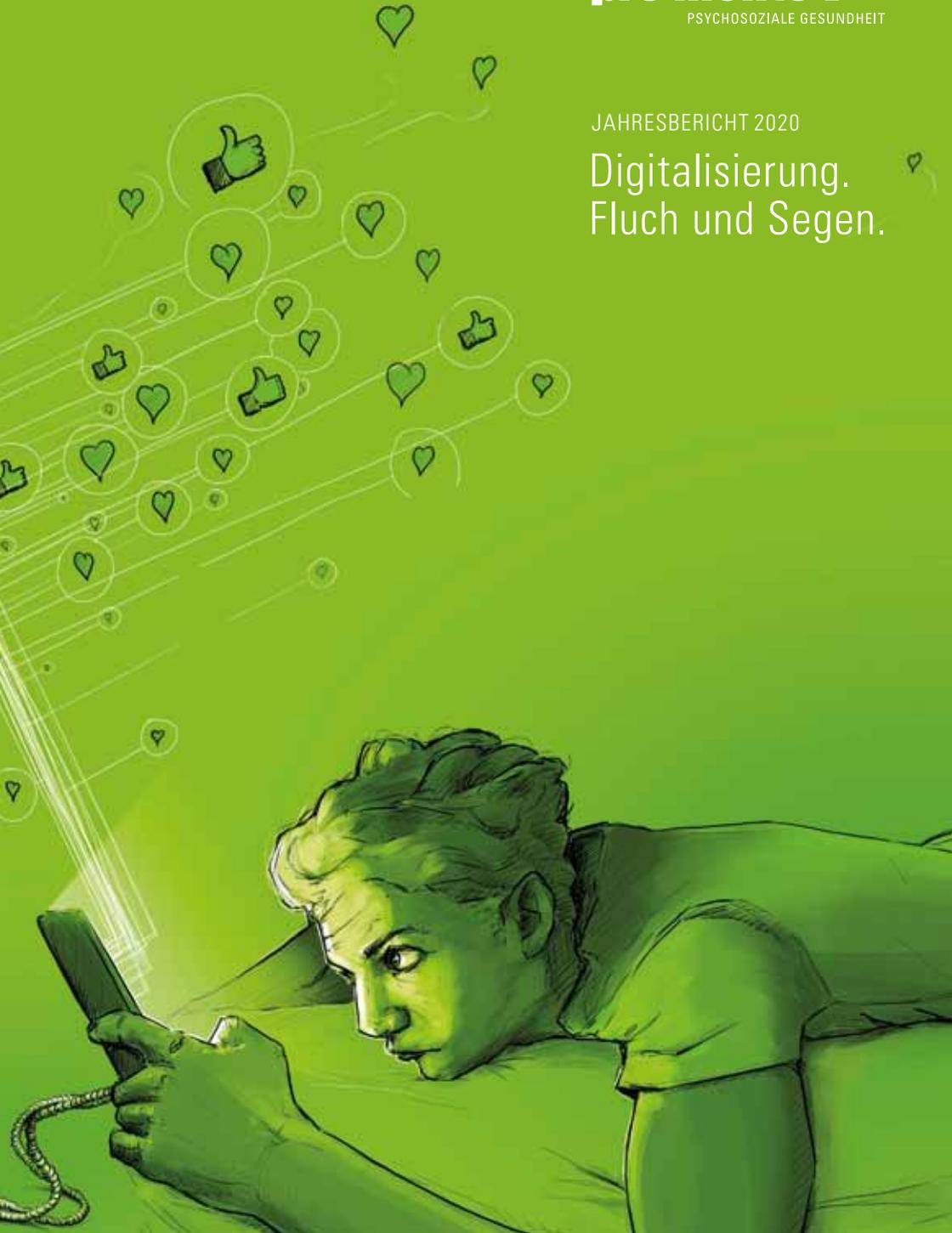


pro mente v

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

JAHRESBERICHT 2020

Digitalisierung. Fluch und Segen.



Neue Wege gehen

Dieses außergewöhnliche Jahr lässt einen starken Zuwachs der Nutzung digitaler Möglichkeiten erkennen. Besonders in der Zusammenarbeit mit Klient*innen und Vernetzungspartner*innen, sowie im privaten Umfeld, standen der Austausch und die Vernetzung im Vordergrund, um Kontakte aufrechtzuerhalten und neuen Klient*innen eine Möglichkeit der Unterstützung anzubieten.

Laut Bundesministerium für Digitalisierung verwenden neun von zehn Haushalten in Österreich das Internet. 75 bis 85 Prozent der Österreicher*innen nutzen ein Smartphone.¹ Soziale Medien verwirklichen, dass wir unabhängig von Ort und Zeit mit Freunden, Familienmitgliedern oder Bekannten in Kontakt treten können. Auch die Möglichkeiten, jemand kennenzulernen, werden mit Hilfe von Dating-Apps oder Portalen immer mehr genützt. Gerade in Zeiten der Pandemie besteht die Möglichkeit, durch Online-Plattformen wichtige Menschen auch auf Distanz sehen zu können, sich zu vernetzen, Homeoffice zu betreiben oder Meetings abzuhalten. In Österreich nutzen Menschen zwischen 16 und 74 Jahren (70–90 Prozent) das Internet zur Kommunikation und zur Suche nach Informationen, Produkten und Online-Nachrichten. Mehr als zwei Drittel sind in sozialen Netzwerken aktiv.¹

Auch wenn es Aspekte der Digitalisierung gibt, die skeptisch betrachtet werden müssen, bringt diese in vielen Bereichen große Fortschritte mit sich. Die Entwicklung von Apps und Software soll zeitsparend und nutzerfreundlich unser Leben erleichtern. Ein Vorteil ist, dass wir schneller an Informationen gelangen. Auch in der Medizin gibt es neue Chancen, da sich die Gesundheitsversorgung durch Apps und Software weiterentwickelt und individuelle Behandlungsformen ermöglicht. Insbesondere zeigen beispielsweise Erkenntnisse aus der Pharmakogenetik, dass ein personalisierter Behandlungsplan in Zukunft ermöglicht werden kann. Hierbei wird die Wirkungsweise von Medikamenten ab dem Zeitpunkt der Einnahme und dem Abbau im Körper

analysiert. Dieser technologische Fortschritt trägt zur Entwicklung innovativer Medikamente bei und bietet die Möglichkeit einer individuell angepassten Dosierung.

Im Bereich der Psyche zeigt sich auch die Nachfrage nach digitaler Psychotherapie und psychosozialer Beratung, welche einen niederschweligen Zugang darstellt. Die Digitalisierung schafft außerdem eine neue Art der Freizeitgestaltung und des kulturellen Austausches. Dazu zählen u. a. Online-Spiele und die Nutzung in den Bereichen Gesundheit, Online-Shopping, Reisen, Mobilität und Social Media/soziale Netzwerke. Auch Nachrichten können aus verschiedenen Quellen bezogen werden. Nachteile sind eine Informationsflut, Fake News und der Umgang mit sensiblen Daten. In der Welt der Digitalisierung zeigt sich u.a. die Besorgnis von Menschen darüber, dass ihre Aktivitäten im Internet aufgezeichnet und missbräuchlich genutzt werden könnten. Somit ist es wichtig, Risiken der Datenspeicherung aufzuzeigen und über neue Datenschutz-Verordnungen aufzuklären. Tauchen wir in den Bereich der Arbeitswelt, wird sichtbar, dass Arbeitsplätze zum einen geschaffen werden, z. B. in der IT- und Kommunikationsbranche, aber auch Arbeitsstellen durch vollständige Automatisierung entfallen.

Um diese Errungenschaften der Digitalisierung verstehen und nutzen zu können, benötigt es Wissen und Aufklärung, um einen sicheren Umgang damit zu finden. Gerade in der Sicherheit von Daten besteht in Österreich laut dem Bundesministerium für Digitalisierung Nachholbedarf. Auch wenn speziell der jüngeren Generation eine gewisse digitale Kompetenz in die Wiege gelegt ist, bedarf es in jedem Alter der Sensibilität und Achtsamkeit im Umgang mit neuen Medien.

Julia Kanig, MA, klinische Sozialarbeiterin, pro mente Vorarlberg

Beziehung online

Der großen Liebe zu begegnen und mit dieser Person eine glückliche Partnerschaft zu führen, ist für viele Menschen in unserem Kulturkreis einer der wichtigsten Faktoren für das persönliche Lebensglück. Auch wenn sich Paare heutzutage immer noch am Arbeitsplatz, bei Freunden oder beim Ausgehen kennenlernen, das Internet spielt eine immer größere Rolle.

Die Zahl der Online-Dating-Nutzer steigt seit Jahren kontinuierlich – weltweit.² Dies liegt zunächst daran, dass Online-Dating eine bequeme, einfache und akzeptierte Möglichkeit ist, nach einem Partner Ausschau zu halten. Die Vielzahl der Dating-Nutzer erhöht, rein rechnerisch, die Erfolgchancen, ideale Partner*innen zu finden. Online-Dating erlaubt zudem eine zielgerichtete Suche nach individuellen Kriterien, führt Personen mit ähnlichen Interessen und Vorlieben zusammen und ermöglicht es, unterschiedliche Motive (von digitalem Zeitvertreib über Kommunikation bis hin zu Geborgenheit und Nähe) zu befriedigen. Die Anzahl der Singles befindet sich zudem auf einem Rekordhoch; das Heiratsalter von Männern und Frauen steigt stetig und Partnerschaften halten nicht mehr so lange. Eine Folge davon: Sogenannte Kettenbiographien nehmen zu; wir sind heutzutage häufiger auf der Suche nach einem Partner – für welche Beziehungsform auch immer.

Durch das Ausfüllen von Profilen und die Beantwortung von Fragebögen werden Reflexionsprozesse über eigene Werte und Erwartungen angeregt.

Genau diese Suche hat sich mit dem Einzug von Online-Dating drastisch geändert. Zigtausende Profile können durchstöbert werden – von zu Hause aus, schnell, einfach, effizient. Nicht jeder, der Dating-Portale besucht, ist dabei auf der Suche nach der großen Liebe. Nichtsdestotrotz weisen Studien darauf hin,



dass Paare, die sich online kennengelernt haben, tendenziell zufriedener mit ihrer Beziehung sind als Paare, die im Offline-Kontext entstanden.^{3,4} Dies wird unter anderem darauf zurückgeführt, dass durch die Nutzung von Dating-Portalen (genauer gesagt, durch das Ausfüllen von Profilen und die Beantwortung von Fragebögen) Reflexionsprozesse angeregt werden, etwa über eigene Werte, Einstellungen sowie Erwartungen an eine Partnerschaft, was wiederum eine zielorientierte Auswahl von Kandidat*innen begünstigt. Eine Folge des sogenannten Online Disinhibition Effects ist zudem, dass Nutzer*innen im Internet offener und ehrlicher kommunizieren, mehr Geheimnisse, private Details oder intime Gefühle teilen. Nicht selten werden erste Face-to-face-Begegnungen so vertraut erlebt, als würde man einen Freund treffen.⁵

Gleichzeitig sind mit Online-Dating auch Risiken verbunden. Die fast grenzenlose Verfügbarkeit von Profilen führt nicht selten zu Entscheidungsschwierigkeiten, Unzufriedenheit mit einer getroffenen Entscheidung und dem Revidieren derselben.

Gleichzeitig sind mit Online-Dating auch Risiken verbunden, wie beispielsweise Täuschungen, unwahre Selbstdarstellungen oder Idealisierung des Gegenübers, verstärkt durch wissenschaftliche Matchmaking-Systeme und das Suggestieren, dass „ideale“ Partner zusammengeführt werden.⁶ Die fast grenzenlose Verfügbarkeit von Profilen führt zudem nicht selten zu Entscheidungsschwierigkeiten, Unzufriedenheit mit einer getroffenen Entscheidung und dem Revidieren derselben (Choice-Overload-Effect). Online angebahnte Kontakte werden daher oft schneller und sogar ohne Angabe von Gründen abgebrochen (Ghosting). Für den Betroffenen geht dies nicht

selten mit einem Wechselbad von Gefühlen einher – von enthusiastischen Erstkontakten voller Hoffnung bis hin zu tiefen Frustrationen.

Aber war früher alles besser? Lange Zeit mussten sich alleinstehende Männer und Frauen auf der Suche nach einem Lebens- oder Liebespartner mit Personen begnügen, die sie in ihrem Stadtteil, auf der Arbeit oder bei Freunden kennenlernten. Doch auch damals wurden Partner nach verschiedenen Kriterien ausgewählt. Selbst wenn sich diese Kriterien über die Zeit verändert haben mögen, so barg das emotionale Sich-aufeinander-Einlassen immer das Risiko von Zurückweisung, Enttäuschung und Kränkung.

Die Möglichkeiten der Kontaktabbahnung über Dating-Apps und -Portale haben sich immens erweitert und somit auch die Möglichkeiten, einen Partner zu finden – für welche Beziehungsform auch immer. Das Anlegen eines eigenen Profils, die Suche anhand festgelegter Vorgaben und auch Matchmaking-Systeme bieten selbstverständlich keine Gewähr, die passende Frau oder den passenden Mann zu finden. Aber es ist eine weitere Möglichkeit, die Geschicke in die eigene Hand zu nehmen. Das Glück läuft niemandem nach, man muss es aufsuchen.

Diplom-Psychologin Prof. Dr. Wera Aretz

Smartphones und Bindung

Innerhalb kurzer Zeit wurde das Smartphone ein fester Bestandteil im Leben von Kindern und Jugendlichen. Doch Eltern sind verunsichert hinsichtlich der Nutzung des Smartphones. Einerseits wird gewarnt vor Konzentrationsstörungen und Lernschwierigkeiten im Kindes- und Jugendalter, vor gesundheitlicher Schädigung, vor dem Zugang zu nicht altersadäquaten Inhalten und deren Auswirkungen, vor Missbrauch, sozialer Isolation und Abhängigkeit. Andererseits sind Eltern besorgt, dass ihre Kinder den medialen Anschluss versäumen und Bildungschancen verpassen.

Die Covid-19-Pandemie bringt einen Digitalisierungsschub mit sich, der vor einem Jahr noch undenkbar war und die Haltung gegenüber der Nutzung von Smartphones beeinflusst. Das letzte Jahr hat Herausforderungen, Begrenzungen und Potenziale der Digitalisierung des Alltags aufgezeigt – und dieser Prozess ist nach wie vor nicht abgeschlossen. Doch inwiefern hat dies mit Bindung zu tun? Verlässliche Beziehungen sind das tragende Fundament in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Wenn wir das menschliche Leben als Baum betrachten, so bilden die Beziehungen und die Bindungserfahrungen die Wurzeln, die – idealerweise tief im Boden verankert und weit verzweigt – Wind und Wetter standhalten, den Baum lebendig, gesund und stabil wachsen und leben lassen. Von dem bekannten Philosophen Martin Buber stammt der Satz „Der Mensch wird am Du zum Ich“. Wir Menschen entwickeln unsere Identität in der Verbindung mit der Umwelt über zentrale Bezugspersonen. Kinder und Jugendliche benötigen verlässliche Gegenüber, das DU, um sich als eigenständiges gesundes ICH entwickeln zu können. Dies betrifft insbesondere den Umgang mit dem Smartphone, das in den Alltag integriert ist und in der Freizeitgestaltung, der Verbindung mit Familie, Freund*innen und der Peergroup eine zentrale Rolle hat.

Bindung beinhaltet verbunden sein und im Austausch zu bleiben, dies erfordert von Eltern und zentralen Bezugspersonen digitale Fürsorge. Haese beschreibt digitale Fürsorge als Bezie-



hungsarbeit⁷: Von Anfang an sind ein liebevolles und durchaus auch kritisches Begleiten sowie ein gemeinsames Nutzen des Smartphones zentral hinsichtlich eines gesunden Gebrauchs und der Entwicklung von Medienkompetenz. Das Smartphone hat weitaus mehr Aufgaben als Kommunikation mit anderen. Es stellt die Tür zur Außenwelt dar. Insbesondere seit der Covid-19-Pandemie werden zentrale Bedürfnisse wie Austausch, Vernetzung, Interaktion, Integration, Zugehörigkeit, Selbstpräsentation u.a. primär medial befriedigt. Soziale Erfahrungen in der realen Welt waren im letzten Jahr äußerst stark eingeschränkt. Kommunikation, Interaktion und die persönliche Verortung in der sozialen Welt erfolgen derzeit primär virtuell.

Das Smartphone ist auch ein Lernmedium, ein Babysitter, vielleicht auch ein Freund. Gerade deshalb ist die digitale Fürsorge dringend notwendig und nach Haese⁷ ein zentrales Grundelement in der Suchtprophylaxe. Vielfach werden Kinder zu früh mit Medieninhalten konfrontiert und alleine gelassen. Physische und emotionale Anwesenheit sowie aktive Beteiligung der Eltern im Umgang mit dem Smartphone, die gemeinsame Vereinbarung von altersentsprechenden Regeln und die gesamte Bildschirmzeit im Auge zu behalten, sind wichtige Aspekte hinsichtlich der Entwicklung einer gesunden Medienkompetenz. Ohne digitale Fürsorge sind gesundheitliche Risiken und Folgen auf der körperlichen, psychischen und sozialen Ebene möglich.

Vor allem in Krisensituationen zeigt sich der zentrale Wert von Bindung in Form verlässlicher Beziehungen, wenn Menschen trotz Schwierigkeiten sich zugewandt in Beziehung bleiben. Bezogen auf die Covid-19-Pandemie spiegelt sich dies auch in der liebevollen Fürsorge hinsichtlich der Nutzung des Smartphones wider.

Prof. (FH) Dr. Johanna M. Hefel, DSA

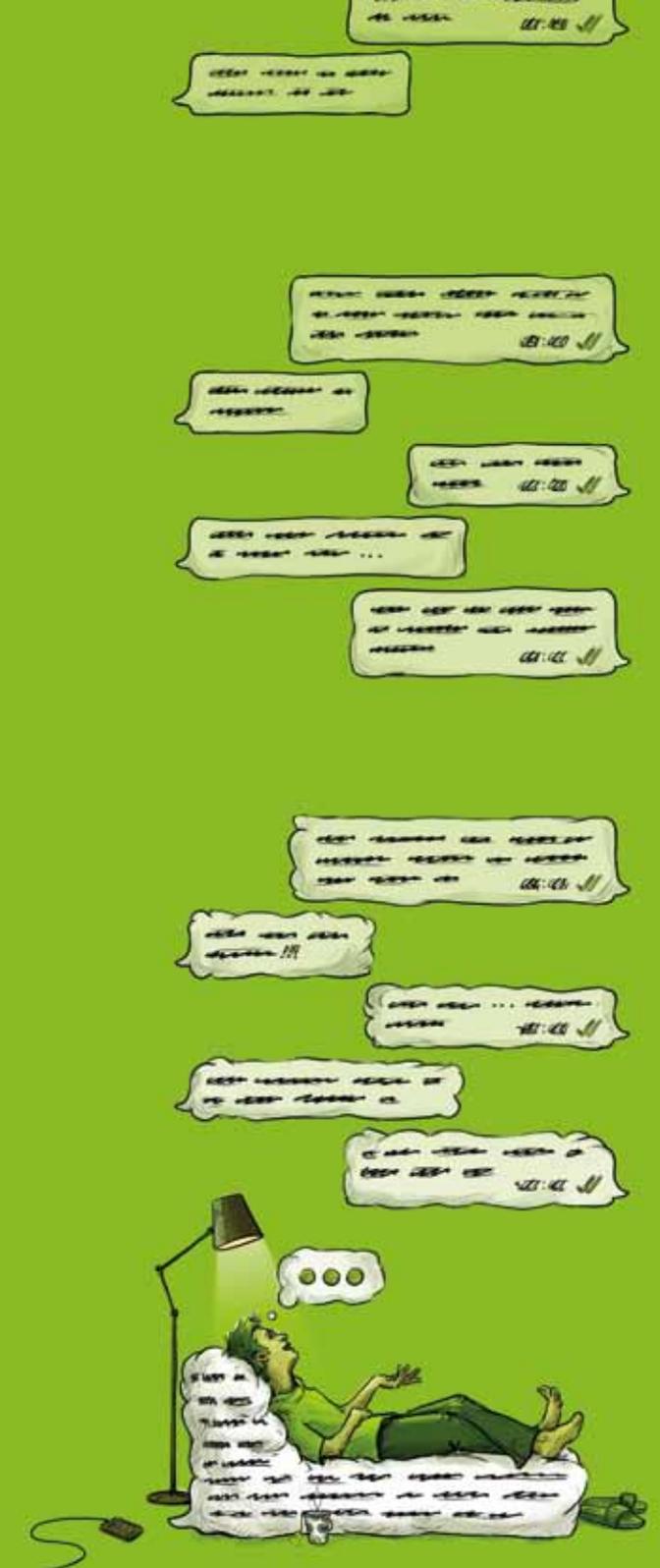


Klinische Psychologie und Psychotherapie

Mit zunehmender Globalisierung und technischen Möglichkeiten ist es Therapeut*innen möglich, über örtliche Grenzen hinweg Beratung anzubieten. Psychotherapie online ist erst seit der Corona-Pandemie möglich. Psychologische Beratung findet dagegen schon seit Jahren online statt.

Für viele Menschen stellt Scham und die Angst vor Stigmatisierung eine bedeutende Hemmschwelle dar, um Therapie in Anspruch zu nehmen. Neue Medien können helfen, diese Hürde zu senken. Es ist eine Chance, sich mit lebendigen Gefühlen auseinanderzusetzen, auch wenn ein reales Treffen nicht möglich oder (noch) nicht gewünscht ist. Speziell für Jugendliche sind digitale Therapieformen eine attraktive Möglichkeit, um sich erste Hilfe zu holen. Aber auch Erwachsene können so erstmalig mit therapeutischer Unterstützung in Berührung kommen und, wenn nötig, bei professioneller Beratung schließlich auch entsprechende Hilfe vor Ort erhalten.

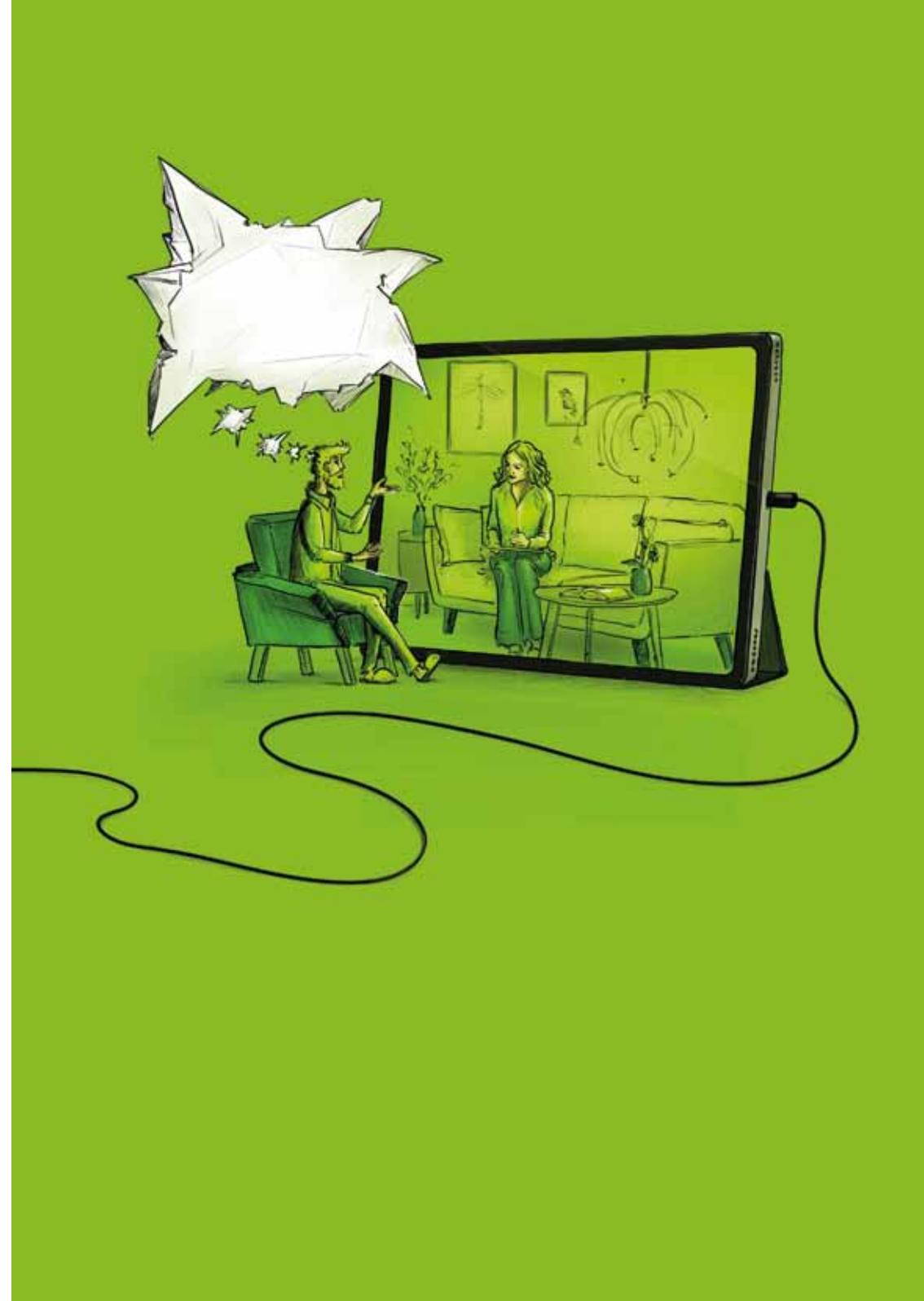
Speziell in Zeiten, in denen externe Vorgaben (wie bspw. die Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie) oder eigene Agenden die Inanspruchnahme eines Hilfsangebots vor Ort verhindern, stellen digitale psychologische und psychotherapeutische Angebote für viele Menschen eine große Unterstützung dar. Darüber hinaus berichten Klient*innen, dass sie sich in der gewohnten Umgebung zum Teil wohler fühlen und es schätzen, keine langen Anfahrtszeiten zu haben. Andere genießen es, von überall auf die Beratung zugreifen zu können. Auch Geschäftsleute, welche nicht immer an demselben Ort sind, haben durch Onlinelösungen die Möglichkeit, regelmäßig Kontakt mit dem gleichen Therapeuten bzw. der gleichen Therapeutin zu haben. Andererseits kommt das Angebot auch Menschen mit niedrigeren Einkommen entgegen, da Onlineberatung und -therapie tendenziell günstiger ist als Face-to-Face-Sitzungen.



Anton-Rupert Laireiter von der Universität Salzburg zeigt in einem Überblicksartikel, der 2018 in der Fachzeitschrift „Psychotherapeut“ erschienen ist, auf, dass Onlinetherapie von der Stärke ihrer Wirkung her mit herkömmlichen Therapieformen mithalten kann. Allerdings gibt es auch Situationen, in denen digitale Therapien an ihre Grenzen stoßen. So hielt der Autor Folgendes fest: „Es macht [...] keinen Sinn, schwere psychische Störungen wie eine Borderline-Störung oder eine komplexe Traumatisierung ausschließlich online behandeln zu wollen.“ Weiters ist es nicht möglich, einen schwer suizidalen Menschen online zu behandeln. Hier sind immer die ambulanten oder stationären Einrichtungen vor Ort die Therapie der ersten Wahl.

Der Goldstandard in der Beratung und Therapie wird folgerichtig wohl immer der reale Face-to-Face-Kontakt bleiben. Eine digitale Therapie bietet sich vor allem dann an, wenn die Störungen mild bis moderat ausgeprägt und noch nicht chronisch geworden sind. Bei leichten und mittelschweren Depressionen oder Angststörungen ist Online-Psychotherapie bspw. gleich wirksam wie herkömmliche Therapieformen. Dass schwere psychische Erkrankungen am besten analog behandelt werden, hat auch damit zu tun, dass der bzw. die Patient*in ein gewisses Maß an Selbstkontrolle mitbringen muss – denn er oder sie muss sich regelmäßig an den Computer setzen und an den Übungen teilnehmen. Für schwere akute Beeinträchtigungen ist die virtuelle Therapie daher nicht geeignet. Essenziell ist, dass eine Onlinetherapie nicht einfach ein kostengünstiger Ersatz dafür wird, dass nicht ausreichend reguläre Therapieplätze zur Verfügung stehen. Vielmehr gilt es sie als jene wertvolle Ergänzung einzusetzen, welche sie darstellt.

MMag. Dr. Martina Schelling, Klinische- und Gesundheitspsychologin



Personalisierte Medizin

Die Erkenntnisse der Pharmakogenetik finden vielfachen Einsatz in der angewandten Medizin. Auch in der Psychiatrie stellen die zusätzlichen Informationen einer pharmakogenetischen Analyse einen enormen Nutzen bereit.

Der Mehrwert einer pharmakogenetischen Analyse.

Der genetische Bauplan unseres Körpers ist maßgeblich dafür verantwortlich, wie unser Körper auf Medikamente reagiert und diese abbaut oder aktiviert. Die Pharmakogenetik befasst sich mit genau diesen genetisch bedingten Unterschieden in der Reaktion auf Arzneimittel. Die daraus entstehenden Erkenntnisse liefern hilfreiche Informationen für die Medikamenteneinstellung von Patienten in der klinischen Praxis und stellen einen wichtigen Pfeiler für die personalisierte Medizin dar.

Eine pharmakogenetische Analyse bestimmt den individuellen Genotyp, auf dessen Basis die Einstellung auf einen Wirkstoff und dessen Dosierung personalisiert vorgenommen werden kann. So lassen sich medikamentöse Behandlungen optimal an den Patienten anpassen und dadurch sicherer und effektiver gestalten. Als Ergebnis werden unerwünschte Nebenwirkungen oftmals reduziert und passende Verschreibungen ohne langes Probieren schneller ermittelt.

Pharmakogenetik zur Therapieoptimierung bei psychischen Erkrankungen.

Vor allem bei der Behandlung mit Psychopharmaka trifft man sehr häufig auf individuelle Unverträglichkeiten des Patienten mit der jeweiligen Substanz. Nicht selten ist ein Wechsel der

Medikation oder eine Anpassung der Dosierung als Folge notwendig.

Vielen Menschen mit Depressionen fällt es häufig schwer, sich professionelle Hilfe zu holen und sich dabei einem Arzt anzuvertrauen. Wenn eine entsprechende Therapie aufgenommen wird und dann zu keiner raschen Linderung führt, kann dies sehr frustrierend sein.

Von entscheidender Bedeutung für die Wirksamkeit einer Psychopharmaka-Behandlung ist die individuelle Aufnahmefähigkeit und Verarbeitung der jeweiligen Wirksubstanz im Körper. Eine Schlüsselrolle dabei spielen v. a. die Enzyme CYP2D6 und CYP2C19. Individuelle genetische Veränderungen und Arzneimittelinteraktionen können deren Enzymaktivität stark beeinflussen und dadurch die Wirkung von Arzneistoffen (z. B. SSRI) stark erhöhen oder stark vermindern. Dies kann sich auf den therapeutischen Erfolg sowie auf die Verträglichkeit einer Psychopharmaka-Therapie auswirken.

Genau über diese Informationslücke liefert eine Genanalyse aufschlussreiche Erkenntnisse. Darüber hinaus stehen Ärzten und Patienten mit einer neuen Onlinevariante der pharmakogenetischen Befundung (PGx-Optimizer) neue Wege innerhalb der personalisierten Medizin bereit, um Patienten auf eine maßgeschneiderte Psychopharmaka-Therapie einzustellen.

Univ.-Prof. Dr. med. Markus Paulmichl

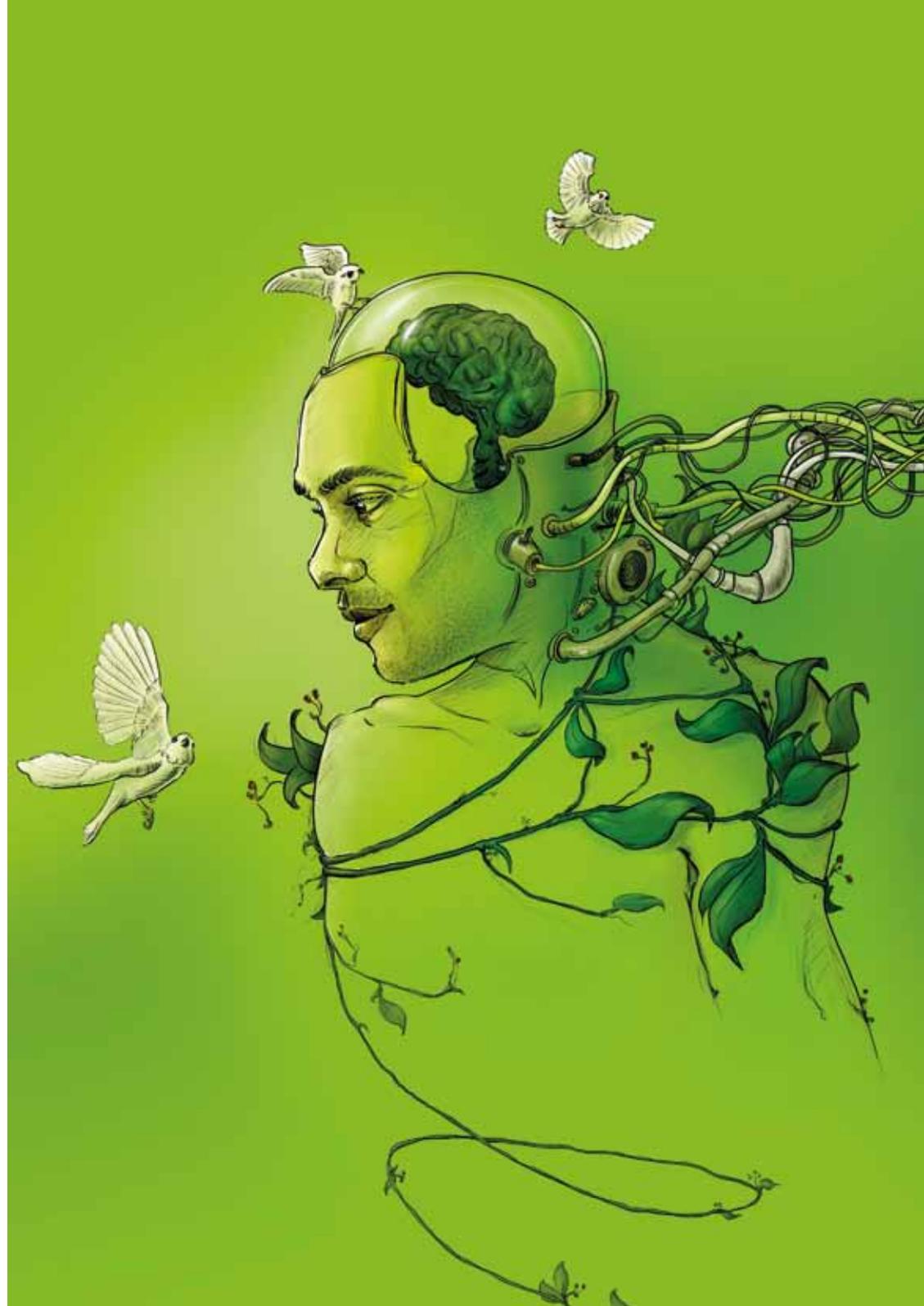


Von der Digitalisierung zur Humanisierung

Digitalisierung, Künstliche Intelligenz, Algorithmen – diese Themen wecken unsere Aufmerksamkeit. Entscheidend für unsere Zukunft ist aber auch die Gestaltung des menschlichen Miteinanders. Der Begriff „Künstliche Intelligenz“ bewirkt oft Missverständnisse: Intelligenz bezeichnet ja die Fähigkeit, Probleme zu lösen. Demnach ist auch ein Taschenrechner eine Art künstliche Intelligenz. Was viele verunsichert, ist die Vorstellung von künstlichem Bewusstsein, also der Fähigkeit z. B. eines Roboters, über sich selbst zu reflektieren und Gefühle oder Absichten zu entwickeln. Dabei verstehen wir noch nicht einmal unser eigenes menschliches Bewusstsein. Die Hirnforschung hat in den vergangenen Jahren wertvolle Erkenntnisse gewonnen, aber was genau Bewusstsein ist und wie es entsteht, ist noch unbekannt. Darum sollten wir uns neben den Zukunftstechnologien auch mit unserem menschlichen Potenzial beschäftigen, um unsere Zukunft menschenwürdig zu gestalten.

Da die Erwerbsarbeit ein Teil unserer Identität ist, kann Erwerbs-Arbeitslosigkeit ein Sinnlosigkeitsgefühl zur Folge haben.

Ja, es werden Arbeitsplätze durch Künstliche Intelligenz verloren gehen. Die Industrielle Revolution hat viele manuelle Arbeiten überflüssig gemacht, und die Algorithmen der Digitalen Revolution werden viele Wissensarbeiter und Experten ersetzen. Wenn dann die Arbeitslosigkeit steigt, wird das sogenannte bedingungslose Grundeinkommen nur ein Teil der Lösung sein. Menschen, die wissen, wovon sie leben können, wissen nicht zwingend, wozu sie leben. Erwerbs-Arbeitslosigkeit kann ein Sinnlosigkeitsgefühl zur Folge haben, denn die Erwerbsarbeit ist Teil unserer Identität. Viktor E. Frankl hat bereits vor 80 Jahren festgestellt: „Der Mensch strebt nach einem Sinn im Leben.“ Diese Erkenntnis wurde seitdem durch wissenschaftliche For-



schungen vielfach bestätigt. Die Menschen spüren eine wachsende Sehnsucht nach Bedeutsamkeit, nach Sinnhaftigkeit und nach Zugehörigkeit. Spätestens seit Veröffentlichung des „AOK Fehlzeitenreports 2018“ wird in den Unternehmen klar, dass neben der Digitalisierung auch eine sinnorientierte, menschenwürdige Gestaltung der Arbeitswelt zukunftsentscheidend sein wird.

Neben der kritischen Auseinandersetzung mit Auswirkungen der Digitalisierung müssen wir uns auch unseren Fähigkeiten und Möglichkeiten zuwenden.

Das beginnt beim Menschenbild, das prägend ist für den Umgang mit mir selbst und meinen Mitmenschen. 250 Jahre nach Beginn der Industriellen Revolution ist ein mechanistisches Menschenbild leider immer noch verbreitet. Oder das Black-Box-Modell der Verhaltenspsychologie, das uns auf Umweltreize reagieren lässt, ohne über unsere Haltung oder Handlungen entscheiden zu können. Das von Viktor E. Frankl Mitte des 20. Jahrhunderts beschriebene sinnorientierte Menschenbild geht uns wesentlich mehr Freiheit zu. Vorausgesetzt, wir sind auch bereit, Verantwortung für unsere Gestaltungsfreiheit zu übernehmen. Freiheit und Verantwortung sind zwei Seiten einer Medaille, hat Frankl immer betont. Und um gestalten zu können, müssen wir uns, neben der kritischen Auseinandersetzung mit den Auswirkungen der Digitalisierung, auch unseren Fähigkeiten und Möglichkeiten zuwenden. Niemand kann allein die großen Probleme der Welt lösen, aber jede(r) einzelne von uns kann einen kleinen persönlichen Beitrag zur positiven Entwicklung leisten. Es heißt ja: „Think global – act local!“ Und die kleinste lokale Einheit bin ich selbst.

Dabei hilft uns eine sinn- und lösungsorientierte Einstellung, also sich für etwas einzusetzen, anstatt gegen etwas zu kämpfen. Nicht auf das konzentrieren, was ich nicht will, sondern auf das Gewünschte ausrichten. Das erfordert eine positive Erzählung von einer re-humanisierten, globalisierten Welt und eine positive Sicht auf die gegenwärtigen individuellen Möglichkeiten. Anstatt wie paralysiert auf eine negative digitalisierte Zukunft zu starren, sollten wir uns gegenseitig dabei unterstützen, gelassen und selbstbewusst unseren individuellen persönlichen Beitrag für eine humane Entwicklung zu leisten.

Dr. techn. Harald Pichler

Eine sinn- und lösungsorientierte Einstellung hilft, sich für etwas einzusetzen, anstatt gegen etwas zu kämpfen.

Herausgeber

pro mente Vorarlberg GmbH und pro mente Vorarlberg Werkstätten GmbH
A-6850 Dornbirn | Färbergasse 17b | www.promente-v.at
Mitglied von pro mente Austria

Die pro mente Vorarlberg Werkstätten GmbH ist mit dem Gütesiegel
für Soziale Unternehmen zertifiziert.

Quellen

- 1 Initiative D21 e. V. (2018). Digital-Dossier Österreich. Bestandsaufnahme zur Digitalisierung in Wirtschaft und Gesellschaft. Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort, Österreich
- 2 Statista (2020a). Dating Services – weltweit. Verfügbar unter: <https://de.statista.com/prognosen/654240/dating-services-anzahl-der-online-nutzer-weltweit> (12.12.2020).
- 3 Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Gonzaga, G. C., Ogburn, E. L. & VanderWeele, T. J. (2013). Marital satisfaction and break-ups differ across online and offline meeting venues. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(25),10135-10140.
- 4 Schwabeland-Tuschy, A. K. (2018). Liebe per Mausclick: Unterscheiden sich online und face-to-face initiierte Paarbeziehungen? Verfügbar unter: <http://elpub.bib.uni-wuppertal.de/servlets/DocumentServlet?id=8210> (30.12.2020).
- 5 Huels, D. J. (2011). Beginning romantic relationships online: A phenomenological examination of Internet couples. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 72, 3135.
- 6 Eichenberg, C. Huss, J. & Küsel, C. (2020). Online Dating: Modern Options of Searching for a Partner and Its Implications for Psychotherapy. In A. Abela, S. Vella & S. Piscopo (Hrsg.). *Couple Relationships in a Global Context. Understanding Love and Intimacy Across Cultures* (S. 261-278). Springer Nature Switzerland.
- 7 Haese, I. (2020). *Smartphonekids. Digitale Fürsorge in Zeiten der Unsicherheit – ein Wegweiser für Familien*. Springer Verlag.

Inhaltliche Gestaltung & Koordination

pro mente Vorarlberg GmbH

Illustration

Christoph Hofer | chilidesign.at

Grafik & Gestaltung

Ju-on-Job, Dornbirn

Lektorat

Martin Johler | Lektorat Verbosus

Produktion & Auflage

Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH, Dornbirn | 1200 Stück, Juni 2021

Dank

Wir möchten uns bei allen für die hervorragende Zusammenarbeit in diesem herausfordernden Geschäftsjahr sowie die vielfältigen Inspirationen zu diesem Jahresbericht sehr herzlich bedanken.



www.promente-v.at

