



---

## Newsletters des CCMH: Gegenseitige Information und Vernetzung

### Einleitung

Milo Puhan, EBPI, UZH

Ein wichtiges Ziel des Kompetenzzentrums für Psychische Gesundheit ist es, die Zusammenarbeit von Forschenden der UZH und affilierten Instituten und Kliniken zu fördern. Mit diesem ersten Newsletter möchten wir dazu beitragen, dass die Mitglieder des Kompetenzzentrums aktuelle Forschungsprojekte kennen und je nach Interesse aufeinander zugehen können. Mike Martin und sein Team stellt den UFS «Dynamik Gesunden Alterns» vor, Oliver Grübner beschreibt Ergebnisse aus seinen digitalen und räumlichen Studien und Georg Bauer und Gregor Jenny stellen den digitalen Coach für Führungskräfte sowie das kürzlich an der UZH gegründete Center for Salutogenesis vor. Diese Projekte illustrieren die Aktualität und interdisziplinären Ansätze der Forschung im Bereich Psychische Gesundheit an der UZH. Wir verweisen in den Newsletters auch auf aktuelle Veranstaltungen, die der gegenseitigen Information und Vernetzung dienen. Dafür ist es wichtig, dass solche Veranstaltungen auch Cornelia Marty, unserer neuen Koordinatorin, gemeldet werden ([Cornelia.Marty@bli.uzh.ch](mailto:Cornelia.Marty@bli.uzh.ch)). An dieser Stelle soll auch schon auf das nächste Symposium hingewiesen sein, dass am 1. November 2018 stattfinden wird. Spätestens dann bietet sich auch die Gelegenheit, Prof. Roland von Känel, der neue Direktor der Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik und Nachfolger unseres aktiven CCMH-Mitgliedes Ueli Schnyder, kennenzulernen.

Viel Spass beim Lesen des 1. Newsletters und auf eine gute, inspirierende Zusammenarbeit im 2018!

### Der Universitäre Forschungsschwerpunkt «Dynamik Gesunden Alterns»: Forschung zur Förderung mentaler Gesundheit – auch bei Gesunden

Sabrina Guye, Christina Röcke, Mike Martin

Bei der Erforschung der Grundlagen mentaler Gesundheit fokussiert der Universitäre Forschungsschwerpunkt (UFSP) „Dynamik Gesunden Alterns“ auf stabilisierende Faktoren gesunder Alterungsprozesse, die mikro- oder makrolängschnittlich und im Alltagskontext untersucht werden. So können systematisch die Prozesse innerhalb von Personen untersucht werden, die Aufschluss darüber geben, wie welche Faktoren und Kontexte für jede einzelne Person mit mentaler Gesundheit zusammenhängen.

In den Kernprojekten des UFSP „Dynamik Gesunden Alterns“ stehen die Identifizierung von Prädiktoren für gesunde kognitive Leistungsfähigkeit und längerfristig optimale kognitive Entwicklungsverläufe, sowie die Frage nach der Veränderbarkeit kognitiver Fähigkeiten (z.B. durch kognitives Training) im Vordergrund. Das Ziel des [„Longitudinal Healthy Aging Brain“](#) (LHAB) Projekts ist die Untersuchung der Faktoren, die eine bei zunehmendem Alter gleichbleibend hohe Leistungsfähigkeit und Lebensqualität ermöglichen. Dabei stehen insbesondere die Plastizität von kognitiven Fähigkeiten und Hirnstrukturen, Lebensstil und Bildung im Zentrum des Forschungsinteresses. In der [„Mobility, Activity, and Social Interaction Study“](#) (MOASIS) wird untersucht, wie sich das realweltliche Verhalten älterer Menschen im Bereich körperlicher und sozialer Aktivitäten auf den langfristigen Verlauf kognitiver Gesundheit auswirkt. Im „Healthy Cognitive Aging and Plasticity“ (H-CAP) Projekt steht die Frage im Zentrum, ob sich kognitive Fähigkeiten auch im hohen Alter durch kognitive Trainingsinterventionen verbessern lassen und welche Subgruppen von Individuen besonders von solchen Interventionen profitieren.

Kontakt: <http://www.dynage.uzh.ch/de.html>

## **Digitale und räumliche Epidemiologie zur Erforschung posttraumatischer Erfahrungen**

*Oliver Grübner, EBPI, UZH*

Die Kombination von **digitaler** und **räumlich epidemiologischer** Forschung ermöglicht, Emotionen in der Bevölkerung abzuschätzen und kleinräumige Gebiete zu identifizieren, in denen überdurchschnittlich hohe Konzentrationen von bestimmten emotionalen Reaktionen auftreten.

Wir konnten im Zusammenhang mit den Terroranschlägen in Paris im November 2015 anhand von [geo-basierten Twitter Daten](#) zeigen, dass in den Tagen unmittelbar nach den Anschlägen eine von einem zu erwarteten Wert abweichende Konzentration von Emotionen messbar war. Eine erhöhte Konzentration von Angst wurde beispielsweise kurz nach dem Zünden von Feuerwerkskörpern am Place de La Republique registriert, als eine Massenpanik ausbrach. Weiterhin konnte er anhand solcher Daten nachweisen, dass im Zusammenhang mit dem Eintreffen eines schweren Hurrikans (Sandy, 2012) in New York, Twitter Nutzer in verschiedenen New Yorker Stadtteilen unterschiedliche emotionale Reaktionen vorwies und zwar in Abhängigkeit von lokalen Gegebenheiten, die für die Bewohner bedeutend waren, wie zum Beispiel umfallende Bäume, rüttelnde Fensterscheiben oder zerstörte Häuser in Folge des Sturms.

Traumatische Erfahrungen können mit einem erhöhten Risiko von Depression oder posttraumatischem Stress einhergehen. Insbesondere die Stärke der emotionalen Wahrnehmung während oder in Folge eines solchen Ereignisses ist dabei entscheidend und kann bedeutende Erkenntnisse für die Entwicklung von Symptomen liefern. Die [Kombination von räumlicher und digitaler Epidemiologie](#) könnte dabei helfen, seelische Gesundheitsprobleme in der Bevölkerung besser zu verstehen.

Kontakt: <http://www.ebpi.uzh.ch/en/aboutus/departments/epidemiology/cde/teamcde/gruebner.html>

## **Digitaler Coach für Führungskräfte und ihre Teams zur Verbesserung von Arbeit und psychischer Gesundheit - Wirksamkeitsstudie**

*Georg Bauer & Gregor Jenny, Center of Salutogenesis, EBPI, UZH*

Psychosoziale Arbeitsbedingungen sind zentral für die mentale Gesundheit von Erwerbstätigen. In früheren Studien hat unsere Forschungsgruppe gezeigt, dass sich aufgaben- und beziehungsbezogene Aspekte der Arbeit auf Ebene von Führungskräften und ihren Teams kurzfristig und situationsgerecht verbessern lassen. Trotz des hohen Verbreitungspotentials digitaler Interventionen liegen bisher noch keine Studien auf dieser Ebene vor. Daher haben wir mit verschiedenen Forschungs- und Wirtschaftspartnern zunächst einen digitalen Coach für Führungskräfte und Ihre Teams entwickelt. Dieser Coach befähigt diese in sechs durch einen automatisierten Chat und verschiedene Instrumente begleiteten Schritten, die eigenen Arbeitsbedingungen auf Basis des Arbeits-Belastungs-Ressourcen-Modells zu überprüfen und durch gemeinsam entwickelte Massnahmen zu verbessern. Die Kommission für Technologie und Innovation (KTI) hat die Entwicklung des digitalen Coaches finanziell unterstützt, der nach erfolgter Pilotstestung in unterschiedlichen Unternehmen über einen Spin-Off der UZH breit verfügbar ist ([www.wecoach.ch](http://www.wecoach.ch)).

Der Schweizer Nationalfonds hat mittlerweile eine [dreijährige Wirksamkeitsstudie](#) mit folgenden Zielen finanziert: (1) sie evaluiert, in wie weit das digitale Coaching die Führungskräfte zu einem partizipativen Verbesserungsprozess mit ihrem Team befähigt; (2) auf Ebene der Führungskräfte und ihrer Teams evaluiert die Studie die Wirkung auf deren Arbeitsbedingungen und Gesundheit. Aktuell läuft die Rekrutierung von Studienteilnehmenden.

Neben der randomisierten, kontrollierten Wirkungsüberprüfung generiert der digitale Coach während der Anwendung automatisch zahlreiche Daten zur Prozessqualität und zum teamspezifischen Kontext der Intervention. So lassen sich Voraussetzungen für einen erfolgreichen Teamentwicklungsprozess ermitteln, welche auch auf nicht-digitale Interventionen übertragbar sind. Im Rahmen der zunehmenden Digitalisierung der Gesellschaft zeigt das Projekt, wie sich mit digitalen Mitteln die sich schnell verändernden Arbeitsbedingungen durch Mitarbeitende kollektiv positiv beeinflussen lassen.

Kontakt: <http://www.ebpi.uzh.ch/en/aboutus/departments/publichealth/poh/salutogenesis.html>

## **Hinweise auf Veranstaltungen** (*Detailinformationen finden Sie in der Beilage*)

- Universitätsspital: 23. Zürcher Psychotrauma Tagung: 24. März 2018
- Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie: Öffentliche Vorträge FS 2018
- Psychiatrische Dienste Aarau: Weiter- und Fortbildungsprogramm FS 2018
- Psychiatrische Universitätsklinik: Psychiatrisches Projektseminar FS 2018
- Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, USZ: Forschungskolloquium FS 2018
- Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, USZ: Kolloquium für Psychotherapie und Psychosomatik FS 2018
- Zentrum für Gerontologie: Ringvorlesungen FS 2018