

# Gympass

Wie man das Beste aus  
virtueller Therapie macht



# Zusammenfassung

COVID-19 und die im Zusammenhang damit verhängten Lockdowns haben die öffentliche Wahrnehmung der Online-Therapie verändert. Jetzt, da die Leute sehen, wie gut sie funktioniert, wird sie uns auch weiterhin erhalten bleiben.

- 1. Psychische Gesundheit hat immer Vorrang**
- 2. Vorteile der virtuellen Therapie**
- 3. Wie beginnt man das Gespräch?**
- 4. Wie man das Beste aus den Sitzungen herausholt**
- 5. Gympass Partner werden**

# 1. Psychische Gesundheit hat immer Vorrang

Es gibt viele verschiedene Mechanismen, die uns dabei helfen mit Stress, Ängsten und Frustration umzugehen. Wenn wir ins Erwachsenenalter kommen, werden wir uns dieser Techniken bewusst und wir können sie effektiver anwenden. Manche suchen Trost bei ihren Liebsten, andere bringen durch körperliche Betätigung ihre Endorphine zum Fließen, entwickeln durch Kunst oder Sport eine Leidenschaft zu einem Talent, oder lernen, ihre Gefühle schriftlich zum Ausdruck zu bringen. Diese Methoden mögen gut funktionieren; doch manchmal kann es überwältigend werden mit den Herausforderungen des Lebens alleine klarzukommen. Das ist der Zeitpunkt, zu dem professionelle Hilfe die Lösung sein kann.



Untersuchungen haben gezeigt, dass es eine bedeutsame therapeutische Wirkung auf das Gehirn hat, seine Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Das Gespräch über Probleme, Sorgen, Erfolge und Erwartungen mit jemandem, der speziell dazu ausgebildet ist Ihnen zu helfen, Ihre Gefühle zu verstehen und damit umzugehen, ist für Ihr Wohlbefinden ein großer Schritt nach vorne. Während viele Leute der Meinung sind, dass persönliche Gefühle nicht offen besprochen werden sollten, kann das Zurückhalten von Emotionen letztendlich zu ernsthafteren Problemen führen, beispielsweise zu chronischen Atemwegserkrankungen, Krebs, Diabetes und Depressionen.

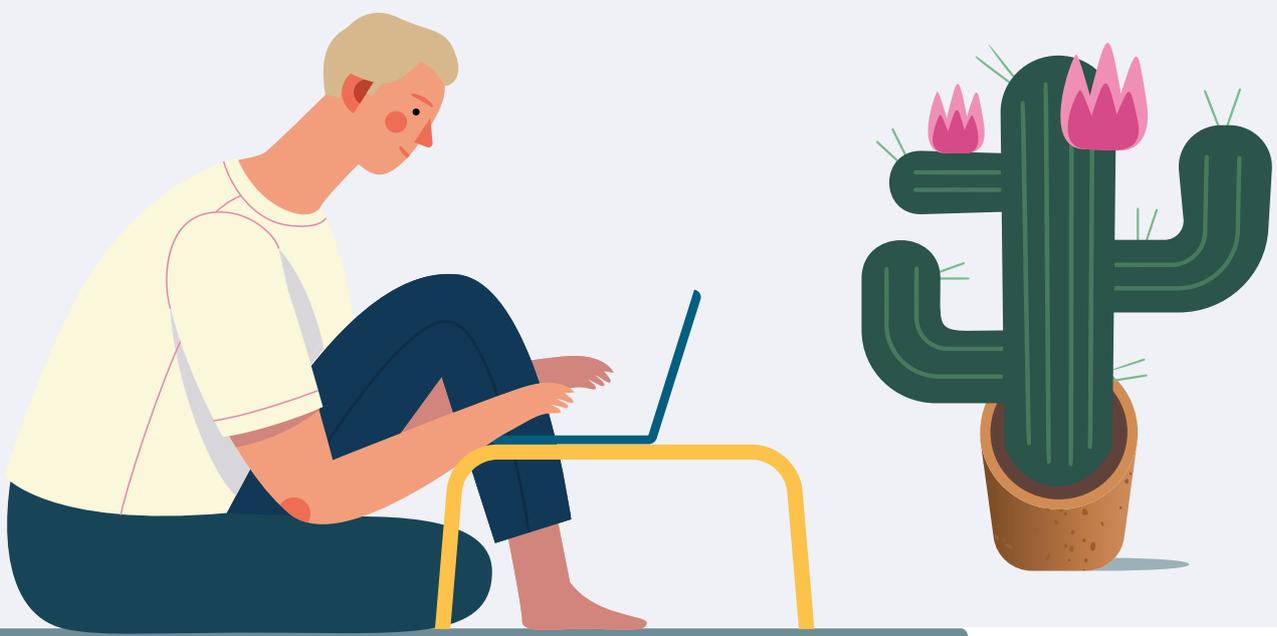
Der momentane Zustand der Unsicherheit durch COVID-19 hat Vieles im Leben der Menschen verändert und die Nachfrage nach psychologischer Unterstützung erhöht. Aufgrund der unlängst getroffenen Maßnahmen zur sozialen Distanzierung haben sich viele Therapeuten und Patienten für Online-Therapie Lösungen entschieden; und die Resultate können lebensverändernd sein.

## 2. Vorteile der virtuellen Therapie

Online-Therapie ist nichts Neues. Sie hat ihren Ursprung bereits in den 90er Jahren, als das Internet aufkam. Die Menschen profitieren seither davon und Untersuchungen zeigen, dass Online-Therapie genauso gut funktioniert, wie die regulären offline Behandlungseinheiten. Viele weitere Studien legen außerdem dar, dass sich die Qualität der Beziehung zwischen Therapeuten und Patienten nicht unterscheidet, was den Wert der Therapie im digitalen Zeitalter nochmal bestätigt.

Obwohl heutzutage viel über das psychische Wohlbefinden gesprochen wird, fühlen sich ältere Generationen noch immer nicht wohl dabei, therapeutische Hilfe zu suchen. Doch einer der überraschendsten Effekte von COVID-19 ist, dass die Online-Therapie denjenigen die Türen geöffnet hat, die ansonsten keine Hilfe suchen würden; insbesondere denjenigen Patienten, die sich von einem Fachmann, der ihnen direkt gegenüber sitzt und sie beobachtet, stigmatisiert oder eingeschüchtert fühlen.

Online-Therapie Sitzungen haben es den Leuten leichter gemacht, sich zu öffnen und sich ihre Gefühle einzugestehen.



# 1

## Digitale Selbstpflege wird positiv wahrgenommen

Wenn man einer anderen Person über Videokamera begegnet, neigt man häufig dazu sich natürlicher zu verhalten als wenn man sich direkt gegenüberstehen würde. "Online-Enthemmtheit" existiert tatsächlich und bringt die Leute dazu, sich schneller einzulassen und sich Lösungen für ihre Probleme anzuhören. Man sollte hier auch andere Faktoren hervorheben, die ebenfalls dazu beitragen, dass sich Menschen leichter tun psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen: daheim zu sein, Privatsphäre zu haben, sich für einen Termin nicht an einen anderen Ort begeben zu müssen, sich nicht um Aufsicht für die Kinder kümmern zu müssen, und, was am wichtigsten ist: sich keine Gedanken darüber machen zu müssen, ob der gewünschte Psychologe nicht zu weit weg ist. Die Möglichkeit Psychologen aus dem ganzen Land wählen zu können, hilft natürlich ebenfalls dabei den richtigen Spezialisten zu finden.

# 2

## Unternehmen verzeichnen stärkeres Engagement seitens der Mitarbeiter

Unternehmen haben bereits bemerkt, dass das Angebot von Online-Therapie Sitzungen sich äußerst positiv auf die Geschäftsergebnisse auswirkt. Dies wird begleitet von der Erkenntnis, dass Depressionen weltweit die Hauptursache von Gesundheitsproblemen geworden sind, und dass der Mangel an Unterstützung für Menschen mit psychischen Störungen, verbunden mit der Angst vor Stigmatisierung, viele davon abhält die Behandlung zu suchen, die sie brauchen, um ein produktives Leben zu führen. Depression ist die Hauptursache sinkender Produktivität und krankheitsbedingter Abwesenheit. Mitarbeiter nicht genügend einzubinden, ist die Hauptursache schlechter Performance und Verlusts von Talenten; durch das Angebot digitaler psychischer Gesundheitspflege seitens Ihres Unternehmens fühlen sich Teams besser unterstützt, wodurch eine ganze Reihe weiterer Erfolge angestoßen wird.

# 3

## Therapeuten versuchen die Beratung zu verbessern

Die meisten traditionellen Psychotherapeuten sahen sich gezwungen ihre Arbeit auf Online-Beratung umzustellen und den Patienten dabei zu helfen, ihre Abwehrhaltung diesbezüglich zu überwinden. Während Therapeuten grundlegend darin geschult werden mit Patienten im Alltag zu interagieren, lernen sie zunächst sich darauf zu fokussieren, wie sie ihr Gegenüber durch einfache Gesten darin unterstützen können sich wohlfühlen. Dadurch, dass diese Möglichkeit nicht mehr gegeben ist, wird aber andererseits auch die Kreativität gefördert und außerdem die Einstimmung und Selbstkontrolle der Patienten begünstigt, was wiederum deren Fortschritt über die Zeit unterstützt.

### 3. Wie beginnt man das Gespräch?

Nun, da Sie wissen, wie sehr digitale Therapie zur Verbesserung der psychischen Gesundheit beitragen kann, fragen Sie sich vielleicht, wie Sie die richtige Methode für Ihr Unternehmen finden können. Bestimmte Verhaltensweisen können alarmierend sein und sind deutliche Anzeichen dafür, dass sich Menschen immer noch nicht wohl dabei fühlen. Die folgenden Anstöße können Ihnen dabei helfen andere bei der Hilfesuche zu unterstützen.

<b>Achten Sie darauf, ob...</b>	<b>Wie Sie sich an den Therapeuten wenden</b>
Leute es nicht ertragen können längere Zeit in Verbindung zu bleiben und man die Erschöpfung deutlich sehen kann.	Können Sie mir dabei helfen mit Leuten in Verbindung zu bleiben, ohne die Sozialen Medien checken zu müssen?
es keine Trennlinie zwischen Arbeit und Freizeit gibt.	Wie spreche ich am Besten mit meinem Vorgesetzten darüber?
sich mein Team viel unruhiger fühlt als üblich.	Woran erkenne ich, ob ich an Panikattacken leide? Und wie gehe ich damit um?
Mitarbeiter ständig wegen COVID-19 besorgt sind.	Was kann ich tun, um meine Gedanken umzulenken?
Leute den Eindruck erwecken, dass sie Angst davor haben, ihre Arbeit zu verlieren. Allein dadurch werden sie schon unproduktiver.	Ist das normal? Wie kann ich wieder auf den richtigen Weg kommen?
sich das Verhalten von Kollegen bzw. Führungskräften während der Quarantäne negativ auf Teams auswirkt.	Wie kann ich mich selbst schützen, ohne dabei unsere Beziehung zu belasten?

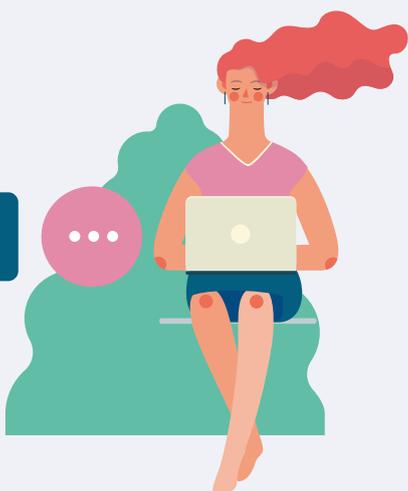
Auch die folgenden Fragen können beim ersten Gespräch mit einem Psychotherapeuten hilfreich sein. Tauschen Sie sich mit Ihren Teams darüber aus.

- ▶ Welche Tageszeit ist für mich am besten, um Nachrichten zu lesen und mich zu informieren?
- ▶ Woran merke ich, ob ich gerade mit der normalen Sorgfalt oder aber mit innerer Unruhe an ein Problem herangehe?
- ▶ Wie sieht ein verantwortungsvoller Umgang mit meiner Gesundheit in diesen Zeiten aus?
- ▶ Welche ängstlichen Verhaltensweisen oder Gewohnheiten können einer gesunden Beziehung zu meiner Arbeit im Weg stehen?
- ▶ Welche Menschen in meinem Leben sind in diesen Zeiten gute Vorbilder für mich?



## 4. Wie man das Beste aus den Sitzungen herausholt

Das offene Gespräch über psychische Gesundheitspflege und deren tägliche Umsetzung in Ihrem Unternehmen hat mehrere Vorteile. Es räumt viele Barrieren aus dem Weg und bringt die Menschen in allen Aspekten ihres Lebens einem gesünderen Gemütszustand näher. Ein wichtiger Bestandteil Ihrer neuen Führungsrolle ist es, Tipps zu geben, wie Online-Therapie am besten genutzt werden kann. Hier sind einige Vorteile, die Online-Therapie Sitzungen ohne Einschränkung mit sich bringen.



### Der therapeutische Prozess ist konsistenter

Sich regelmäßig der Therapie zu widmen, ist nicht gerade die einfachste Aufgabe. Doch wenn man das Ganze online machen kann, ist es deutlich einfacher zu handhaben. Wir brauchen nur darüber nachzudenken, wie die Online-Therapie die Anzahl von Absagen aufgrund von Witterungsverhältnissen, Terminkonflikten oder Krankheit verringert. Der Komfort einer Online-Umgebung ermöglicht es den Patienten regelmäßig teilzunehmen, die Fortschritte stellen sich schneller ein und können sogar signifikanter sein.

### Keine Stigmatisierung mehr

Die Online-Therapie ist zum Verbündeten geworden, wenn es darum geht, die mit der psychischen Beratung verbundene soziale Stigmatisierung aus der Welt zu schaffen. Therapeuten sagen, dass sie leichter Zugang zu den Problemen und Überzeugungen der Patienten bekamen, nachdem diese sahen, dass in den Nachrichten, den Sozialen Medien und unter Freunden über die Vorteile professioneller Hilfe in schwierigen Zeiten gesprochen wird. Dadurch, dass sich Therapie in den letzten Monaten zu einem Trend entwickelt hat, hatten mehr Leute die Möglichkeit ihre Ängste zu überwinden und verstehen nun, dass Therapie etwas für jeden von uns ist; etwas Nützliches in einer Realität, die uns glauben macht, dass wir nicht verletzlich sein dürfen.



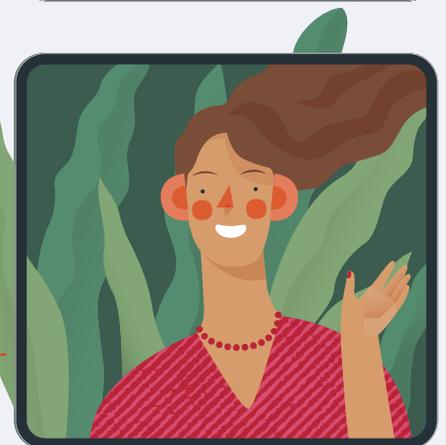


## Therapeuten erhalten häufiger Feedback

Virtuelle Behandlungseinheiten sind nicht nur etwas Neues für die Patienten, sondern auch für die Therapeuten. Viele Therapeuten, die vor Kurzem auf Online-Behandlungen umgestellt haben, sind bestrebt ihr Angebot weiterzuentwickeln, zu verbessern und schließlich konstruktives Feedback zu erhalten. Nicht alle wissen, wie sie ihre Expertise, die sie in den Behandlungen vor Ort gewonnen haben, am besten in der digitalen Welt nutzen können; doch gerade jetzt ist der Zeitpunkt, um zu lernen und ein Befürworter in diesem Prozess zu werden. Ermutigen Sie Ihr Team dazu, im Gespräch mit dem Therapeuten technische Probleme anzusprechen, beispielsweise bezüglich der Plattform selbst oder der Ton- und Bildqualität. Aber erstellen Sie auch einen Plan, um ehrliches und transparentes Feedback ihrer Erfahrungen zu teilen. Erkundigen Sie sich danach, wie sie sich während und nach der Behandlungseinheit sowie im Laufe der gesamten Woche fühlen – insbesondere während der Arbeitszeit. Beurteilen Sie aus fachmännischer Sicht, ob die Therapiesitzungen nützlich sind und ob das neue Dienstleistungsangebot allgemein hilfreich ist.

## Beständigkeit ist nicht kompliziert

Der Hauptvorteil der Therapie liegt in ihren Langzeitwirkungen. Während die Patienten ihre Probleme durcharbeiten, entwickeln sie gleichzeitig die besten Werkzeuge, um mit zukünftigen Gefühlen und Situationen umzugehen. Dies gilt nicht nur für das Berufsleben; es geht weit darüber hinaus. Es ist erwiesen, dass glückliche Menschen ihre Mitmenschen besser behandeln, sich besser ausdrücken und besser arbeiten. Bekräftigen Sie den Gedanken, dass die digitalen Therapie-Lösungen aus rein praktischen Gründen angeboten werden, auch wenn Ihre Mitarbeiter der Meinung sein mögen, dass sie keine arbeitsbezogenen Themen ansprechen sollten. Wenn sie ihre Gedanken und Handlungen genauer betrachten und lernen, wie sie Gefühle in ihrem Leben ausdrücken können, wird der gesamte Prozess rasch verinnerlicht, die Methoden weiterhin angewandt und die Folgen werden lange Zeit anhalten.



# 5. Gympass Partner werden



Kontaktieren Sie uns, indem Sie [HIER](#) klicken.

[site.gympass.com/de/companies](https://site.gympass.com/de/companies)

## Quellen:

<http://www.sciencedaily.com/releases/2007/06/070622090727.htm>

[https://www.huffpostbrasil.com/entry/first-time-at-therapy\\_n\\_4612858](https://www.huffpostbrasil.com/entry/first-time-at-therapy_n_4612858)

<http://www.nimh.nih.gov/about/director/2011/the-global-cost-of-mental-illness.shtml>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5214969/>

<https://doi.org/10.1176/appi.ps.201100206>

<http://dx.doi.org/10.1080/87568225.2014.854675>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2875324/>

<https://www.worldcat.org/title/empirical-examination-of-the-influence-of-personality-gender-role-conflict-and-self-stigma-on-attitudes-and-intentions-to-seek-online-counseling-in-college-students/oclc/941976505>

<https://doi.org/10.1089/1094931041291295>

<https://www.cigna.com/hcpemails/telehealth/telehealth-flyer.pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5985457/>

<https://www.wecounsel.com/blog/why-every-therapist-in-private-practice-needs-a-telehealth-option/>

<https://www.eti.training/post/attachment-and-developmental-trauma-a-framework-for-building-secure-attunement>

<https://www.eti.training/post/experiential-self-regulation-in-trauma-therapy>

<https://www.wellandgood.com/good-advice/why-mental-illness-is-no-longer-taboo/>

<https://www.weforum.org/agenda/2019/11/happy-employees-more-productive/>

# Gympass

[gympass.com](https://gympass.com)