



---

## Newsletters des CCMH: Gegenseitige Information und Vernetzung

### Einleitung

*Birgit Watzke, Psychologisches Institut, UZH*

Unter dem gemeinsamen Dach des Kompetenzzentrums für Psychische Gesundheit versammeln sich zahlreiche (Forschungs-)Initiativen, die sich mit unterschiedlichen Blickwinkeln für das Thema Mental Health in der Region Zürich stark machen.

Um bei der gegebenen Vielfalt des Zentrums den Informationsaustausch zu unterstützen, haben wir auch in diesem zweiten Newsletter wieder drei Beiträge zusammengestellt, in denen Zentrumsmitglieder von ihrer Arbeit berichten: Jürgen Barth, Michael Mikolasek und Claudia Witt stellen zunächst ihre Studie zu einer Mindfulness-App für Krebspatienten vor. Im zweiten Beitrag beschreiben David Willinger und Silvia Brem ihre Forschung mittels bildgebender Verfahren bei Kindern und Jugendlichen mit Depression. Abschliessend geben KollegInnen vom eigenen Lehrstuhl einen Überblick zu Projekten, die auf eine Verbesserung des „access to treatment“ bei Depression und Angsterkrankungen abzielen. In allen drei Beiträgen wird die Relevanz laufender Forschungsinitiativen an der UZH für die klinische Versorgung deutlich – jeweils mit der Zielsetzung, diese zu gestalten und weiter zu verbessern. Der Newsletter schliesst mit Veranstaltungshinweisen, die hoffentlich ebenfalls zu Austausch und Begegnung motivieren.

Eine interessante Lektüre des Newsletter Nr. 2 & eine gute Sommerzeit allerseits.

### Mindfulness und Entspannung mit einer App für Krebspatienten: Eine Machbarkeitsstudie

*Jürgen Barth, Michael Mikolasek, Claudia Witt  
Institut für komplementäre und integrative Medizin, UniversitätsSpital Zürich, UZH*

Bei Patienten mit einer Krebserkrankung sind psychische Störungen und Stress eine häufige Reaktion auf die Krebsdiagnose und deren Behandlung. Zwar sind einige Optionen bereits vorhanden, durch die Krebspatienten auch ihre psychischen Probleme angemessen behandeln können. Doch solche ergänzenden Behandlungen sind ggf. auch mit einer Stigmatisierung, einem zu hohen zusätzlichen Aufwand und ggf. auch mit Kosten verbunden. Zur Reduktion psychischer Belastung haben sich auch Behandlungsmethoden wie Mindfulness und Entspannung bewährt, die auch als mHealth Intervention ohne direkten Therapeutenkontakt angeboten werden können ([Mikolasek et al., 2018](#)). Basierend auf App Studien mit Schmerzpatienten haben wir diese Intervention und diese Studie entwickelt ([Blödt et al., 2014](#)). Unsere von der Krebsliga Schweiz geförderte Studie hat zum Ziel, die Implementierung einer solchen Intervention in das bereits bestehenden Behandlungsangebot zu prüfen, die Adhärenz der Patienten zu erfassen und auch Veränderungen psychologischer Ergebnisparameter zu prüfen (siehe auch [Registereintrag](#)). Wir konnten zeigen, dass etwa die Hälfte der Patienten auch nach 10 Wochen noch regelmässig die Übungen nutzt und insbesondere Patienten mit einer erhöhten psychischen Belastung von der App profitieren. Damit stellt dieses Angebot eine sinnvolle Ergänzung zu face-to-face Interventionen dar.

Kontakt: Jürgen Barth; [juergen.barth@usz.ch](mailto:juergen.barth@usz.ch)

## **Depression im Kindes- und Jugendalter: Einblick in das Gehirn mittels Magnetresonanztomographie**

*David Willinger, Gregor Berger, Susanne Walitza, Silvia Brem*

*Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, UZH*

Ein bis drei Prozent präpubertärer Kinder und 3-6% aller Jugendlichen haben eine Depression. Betroffene zeigen dabei typische Symptome wie eine gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit, sowie das Gefühl von Erschöpfung oder Müdigkeit. Besonders bei männlichen Jugendlichen kann sich eine Depression auch durch Gereiztheit, Verweigerungshaltung und sozialen Rückzug zeigen. Die Krankheit hat Auswirkungen auf soziale Beziehungen, die Schulleistung und geht ausserdem mit einem höheren Risiko von Drogenmissbrauch und Suizid einher. Obwohl sich in den letzten Jahrzehnten das Verständnis von neurobiologischen Mechanismen im Zusammenhang mit Depressionen verbessert hat, sind Ursachen und Entstehung nicht vollständig geklärt. Dies hat zur Folge, dass bis heute nur wenige und oft wenig effektive Behandlungen für Patienten im Kindes- und Jugendalter existieren. Ziel des neuen Projekts der Forschungsgruppe «[Bildgebung in der Entwicklung](#)» in Zusammenarbeit mit dem klinischen Studienteam «[Entwicklungspsychopharmakologie](#)» ist es, mittels funktioneller und struktureller Magnetresonanztomographie (MRT) und Magnetresonanzspektroskopie (MRS) Kinder und Jugendliche mit und ohne Depression zu untersuchen. Dadurch erhoffen wir uns einen genaueren Einblick über spezifische Veränderungen in Hirnstruktur, in bestimmten (funktionellen) Hirnnetzwerken und in der Konzentration der Botenstoffe bei Betroffenen. Solche neuen Einblicke ins Gehirn können uns helfen Biomarker zu identifizieren, um in Zukunft Prävention, Diagnostik und Behandlung von Depressionen im Kindes- und Jugendalter zu verbessern.

Kontakt: David Willinger; [studies@kjpd.uzh.ch](mailto:studies@kjpd.uzh.ch)

## **Verbesserter Zugang zu evidenzbasierten Behandlungen für Menschen mit Depression und Angsterkrankungen**

*Elisa Haller, Alexandra Wüest, Markus Wolf, Birgit Watzke*

*Psychologisches Institut, Lehrstuhl für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Psychotherapieforschung, UZH*

Depressionen und Angststörungen zählen zu den häufigsten psychischen Störungen in der Allgemeinbevölkerung, wobei nur ein Bruchteil der Betroffenen zeitnah und fachgerecht behandelt wird. Eine bedarfsgerechte Versorgung erfordert somit einen verbesserten Zugang zu evidenzbasierten Angeboten. Vor diesem Hintergrund werden aktuell am Lehrstuhl in zwei Projekten sektorenübergreifende und niederschwellige Behandlungskonzepte evaluiert: Die [TIDe-Studie](#) (RCT zu einer Telefon-Intervention bei Depression) untersucht eine niedrigschwellige kognitive Verhaltenstherapie als Hilfe zur Selbsthilfe, die für Menschen mit leicht- bis mittelgradiger Depression beim Hausarzt initiiert und über das Telefon von Psychotherapeuten durchgeführt wird. Durch den niedrigschwelligen Zugang, die kurze Behandlungsdauer und den limitierten Therapeutenkontakt können mehr Betroffene, insb. auch gerade diejenigen, die nicht selbständig eine Psychotherapie in Anspruch nehmen würden, erreicht werden. Die [CoLiPri-Studie](#) (RCT zu einer Consultation-Liaison Intervention in der Primärversorgung) zielt als Teil des [Nationalen Forschungsprogramm 74 "Smarter Healthcare"](#) auf eine fachgerechte Behandlungsinitiierung von Depressionen und Angsterkrankungen in der Primärversorgung ab. Evaluert wird dabei die ab Herbst 2018 ihren Dienst aufnehmende „Fachstelle Mental Health“: Diese setzt eine Vernetzung von Hausarzt, Psychotherapeut und Psychiater um und bietet Hausärzten die Möglichkeit zur Konsultation, Diagnostik, Behandlungsplanung sowie Initiierung evidenzbasierter Behandlung ihrer Patienten. Inwieweit dadurch das Schnittstellenmanagement zwischen Primär- und Sekundärversorgung verbessert werden kann, soll die Studie bis 2021 zeigen.

Kontakt: Elisa Haller, [e.haller@psychologie.uzh.ch](mailto:e.haller@psychologie.uzh.ch)

## Veranstaltungshinweise

13. - 15. September: 2018 [Kantonsspital Winterthur: 15. SPZ Symposium](#)
4. Oktober 2018 [5.th Burghölzli Psychiatry Meeting und Tag der Forschung PUK](#)
18. Oktober 2018 [Institute for Complementary and Integrative Medicine: 6. Int. Symposium, Acupuncture Update](#)
1. November 2018: [3. CCMH Symposium](#), Abstract submission deadline: 31. August 2018 an [cornelia.marty@bli.uzh.ch](mailto:cornelia.marty@bli.uzh.ch)