

# Mit Telefoncoach und Arbeitsbuch gegen die Depression

*Gefühle von Niedergeschlagenheit oder Freudlosigkeit kennen viele von uns. Sie können vorübergehen, aber auch bleiben, sich verstärken, quälen. Ein wissenschaftliches Projekt bietet neue Behandlungsmöglichkeiten bei leichter bis mittelschwerer Depression an.*

Lisa Maire

Depressionen sind weit verbreitet: Gemäss neueren Studien leidet jeder Fünfte in der Schweiz einmal im Leben unter dieser psychischen Störung, die sich auch bei mildereren Formen belastend auf Betroffene und ihr Umfeld auswirken kann. Trotzdem bleibt Depression ein Tabuthema und bekommt auch in der gesundheitlichen Grundversorgung nicht die Aufmerksamkeit, die sie verdiente. Gerade Menschen mit leichteren Formen von Depression gelten als therapeutisch unterversorgt: Ihre Behandlung beschränkt sich häufig auf die Abgabe von Medikamenten.

## Leicht Depressive unterversorgt

Genau hier setzt das Projekt «TIDE» – Telefon Intervention und Information bei Depression – an. Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie der Universität Zürich in Zusammenarbeit mit dem Universitätsspital Zürich bietet es Menschen mit leicht bis mittel ausgeprägter Depression telefonbasierte psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten an – eine Novität in der Schweizer Gesundheitsversorgung. Die Forscher wollen dabei die Wirksamkeit der therapeutischen Methode und ihre Kosteneffektivität untersuchen. Hierfür arbeiten sie einerseits mit Hausärztinnen und Hausärzten im Kanton Zürich zusammen. «Manche Hausärzte vermuten oder erkennen bei ihren Patienten zwar depressive Symptome, haben aber selbst nur we-



Wenn sich der Alltag vor lauter «Gedankengestrüpp» kaum mehr bewältigen lässt, ist professionelle Hilfe angesagt. Fotos: mai.

nige Möglichkeiten für eine genaue Abklärung oder gar Behandlung», sagt Studienkoordinatorin Elisa Haller vom Psychologischen Institut der Uni Zürich. Nun können sie Patienten auf «TIDE» aufmerksam machen oder gleich in die Studie einschleusen. Andererseits richtet sich das Projekt auch direkt an die Bevölkerung.

## Melancholie oder Depression?

Wie aber lässt sich erkennen, ob jemand, der sich bedrückt und lustlos fühlt, wirklich unter einer Depression leidet? In der Tat sei der Übergang zwischen einem seelischen Tief und einer pathologisch ausgeformten Depression oft fließend, sagt Haller. Ob eine Depression vorliegt und in welchem Grad, kann jedoch von Fachpersonen geklärt werden. Die klinische Psychologin hält fest: «Im Kern der Depression verstecken sich stets drei Hauptsymptome, die über einen längeren Zeitraum bestehen.» Neben dem Gefühl der Niedergeschlagenheit sind dies ein allgemeiner Interessensverlust sowie Antriebslosigkeit und

fehlende Energie – man verliert die Lust und Freude an Dingen, die man sonst gerne tut. Als Begleitsymptome können unter anderem Appetitlosigkeit, Schlafprobleme, Konzentrationsmangel oder Schuldgefühle dazukommen. Und natürlich muss bei einer Abklärung auch der Lebenskontext der betroffenen Person berücksichtigt werden. Hat sie etwa einen Todesfall zu verkraften, ergibt sich ein ganz anderes Bild.

## Angeleitetes Selbsthilfeprogramm

Aber: Auch wer solche Symptome bei sich feststellt, leidet noch nicht zwingend unter einer Depression. «Es sind zunächst Hinweise, die es abzuklären gilt», betont Haller. Bei leichteren Symptomen könne man auch erst einmal ein bis zwei Wochen abwarten und beobachten, ob die Episode von selbst vorbeigeht. Wolle man sich aber darauf verlassen können, dass sich der Zustand bessert, ist professionelle Hilfe wichtig.

Bei der telefonbasierten Unterstützung, wie sie das Projekt «TIDE» bie-

## Am Projekt «TIDE» teilnehmen

Das Studienprojekt TIDE bietet wöchentliche Telefonkontakte mit einer Therapeutin oder wöchentliche SMS-Nachrichten mit Sachinformation über depressive Erkrankungen an. Das Los entscheidet, welcher der beiden Gruppen Teilnehmende zugeteilt werden. Die Angebote dauern acht bis zwölf Wochen und sind kostenlos. Teilnehmende erhalten zudem eine kleine Aufwandsentschädigung und auf Wunsch ein Feedback zu ihrer psychischen Gesundheit.

Die Teilnahme an der Studie ist bis einschliesslich 2018 möglich und ist geeignet für Menschen mit einer leicht bis mittel ausgeprägten depressiven Episode, die sich eine unkomplizierte therapeutische Unterstützung wünschen, einen Hausarzt haben und sich seit drei Monaten nicht in einer psychotherapeutischen



Studienleiterin Elisa Haller erklärt die Teilnehmerunterlagen. Foto: mai.

Behandlung befinden. Anmeldungen und Fragen nimmt Elisa Haller, Psychologisches Institut Universität Zürich, Binzmühlestrasse 14, 8050 Zürich, entgegen: 044 635 73 35 oder Mail an: elisa.haller@uzh.ch.

Weitere Infos: [www.bit.ly/2iEKgEE](http://www.bit.ly/2iEKgEE)

tet, ist der Patient selbst die Triebkraft für Veränderungen. Das Projekt, so Haller, sei eigentlich ein «angeleitetes Selbsthilfeprogramm», das sich in internationalen Studien – besonders bei leicht- bis mittelgradiger Depression – als sehr wirksam erwiesen habe.

Auch das Zürcher Projekt, vor etwa einem Jahr gestartet, verläuft positiv. So freut sich Haller zum Beispiel, dass es bisher nur ganz wenige Therapieabbrüche gab. Dazu trägt bei, dass die ein- bis zweiwöchentlichen Telefonsitzungen strukturiert sind und in den Alltag eingebaut werden können. Ausserdem sei es am Telefon möglich, eine gewisse Anonymität und Flexibilität zu bewahren und gleichzeitig einen direkten Kontakt und hohe Verbindlichkeit herzustellen, erklärt Haller.

Als Grundlage erhalten «TIDE»-Teilnehmende ein Arbeitsbuch, das sie jeweils selbst durcharbeiten. Eine persönliche Therapeutin steht dabei quasi als Coach zur Verfügung, leistet Motivationsarbeit, bietet Hilfe an, wo Hilfe benötigt wird, um bestimmte Inhalte

und Übungen im Arbeitsbuch zu verstehen und schliesslich umzusetzen. Dabei geht es laut Haller unter anderem darum, die emotionale, die gedankliche und die Verhaltensseite der Depression zu identifizieren. Wie wirken sich übermässige negative Gedanken – wie etwa «Ich bin ein Versager», «Ich scheitere ohnehin» – auf Stimmung und Verhalten aus? Wie lassen sie sich hinterfragen und mit alternativen, positiven Gedanken ersetzen?

## Experte für sich selbst werden

«Der Patient soll die Steuerung seiner Gedanken wieder selbst übernehmen», definiert Haller das Ziel. Er solle Experte für sich selbst und seine depressiven Symptome werden und verhindern können, dass diese wieder aufkommen und sein Leben einschränken. Für eine solche zielgerichtete Therapie eigne sich das Telefon als Medium sehr gut. Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme an der Studie ist jedoch – wie bei allen Psychotherapien – eine gewisse Offenheit, sich auf die Gespräche einzulassen.

# «Goldiger» Auftakt auf dem neuen Heuried-Eis

*Wettkampfluft schnuppern hiess es am Samstag für die Läuferinnen und Läufer des Eislauf-Clubs Heuried-Zürich (ECHZ). Nach zweijähriger Pause fand der «Goldige Heuried Schlyf-Schue» erstmals in der neuen Eishalle im Sportzentrum Heuried statt. Michelle Rupff hat den Wettkampf gewonnen.*

In diesem Jahr fand der Goldige Heuried Schlyf-Schue (GHS) erstmals wieder im Sportzentrum Heuried statt, welches wegen Neubaus über zwei Jahre geschlossen war. Gestar-

tet wurde in Kategorien von den Jüngsten bis hin zu den Schweizermeisterschaftsläufern. Quartierbewohner, Familien und Freunde klatschten Beifall und feuerten die Sportler an.

Der GHS ist ein interner Clubwettkampf. Er bietet dem Eiskunstlaufnachwuchs des Clubs eine gute Möglichkeit, unter realen Wettkampfbedingungen gegeneinander anzutreten und Erfahrungen zu sammeln, quasi als Generalprobe für die regionalen und nationalen Wettkämpfe der laufenden Saison. In diesem Jahr erreichte Michelle Rupff die höchste Punktzahl und gewann somit den begehrten «Goldigen Heuried Schlyf-Schue» in Form eines goldenen Anhängers. Die 18-jährige Uitikonerin steht bereits seit ihrem sechsten Lebensjahr auf den Kufen und tritt für den ECHZ an den Schweizermeisterschaften im Eiskunstlauf in der Kategorie Junioren an.

## Anlass mit langer Tradition

Erstmals wurde der Wettkampf 1973 im Heuried ausgetragen. «Der Anlass bietet eine gute Gelegenheit, Wettkampfluft zu schnuppern und einer Fachjury die aktuelle Kür zu präsentieren», sagt Patricia Straub, die seit fast 35 Jahren als Eiskunstrainerin im Heuried tätig ist. Sie selber hat als Neunjährige den GHS an seiner ersten Austragung gewonnen und erin-



Michelle Rupff gewann den «Goldigen Heuried Schlyf-Schue 2017». F.: zvg.

nert sich gerne an die Anfänge. Besonders ist, der GHS kann nur einmal gewonnen werden. Die Siegerin bzw. der Sieger dürfen in den Folgejahren ihre Programme zwar als Showeinlage zeigen, aber nicht mehr am Wettkampf teilnehmen.

## Nachwuchs live erleben

Wer den Eislaufnachwuchs einmal live erleben möchte, kann das am 13. und 14. Januar 2018 tun. Dann findet der 11. Stärnli-Cup im Sportzentrum Heuried statt. Der Stärnli-Cup ist ein regionaler Kürwettkampf, der jährlich vom ECHZ organisiert und ausgetragen wird. Erwartet werden gegen 150 Läuferinnen und Läufer verschiedener Schweizer Eislaufclubs. Zuschauerinnen und Zuschauer sind willkommen. (e.)

[www.echz.ch](http://www.echz.ch)

ANZEIGEN

**PFARREI ST. JOSEF**  
Gemeinsam unterwegs.  
Handgemachte Kreationen & Kinderprogramm am feinsten  
**ADVENTSMARKT im Kreis 5:**  
SA, 9-16 Uhr, SO 11-14 Uhr  
Röntgenstrasse 80, Zürich  
[www.stjosef-zuerich.ch](http://www.stjosef-zuerich.ch)

ANZEIGEN

**BETTEN-ZÜRI**  
Für einen gesunden Schlaf

Letzigraben 89 · 8003 Zürich  
043 311 06 66  
[www.betten-zueri.ch](http://www.betten-zueri.ch)