



C2CARE
METHODENLEITF
ADEN

INHALTSVERZEICHNIS

01

EINFÜHRUNG

Die verschiedenen Situationen, die in der C2Care-Methode behandelt werden

02

DIE C2CARE-METHODE

Grundlagen und Inhalte der C2Care-Methode

03

F.A.Q

Verschiedene häufig gestellte Fragen

04

SCHLUSSFOLGERUNGEN

Schlussfolgerungen zur Methode und wie man beginnt

01
DIE
VERSCHIEDENEN
SITUATIONEN,
DIE IN DER
C2CARE-METHO
DE BEHANDELT
WERDEN



SPEZIFISCHE PHOBIE

Dabei handelt es sich um eine übermäßige, irrationale und anhaltende Angst vor einem bestimmten Objekt oder einer bestimmten Situation.

Es gibt viele spezifische Phobien, wie z. B. die Angst vor Spinnen (Arachnophobie), Höhen (Akrophobie), Autofahren (Amazophobie) und Fliegen (Aviophobie).





PANIKSTÖRUNG

Gekennzeichnet durch das Auftreten wiederkehrender und unerwarteter Panikattacken. Eine **Panikattacke** ist ein plötzlicher Anstieg intensiver Angst, der innerhalb weniger Minuten seinen Höhepunkt erreicht und sich durch mehrere der folgenden Symptome äußert:

- Herzklopfen oder erhöhter Herzschlag
- Schwitzen
- Zittern
- Kurzatmigkeit oder Erstickungsgefühl
- Erstickungsgefühl
- Brustschmerzen oder Unwohlsein
- Übelkeit oder Magenbeschwerden
- Schüttelfrost oder Hitzewallungen
- Schwindelgefühl, Instabilität, Benommenheit oder Ohnmachtsgefühle
- Taubheits- oder Kribbelgefühle
- Gefühl der Unwirklichkeit oder der Entfremdung von sich selbst
- Angst, die Kontrolle zu verlieren oder „verrückt zu werden“
- Angst vor dem Sterben

Menschen mit einer Panikstörung haben Angst, weitere Panikattacken zu erleiden, und können ihr Verhalten erheblich ändern, um neue Attacken zu vermeiden.

AGORAPHOBIE

Äußert sich als **übermäßige Angst vor verschiedenen Situationen, in denen die Person glaubt, dass eine Flucht schwierig sein könnte oder keine Hilfe verfügbar ist**, falls Paniksymptome oder andere beeinträchtigende oder peinliche Symptome auftreten.

Dies kann offene Räume (z. B. große Plätze, Brücken), geschlossene Orte (z. B. Supermärkte, Kinos), öffentliche Verkehrsmittel, Menschenmengen, Warteschlangen oder das weit entfernte Sein von zu Hause betreffen.





SOZIALE PHOBIE

Charakterisiert durch eine übermäßige Angst vor einer oder mehreren sozialen Situationen aufgrund der Befürchtung, beobachtet, bewertet und negativ beurteilt zu werden.

Dies kann soziale Interaktionen betreffen (z. B. ein Gespräch führen, in einem Geschäft nach Informationen fragen, neue Menschen kennenlernen), beobachtet werden (z. B. beim Essen oder Trinken) oder Leistungssituationen (z. B. eine Rede halten, an einem Vorstellungsgespräch teilnehmen).

GENERELLE ANGSTSTÖRUNG (GAS)

Charakterisiert durch übermäßige und chronische Angst sowie Sorgen über verschiedene Ereignisse oder Aktivitäten, wie Arbeit, Familie, Finanzen oder Gesundheit.

Die betroffene Person hat Schwierigkeiten, diese Sorgen zu kontrollieren, die von Angstsymptomen wie Unruhe, Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, Muskelverspannungen oder Schlafstörungen begleitet sein können.





ZWANGSSTÖRUNG (OCD)

Charakterisiert durch das Vorhandensein von Obsessionen und/oder Zwängen.

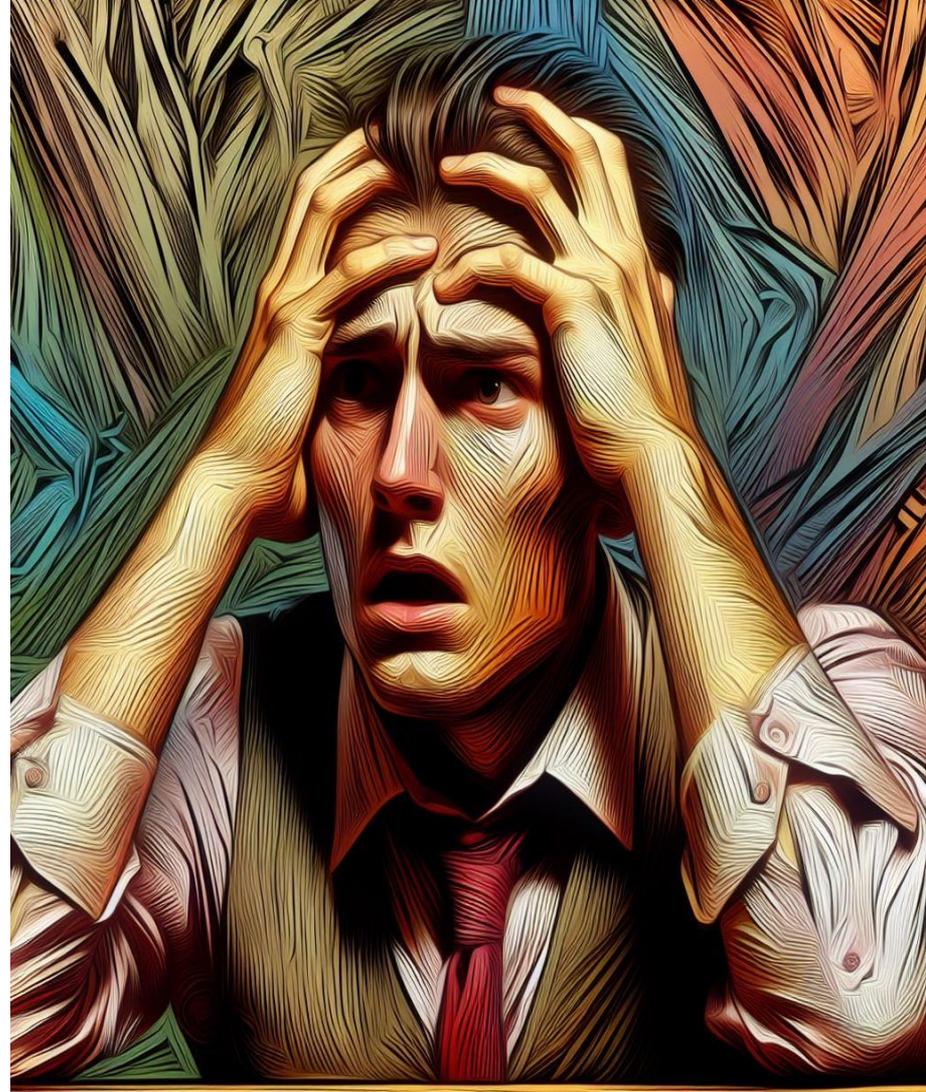
Obsessionen sind aufdringliche, unerwünschte Gedanken, Impulse oder Bilder, die erhebliche Angst oder Unbehagen verursachen. Zwänge sind sich wiederholende Verhaltensweisen oder mentale Handlungen, die die betroffene Person ausführen muss, um die Obsessionen zu neutralisieren.

Es gibt verschiedene Formen von Obsessionen (z. B. Kontamination, Aggression, Aberglaube) und Zwängen (z. B. Waschen, Ordnen, Kontrollieren, Zählen, Wiederholen von Handlungen).

POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG (PTBS)

Kann bei Personen auftreten, die ein traumatisches Ereignis erlebt oder miterlebt haben, wie z. B. einen Unfall oder einen Übergriff. Sie ist durch das Vorhandensein mehrerer Symptomtypen gekennzeichnet:

- **Intrusive Symptome** (z. B. wiederkehrende, ungewollte und aufdringliche Erinnerungen an das Ereignis, starke Belastung durch Erinnerungsreize).
- **Vermeidungssymptome** (z. B. Bemühungen, Erinnerungen an das Ereignis zu vermeiden).
- **Negative Veränderungen in Kognition und Stimmung** (z. B. Gefühle der Entfremdung von anderen, anhaltende Unfähigkeit, positive Emotionen zu empfinden).
- **Veränderungen in Erregung und Reaktivität** (z. B. Überwachsamkeit, Schlafstörungen).





02 DIE C2CARE-METHODE

Eine Methode, die auf kognitiven Verhaltenstherapien (KVT) basiert, welche für ihre Wirksamkeit bekannt und wissenschaftlich validiert sind.

Kognitive Verhaltenstherapien (KVT)



Die kognitive Verhaltenstherapie (CBT) konzentriert sich auf die **Verbindungen zwischen Gedanken, Emotionen und Verhalten**. Sie umfasst eine Vielzahl therapeutischer Techniken, die auf diesen drei Ebenen wirken.

Konkrete Therapien

Im Mittelpunkt stehen Ihre aktuellen Probleme. Ihre Therapie wird auf konkrete Ziele ausgerichtet, die Sie zu Beginn Ihrer Betreuung gemeinsam mit Ihrem Psychologen festlegen.

Aktive Therapien

Während und zwischen den Sitzungen werden Übungen vorgeschlagen, um neue Fähigkeiten zu erlernen und schwierige Situationen besser zu bewältigen.

Kollaborative Therapien

Sie und Ihr Psychologe arbeiten gemeinsam daran, Ihr Problem zu lösen – in einem unterstützenden, einfühlsamen und interaktiven Rahmen.

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Zur Unterstützung bei der
Exposition in virtuellen
Umgebungen und zur
Simulation realistischer
sozialer Interaktionen aus
dem Alltag.

CAMILLE, Ihr KI-Wohlfühlbegleiter

Vorurteilsfreiheit

Der Einsatz künstlicher Intelligenz gewährleistet eine interaktionsfreie von Vorurteilen, wodurch sich Nutzer freier ausdrücken können. Im Gegensatz zu Menschen hat KI keine persönlichen Vorurteile, was die Angst vor Urteilen verringern und eine offene sowie ehrliche Kommunikation fördern kann.

Verfügbarkeit

KI kann rund um die Uhr zugänglich sein und bietet somit kontinuierliche Unterstützung für den Nutzer, unabhängig von Zeit- oder geografischen Einschränkungen. Diese Verfügbarkeit kann besonders wertvoll für Menschen sein, die aufgrund ihres Zeitplans oder Standorts Schwierigkeiten beim Zugriff auf Dienstleistungen haben.

Personalisierung

KI-gestützte Tools können sich an die spezifischen Bedürfnisse jedes Einzelnen anpassen, indem sie während der Interaktionen gesammelte Daten analysieren. Diese Fähigkeit ermöglicht personalisierte Antworten und Interventionen, wodurch eine therapeutische Erfahrung geschaffen wird, die sich an den Fortschritt und die Reaktionen des Nutzers anpasst.

Mit KI verbesserte 3D-Avatare

Erhöhte Immersion

3D-Avatare ermöglichen eine tiefere Immersion in virtuelle Umgebungen, was Expositionstherapiesitzungen effektiver machen kann. Durch die Interaktion mit einem Avatar, der realistisch reagiert, können sich Patienten besser in den therapeutischen Prozess einbringen, wodurch es ihnen leichter fällt, Phobien oder Angststörungen zu konfrontieren und zu bewältigen.

Dynamische Interaktion

Dank künstlicher Intelligenz können Avatare in Echtzeit auf die Mimik und das Verhalten der Patienten reagieren und so eine natürlichere und individuellere Interaktion bieten. Diese adaptive Fähigkeit ermöglicht die Simulation spezifischer sozialer Szenarien oder Situationen, die in der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) entscheidend sind. Dadurch entwickeln Patienten Strategien zur Steuerung ihrer emotionalen und verhaltensbezogenen Reaktionen.

Personalisierte Rückmeldungen

KI-gestützte 3D-Avatare können Patienten während Therapiesitzungen sofortiges Feedback geben. Dieses Feedback basiert auf einer kontinuierlichen Analyse der Reaktionen und Fortschritte des Patienten, sodass Echtzeitanpassungen der Behandlung möglich sind. Diese Art von Rückmeldung ist besonders nützlich, um Lernen und Verhaltensänderungen auf eine effektivere und nachhaltigere Weise zu verstärken.

BEWERTUNG UND PERSONALISIERTE PLANUNG

Ihr Problem verstehen,
Ihnen eine an Ihre
Bedürfnisse angepasste
Lösung anbieten und Sie
informieren.



BEWERTUNG UND PERSONALISIERTE PLANUNG

Der Fokus liegt darauf, Ihr Problem zu verstehen. Diese erste Phase zielt darauf ab, eine maßgeschneiderte therapeutische Strategie zu entwickeln, die auf Ihre Bedürfnisse und Ziele abgestimmt ist.

Bewertung

Sie werden die Schwierigkeiten besprechen, die Sie dazu veranlasst haben, eine Therapie zu beginnen. Dies ermöglicht es dem Therapeuten, die Natur Ihres Problems zu erfassen und Ihr Anliegen zu verstehen. Falls erforderlich, können Bewertungsskalen verwendet werden, um das Verständnis zu vertiefen.

Funktionale Analyse

Es geht darum, zu verstehen, wie Ihr Problem entstanden und entwickelt wurde, aber auch, welche Faktoren es auslösen und aktuell aufrechterhalten. Dies geschieht durch die Identifikation von Situationen, die Ihnen Schwierigkeiten bereiten, sowie durch die Analyse der daraus resultierenden Reaktionen (Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen) und deren Konsequenzen.

Ziele

Sie werden konkrete therapeutische Ziele festlegen, die Ihnen helfen, den Kurs für Ihre Therapie zu bestimmen.

Psychoedukation

Sie ermöglicht es uns, zu verstehen, wie sich maladaptive Verhaltensweisen entwickeln, was sie ausmacht, welche Symptome sie verursachen und welche Behandlungen und Zielsetzungen es gibt.



UMGANG MIT EMOTIONEN UND DISTANZIERUNG VON NEGATIVEN GEDANKEN

Ihnen helfen, Werkzeuge zu erlernen und neue Fähigkeiten zu entwickeln, um herausfordernde Situationen effektiver zu bewältigen.

UMGANG MIT EMOTIONEN UND DISTANZIERUNG VON NEGATIVEN GEDANKEN

Je nach Art Ihres Problems und der gewählten therapeutischen Strategie können wir Ihnen vorschlagen, an der Regulierung Ihrer Emotionen zu arbeiten und sich von negativen Gedanken zu distanzieren, die zur Aufrechterhaltung Ihres Problems beitragen. Falls erforderlich, können auch andere therapeutische Übungen einbezogen werden. Unter den vielen Techniken, die die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) umfasst, werden wir in dieser Phase diejenigen anwenden, die am besten zu Ihren Bedürfnissen passen. Hier sind einige dieser Interventionen:

Relaxation techniques

There are many relaxation methods, such as the vagal technique or progressive muscle relaxation. Their aim is to reduce stress or anxiety.

Techniken der kognitiven Umstrukturierung

Diese Techniken bestehen darin, dysfunktionale Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, um sie durch realistischere und angemessenere alternative Gedanken zu ersetzen.

Interventionen auf Basis von Achtsamkeit und Akzeptanz

Sie zielen darauf ab, eine Haltung der Akzeptanz zu kultivieren, also unangenehme Gedanken, Emotionen oder Empfindungen anzunehmen, anstatt sie zu unterdrücken oder ihnen zu erlauben, unser Verhalten übermäßig zu beeinflussen.

IN VIRTUO EXPOSITION

Begleitung bei der Exposition in virtuellen Umgebungen, die die Situationen nachbilden, die Ihnen Schwierigkeiten bereiten.



IN VIRTUO EXPOSITION

In dieser Phase bieten wir Ihnen eine Exposition in virtuellen Umgebungen an, die die Situationen nachbilden, die Ihnen Schwierigkeiten bereiten (z. B. Flugzeug, Menschenmengen, große Höhen). Die In-Virtuo-Expositionsübungen bestehen aus einer schrittweisen, verlängerten und wiederholten Exposition in virtuellen Umgebungen mit dem Ziel, die emotionale Reaktion (z. B. Angst) zu verringern, die durch problematische Situationen ausgelöst wird.

Priorisierung der Situationen

Wir beginnen damit, gemeinsam eine Hierarchie der verschiedenen virtuellen Umgebungen zu erstellen, die die für Sie problematischen Situationen nachbilden. So können wir eine Abstufung der Schwierigkeit festlegen, von den am wenigsten schwierigen bis hin zu den herausforderndsten Situationen.

Umsetzung der Techniken

Während der Expositionsübungen in der virtuellen Realität arbeiten wir gemeinsam an der Anwendung der in der vorherigen Phase erlernten Techniken.

Autonomes Üben

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, zwischen den Sitzungen Expositionsübungen in der virtuellen Realität durchzuführen. Sie können diese Übungen jederzeit selbstständig zu Hause durchführen.



IN VIVO EXPOSITION

Ihnen helfen, sich herausfordernden Situationen zu stellen und sie zu bewältigen, nachdem Sie in virtuellen Umgebungen Vertrauen und Fähigkeiten aufgebaut haben.

IN VIVO EXPOSITION

Nachdem Sie in virtuellen Umgebungen Vertrauen und Fähigkeiten erworben haben, werden Sie sich realen Situationen aussetzen müssen – stets schrittweise, über längere Zeiträume und wiederholt. Wir unterstützen Sie in diesem Prozess, der in Ihrem eigenen Tempo stattfinden wird. Das endgültige Ziel ist es, die in der vorherigen Phase geleistete Arbeit in der realen Welt fortzusetzen, um dem Teufelskreis der Vermeidung zu entkommen.

Priorisierung der Situationen Wie im vorherigen Schritt beginnen wir damit, gemeinsam eine Hierarchie der Situationen zu erstellen, die Ihnen Schwierigkeiten bereiten, um Ihnen schrittweise Übungen anzubieten.

Übergang in die Realität Sie werden die seit Beginn Ihrer Betreuung erlernten Fähigkeiten in realen Situationen anwenden und Ihre Fähigkeit stärken, mit diesen Herausforderungen umzugehen.

Unterstützung Je nach Ihren Bedürfnissen kann Ihr Psychologe Sie während der Expositionsübungen per Telekonsultation unterstützen, sofern die Situation dies erlaubt.

ÜBERPRÜFUNG UND ZUKÜNFTIGE PRÄVENTIONEN

Ihren Fortschritt
überprüfen und Ihnen
helfen, Ihre Erfolge
langfristig zu bewahren.



BEWERTUNG UND PRÄVENTION VON RÜCKFÄLLEN

In dieser letzten Phase ziehen wir Bilanz über Ihren Weg und unterstützen Sie dabei, das Gelernte nachhaltig zu bewahren und einen möglichen Rückfall zu verhindern.

Bewertung Ihres Fortschritts

Wir nehmen eine Bestandsaufnahme Ihrer Betreuung in Bezug auf die zu Beginn festgelegten Ziele vor. Wir werden darauf zurückkommen, was Sie über Ihr Problem gelernt haben sowie auf die verschiedenen Werkzeuge, die Sie während der Unterstützung erworben haben.

Prävention von Rückfällen

Wir helfen Ihnen, potenzielle Risikosituationen zu identifizieren, die Anzeichen eines möglichen Rückfalls zu erkennen und einen Aktionsplan zu entwickeln, um damit umzugehen.

Planung von Nachsitzungen

Wir können die Sitzungen in größeren Abständen planen, um das Erlernte langfristig zu festigen und mögliche Rückfälle zu vermeiden.

Wir können die Sitzungen in größeren Abständen einplanen, um das Erlernete langfristig zu bewahren und mögliche Rückfälle zu vermeiden.



03 FAQs

Antworten auf häufig
gestellte Fragen zur
Methode.

FAQs

- Welche Bedingungen gelten für die Unterstützung oder Erstattung?

Ihre Krankenkasse kann eine bestimmte Anzahl von Konsultationen in alternativer Medizin abdecken. Wir empfehlen Ihnen, sich über die Erstattungsbedingungen Ihrer Krankenkasse zu informieren.

- Wer hilft mir bei dieser Methode?

Die Methode basiert auf der Nutzung künstlicher Intelligenz, sodass Sie unabhängig sind. Wenn möglich, empfehlen wir Ihnen jedoch, sich gleichzeitig von einer Fachkraft für psychische Gesundheit begleiten zu lassen.

- Welche Ausrüstung benötige ich?

Sie benötigen keine zusätzliche Hardware außer einem Virtual-Reality-Headset (überprüfen Sie die Kompatibilität Ihrer Hardware auf der Website). Eine Internetverbindung ist ebenfalls erforderlich.

- Wie kann ich mein Abonnement kündigen?

Sie müssen uns lediglich die Anfrage über das Online-Formular senden.

- Ist diese Methode wirklich wirksam?

Die kognitive Verhaltenstherapie wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Veröffentlichungen hinsichtlich ihrer Wirksamkeit untersucht. Virtuelle Realität in Kombination mit künstlicher Intelligenz ist ein äußerst leistungsfähiges Werkzeug zur Behandlung von Angststörungen.

FAZIT

SIE STEHEN AM ANFANG EINES
NEUEN LEBENS

WIR SIND NUR DAS FAHRZEUG,
DAS SIE DORTHIN BRINGT

[JETZT ABONNIEREN](#)