

**Anwendungsfelder unserer Virtual-Reality-Therapie – Erläuterung für Patient\*innen**

<b>Unsere VR-Brillen bieten folgende Anwendungsfelder</b>	<b>Was bedeutet das für Ihre Therapie?</b>
Abhängigkeitserkrankungen (Alkohol, Nikotin)	Das Modul arbeitet mit dem wissenschaftlich basierten „Annäherungs- und Vermeidungs“-Paradigma. Damit können Sie in der virtuellen Umgebung sowohl die Handlungstendenzen in Bezug auf Alkohol als auch Nikotin Konsummittel verändern und sich in einer souveränen Ablehnung von Konsummitteln schulen.
Entspannung und Achtsamkeit	Verschiedene Landschaften lassen sich durch Sie virtuell betreten, um dort die eigene Entspannungsfähigkeit anzuregen und zu schulen. Das hat den Vorteil, Orte und Landschaften, die Sie mit Entspannungs-, Urlaubs- oder Heimatgefühlen verbinden, unkompliziert zu nutzen. In geleiteten Atemmeditation können Sie sich in einem achtsamen Umgang mit sich üben und durch virtuelle Klangwelten einen alternativen Zugang zu sich erleben.
Phobien und andere Angststörungen	In der virtuellen Umgebung können Sie gezielt und bewusst lernen Ihre persönlichen Ängste zu überwinden. Die VR-Welt bietet Ihnen dafür die Möglichkeit befreiende Erfahrungen zu sammeln und zu mehr Gelassenheit zu finden.  Wir bieten spezifische Programme zu folgenden Phobien: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klaustrophobie (Angst vor abgeschlossenen oder engen Räumen)</li> <li>• Akrophobie (Höhenangst)</li> <li>• Siderodromophobie (Angst vor dem Zug- oder U-Bahnfahren)</li> <li>• Redeangst (Angst vor dem Halten von Vorträgen oder Referaten, dem freien Sprechen vor Publikum)</li> <li>• Arachnophobie (spezifische Tierphobie: Spinnen)</li> </ul>
Psychoedukation zu Angst und Depression sowie individuelle Biografiearbeit	In einem virtuellen Museum haben Sie die Möglichkeit, mehr über Angststörungen sowie Depressionen zu erfahren und zu lernen. Sie können auch die Gelegenheit nutzen, eine individuelle Note zu setzen, um Ihre Auseinandersetzung mit Ihrer Biografie zu unterstützen. Dafür können in das Museum eigene Fotos aus der Vergangenheit in Bildern platziert werden. Mit ein wenig Abstand lassen sich so Erkenntnisse zur eigenen Biografie spürbar erschließen.
Stärkung des Selbstvertrauens und eines kompetenteren Umgangs mit anderen Menschen	In der virtuellen Umgebung können Sie gezielt in den Kontakt mit sogenannten "Avataren" (animierte Personen) treten und Ihre sozialen Kompetenzen weiter verfeinern und schulen.
Traumatische Erlebnisse	Die Tresorübung ist ein wichtiges therapeutisches Element um einen Umgang mit aufdrängenden Gedanken und Gefühlen zu finden. Mittels der sogenannten „Tresorübung“ trainieren Sie Ihre Fähigkeiten, Abstand zu nehmen und können Sie so mehr Stabilität im Alltag erleben. Mit den neuen Fähigkeiten lassen sich weitere therapeutische Inhalte besser bewältigen.
Essstörungen und Körperwahrnehmung	Durch die gezielte Auseinandersetzung in der virtuellen Welt können Sie neue und korrigierende Erfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln sammeln.  Durch achtsame Übungen, die den ganzen Körper betreffen, können Sie sich neu begegnen, was Sie in einer neuen Definition Ihres Körperbildes unterstützen soll. So lassen sich durch Bewegungen auch Klänge und Töne erzeugen, die es Ihnen ermöglichen, fernab von schwierigen Gedanken, sich zu zuwenden.
Überwindung von Antriebsminderung und Handlungsblockaden	Die unterschiedlichen, ansprechenden Programme in der virtuellen Welt regen Sie an in Bewegung und Aktivierung zu kommen und sich dabei koordinativ zu schulen. Die Programmierung, die sich an Computerspielen orientiert erhöht die Motivation und führt zu angenehmen Erfahrungen, die Sie wiederum unterstützen, auch im realen Leben das Neu-Erlernte auszuprobieren.
Einschränkungen in der Aufmerksamkeit, Konzentration und dem Gedächtnis	Sie können durch gezielte und abgestimmte Übungen Ihre Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit trainieren und an einer Verbesserung Ihrer Merkfähigkeit arbeiten.
Handlungsplanung und Einschränkungen in den Alltagskompetenzen	Insbesondere bei bestimmte psychischen Erkrankungen, wie schweren Depressionen oder Zwängen, etc. entsteht oft der Eindruck, im Alltag nicht mehr über ausreichende Fähigkeiten zu verfügen. In der virtuellen Umgebung können Sie durch das Einüben von gezielten Alltagskompetenzen Ihre Selbstständigkeit sowie Ihr Zutrauen in die eigene Fähigkeiten fördern.