mich nicht lieben und annehmen, kann ich Lob und Wertschätzung anderer auch nicht gut aushalten, muss sie als unangemessen klein reden oder daran herumkritisieren. Es hat lange gedauert, bis ich so etwas wie Stolz empfinden konnte, wenn mir etwas gelang, bis ich ein positiveres, normal gutes und etwas stabileres Selbstwertgefühl aufbauen konnte. Dieses Lebens-thema wird mich noch weiterhin begleiten, aber ich lerne und übe mich selber mehr zu loben, versuche quasi mein Fass ohne Boden abzudichten, indem ich mir selbst einen Boden baue.

So lerne ich Großzügigkeit auch mir selbst gegenüber. Erlaube mir, etwas zu tun, nur für mich. Achte mehr auf meine Energie und Lust. Übe mich im Nein-Sagen. Geistig in Bewegung und neugierig bleiben, weiterwachsen und gut miteinander kommunizieren, inspirierend und inspiriert bleiben. Denn nur, wenn wir das gemeinsam angehen und uns dabei Mut zusprechen, können wir zusammen Krisen aller Art meistern.

Dr. Karolina De Valerio



kbo  **Isar-Amper-Klinikum
REGION MÜNCHEN**

Zuverlässig an Ihrer Seite

Als eines der größten Fachkrankenhäuser für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie leisten wir die psychiatrische Vollversorgung für München sowie für die Landkreise München, Fürstenfeldbruck, Dachau und Ebersberg. Zum Klinikum gehören weiterhin die Außenstellen München-Schwabing, München Berg am Laim, Fürstenfeldbruck, Dachau, das Atriumhaus München und der Standort Taufkirchen (Vils) mit jeweils stationären, tagesklinischen und ambulanten Angeboten.

Wir bieten neben den psychiatrischen Abteilungen weitere Stationen, unter anderem für die Behandlung von Depressionen, Borderline, Jungen Erwachsenen, Kriseninterventionen, Traumata, geistig Behinderten mit psychischen Erkrankungen.

Das Zentrum für Altersmedizin und Entwicklungsstörungen bietet alle Behandlungsangebote für lebensältere Menschen an. Aufgrund des hohen Bedarfs entwickelte das Klinikum eigene Stationen für lebensältere Menschen mit einer Suchterkrankung oder Depression. Ergänzend hat das Klinikum eine Akutgeriatrie aufgebaut.

Die Klinik für Suchtmedizin und Psychotherapie behandelt alle Suchterkrankungen. Die neurologische Klinik bietet neben moderner Diagnostik und Behandlung neurologischer Erkrankungen auch eine stationäre multimodale Schmerztherapie. Die Stroke Unit (Schlaganfallbehandlung) ist in den vergangenen Jahren mehrfach erfolgreich zertifiziert worden. Zudem gibt es spezielle Angebote für Multiple-Sklerose und Parkinson. Seit 2018 bieten wir in München die Stationsäquivalente Behandlung (StäB) an.

Vockestraße 72
85540 Haar
E-Mail | kontakt.iak-kmo@kbo.de
Telefon | 089 4562-0
Telefax | 089 4562-2960

kbo-iak.de

Was Eltern und Schulen tun können

Cybermobbing



Zwölf- bis 19-Jährige in Deutschland sind jeden Tag in ihrer Freizeit durchschnittlich rund 3,5 Stunden online – das hat die 2022 veröffentlichte, repräsentative JIM-Studie des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest gezeigt. „Kinder und Jugendliche empfinden Smartphones als entscheidendes Hilfsmittel für ihr soziales Leben. Soziale Netzwerke erfüllen ihr Bedürfnis nach Kommunikation. Sie ermöglichen Kontakt mit und zu Gleichaltrigen und bieten ihnen Möglichkeiten der Selbstpräsentation“, weiß Univ.-Prof. Dr. Herbert Scheithauer, Entwicklungspsychologe an der Freien Universität Berlin.

Doch die sozialen Medien bergen leider auch viele Risiken: Mobbing-Attacken finden häufig in WhatsApp-Gruppen oder Klassen-Chats statt oder fangen dort erst an. Fast jedes fünfte schulpflichtige Kind in Deutschland wurde schon im Internet oder in Chats über einen längeren Zeitraum hinweg beleidigt, bedroht, belästigt oder bloßgestellt. Das Tückische: Bei Cybermobbing kann jeder mitlesen und mitmachen. Im Internet wird die Beleidigung zudem für alle sichtbar gespeichert – die Verletzung endet also nicht mit dem Klang der Schulglocke.

„Cybermobbing kann zu massiven Problemen führen – von Kopf- oder Bauchschmerzen, Angststörungen, Depressionen bis hin zu Suizidgedanken“, so Univ.-Prof. Dr. Herbert Scheithauer. Um Schüler:innen und Lehrkräften Hilfestellungen zu geben, wie sie aktiv gegen Hass und Ausgrenzung im Netz vorgehen können und sich sicher im Netz bewegen, hat er mit seinem Team das wissenschaftlich geprüfte, vielfach ausgezeichnete und vom „Weißen Ring“ empfohlene Präventionsprogramm „Medienhelden“ entwickelt. Es richtet sich an Schüler:innen der 7. bis 10. Klassen. Bereits seit Ende 2018 bringt die Mobil Krankenkasse das Programm an Gymnasien, Real- und Mittelschulen in Bayern und auch zum Beispiel in Niedersachsen in die Schulklassen, indem sie die Fortbildungskosten übernimmt. Knapp 450 Lehrkräfte, Schulpsycholog:innen und Schulsozialarbeiter:innen von etwa 350 Gymnasien, Real- und Mittelschulen in Bayern haben die meist dreitägige Fortbildung inzwischen absolviert und setzen das Programm im Unterricht um – in der Regel über einen Zeitraum von zehn Wochen.

Im Rahmen von „Medienhelden“ können Schüler:innen für die Folgen anhaltender Hänseleien, Beleidigungen oder Bedrohungen im Netz – sowohl für Betroffene als auch für Täter – sensibilisiert und ihnen Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Die Jugendlichen analysieren Ursachen von Cybermobbing, beurteilen Situationen im Hinblick auf ihre möglichen Konsequenzen und besprechen, wie sie sich vor Cybermobbing schützen und anderen helfen können. Sie bearbeiten Aufgaben gemeinsam, diskutieren, wie sich die virtuellen Beleidigungen anfühlen und verständigen sich auf Verhaltensregeln gegen digitale Hetze.

Das Programm bringt gute, anhaltende Erfolge. „Wissenschaftliche Evaluationen und die Erfahrungen der vergangenen Jahre haben gezeigt: „Medienhelden“ bringt gute, anhaltende Erfolge. Die Akzeptanz ist hoch, da die Jugendlichen zahlreiche Maßnahmen selbstbestimmt und mitwirkend umsetzen und ihr Wissen an Mitschüler:innen und Eltern weitergeben. In einer Längsschnittstudie konnten wir unter anderem weniger Cybermobbing, mehr Empathie, ein besseres Selbstwertgefühl und ein besseres Wohlbefinden feststellen“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Herbert Scheithauer.

Seit 2023 wird das ergänzende Modul PARENT MEDIA angeboten: „Uns war es wichtig, auch die Eltern verstärkt mit ins Boot zu holen“, berichtet Ariane Lieckfeldt aus dem Bereich Prävention und Gesundheitsförderung der Mobil Krankenkasse. „Wir fördern damit ihre Medienerziehungskompetenz. Das bedeutet zum Beispiel, zu zeigen, wie Eltern das

Thema Cybermobbing am besten bei ihren Kindern ansprechen. Viele Kinder und Jugendliche sorgen sich vor allem vor einem „Handy-Verbot“, wenn es um das Thema geht – nur, wenn man ihnen diese Sorge nimmt, besteht die Chance, dass sie sich öffnen und Eltern einen Einblick gewähren“.

Weitere Infos
www.medienhelden.info



Eintritt frei

Alles digital – pro und contra

eine Podiumsdiskussion der Ärzteschaft und der Selbsthilfe



Mittwoch, 11. Oktober 2023
18.00 Uhr – 20.00 Uhr

Seidlvilla, Nikolaiplatz 1B
80802 München

Weitere Informationen
www.woche-seelische-gesundheit.de

Eine Veranstaltung des ÄKBV und der KVB

ÄKBV

Ärztlicher Kreis-
und Bezirksverband München

www.aekbv.de

- ▶ **vertritt** die beruflichen Interessen aller 22.000 Münchner Ärztinnen und Ärzte
- ▶ **trägt Sorge** dafür, dass die ärztlichen Berufspflichten erfüllt werden
- ▶ **fördert** die ärztliche Fortbildung
- ▶ **wirkt** in der öffentlichen Gesundheitspflege mit



KVB

Kassenärztliche
Vereinigung
Bayerns

www.kvb.de

Arzt- und Psychotherapeutensuche
Bereitschaftsdienstauskunft
Psychotherapieplatzvermittlung
Patienteninformation
Terminservicestelle

mobil-krankenkasse.de

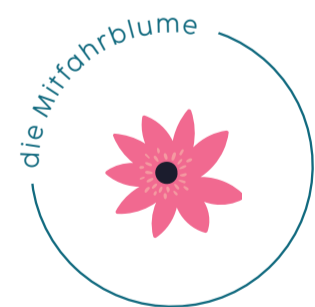
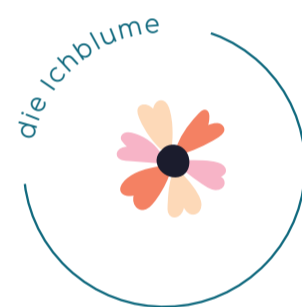
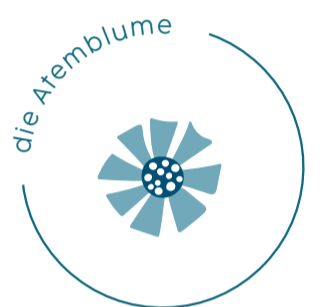
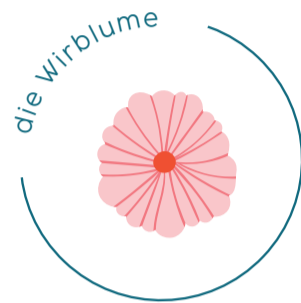
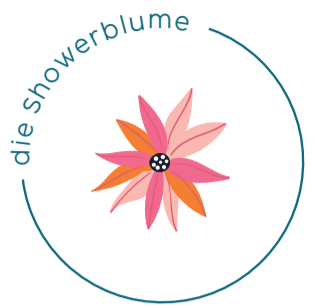
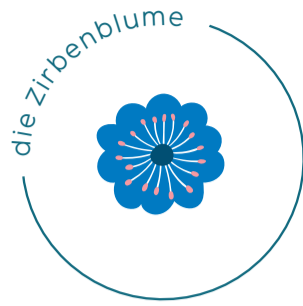


24/7 für Sie da!

Mit unserer kostenlosen Online-Sprechstunde bieten wir Ihnen medizinische Beratung und Behandlung per Videocall. Ärzt*innen aus ganz Deutschland sind an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr für Sie da. mobil-krankenkasse.de/online-sprechstunde

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE



Achtsamkeitsübungen von
EX-IN Genesungsbegleiterin Anja

Mein bunter Blumenstrauß

In unserer schnelllebigen Zeit mit ihrer enormen Informationsflut gibt es auch im Bereich der Achtsamkeit zahlreiche Mental-Health Tipps und Ratschläge. Es fiel mir schwer, mich in dieser Flut nicht zu verlieren. Verschiedenstes hatte ich ausprobiert, ja zeitweise regelrecht „alles“ aufgesaugt, was mir vor die Füße fiel. Ich hoffte, die EINE wirksame Sache zu finden, die mich ins Gleichgewicht bringt. Ich nehme es vorweg: Für mich gibt es diese EINE Sache nicht. Dennoch haben einige Dinge überdauert. Über das letzte Jahrzehnt hinweg habe ich mir einen bunten Blumenstrauß an Übungen, Routinen und Methoden gepflückt und zusammengestellt. Nicht jede Blume ist jederzeit hilfreich, aber eine von ihnen wirkt ganz bestimmt. Ich mag ein paar meiner Lieblingsblumen beschreiben ... als Anregung, Inspiration oder einfach zum Schnuppern:

Die Muckefuckblume: Sie hat ein zartes, leicht verfliegendes braunes Zentrum mit vielen hauchdünnen schneeweißen Blütenblättern. Sie ist mein ruhiger Moment des Genusses und Innehaltens am Morgen. Eine große Tasse warmer Milchschaum verrührt mit leckerem Malzkaffee (in meiner Kindheit sagte man Muckefuck dazu). Der ganze Prozess vom Zubereiten bis hin zum Genießen hat eine entspannende und erdende Wirkung. Diese Wirkung oder innere Haltung bleibt mir dann wie ein unsichtbarer Schutzschild gegen Stress für eine Weile erhalten. Man schmeckt förmlich die Selbstliebe.

Die heiße Ingeblume: Viele gelbe nicht geöffnete Knospen. Wenn ich mal keine Lust auf warme Milch hab oder Abwechslung brauche, funktioniert das bewusste „Schlürfen“ eines heißen Tees bei mir ebenso gut. Am liebsten mag ich frisch geschnittenen und aufgegossenen Ingwer mit heißem Orangensaft sowie Honig, Zimt und Cayennepfeffer. Ich liebe den energetischen Duft.

Die Stepbystepblume: Die Mitte dieser Blüte ist flauschig-weich moosgrün, derweilen ihre Blütenblätter ro-

bust und beweglich in einem frischen frühlingsgrün sind. Wenn ich ins Grübeln komme und schwierige Themen mich in einer Spiralbewegung abwärts ziehen, dann gilt es im ersten Step, dies zu erkennen, und im zweiten, die Dynamik zu stoppen. Das klingt hier niedergeschrieben so einfach, dennoch fällt mir die Umsetzung nach wie vor nicht leicht. Um die Situation, die Gedanken und den Ort zu verlassen, hat sich bei mir der althergebrachte Spaziergang bewährt. Einfach Schlüssel in die Hand und los. So kann ich alles hinter mir lassen, was mich gefangen hält. Step by step - Schritt für Schritt - einen Schritt nach den anderen machen. Der erste ist der schwierigste, danach geht es leichter. Der Körper bewegt sich von ganz allein, die Augen auch. Der Atem fließt ebenfalls unterbewusst. Mein Körper kann das alles ganz eigenständig. Ich brauche auf nichts achten oder nichts steuern. Langsam verschwinden die trüben Gedanken. Step by Step. Ich rieche den Duft der Bäume, atme frische Luft, ich komme in Gang, bin wieder lebendig, freue mich des Lebens.

Die Momenteblume: Diese Blume hat eine gelbe Mitte und bunte Blütenblätter in den Farben des Regenbogens. Ohne meinen mobilen Kalender bin ich aufgeschmissen. Ich hege und pflege ihn akribisch. Eine Kategorie hat den Namen „Drei schöne Momente“. Die Kalenderfarbe ist gelb. Für jeden Tag trage ich drei schöne Momente dort ein. Es hilft mir, die schönen Dinge nicht zu übersehen, sie zu beachten, mich zu fokussieren. Und wenn ich mal nichts Schönes sehen kann, dann schaue ich einfach in meinen gelben Kalender und bin überrascht über die Vielfalt an schönen Dingen, die ich bereits erlebt habe.

Es gibt noch viele weitere Blumen.

Haben auch Sie eine Blume?

Anja Seidel



Die Stadtwerke München (SWM) sind langjähriger Partner von „Münchner Bündnis gegen Depression e.V.“.



Die SWM sind Münchens kommunaler Energieexperte und verantworten mit der Verkehrstochter MVG die stadtverträgliche Mobilität. Als Unternehmen der Stadt sind wir den Münchner*innen verpflichtet und übernehmen Verantwortung für Menschen, Ressourcen und die

Umwelt. Durch die Partnerschaft wollen wir dazu beitragen, dass psychische Erkrankungen enttabuisiert werden und die Menschen schnell die richtige Unterstützung erhalten. www.swm.de

Mental Health in Kunst und Kultur

All das Schöne

08.
Oktober
19:30

Das Metropoltheater zeigt seine Produktion „All das Schöne“ von D. Macmillan. Im Anschluss sprechen Vertreter:innen der Kooperationspartner mit dem Publikum über das Stück und die Fragen, die dadurch angeregt wurden.

„All das Schöne“ ist ein Stück über Lebenslust und große Verzweiflung, sowohl melancholisch wie leicht, tief Ernst und auch urkomisch. Ein siebenjähriger Junge versucht mit dem Suizidversuch seiner Mutter auf seine Weise umzugehen und schreibt die Dinge auf, die für ihn das Leben lebenswert machen. Diese Liste führt er fort durch sein weiteres Leben und erzählt dabei von den niederschmetternden und beglückenden Momenten seiner Biografie. Schicksalsschläge folgen, die Liste wird immer mehr zum Anker in diesem Abenteuer namens Leben.

Der Schauspieler Philipp Moschitz brilliert in diesem Stück zwischen selbsterstörerischem Scheitern und den gelingenden Zeiten des Lebens mitreißend und anrührend.

Vorstellungsdauer

1 Std. 15 Min. (keine Pause)

Im Anschluss gemeinsames Gespräch

Theaterkarten

Erhältlich über das Metropoltheater

www.metropoltheater.com

Für Menschen mit geringem Einkommen gibt es ein Kontingent über KulturRaum München e.V.

„Diesmal geht es um Depressionen (...), aber auch um Resilienz und Trost. Und lässiger als Moschitz einem dieses Wechselbad der Gefühle einschenkt, kann man das gar nicht machen. (...) Ein großer kleiner Abend, der traurig und glücklich macht.“

Süddeutsche Zeitung



Philipp Moschitz

UNTERSTÜTZEN SIE UNS!

Als Mitglied, Fördermitglied oder mit Ihrer steuerlich begünstigten Spende.

Spendenkonto

Stadtsparkasse München

IBAN DE82 7015 0000 1000 4836 59

BIC SSKMDEMM

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Luisenstr. 43, 80333 München
Tel.: 089 54 04 51 20



mit freundlicher
Unterstützung der
Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

Ein Projekt des

münchener
bündnis
gegen
DEPRESSION

Redaktion

Sarah Goll, Leitung
sarah.goll@muenchen-depression.de
Dr. Karolina De Valerio
karolina.devalerio@muenchen-depression.de

Verantwortlich

Vi.S.d.P. Vorstand Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Prof. Dr. Brieger

Auflage

10.000

Herausgeber

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Luisenstr. 43
80333 München
www.muenchen-depression.de
info@muenchen-depression.de

Mit freundlicher Unterstützung von

