



Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

unser Newsletter erreicht monatlich ein breites Fachpublikum, das sich für aktuelle Entwicklungen, evidenzbasierte Inhalte, praxisnahe Impulse und unser Klinikgeschehen interessiert. Als spezialisierter Privatklinik-Verbund für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik freuen wir uns, unsere Expertise rund um das Thema "Seelische Gesundheit" mit Ihnen auf diesem digitalen Weg zu teilen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und laden Sie auch herzlich dazu ein, unsere Inhalte zu nutzen und in Ihrem Netzwerk oder direkt an Ihre Patienten weiterzugeben.

Beste Grüße,
Ihr Team der Vincera-Kliniken

AUSBLICKE & EINBLICKE



THEMA DES MONATS

Psychische Belastungs- und Stressfaktoren des digitalen

Zeitalters: Von virtueller Gewalt, Social-Media-Sucht, Doomscrolling und Cybermobbing



NEUES AUS DEN KLINIKEN

Woche der Seelischen Gesundheit im Oktober: Wir machen mit! Vielseitiges Aktionsangebot für Fachpublikum, Betroffene und Angehörige.



BREAK & BRAIN

Nächste Break & Brain Online-Fortbildung am Mittwoch, 12. August 2026, 18 Uhr. "3 Kliniken – 3 Fälle: Spannende Interventionen aus der Praxis".

THEMA DES MONATS

Wenn die digitale Welt die Psyche im analogen Hier & Jetzt belastet

Unendliche Feeds, Push-Nachrichten in Dauerschleife, Chat-Bots als Gesprächspartner, Gewaltübergriffe auf Knopfdruck und KI als Meinungsmacher: Die Diskussion über die psychischen Auswirkungen der hochdigitalisierten Zeiten im "Online-Modus" ist zwar entfacht, doch längst ist klar, die heutige Welt hinterm Display hinterlässt bereits ihre Spuren. Bei vielen Menschen aber auch tiefe Wunden und schreckliche Narben auf der Seele! Begriffe wie Handysucht oder Social-Media-Abhängigkeit sind zwar mittlerweile in der Öffentlichkeit mehr als geläufig, aber wie dynamisch, schnell und teilweise unbemerkt sich immer neue Belastungs- und Stressfaktoren entwickeln, ist besorgniserregend. Lassen Sie uns gerne kurz einen gemeinsamen Blick in diesen rasanten, digitalen Stressoren-Kosmos werfen.



Ob auf politischer, privater, medialer, öffentlicher, juristischer oder wirtschaftlicher Ebene - der Konsum und das Nutzerverhalten im Online-Zeitalter lösen große Debatten, Kontroversen und Konflikte aus, insbesondere auch im Hinblick auf die Gesundheit der User. Social-Media-Verbote für Kinder- und Jugendliche stehen auf dem Prüfstand, Aufrufe zum aktiven Digital Detox werden lauter und Berichte über die Folgen

zunehmender Gewalt im Internet gehören mittlerweile schon fast zur Tagesordnung. Zweifelsohne, in vielen Berufen, aber auch in Schulen, Unternehmen und in fast jeder privaten Hand ist ein Leben im "Flugmodus" kaum noch vorstellbar. Die Möglichkeiten für Kommunikation, Kontakt und Konsum sind schier grenzenlos geworden - ein absolutes Abtauchen hinter den Bildschirm des Smartphones oder des Laptops ohne Weiteres generationsübergreifend machbar.

Eigentlich ist doch durch die 24/7-Vernetzung alles jetzt viel stressfreier geworden, oder? Niemand muss in diesen hektischen Zeiten mehr zwingend in ein Geschäft zum Einkaufen, Arbeiten ist plötzlich remote möglich, für Meinungsbildung und Diskussion muss keiner mehr persönlich unter Menschen gehen, auch die Partnersuche kann per App erledigt werden und Abwechslung, Bildung oder zwischenmenschlichen Austausch gibt es überall als unkomplizierte Online-Version. Aber was passiert in der Realität, wenn diese unreale Welt einen zunehmend beginnt zu erdrücken? Beispielsweise, weil man immer mehr Angst davor hat, etwas zu verpassen oder dem suggerierten schönen Schein voller Perfektion nicht mehr entsprechen zu können. Wie geht es der Psyche, wenn sie Stück für Stück weiter in die digitale Anonymität, Abhängigkeit oder den Konsumstrudel abgleitet und zwischenmenschliche Bedürfnisse wie Berührung, Nähe, Gemeinschaftserleben und echte Verbundenheit im analogen "von Mensch zu Mensch" verloren gehen? Und was passiert, wenn man hinter dem Display sogar digitaler Gewalt ausgesetzt ist, gegen die man sich nicht mehr wehren kann oder die einen schwer im "wirklichen Leben" traumatisiert? Eines ist klar, auch wenn Wissenschaft und Forschung hierzu noch ganz am Anfang stehen, die Auswirkungen dieses veränderten Zeitalters bringen neue Herausforderungen für die menschliche Psyche und auch zeitgleich das Gesundheitssystem mit sich. Wie groß diese sein werden, unklar!

In der therapeutischen Praxis sind wir aber schon heute längst mit den gesundheitlichen Auswirkungen konfrontiert und sehen die Dimensionen, wenn diese neuen Arten von Stress- und Belastungstreibern auf das seelische Wohlbefinden einwirken. Ob unverarbeitete Gewalterfahrungen, permanente Vergleichbarkeit, übermäßiger Leistungsdruck, sozialer Rückzug, problematisches Konsumverhalten oder geschürte Zukunftsängste - ist ein Mensch über einen langen Zeitraum hinweg großem Stress ausgesetzt, können die Folgen daraus die Gesundheit massiv gefährden. Schlimmstenfalls können psychische Erkrankungen dadurch bedingt werden bzw. sich dadurch verstärken. Beispiele für ausgelöste oder verstärkte Krankheitsbilder durch einen massiven Stress-Überkonsum oder Traumatisierung können Depressionen, Angststörungen, PTBS, Essstörungen, ADHS, Schlafstörungen oder Zwangsstörungen sein. Eines haben sowohl die Stressoren der virtuellen als auch der realen Welt unbestreitbar gemeinsam: Sie lösen bei jedem Betroffenen großen seelischen Leidensdruck aus, der nicht selten professionell behandelt werden muss! Für uns spielt es in der Behandlung dieser psychischen Störungsbilder vorrangig erstmal keine Rolle, in welchem Umfeld oder über welche "Kanäle" dieser Leidensdruck verursacht wird. Im Vordergrund steht in unserem individualisierten Behandlungsverfahren die konkreten Ursachen der persönlichen Krise unserer Patienten zu erkennen und dabei zu helfen, Erlebtes zu verarbeiten, sich ganzheitlich zu stabilisieren und nachhaltig einen gesunden, selbstbestimmten und glücklicheren Weg in den realen Alltag zu finden.

Wir möchten aber nicht nur in diesen Akutfällen mit unserer Expertise für belastete Menschen da sein, sondern auch gerne präventiv über die Gefahren digitaler Stressoren aufklären bzw. konkret Hilfestellung anbieten, wenn diese von Nöten ist. Aus diesem Grund haben wir kürzlich neue Informationsangebote zu einigen konkreten Themen rund um "Belastungen aufgrund digitaler Einflüsse" für Betroffene und Angehörige auf unserer Homepage bereitgestellt. Möchten auch Sie mehr über die psychischen Auswirkungen von [Doomscrolling](#), die Folgen von [Cybermobbing](#), die Therapiemöglichkeiten von [exzessivem Social-Media-Konsum](#) und die Anzeichen [problematischer Handynutzung](#) erfahren? Auf den entsprechenden Links kommen Sie direkt zu unseren neuen Info-Seiten!

NEUES AUS DEN KLINIKEN



Woche der seelischen Gesundheit Save the date!

Unter dem Motto „**Miteinander statt nebeneinander. Für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt**“ setzt das Aktionsbündnis für Seelische Gesundheit wieder ein großes Ausrufezeichen für mehr Akzeptanz und gegen Ausgrenzung.

Seit zwei Jahrzehnten engagiert sich die Initiative bereits erfolgreich in der Antistigma- und Netzwerkarbeit und sorgt in der Öffentlichkeit, Fachwelt und Politik für mehr Präsenz sowie Aufklärung rund um das so wichtige Thema der seelischen Gesundheit. Als überzeugter Unterstützer dieser großartigen Aktion beteiligen wir uns selbstverständlich auch in diesem Jahr wieder daran. Ob im Rahmen unterschiedlicher Online-Vorträge für alle Interessierten und Informationssuchenden, gezielten Fachveranstaltungen oder direkt bei uns vor Ort für Patienten, ehemalige Patienten und deren Angehörigen – dafür haben wir eine vielseitige Agenda für die Aktionswoche zusammengestellt.

Von "Mental Load", "Burnout" über die "Diagnostik von ADHS" bis hin zu "Umgang mit Ängsten" oder "Wissenswertes zu Schlafstörungen" - in zahlreichen Online- und Hybridveranstaltungen geben unsere medizinischen und therapeutischen Experten ihr Wissen an alle Themeninteressierten weiter. Aber nicht nur mit Betroffenen oder Angehörigen möchten wir so in den Austausch kommen. Auch für das Fachpublikum haben wir in der Aktionswoche einiges vorbereitet:

- **Am Mittwoch, 14.10.2026, ab 13.00 Uhr:** Präsenz-Fachveranstaltung in der Vincera Klinik Spreewald zum Thema "Perspektiven der Traumatherapie. Ein Mitmach-Workshop zur multimodalen Traumabehandlung". Diese praxisorientierte Veranstaltung soll einen integrativen Einblick in zentrale Verfahren der modernen Traumatherapie vermitteln und richtet sich an die Erweiterung methodischer Kompetenzen im klinischen und psychosozialen Kontext. Im Mittelpunkt stehen das Imagery Rescripting and Reprocessing (IRRT) zur strukturierten Bearbeitung belastender innerer Bilder, das therapeutische Bogenschießen als körper- und erlebnisorientierter Ansatz sowie kunsttherapeutische Verfahren zur Symbolisierung und nonverbalen Verarbeitung traumatischer Erfahrungen.
- **Am Mittwoch, 14.10.2026, um 18.00 Uhr:** Online-Vortrag im Rahmen unserer Break & Brain-Fachveranstaltungsreihe. Prof. Dr. med. Kamila Jauch-Chara, Cheffärztin Vincera Klinik Bad Waldsee, referiert zum spannenden Thema "Mit virtueller Realität die Angst bekämpfen".
- **Am , 15.10.2026, um 17.30 Uhr:** Politische Online-Diskussionsrunde zum Thema "Abwarten und sparen?". Unterschiedliche Experten aus dem Gesundheitswesen diskutieren über aktuelle Themen der Gesundheitspolitik und darüber, warum frühe Diagnostik und innovative Interventionen in Zeiten der Ressourcenknappheit eine kluge Entscheidung sind.

Fühlen Sie sich bitte recht herzlich dazu eingeladen. Mehr Infos und die Details zur Anmeldung finden Sie [hier](#).

VINCERA BILDET FORT



Break & Brain Online-Fortbildung am 12. August 2026 **"3 Kliniken - 3 Fälle: Spannende Interventionen aus der Praxis"**

Unser Cheffärzte-Team gibt gemeinsam online um **18:00 Uhr** praxisorientierte Einblicke in ihre Arbeit und teilt mit Ihnen ihre Erfahrungen anhand von Fallbeispielen.

Gerne möchten wir Sie zu dieser **kostenlosen** Fachveranstaltung aus unserer monatlichen Break & Brain Online-Fortbildungsreihe der Vincera Kliniken einladen: Der Vortrag ist bei der zuständigen Landesärztekammer angemeldet. Sie erhalten auf Wunsch für Ihre Teilnahme **2 CME-Punkte**. Sie interessieren sich für diese Fortbildung? Melden Sie sich gerne bei uns an. Senden Sie dazu einfach eine

Mail an anmelden@vincera-kliniken.de. Anschließend senden wir Ihnen die Zugangsdaten für die Fortbildung zu. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Weitere Break & Brain
Online-Fortbildungen**



VINCERA
Burg Wernberg



VINCERA
Bad Waldsee



VINCERA
Spreewald

www.vincera-kliniken.de

Vincera Holding GmbH

Schlossberg 10, 92533, Wernberg-Köblitz
Amtsgericht Amberg, HRB 7379, USt-IdNr.: DE 323310468
Geschäftsführer: Jeroen van der Valk, Vincent van der Valk

Sie erhalten diese E-Mail, da Sie sich zu unserem Newsletter angemeldet haben.

[Hier können Sie sich von unserem Newsletter abmelden.](#)