

Ausgabe November 2019

Gesundheit

Entstanden in Zusammenarbeit mit der Insel Gruppe AG sowie weiteren Gesundheitsinstitutionen der Stadt und Region Bern

Bern

SPITALAARBERG
INSELGRUPPE

**SPITALUND
ALTERSHEIMBELP**

SPITALMÜNSINGEN
INSELGRUPPE

SPITALRIGGISBERG
INSELGRUPPE

SPITALTIEFENAU
INSELGRUPPE

Schwindel

***Plötzlich gerät die Welt
ins Schwanken***





Digitalisierung Chancen und Risiken für die Psyche

Das Internet schafft zahlreiche neue Möglichkeiten in fast allen Lebensbereichen, birgt aber auch Gefahren, vor allem, wenn die Nutzung problematisch wird und ein Suchtverhalten entsteht. Auch die Beschleunigung des Zeiterlebens kann zu Problemen führen und allenfalls sogar eine Depression hervorrufen.

Schon seit Urzeiten faszinieren Zahlen den Menschen. In Zeiten der ägyptischen Hochkultur wurde die Zahl 10 000 durch eine sitzende Person mit zwei erhobenen Armen dargestellt. Digitalisierung kann also als Symbolisierung verstanden werden, als Versuch, die unzähligen Informationen symbolhaft in einen Zusammenhang zu bringen. 1993 waren drei Prozent der weltweiten Informationen digitalisiert, das heisst, in computergestützten Systemen lesbar. 2002 waren mehr als 50 Prozent der Informatio-

nen digitalisiert, der Beginn des «Digitalen Zeitalters».

Neue Techniken dank Internet

Neue Entwicklungen bringen Chancen und Risiken. Die Digitalisierung mit den unzähligen Informationsplattformen schafft neue Möglichkeiten im Bereich der Informationsvermittlung. Arbeitsplätze werden präziser und schneller vermittelt mit grösserer Passgenauigkeit zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber. Unmengen von Daten werden systematisch archiviert. Ungekannte Berufsfelder entstehen durch die neuen Techniken. Dabei ergeben sich auch Gefahren. Die Daten können missbraucht werden. Durch Neue Medien werden Manipulation und «Fake-News» in grossem Massstab durchgesetzt.

Die zahlenmässigen Auswirkungen der Digitalisierung sind relevant: 93 Prozent der 12- bis 13-Jährigen nutzen das Internet (KIM-Studie). Sorgen

bereiten hinsichtlich der jugendlichen Entwicklung vor allem die Informations-Überflutung, die Auswirkungen von Cybermobbing und die Internetsucht. Die neue Mediennutzung nimmt ebenso Einfluss auf die Beziehungsgestaltung unter Jugendlichen. Das führt zu Widersprüchlichkeit: Einerseits erleichtern Neue Medien den Kontakt, neue Erfahrungsräume jenseits der Familie können einfacher erforscht werden. Andererseits wird die Beziehungsgestaltung intellektuell durchgeführt, und die körperliche Entwicklung hinkt dieser schnelleren intellektuellen Entwicklung nach. Informationsplattformen für autoaggressives Verhalten, Suizidalität, Selbstverletzung und Essstörungen bieten Jugendlichen viele Informationen und erleichtern das Abrufen von Hilfsmöglichkeiten. Heikel wird es, wenn diese Informationen als Ideenbörsen genutzt werden und ungünstige Erfahrungen ausgetauscht werden.

Problematische Nutzung

Bei Jugendlichen wie auch bei erwachsenen Menschen entstehen durch die Digitalisierung Verlockungen mit interessanten Inhalten. Online-Rollenspiele versprechen Spannung und Lebendigkeit; Glücksspiel und Shopping können positive Gefühle und Sex-Portale können Lust vermitteln. In der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren (2015) nutzen 84 Prozent das Internet zu privaten Zwecken, ein Prozent betreibt eine problematische Nutzung. Es sind 95 Prozent Männer, das Durchschnittsalter ist 24 Jahre. Gerät die Nutzung aus dem Gleichgewicht, können Beeinträchtigungen entstehen, wie sie bei stoffgebundenen Süchten anzutreffen sind. Die rasante Entwicklung der Sexualität im Internet wird durch die Zugänglichkeit, die Erschwinglichkeit und die Anonymität unterstützt. Das wird auch durch den sogenannten

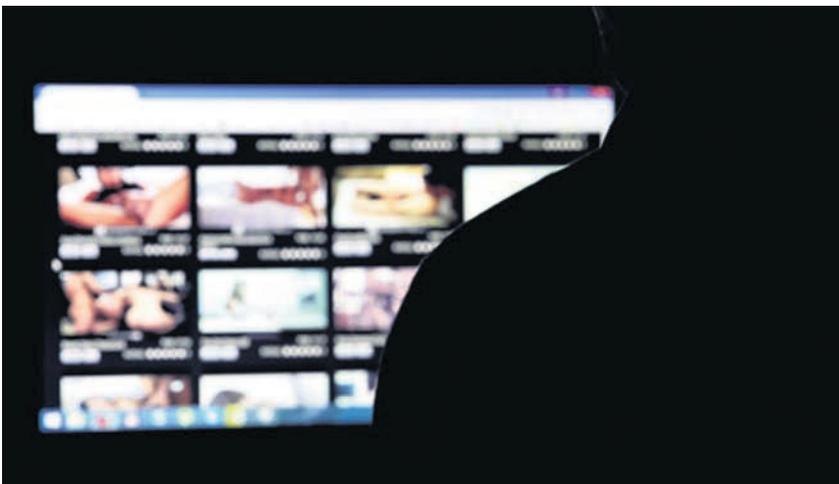
zierte Werkzeuge zur Partnersuche auf Online-Portalen. Dies kann langwierige, schwierige Partnersuchen ersparen. Risiken von Internetsexualität sind Vermeidung von «Real-Life-Kontakten» mit der Gefahr des Rückzuges in die Fantasie und Folgen der Vereinsamung.

Verzerrte Realität

In der aktuellen Forschung gibt es Hinweise, dass die übermässige Suche von Pornografie bei Jugendlichen mit schlechten emotionalen Bindungen zu den Beziehungspersonen, mit problematischem Substanzkonsum und mit dissozialem Verhalten assoziiert ist. Bei zu intensiver Beschäftigung mit Online-Sexualität resultiert Unzufriedenheit in der realen Sexualität. «Perfekte schönheitschirurgisch modifizierte Körper» lassen den eigenen Körper als langweilig erscheinen. Zudem wird die Realität verzerrt: In der

sche Uhren und nun durch die Gleichzeitigkeit der in Computern ablaufenden Prozesse ersetzt. Dies führt zur Beschleunigung der Arbeitsprozesse und zum Verlust des «zeitlichen Kontinuums», also ein Herausfallen des Menschen aus der Zeit. Da der Tag-/Nacht-Rhythmus die Erholung des Menschen und dessen Körper und Psyche bedingt, können die «Batterien» nachts nicht mehr vollständig aufgefüllt werden. Dies führt zu Schlafproblemen, zu Verminderung des Interesses und der Konzentration. Es resultiert eine schnellere Erschöpfbarkeit mit Antriebsverminderung, Appetitstörungen, Verminderung der Fähigkeit zur Freude und eine gedrückte Stimmung. Wenn die Entwicklung dieser Symptome nicht aufgehalten werden kann, resultiert eine Depression.

Hypothetisch führt also die Digitalisierung, sofern Anpassungsvorgänge der einzelnen Menschen versagen, zu Rhythmus-Unregelmässigkeiten und damit zur Depression. Die intensive Nutzung digitaler Informationstechnik ist bei jungen Männern auch in Verbindung mit Gedächtnisstörungen, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen sowie emotionaler Abflachung und allgemeiner Abstumpfung gebracht worden, die Diagnose «Digitale Demenz» (Manfred Spitzer) ist gestellt.



«Demokratisierungsprozess» gefördert: Jede und jeder konsumiert und kann gleichzeitig herstellen. Die Bildung von Subkulturen wird erleichtert. Schwule, Lesben und Bisexuelle können über grössere geografische Räume kommunizieren und damit auch Unterstützung im Rahmen der Selbst- und Fremdakzeptanz erreichen. Neue Medien bieten ausgefeilte, differen-

Forschung gibt es Hinweise, dass je öfter Jugendliche pornografische Darstellungen sehen, desto mehr interpretieren sie diese Darstellungen als Realität.

Beschleunigung erschöpft

Das Zeiterleben der Gesellschaft wird durch die Digitalisierung beschleunigt. Die Sanduhr wurde durch mechani-

Leichter Zugang zu Therapien

Neue Wege werden in der Behandlung von psychischen Krankheiten erkundet. Die Nutzung von Metadaten, das heisst von übergeordneten Daten, lässt neue Zusammenhänge zwischen Krankheiten erkennen. Therapeutisch können Informationsvermittlung, angeleitete Selbsthilfeprogramme mit Kontakt zu Fachpersonen und gemischte Behandlungsformen, also mit digitalen Medien ergänzte Psychotherapie, eingesetzt werden. Als Chancen der Online-Therapie wird die Unabhängigkeit von Ort

und Zeit zwischen Behandler und Patient gesehen. Anonymität unterstützt das Absinken der Scham- und Hemmschwellen und bietet eine verbesserte Zugänglichkeit der Psychotherapie. Spezielle Formen der Behandlung erleichtern den Zugang zu Hilfestellungen, zum Beispiel über Integration eines Hilfsangebotes direkt im Online-Spiel. Informationen stehen ein-

facher zur Verfügung: Die Hälfte der deutschen Patienten mit psychischen Problemen sucht Informationen im Netz, 40 Prozent über Austausch in Selbsthilfeforen und ein grosser Teil sucht Therapeuten im Netz.

Risiken auch hier: Die Herkunft der Quellen kann nicht immer sicher genug überprüft werden. Kritisch sollten Benutzer gegenüber fehlerhafter und

interessengeleiteter Information sein. Es wird ein Verlust der bisherigen Qualitäten der Psychotherapie (Verlust der umfassenden Beziehungsgestaltung) befürchtet. Nachteile der Online-Therapie können eine vergrösserte Idealisierung, Verschiebung in Wunsch- und Realitätswelt bedeuten, welche mit herkömmlicher Psychotherapie anders aufgefangen werden können.



Privatlinik Wyss AG

Die Privatlinik Wyss AG ist als älteste Psychiatrische Privatlinik der Schweiz der Kompetenzpartner im Bereich Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Die Klinik bietet ihre stationären, tagesklinischen und ambulanten Angebote in Münchenbuchsee, Bern und Biel an. Sie ist bekannt für ihre familiäre Atmosphäre sowie die Behandlung von Depression, Angst, Stressfolgestörung (Burn-out), Akutbehandlung, Krisenintervention und Sportpsychiatrie.

Der Autor



Dr. med. Thierry de Meuron, EMBA
Chefarzt Ambulante Dienste in der
Privatlinik Wyss AG

Kontakt:

Privatlinik Wyss AG
Fellenbergstrasse 34, 3053 Münchenbuchsee
Tel. 031 868 33 33
thierry.demeuron@pkwyss.ch



Link zur Website
Privatlinik Wyss AG
Münchenbuchsee