

# Virtual Reality in der Psychotherapie

Eine Einweisung für Patient:innen in die Nutzung von VR in der Psychotherapie

## Was ist VR in der Psychotherapie



VR ersetzt Sinneseindrücke durch künstlich generierte Situationen. Sie können daher von überall aus und in kontrolliertem Rahmen mit Ihrer Therapeut:in Situationen aufsuchen, die bisher schwierig für Sie waren. Die Forschung hat gezeigt, dass das Üben in VR hilft, auch in der echten Welt mit diesen Situationen besser zurecht zu kommen – sowohl wenn es darum geht, Ängste zu bewältigen als auch wenn Sie üben, sich zu entspannen.



## Motion Sickness

Durch die technische Umsetzung von VR kann es manchmal zu Unwohlsein ähnlich wie bei der Reisekrankheit kommen. In der VR bewegen Sie sich in manchen Videos vorwärts, aber Ihr Körper verweilt in der Realität am selben Fleck. Diese Diskrepanz kann Schwindel, Kopfschmerzen und/oder Übelkeit verursachen. Das nennt man Motion Sickness. Motion Sickness kann oft behoben werden in dem zu Anfang kurze Sequenzen getestet werden, in welchen keine Bewegung stattfindet um Ihren Körper an das Gefühl zu gewöhnen.

## Tipps bei Motion Sickness



- Mit kurzen Sequenzen in statischen Entspannungsumgebungen starten
- Fenster öffnen und frische Luft herein lassen
- Stabile Haltung einnehmen, die jedoch langsame Bewegung zulässt zB auf einem Sessel, Stuhl oder auch Drehstuhl
- Ingwer einnehmen: zB als Öl, Tabletten, Bonbons, oder Tee
- Nach und nach an das Gefühl in VR gewöhnen



## Empfehlungen

Generell empfehlen wir immer zu Beginn kurze Sequenzen in der Arbeit mit VR einzusetzen und vielleicht auch erstmal eine VR gestützte kurze Entspannungssequenz zu machen, um an die VR zu gewöhnen. Wenn in dieser Symptome auftauchen wie Schwindel, Übelkeit, Wahrnehmungsstörungen oder Beeinträchtigung des Sehvermögens und diese sich nicht durch Pausen bessern, sollte die intensivere Arbeit mit VR vermieden werden

## Kontraindikationen



- Bei Schielen und Schwindelneigung kann es in VR schnell unangenehm werden jedoch kommt man hier nicht zu Schaden, wenn man es ausprobiert und bei unangenehmen Reaktionen die Session abbricht.
- Epilepsie oder Migräne ist meistens kein Problem, aber hier empfiehlt sich im Zweifelsfall Rücksprache mit Ihrer Ärzt:in. Überlegen Sie gemeinsam anhand bekannter Trigger und der Anfallshäufigkeit, ob VR neue Risiken birgt.
- Wenn stehende Sessions bei körperlich schwachen Patient:innen gehalten werden sollen, sollte zuvor ein Arzt das okay für 20-30 Minuten stehen geben.

# Anwendungsgebiete

Die Forschung hat gezeigt, dass VR durch die sogenannte "Immersion", das Gefühl echt dort zu sein, emotionsaktivierender wirkt als zB 2D Videos und somit sehr effektiv bei Expositionen und zur Entspannung eingesetzt werden kann

Hier einige Beispiele...



Straßenverkehr



Nähe



Höhe

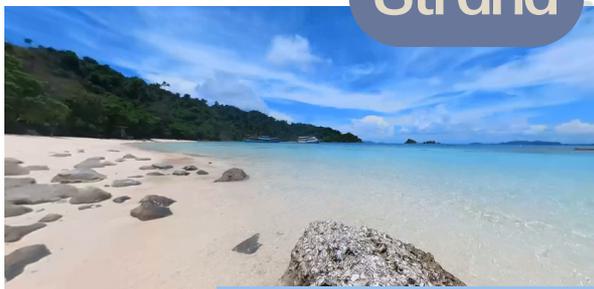


Alkohol



Fliegen

Strand



UND VIELES MEHR

# Ihr Fahrplan in ein angstfreieres & entspannteres Leben

Eine Einordnung von Virtual Reality in die  
Behandlung mit Expositionen

## 1 BEWUSSTSEIN

Sich der Angst bewusst werden  
und sie als behandlungsbedürftiges  
Problem akzeptieren



## 2 GESPRÄCH

Im Gespräch mit Therapeut:in  
besprechen wann und wie die  
Angst aufkommt und welche  
Schritte es braucht, sie zu  
überwinden

## 3 VR EXPOSITION

In VR die eigene Angstreaktion  
verstehen und kontrollieren üben -  
eine sichere Übungssituation



## 4 IN-VIVO EXPOSITION

Im echten Leben, mit den  
Erfahrungen aus der VR, sich  
den Angstsituationen stellen  
und selbstbewusster  
bewältigen können



DER DIREKTE  
WEG ZUR  
EXPO IST  
OFT VOLLER  
HÜRDEN





## 5 VERBESSERTE LEBENSQUALITÄT

Durch die Überwindung der Angst eine verbesserte Lebensqualität haben und sich freier durch das Leben bewegen können

# Virtual Reality als Unterstützung auf Ihrem Weg in ein angstfreieres Leben mit mehr Leichtigkeit und Entspannung

