

# Neue App für Depressive – Facharzt meint: «Kann Therapie ergänzen – aber selten ersetzen»

«Upway» heisst eine neue App, die schweizweit Menschen mit Depressionserfahrungen vernetzen möchte. In den Augen eines Facharztes ist diese App eine gute Idee, weil ein weiteres Angebot geschaffen wird, das Menschen mit Depression helfen kann. Ein Therapie-Ersatz ist sie jedoch nicht, sondern eine Ergänzung.

Stephanie Martina 30.8.2018, 17:00 Uhr



Werner Klecka erlitt 2014 ein Burnout – diese Erfahrung animierte den 61-Jährigen, eine App für Depressionskranke zu entwickeln. (Bild: pd)

Depression – weit verbreitet und dennoch ein Tabu. Wegen des Stigmas dieser Krankheit geraten viele Betroffene in eine Spirale von Scham und Einsamkeit. Wem kann ich mich anvertrauen? Wer versteht mich? Fragen, die sich auch Werner Klecka aus Bachenbülach gestellt hat. 2014 brach der heute 61-jährige Unternehmer zusammen – und sein Leben mit ihm. Es folgten ein neunwöchiger Aufenthalt in einer Burnout-Klinik und viele Gespräche – nicht nur mit Fachpersonen, sondern auch mit anderen Betroffenen und Angehörigen.

Gerade diese Gespräche auf Augenhöhe waren es, die ihm bei der Genesung enorm geholfen und ihn auf eine Idee gebracht haben: Er gründete den Verein «Upway» und begann, die gleichnamige App zu entwickeln, die schweizweit Menschen mit Depressionserfahrung zusammenbringen will. Die App, die ähnlich wie Whatsapp funktioniert, soll Betroffenen einen sozialen Treffpunkt bieten, um sich untereinander oder in Gruppen anonym zu vernetzen und sich offen über das Thema Depression auszutauschen. Bis Ende September sammelt der Verein via Crowdfunding 70'000 Franken, um den Prototypen fertigzustellen (siehe Kasten).

Stephan Goppel, Leitender Arzt der Psychiatrie St.Gallen Nord, hält diese neue App für eine sinnvolle Idee:

«Die App erfüllt denselben Zweck, wie es Selbsthilfegruppen seit Jahrzehnten tun: Es geht darum, sich zu treffen und über seine Erkrankung zu reden – nur eben auf elektronischem Weg.»



Stephan Goppel, Leitender Arzt der Psychiatrie St.Gallen Nord (Bild: pd)

Die App treffe nicht nur im Hinblick auf die Digitalisierung den Nerv der Zeit: In den vergangenen zehn Jahren hätten auch Kliniken immer häufiger Personen angestellt, die selbst psychisch krank waren (sogenannte Peers), um akut Depressiven auf Augenhöhe zu helfen. Im Alltag mache er die Erfahrung, dass Menschen in einer depressiven Lebensphase teilweise Mühe haben, sich Fachleuten wie Ärzten, Psychiatern oder Psychologen zu öffnen beziehungsweise ihre Probleme zu formulieren. Für jene Patienten sieht der Mediziner in der App eine Chance: «Manchen wird es leichter fallen, ihre Probleme und Ängste zunächst mit einer unverbindlichen Gruppe zu teilen.»

Es sei ausserdem wichtig, dass betroffene Menschen erkennen und lernen würden, dass Depressionen vorübergehende Zustände seien und, dass diese oft sehr schwere Lebensphase vorübergehen werde. Diese Aspekte der Behandlung können durch den Austausch unter Betroffenen – wie die App ihn bieten will – unterstützt werden. «Ich kenne viele Patienten, denen das Gespräch mit anderen Betroffenen sehr stark geholfen hat, die eigene Depression zu bewältigen», sagt Goppel.

## App mit Chancen, aber auch mit Risiken und Nebenwirkungen

«Upway» – in Goppels Augen eine gute Idee, aber kein Allheilmittel. Es gelte – wie für jedes andere Hilfsmittel und Medikament – die Risiken und Nebenwirkungen zu berücksichtigen und es vernünftig einzusetzen. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie gibt zu bedenken, dass an Depression erkrankte Menschen in manchen Krankheitsphasen zu einer sehr negativen

Weltsicht neigen. Durch die Gruppendynamik könne eine Stimmung entstehen, die Betroffene eher runterziehe als aufbaue.

Ein weiteres Risiko sieht Goppel darin, dass ohne die Anwesenheit eines Spezialisten abstruse Ideen entstehen könnten. «Möglicherweise werden innerhalb der Gruppe Therapiemethoden ausgetauscht, von denen wir Fachleute wissen, dass sie nicht helfen oder gar gefährlich sein können. Wie etwa der Einsatz von Methadon zur Behandlung von Depressionen.»

Auch in Sachen Vertrauen sei in Chats grosse Vorsicht geboten. Während Ärzte, Psychiater und Psychologen durch ihren Beruf an die Schweigepflicht gebunden seien, sei dies in Apps nicht der Fall. Psychisch Kranke, die sich einer losen Gruppe von Betroffenen anvertrauen würden, könnten deshalb nicht davon ausgehen, dass das Erzählte privat bleibe. Auch über die Schweigepflicht hinaus müsse sich der Benutzer einer solchen App bewusst sein, dass man nie wisse, mit wem man es zu tun habe.

## Erst Krise überwinden, dann chatten

Auch wenn die App jedem zugänglich sein wird: Von Nutzen ist sie laut Goppel längst nicht in jeder Phase der Depression: «Ich halte diese Form der Hilfe vor allem dann für sinnvoll, wenn der Patient nicht mehr schwer depressiv ist und den Tiefpunkt seiner Depression überwunden hat.» Dann könnten sich die Teilnehmenden gegenseitig besonders gut helfen und voneinander profitieren.

«Stellen Sie sich vor, es würden acht schwer Depressive zusammensitzen: Das könnte auch negative Folgen haben. Was, wenn zum Beispiel eines der Gruppenmitglieder sagt: «Ich will mich morgen umbringen?» Als Fachperson habe man gelernt, mit solchen Extremsituationen umzugehen, aber für Betroffene könnten die Suizidgedanken eines Gruppenmitglieds eine enorme Belastung darstellen. Goppel rät in einer solchen Situation, fachliche Hilfe zu holen, etwa indem sofort ein Notfallambulatorium eines Spitals oder einer Psychiatrie kontaktiert werde.

## App ist in vielen Fällen kein Therapie-Ersatz

Auch wenn die App und der Austausch mit Gleichgesinnten ein gutes Hilfs- und Unterstützungsangebot sein können, hält es der Facharzt für zentral, dass Patienten nicht auf sich allein gestellt seien. Goppel betont:

«Eine solche App kann die Therapie durch eine Fachperson ergänzen – aber selten ersetzen.»

Im Idealfall würden sich Patienten in ärztliche Behandlung begeben und sich parallel dazu, als zusätzlicher Therapie-Baustein, mit Gleichgesinnten online über ihre Krankheit austauschen. «Es ist wichtig, sich immer wieder zu fragen: Tut mir der Austausch mit der Chatgruppe gut? Gib es mir neuen Lebensmut? Hierbei kann der Arzt helfen und notfalls rechtzeitig eingreifen. Wenn man das berücksichtigt, kann die neue App eine wertvolle Hilfe für Menschen mit Depression sein.»

Was ist «Upway»?

«Upway» nennt sich eine App, die Menschen mit Depressionserfahrungen aus der ganzen Schweiz vernetzen möchte. Entwickelt wird das Netzwerk vom gleichnamigen Zürcher Verein, dessen Gründer Werner Klecka vor wenigen Jahren ein Burnout erlitt. Die App wird von Psychiatern und dem Selbsthilfe-Verein Equilibrium unterstützt und soll mit einem Crowdfunding finanziert werden: Bis Ende September 2018 werden 70'000 Franken gesucht. Die App soll einen sozialen Treffpunkt für Betroffene, Angehörige, Experten und Hilfsorganisationen bilden.