

---

## **CS2 TASK1**

---

### **DESIGN THINKING**

---



---

### **GRUPPE GRÜN**

**GRUPPENMITGLIEDER:**

**OMAR BESIC, MUSAB ELKOUR, GUILLAUME FRICKER,**

**MIRJAM KAUFMANN, THIERRY SCHMIDT, MICHELLE STÄHLI**

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>Scoping.....</b>	<b>3</b>
1.1	Project scope .....	3
1.2	Out of scope.....	3
1.3	Project restrictions.....	3
<b>2</b>	<b>Research.....</b>	<b>4</b>
2.1	Infos zur Depression .....	4
2.1.1	Was ist eine Depression?.....	4
2.1.2	Gründe zur Entstehung einer Depression.....	4
2.1.3	Behandlung.....	4
2.1.4	Umgang .....	5
2.2	Erkenntnisse aus den Interviews.....	5
<b>3</b>	<b>Synthesize .....</b>	<b>6</b>
3.1.1	Persona 1: Samantha Muster.....	6
3.1.2	Persona 2: Matthias Gerber .....	6
3.1.3	Persona 3: Anna-Maria Lopez Santos.....	6
3.2	Main Features .....	7
3.3	Additional features („nice to have“).....	8
<b>4</b>	<b>Design.....</b>	<b>9</b>
4.1	Anna-Maria .....	9
4.2	Samanta.....	12
4.3	Matthias .....	16
<b>5</b>	<b>Prototype .....</b>	<b>18</b>
5.1	Version 1 .....	18
5.2	Version 2 .....	21
5.3	Version 3 .....	22
5.4	Version 4 .....	23
<b>6</b>	<b>Validate .....</b>	<b>25</b>
<b>7</b>	<b>Anhang.....</b>	<b>27</b>
7.1	Brainstorming: A4-Blatt .....	27
7.2	Brainstorming: Tafelbild.....	28
7.3	Interview 1.....	29
7.4	Interview 2.....	32
7.5	Interview 3.....	34
7.6	Interview 4.....	37
7.7	Interview 5.....	39

## 1 SCOPING

### 1.1 Project scope

In unserem Projekt beschränken wir uns auf die Krankheit Depression und den Patienten als Anwender. Ein spezielles Ziel das wir erreichen wollen ist, dass die App leicht verständlich ist und nicht mit verschiedenen Funktionen überladen wird.

### 1.2 Out of scope

Unsere Applikation soll nicht die Aufgabe eines Therapeuten ersetzen, sondern dem Patienten eine Stütze sein. Die Applikation soll keine unnötigen Features beinhalten, sondern möglichst einfach gehalten werden.

### 1.3 Project restrictions

Team: sechs Studenten der Medizininformatik

Berufsabschlüsse der Teammitglieder: Mediamatikerin EFZ, Kaufmann EFZ, Kauffrau EFZ, Gymnasiale Matur, Applikationsentwickler EFZ

## 2 RESEARCH

### 2.1 Infos zur Depression

#### 2.1.1 Was ist eine Depression?

Die Depression gehört gemäss der ICD-10 Klassifikation Version 2017 in die Klasse F30 – F39 «Affektive Störungen» und wird hier, neben anderen relevanten Klassen, besonders in der Klasse F32 als depressive Episode bezeichnet. Die Definition zu einer depressiven Periode und anderen relevanten Unterklassen von F30-F39 werden durch ICD-10 genau definiert.

Diese psychische Krankheit hat nichts desto trotz einen biologischen Ursprung. Damit meint man eine Nervenstoffwechselstörung im Gehirn. Das Ungleichgewicht zwischen den Botenstoffen Serotonin, Noradrenalin und Dopamin löst dabei die Depression aus. Depressiv wird man nicht über Nacht. Meist steckt dahinter ein längerer Prozess, in welchem sich die Depression immer mehr bei den betroffenen manifestiert. Symptome sind gedrückte und depressive Stimmung. Man verliert den Bezug zum Leben und empfindet keine Freude mehr. Ausserdem lässt sich ein allgemeiner Antriebsmangel und erhöhte Müdigkeit feststellen.

#### 2.1.2 Gründe zur Entstehung einer Depression

Ein wichtiger Risikofaktor für Depressionen ist der Stress. Besonders langanhaltende Stressperioden können den Botenstoffspiegel im Gehirn empfindlich beeinflussen und Depressionen auslösen.

Weitere Risikofaktoren sind Familienprobleme, finanzielle Probleme, Traumas, aber auch körperliche Erkrankungen wie Diabetes, können Depressionen auslösen.

#### 2.1.3 Behandlung

Die Behandlung von Depressionen erfordert die Hilfe von Fachärzten. Wenn die Krankheit lange anhält, neigen die betroffenen Menschen ohne Behandlung immer mehr zu Selbstmordgedanken. Nicht wenige davon haben den Freitod aufgrund ihrer Depressionen dem Leben vorgezogen. Heutzutage lassen sich erkrankte gut mit einer Kombination aus Antidepressiva und Psychotherapien behandelt. Moderne Antidepressiva erhöhen die Wirkung von Botenstoffen und sorgen so für eine ausgeglichene Menge an Botenstoff im Gehirn. Viele Menschen sind immer noch der Meinung, dass Antidepressiva die Persönlichkeit verändern, was bisher nicht bewiesen werden konnte.

#### 2.1.4 Umgang

Es ist wichtig den Erkrankten zu zeigen, dass man für sie da ist. Viel zu reden hilft ihnen von Frust und Minderwertigkeitsgefühlen weg zu kommen.

Betroffene Menschen sollten sich auch anonym bei der dargebotenen Hand melden. Es kann helfen, ungezwungen über seine eigenen Ängste, Wehklagen, und Probleme reden zu können.

### 2.2 Erkenntnisse aus den Interviews

Die App, sollte im Namen und im Logo nicht offensichtlich sein, damit man nicht sofort erkennt, dass die Person depressiv ist. Die Interview Probanden fanden einen Reminder gut, der sie daran erinnert die Medikamente einzunehmen. Als wichtig wurde auch erachtet, dass es einen Notfallbutton hat, der direkt mit der Dargebotenen Hand verbunden ist. Ein Tagebuch wird auch gerne Verwendet, um die Gedanken zu ordnen, dies sollte auf Wunsch auch dem Therapeuten freigegeben werden können. Auch als wichtig genannt, wurde eine Definition was eine Depression ist und welche Formen es gibt, sodass sich der Anwender direkt über die App informieren kann. Was auch genannt wurde waren Vorschläge für Aktivitäten, da bei Depressionen oft die Motivation fehlt etwas zu tun oder der Patient nicht weiß, welche Aktivitäten er oder sie machen will. Die Aktivitäten sollten von einfacherem Spaziergang bis hin zum Besuch bei Freunden und Familie reichen. Bei der integrierten Agenda sind sich die Interviewprobanden nicht einig, einige finden die Idee toll, andere finden der normale Kalender auf dem Smartphone reiche aus. Auch wichtig ist für alle der Datenschutz. So wurde auch einen PIN gewünscht der man vor gebrauch der App eingeben kann um die Daten zu schützen. Der Datenschutz ist auf der Applikationsebene des Weiteren mit einer Fachgerechten digitalen Verschlüsselung und Anonymisierung der Daten zu gewährleisten.

### 3    SYNTHESIZE

Die App darf kein Logo und keinen Namen haben, bei dem man sofort erkennt um was es sich handelt. Sie darf also nicht beim ersten Blick als App identifiziert werden, die depressive Patienten begleitet und unterstützt.

#### 3.1.1    Persona 1: Samantha Muster

Samantha Muster ist 22 Jahre alt und wohnt in Biel. Sie lebt in einer Wohngemeinschaft und studiert Kunst im 3. Semester. Sie hat einen Nebenjob, um sich die Wohnung und das Studium zu finanzieren. Ihre Eltern sind geschieden. Zum Vater hat sie keinen Kontakt mehr und die Beziehung zu ihrer Mutter ist schlecht. Durch grosse Familienprobleme in der Jugend rutschte sie in die Depression. Seit sie von zu Hause ausgewogen, geht es ihr wieder besser. Die Angst in die Depression zurückzufallen ist gross. Samantha möchte eine Bestätigung, dass sie nur schlechte Tage hat und nicht wieder einen Zyklus der Depression zurückfällt. Obwohl es ihr schon wieder recht gut geht, ist sie weiterhin in therapeutischer Behandlung und sieht ihren Therapeuten einmal im Monat. Im Studium hat sie viel Stress, da sie viele Arbeiten machen muss. Manchmal verliert sie auch den roten Faden, gerade im Winter ist es schlimmer, da die Tage kürzer werden und ihre die Sonne fehlt.

#### 3.1.2    Persona 2: Matthias Gerber

Matthias Gerber ist 52 Jahre alt, arbeitslos und wohnhaft in Genf. Er ist verheiratet und hat zwei Töchter die im Ausland leben. Die Ehe läuft nicht mehr so gut und seine Kinder fehlen ihm. Seine Frau arbeitet viel und hat deshalb wenig Zeit für ihm, denn sie möchte beruflich Karriere machen. Er wünscht sich über die App wieder mehr soziale Kontakte, welche er durch die Arbeitslosigkeit verloren hat. Er wünscht sich auch grundsätzlich mehr Aktivitäten und Beschäftigung.

#### 3.1.3    Persona 3: Anna-Maria Lopez Santos

Anna-Maria Lopez Santos ist 16 Jahre alt und lebt zu Hause bei den Eltern in Bern. Die Eltern sprechen schlecht Deutsch, da sie ursprünglich aus Venezuela ausgewandert sind. Durch die Sprachprobleme wird sie in der Schule gemobbt. Sie besucht das 10. Schuljahr. Anna-Maria ist auch frisch verliebt in einen Jungen aus der Klasse. Sie glaubt dieser Junge erwidere ihre Liebe nicht. Sie möchte sich am liebsten ihre Probleme und Sorgen aus der Seele schreiben. Ihre Eltern nehmen sie nicht ernst und für sie gibt es auch keine psychischen Erkrankungen. Anna-Maria

leidet oft unter starken Stimmungsschwankungen und ist sehr unsicher. Sie möchte nur von ihrem Umfeld ernst genommen werden und Anerkennung bekommen.

### 3.2 Main Features

- **Notfallknopf**

- ➔ Verbindet direkt mit 147 (dargebotene Hand)

- **Gefühlsangabe durch Smileys**

- **Verlauf der Gefühlslage**

- ➔ Wie ging es mir in den letzten Wochen, Monaten und Jahren?

- **Medikationskompendium**

- ➔ Verknüpft mit dem Arzneimittelkompendium.

- **Definition der Depression**

- ➔ Erklärungen zu Depressionen in der App einsehbar. Die Definitionen sind eine Übersicht, welche Formen es von der Depression gibt und was die dazugehörigen Symptome sind

- **Tagebuch**

- **Reminder**

- ➔ Zum Einnehmen der Medikamente

- **PIN**

- ➔ Kann optional gesetzt werden zum Sperren der App

### 3.3 Additional features („nice to have“)

- **Binom**

- ➔ Ein alter Chat-Partner der die App auch benutzt

- **Agenda**

- **Sprüche, Zitate**

- ➔ Aufmunternd und motivierend

- **Freizeitaktivitäten**

- ➔ Vorschläge für Freizeitaktivitäten geben

- **Maskottchen**

- ➔ Ein Maskottchen für die App

- **Reward-System**

- ➔ Es können Punkte gesammelt werden. Diese kann man in echtes Geld umtauschen

- **Schlafrhythmus**

- ➔ Zeichnet den Schlafrhythmus der Person auf

- **Essverhalten aufzeichnen**

- **Schnittstelle mit Arzt**

- ➔ Die Daten können auf Wunsch dem Therapeuten freigegeben werden

- **Fotos im Tagebuch**

- ➔ Foto als Anhang an den Tagebucheintrag

- **Medikamente einscannen mit Barcodescanner**

- ➔ Der Scanner verbindet direkt mit dem Arzneimittelkompendium

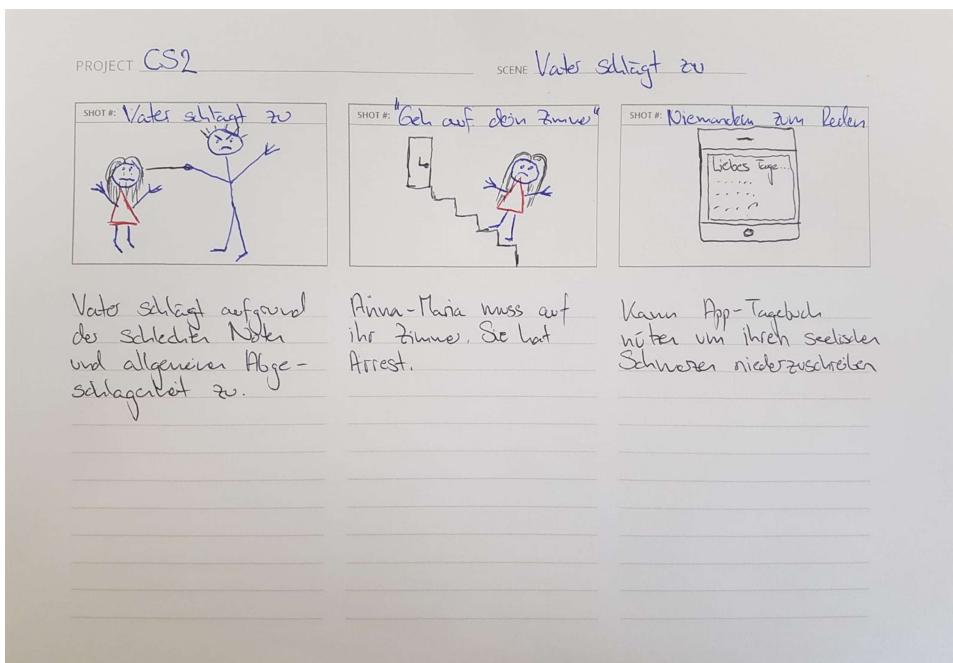
- **App ändert ihr Verhalten je nach Stimmung der Person**

- ➔ Ändert die Farbe, zeigt je nach Stimmungslage andere Zitate und Sprüche

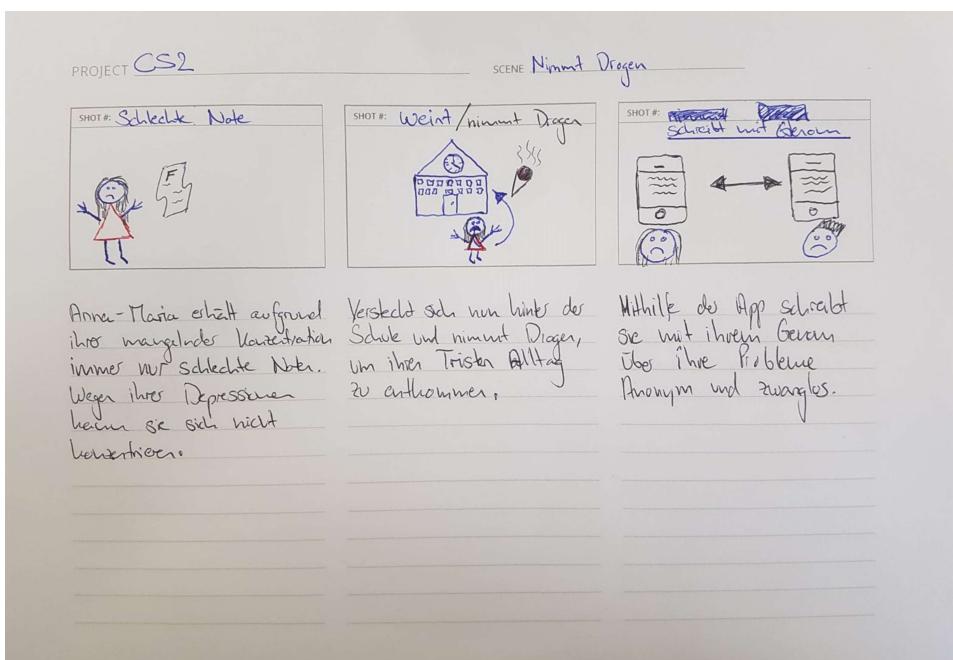
## 4 DESIGN

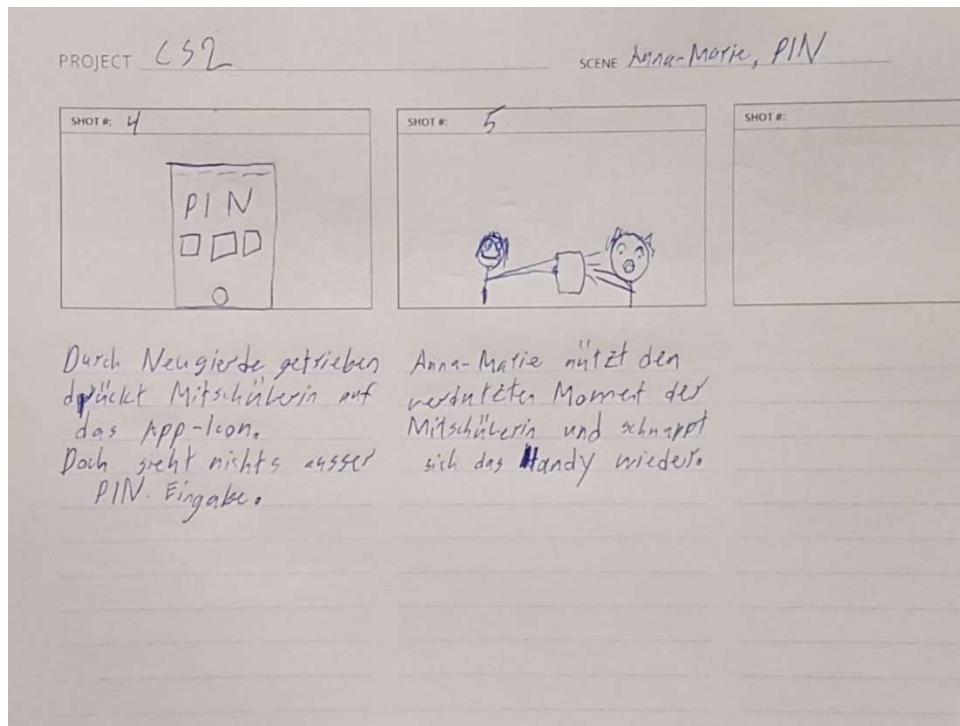
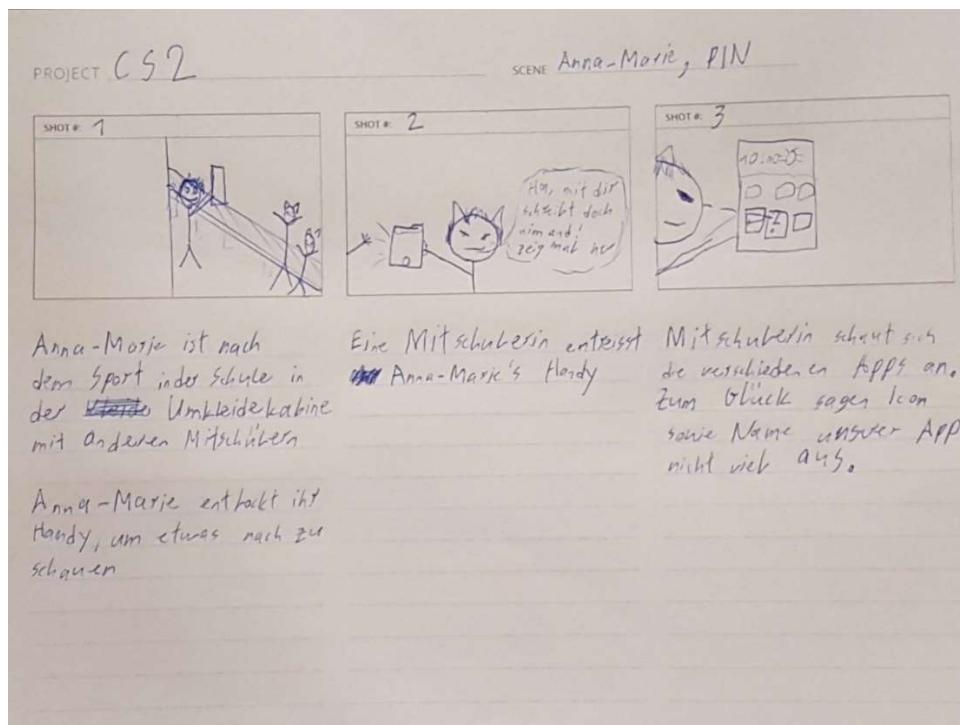
### 4.1 Anna-Maria

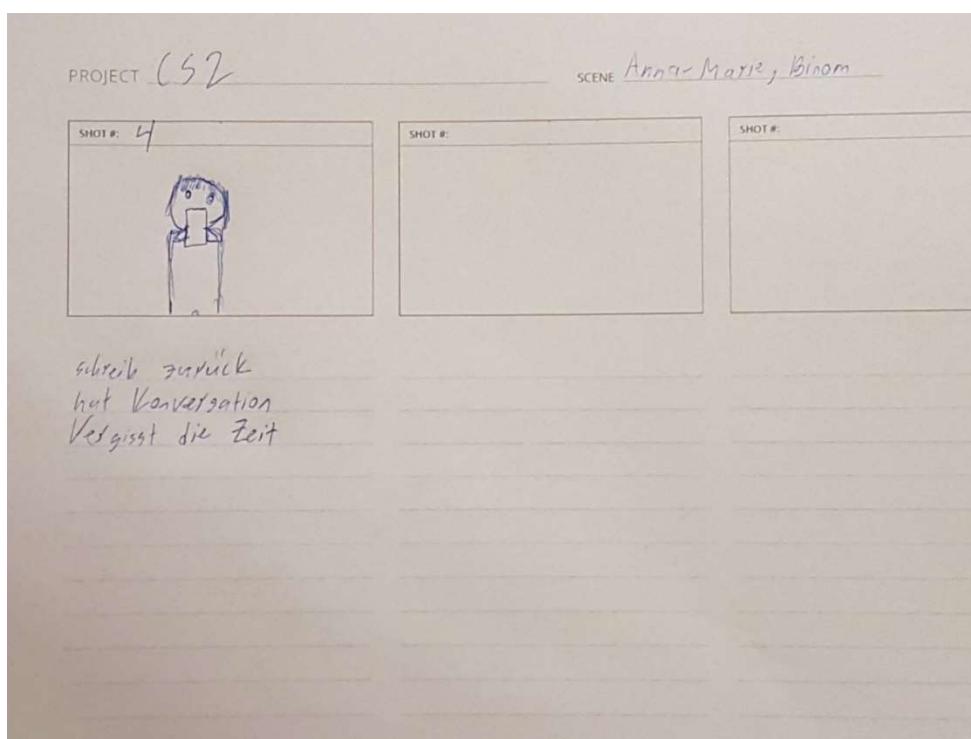
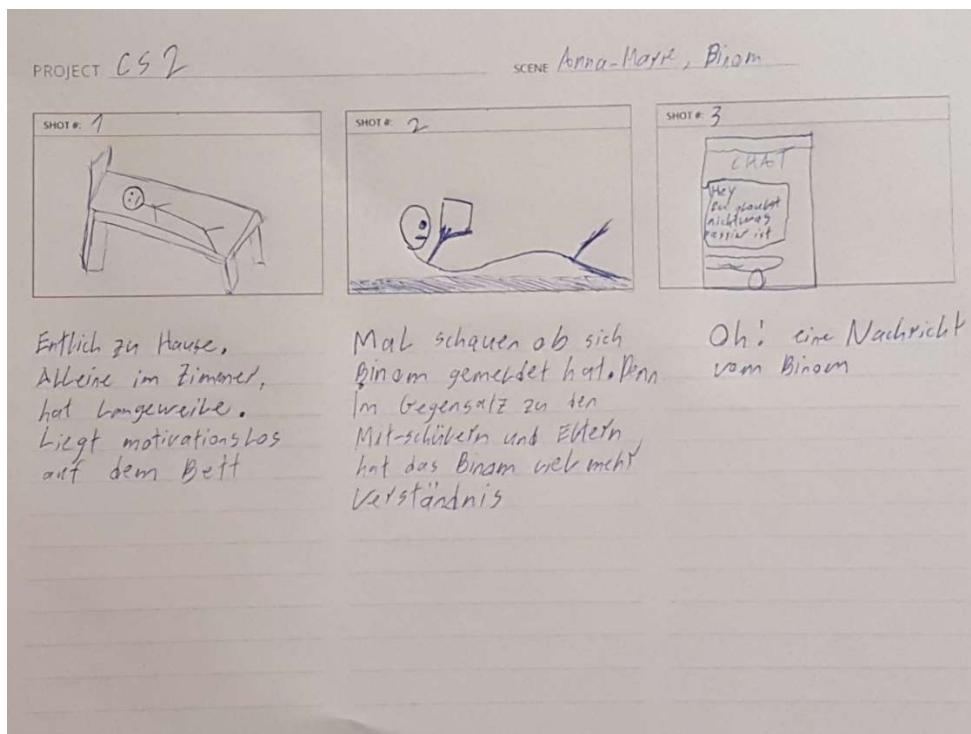
#### Vater schlägt



#### Nimmt Drogen

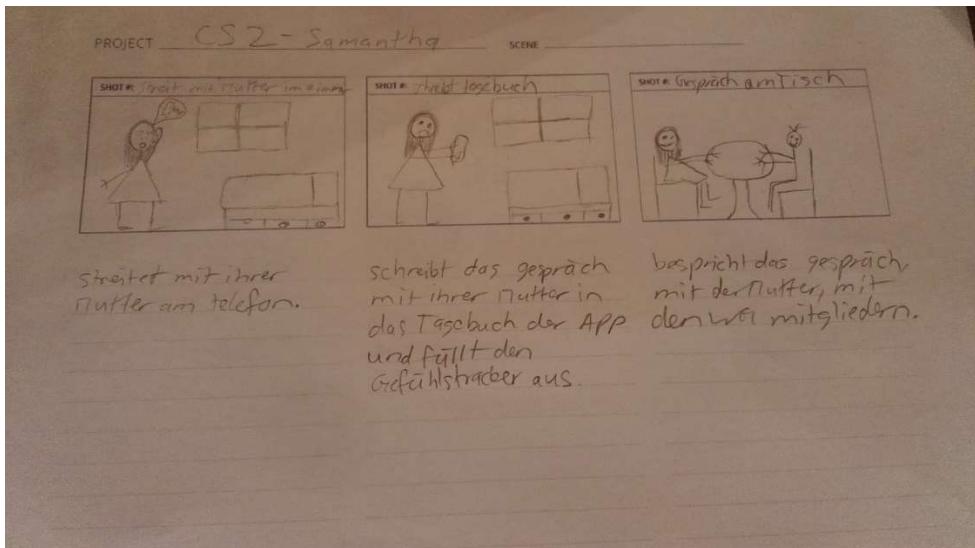


**Umkleideraum**

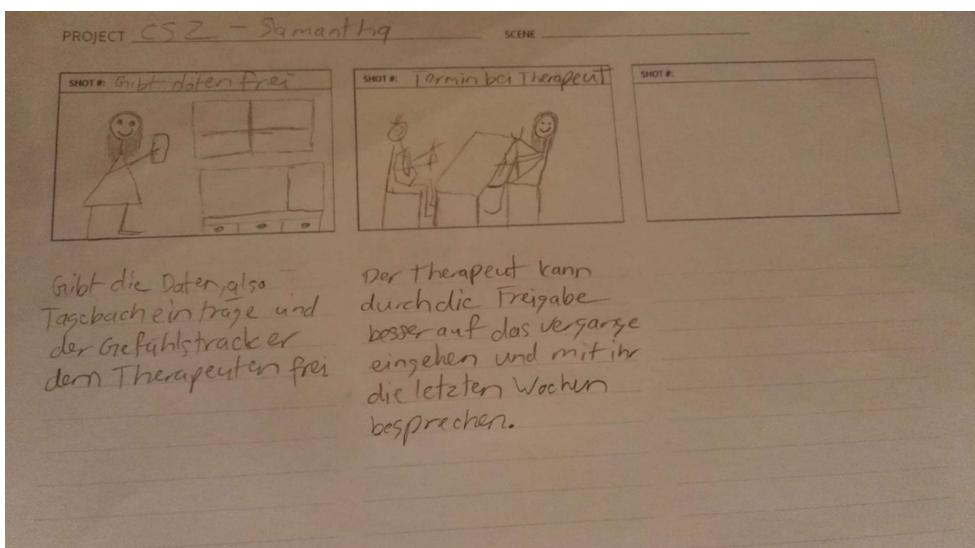
**Binom**

## 4.2 Samanta

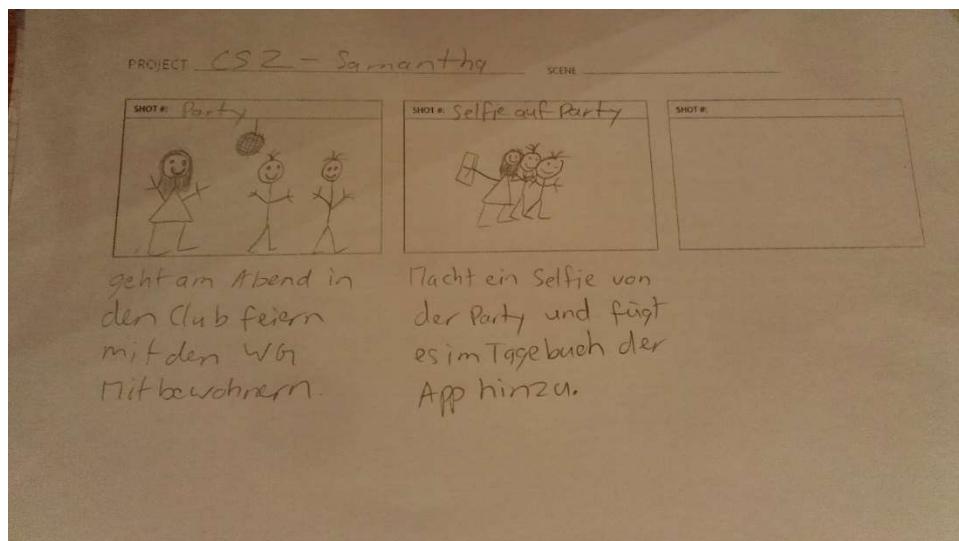
### Streit mit Mutter

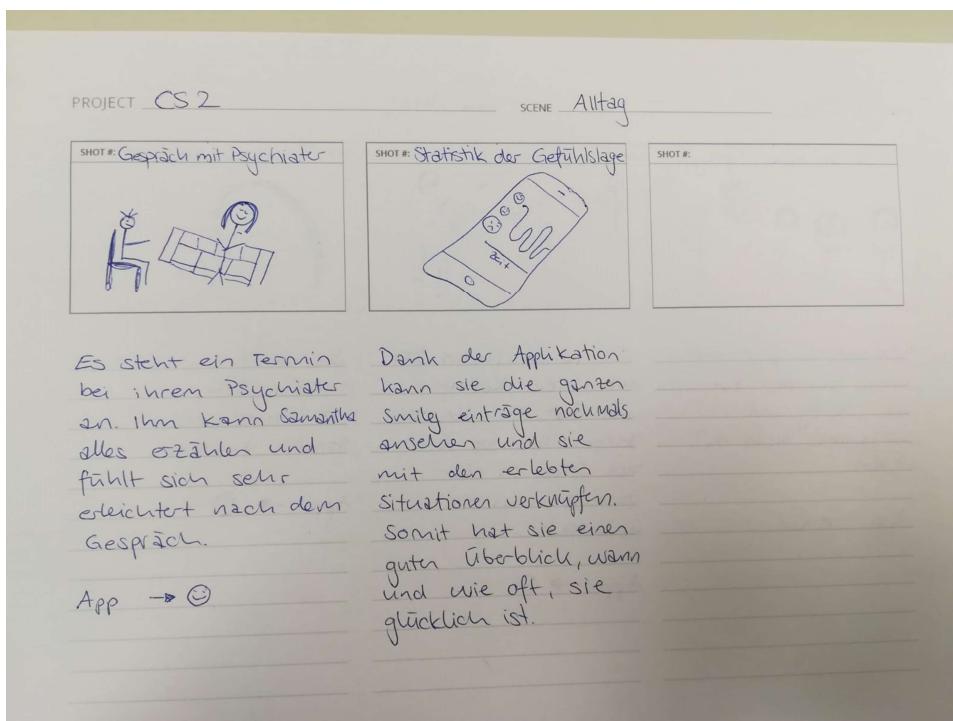
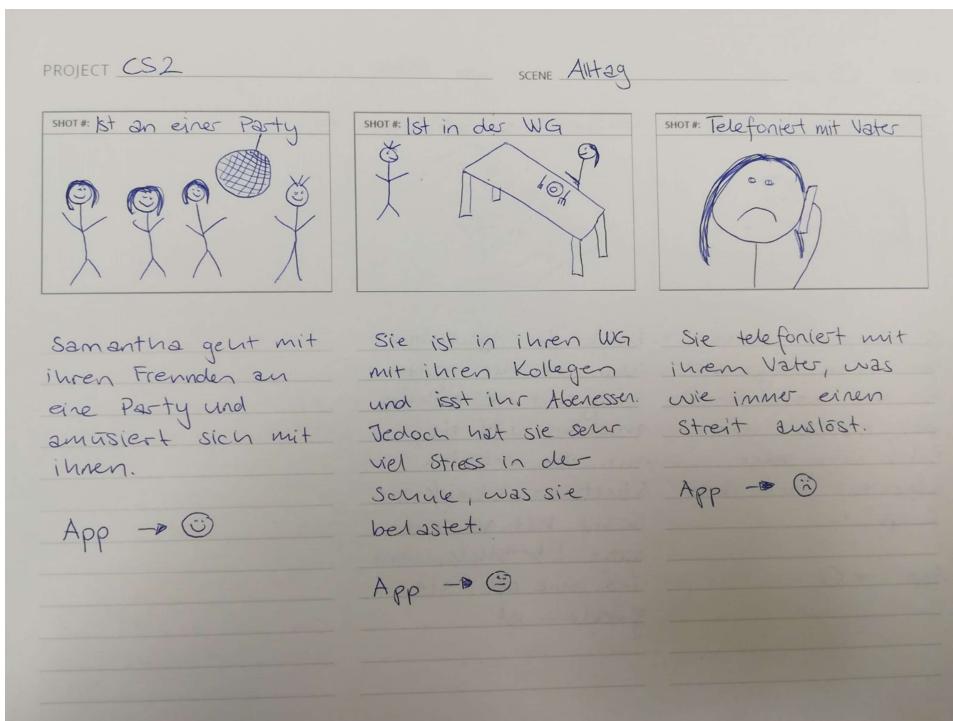


### Therapiesitzung

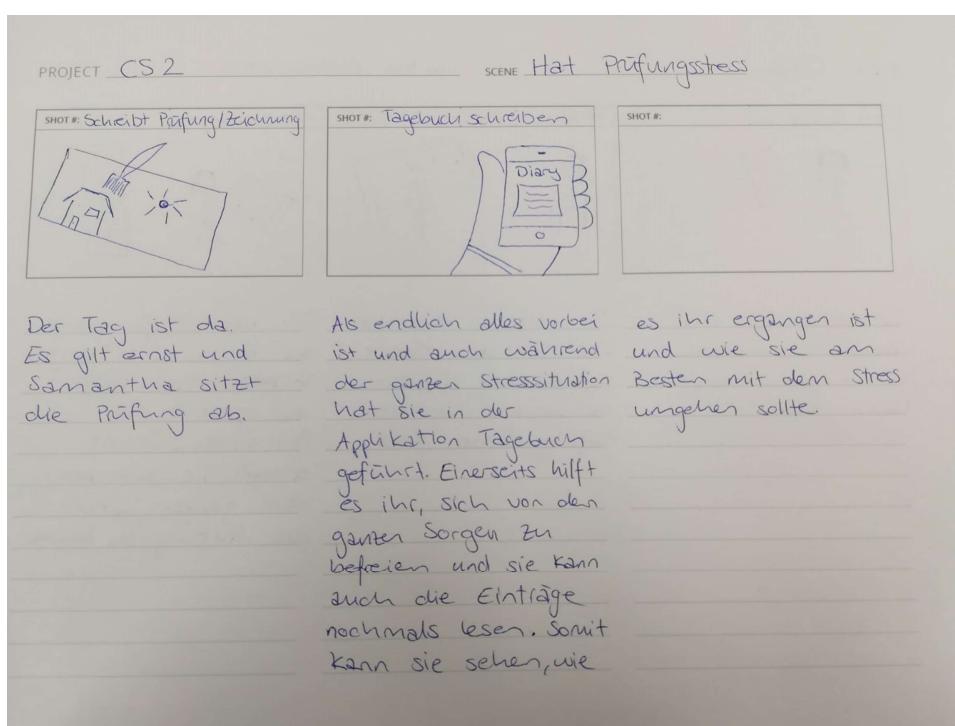
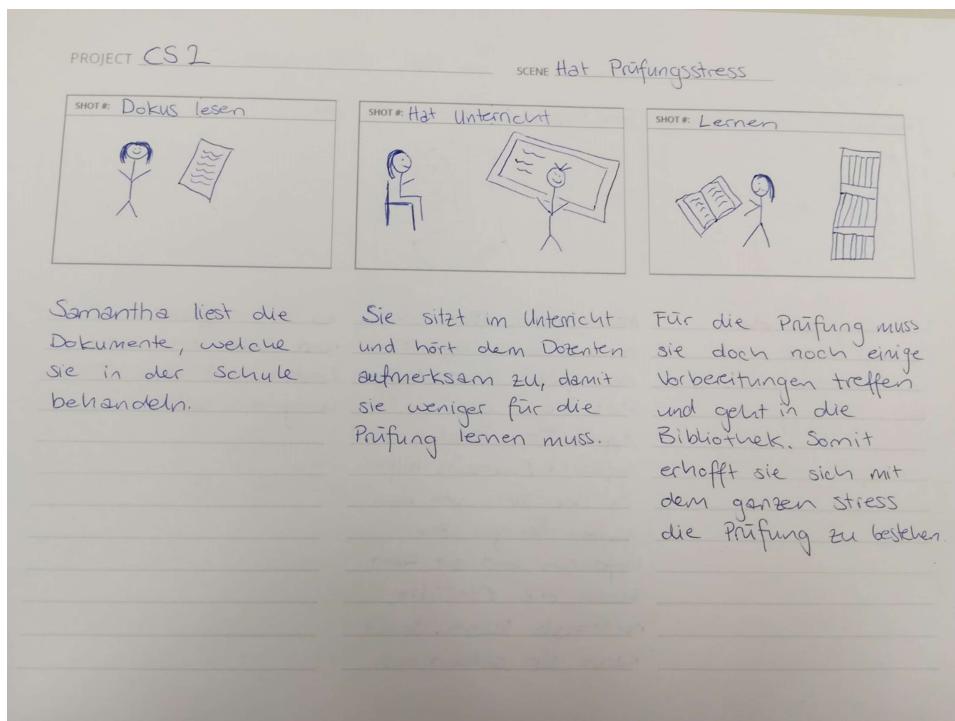


## Party



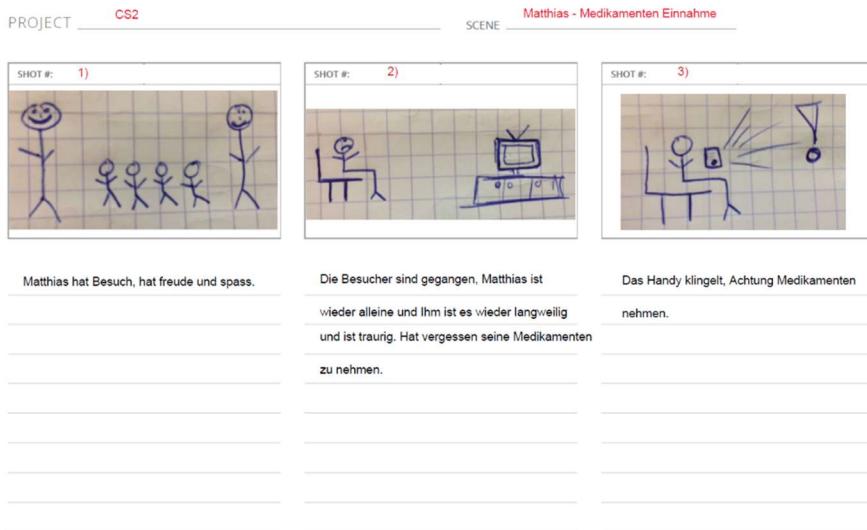
**Alltag**

## Hat Prüfungsstress

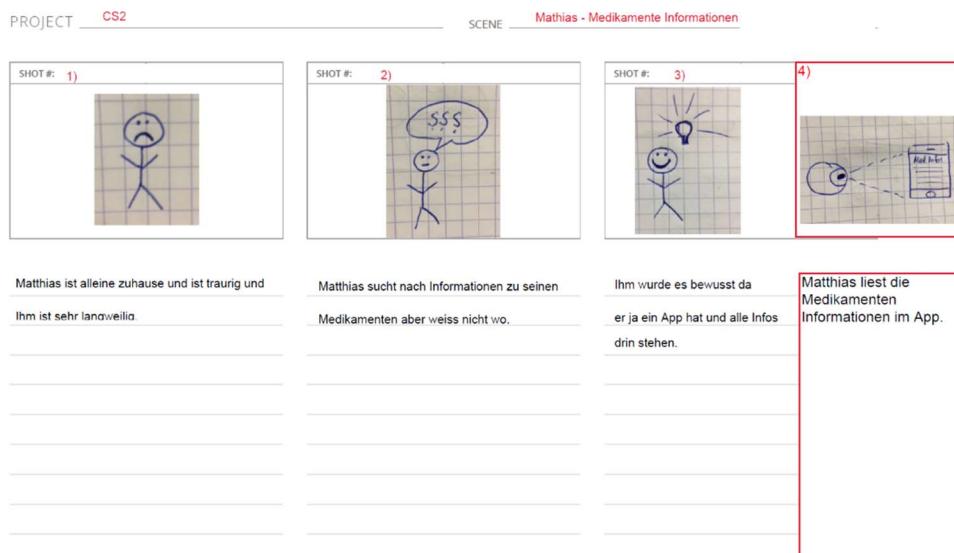


## 4.3 Matthias

### Medikamenteneinnahme



### Medikamenteninfos



## Suche nach Aktivitäten

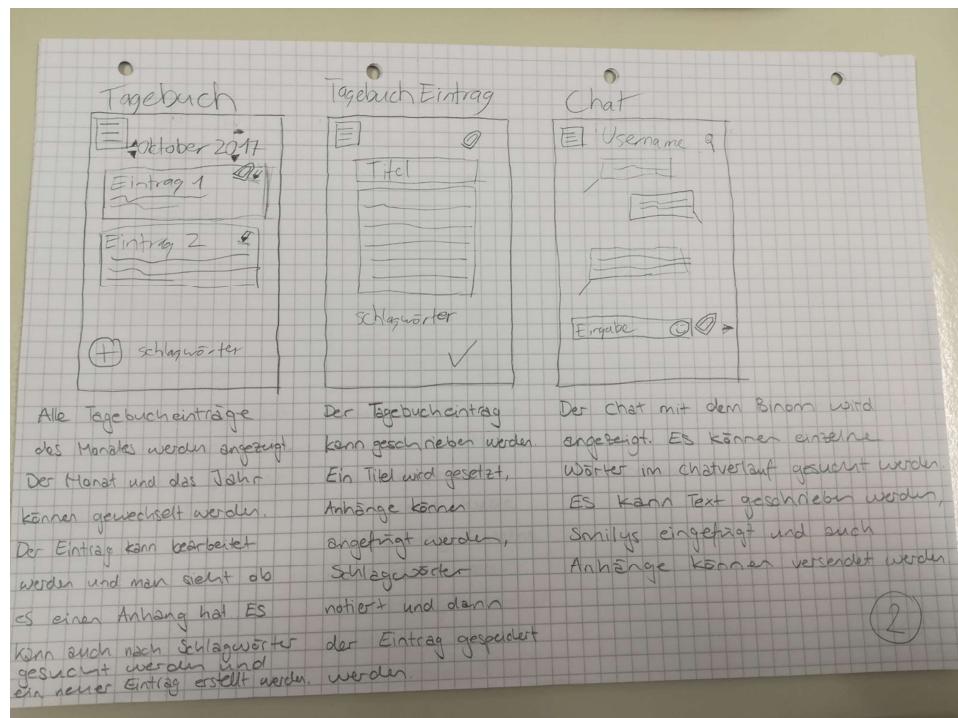
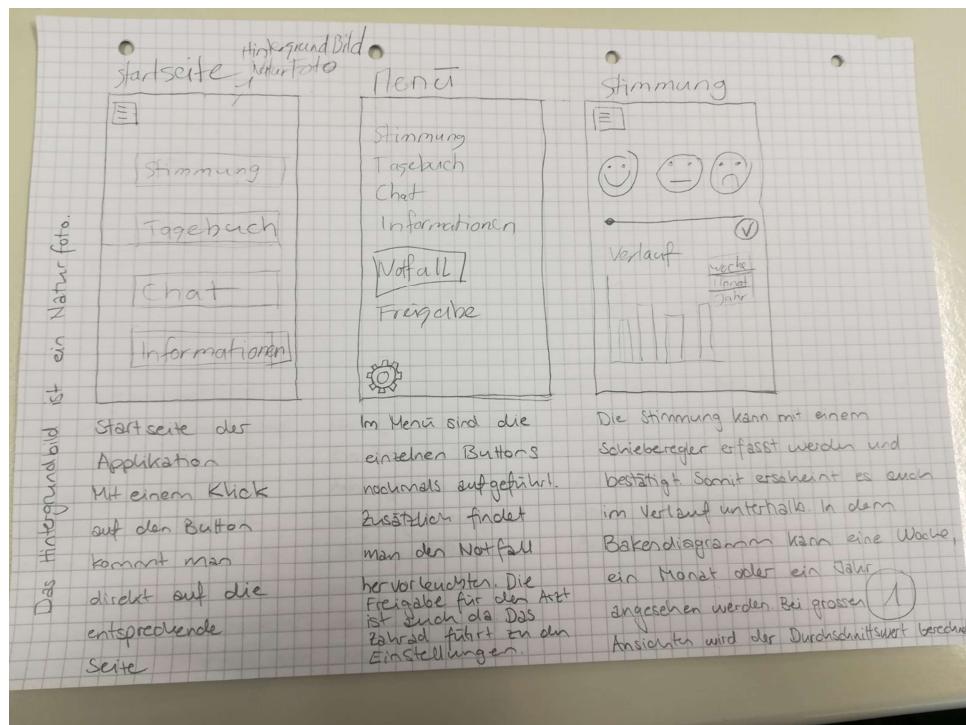
PROJECT CS2 SCENE Ortung - Vorschläge

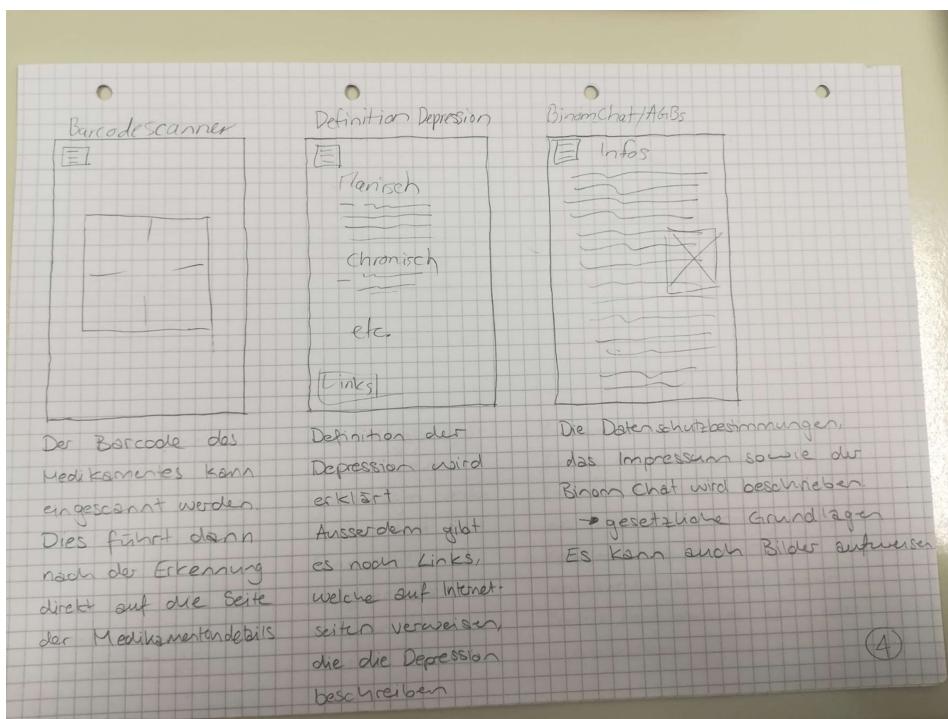
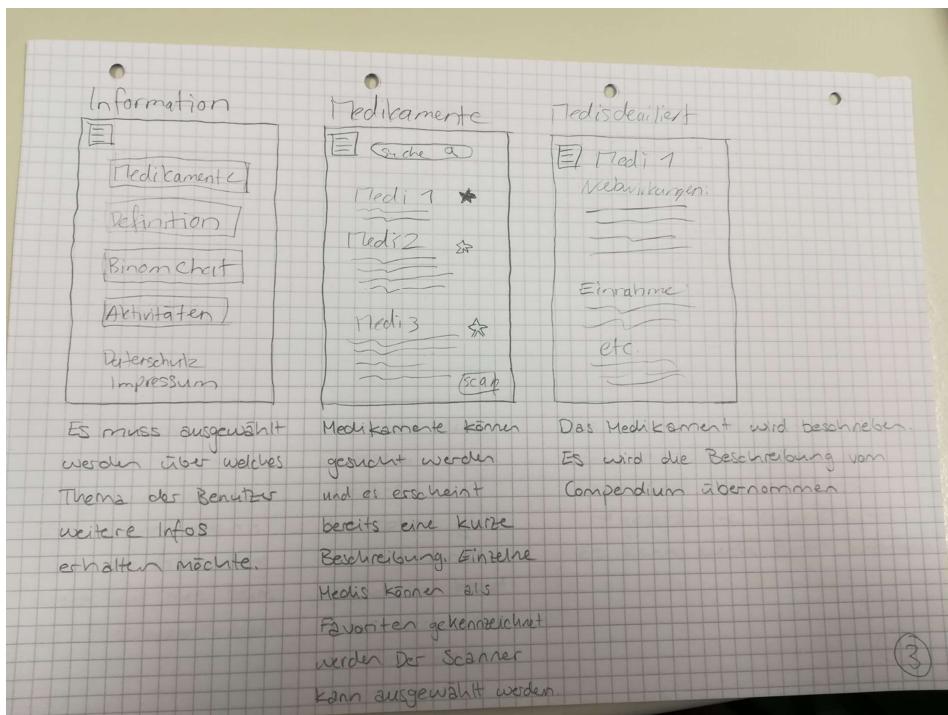
SHOT # 1	SHOT # 2	SHOT # 3

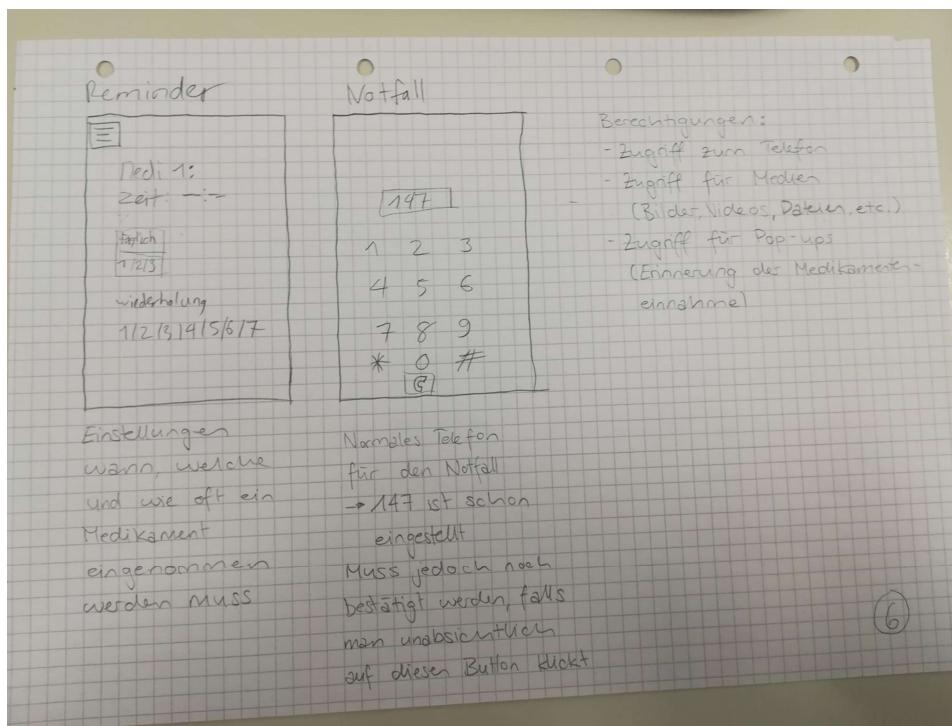
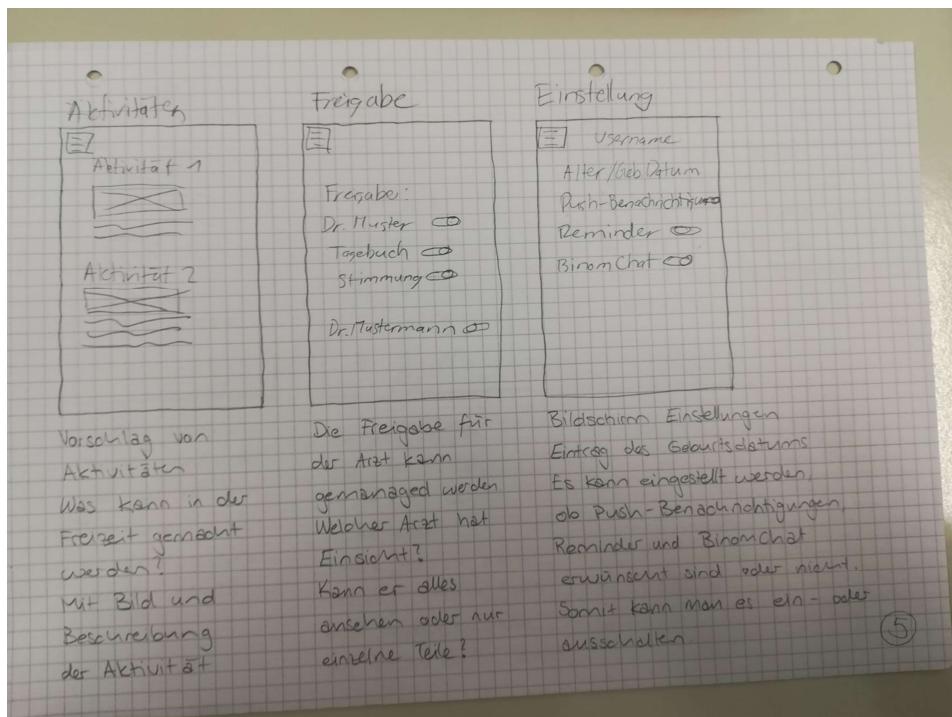
- Matthias ist alleine zuhause, er fühlt sich mies und einsam
- Beziehungsprobleme, wenig Kontakt zu seinen Freunden
- Er will etwas machen, weiß aber nicht was
- Matthias öffnet die App und sucht nach Aktivitätsvorschlägen in seiner Nähe
  - Vorschlag der App (z.B. "Sport treiben")
  - Ortung, Vorschläge der Community
  - Ortung, Vorschläge vom externen Dienst z.B. Stadt Berlin / Facebook API
- Matthias findet eine Aktivität in seiner Nähe, er packt sich raus und freut sich auf einen schönen und gemütlichen Nachmittag

## 5 PROTOTYPE

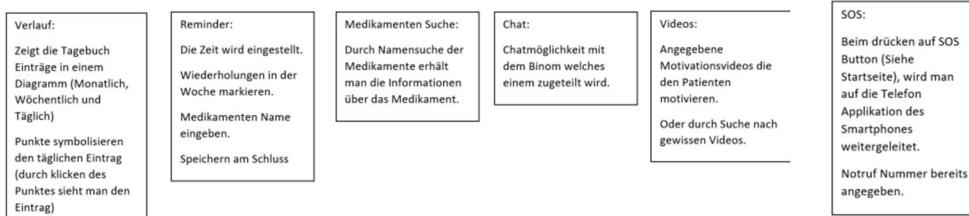
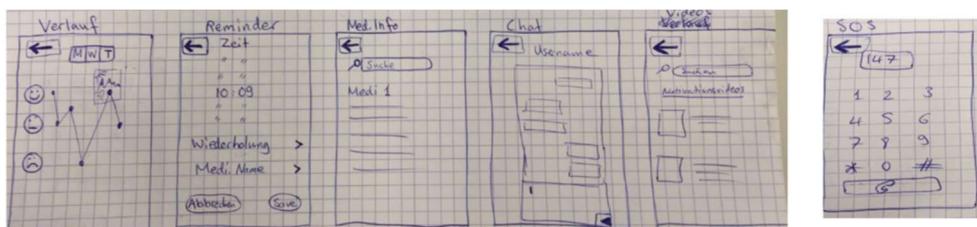
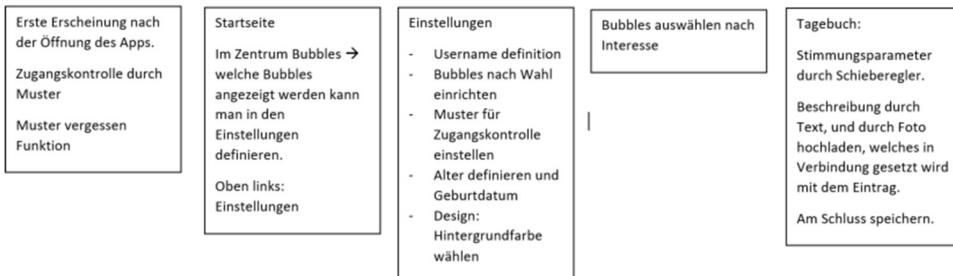
### 5.1 Version 1



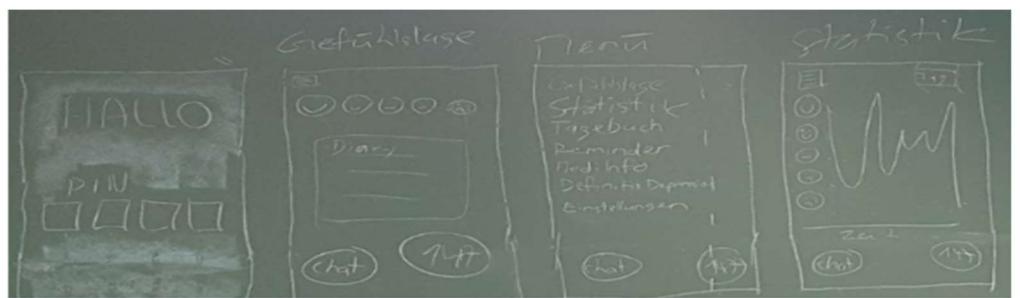




## 5.2 Version 2



### 5.3 Version 3



Erste Erscheinung nach der Öffnung des Apps.

Zugangskontrolle durch 4 Stelligen PIN

Gefühlslage:

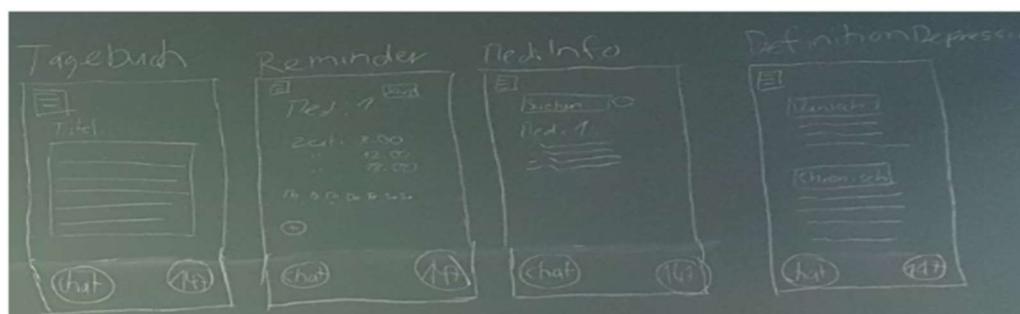
- Startseite
- Oben Links: Menüliste
- Smileys zum anklicken wie es dir Heute geht.
- Im Zentrum: Diary Verlauf
- Unten: Chat und Notruf Button

Menüliste:

- Gefühlslage
- Statistik
- Tagebuch
- Reminder
- Medi.info
- Definition Depression
- Einstellungen

Statistik:

Zeigt die Tagebucheinträge in einem Diagramm (Täglich)



Tagebuch:

Stimmungsparameter durch Text (Wie es ihm geht an dem Tag)

Reminder:

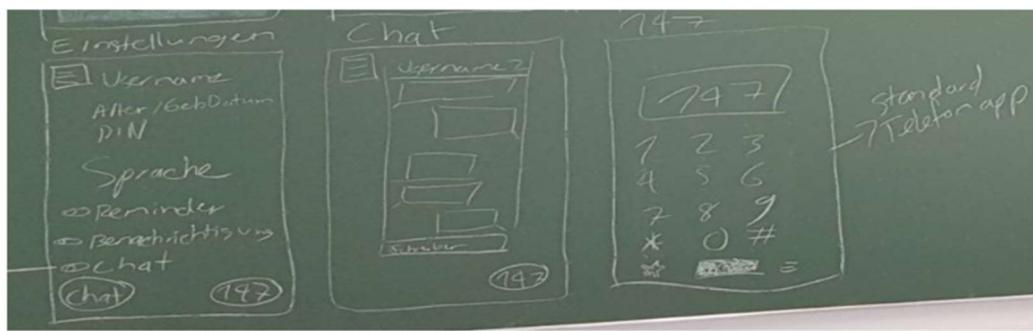
Die Zeit wird eingestellt.  
Wiederholungen in der Woche markieren.  
Medikamenten Name eingeben.  
Speichern am Schluss

Medikamenten Infos:

Durch Namenssuche der Medikamente erhält man die Informationen über das Medikament.

Definition Depression:

Verschiedene Definitionen der Manischen und Chronischen Depression.



<b>Einstellungen:</b>	<b>Chat:</b>	<b>147:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Username eingeben</li> <li>- Alter und Geb.Datum eingeben.</li> <li>- PIN einstellen</li> <li>- Sprache definieren</li> <li>- <b>In der Menüliste einblenden:</b></li> <li>- Reminder: On/Off</li> <li>- Benachrichtigungen: On/Off</li> <li>- Chat: On/Off</li> </ul>	<p>Chatmöglichkeit mit dem Binom welches einem zugewiesen wird.</p>	<p>Beim drücken auf 147 Button (Siehe Startseite), wird man auf die Telefon Applikation des Smartphones weitergeleitet. Notruf Nummer bereits angegeben.</p>

## 5.4 Version 4

<p><b>Startbildschirm:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ortung direkt auf Startbildschirm mit Ortsvorschlägen</li> <li>• Suchen nach Aktivitäten, wenn möglich in Echtzeit</li> </ul>	<p><b>Community-Vorschläge (1):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Community kann Events in der App verlinken (→ funktioniert nur bei aktiver Community!)</li> <li>• Verlinkung auf externe Events (z.B. Stadt Bern oder Facebook → externe API)</li> <li>• Veranstaltungen als Favorit markieren</li> </ul>	<p><b>Community-Vorschläge (2):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei anklicken eines externen Events wird auf die entsprechende Website umgeleitet</li> </ul>
---	--	---

**App-Vorschläge:**

- Die App schlägt eine Selektion von Aktivitäten vor, die dem User aufgelistet werden
- Der User kann eine Aktivität anwählen und eine kurze Beschreibung, sowie empfohlene Dauer pro Woche
- Manche Aktivitäten die an einen Ort gebunden sind können via Google Maps Suche verlinkt werden

**Anmerkung:**

„In diesem Beispiel wurde die Möglichkeit veranschaulicht, die App mit externen Diensten (Ortung, externe API, Google Maps etc.) zu verbinden.“

Dieses Beispiel kann als Allgemeiner Prototyp für alle externen Dienste verwendet werden und wird dementsprechend bei Bedarf angepasst.

Die Verlinkung auf externe Dienste kann bei der Konzipierung der App viel Aufwand sparen; es ist deshalb wichtig, die App nur bei Funktionalitäten auf weitere Dienste zu verlinken, bei denen der Aufwand dadurch stark abnimmt, das Ziel und die Funktionalität dadurch aber nicht eingeschränkt wird.“

## 6 VALIDATE

Anmerkung: Die Antworten beziehen sich auf alle Prototyp-Tests.

**Frage 1: Wie gut ist die App bedienbar auf einer Skala von 1-10**

- Jedes Mal, wenn meine Testperson nicht mehr weiss wo sie ist, ist das ein Hinweis darauf, dass die App nicht intuitiv bedienbar ist

**Frage 2: Welche Funktionen finden Sie nicht von Nutzen und weshalb?**

- Direktes Nachfragen bei der Testperson

**Antwort von Tester 1:**

- Frage 1: «Die App ist sehr übersichtlich gegliedert. Ich habe mich in der App wohl gefühlt und wusste zu jeder Zeit wo ich bin. Ich würde diese App auch so gestalten. Daher gebe ich 10 Punkte»
- Frage 2: «Die Einstellungen sind meiner Meinung nach zu Ausführlich. Besonders das Menü mit den Medikamenten finde ich nicht von Nutzen. Meine Medikamente werde ich viel eher Googlen. Irgendwie weiss ich nicht von wo die App ihre Informationen holt. Sie könnten ja von irgendwo stammen. Ich gebe der App 7 Punkte.»

**Antwort von Tester 2:**

- Frage 1: «Die App ist übersichtlich gegliedert und intuitiv bedienbar. Die Einstellungen habe ich nicht auf Anhieb gefunden. Ich würde aber eher grosse Buttons bevorzugen, statt diese Bubbles auf dem Hauptbildschirm. Manche Menschen haben grössere Finger. Deshalb finde ich es mühsam jeden Bubble mit dem Finger treffen zu müssen. Die App bewerte ich mit einer Punktzahl von 8.»
- Frage 2: «Die Eingabe der PIN als Muster empfinde ich als mühsam. Das Medikamentenkompendium und den Reminder hätte ich am liebsten zusammen als eine Funktion. Somit könnte ich direkt die Informationen zum Medikament einsehen und gleich danach im Reminder meine Erinnerung daran festlegen. Der Verlauf der Gefühlslage sollte direkt einsehbar sein. Direkt unterhalb des Gefühlbarometers sollte das Tagebuch sein. Die englischen Begriffe wie Bubble und Reminder verwirren mich. Diese hätte ich lieber auf Deutsch.»

**Antwort von Tester 3:**

- Frage 1: «Die Applikation ist übersichtlich gestaltet und gut bedienbar. Sollten die Smileys nicht ausgetauscht werden und der Balken in der Mitte beginnen? Ist ein Chat wirklich notwendig? Im Appstore kann es jede Person herunterladen und somit ist das missbrauch Potenzial sehr hoch, dass auch falsche Tipps gegeben werden. Die Medikamente kann man bis 4-mal am Tag einnehmen. Das Layout der App gefällt mir. Ich verlege deshalb eine Punktzahl von 8.»
  
- Frage 2: «Die App ist gut bedienbar. Für einige Personen wäre jedoch eine E-Mail-Adresse praktischer als direkt die 147 anzurufen. Oder es wäre auch gut einige Kontaktadressen zu haben, damit man sich an diese wenden kann. Da viele Personen Arzttermine vergessen, könnte die Applikation einen Kalender haben und die Termine per Popup dem Benutzer melden. Braucht es ein Tagebuch? Haben diese Leute Motivation dies zu schreiben? Und ein Chat? Sind diese beiden Elemente wirklich notwendig? Ansonsten gefällt mir die App gut.»

**Antwort von Tester 4:**

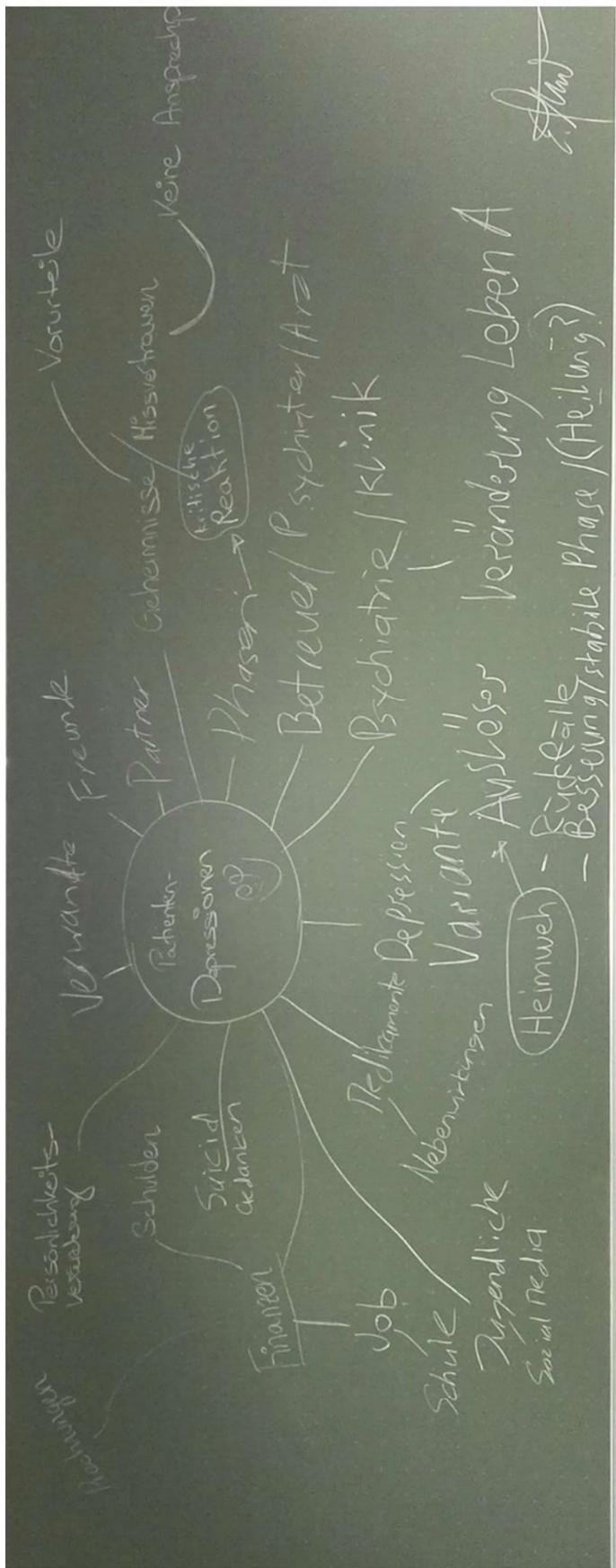
- Frage 1: «Die App hat viele gute Ideen, weiss auch wie sie diese Ideen erfolgreich umsetzen will. Wo ich mir sorgen mache ist bei den Zusatzfunktionen, da zu viele von denen die App überladen könnten und sie deshalb mühsam zum Benutzen wird. Die Idee mit dem Bubble-Menü gefällt mir, diese hebt die App von anderen ab und kann ein grosser Vorteil für die Benutzerfreundlichkeit sein. Die Farbpalette gefällt mir sehr, sie wirkt beruhigend, dunkelblau ist übrigens meine Lieblingsfarbe! Der App gebe ich 9 Punkte. »
  
- Frage 2: «Die Idee mit dem Tagebuch finde ich zwar toll, es gibt aber unzählige Apps, die das gleiche schon können. Auch die Aktivitätsvorschläge kann ich mir nicht wirklich vorstellen, da man durch eine kurze Google-Suche ähnliche Vorschläge bekommt. Die Idee mit dem Binom-Chat finde ich sehr schön und einzigartig, diese Funktion sollte aber bei der Umsetzung sehr gut durchdacht und durchgetestet werden, da diese Funktion im schlimmsten Fall missbraucht werden könnte.»

## 7 ANHANG

### 7.1 Brainstorming: A4-Blatt

- Brainstorming
- Freitag, 20. Oktober 2017 14:37
- Button Suicide
  - Geschäftsmode / Mood tracker
  - Sprüche (Bibelvers) täglich neu
  - Reminder
  - Agenda
  - Tagebuch
  - Links zu Prävention und Krankheitsinfos
  - Kontakt-daten zum Arzt / Prävention
  - Community (hat anonym)
  - Symptom abfragen ausprägen
  - Medikamententagebuch
  - Freizeitaktivitäten / Zeitplanung Sozialkontakte
  - Individuelle anpassen
  - Rewardsystem
  - Maskottchen
  - Tamagotchi
  - Smartwatch (nicht have)
  - Dienstleistungen (Hundesitting)
  - Schlafrythmus
  - Essverhalten
  - Zweiter team gegensteuere Unterstützung (Vorschreiben)
  - Nur verschrieben verwenden, per key login

## 7.2 Brainstorming: Tafelbild



### 7.3 Interview 1

20-Jährige Studentin, war als junge Frau stark depressiv und wurde in einer Klinik eingewiesen. Seither geht es mit ihrem Leben bergauf.

Wie geht es Ihnen heute?

---

Ziemlich gut. Ich habe wieder die Kraft und Lust gefunden, verschiedene alltägliche Dinge zu verrichten. Manchmal habe ich Rückfälle, bei welchen ich mich wieder Wertlos fühle. Dies ist aber nicht mit dem früheren Zustand zu vergleichen. Diese Schübe sind periodisch und von relativ kurzer Dauer. Ausserdem bin ich jetzt in der Lage, gut mit diesen Rückfällen zurechtzukommen.

Wie ist Ihr soziales Umfeld?

---

Ich habe jetzt einige Freunde mit welchen ich mich regelmässig treffe. Diese starke und gute Beziehung zu ihnen gibt mir halt. Früher hatte nicht viele Freunde und interagierte mit einem kleinen Kreis von Menschen, heute bin ich offener und habe dies finde ich auch gut so.

Was sind Ihre Hobbys?

---

Ich schaue gerne Fernsehen, um nach einem langen Tag ein bisschen Dampf abzulassen. Vor allem Komödien- und Dramagenres haben es mir angetan. Weiter treibe ich auch Sport. Dies hilft mir, meine Depressionen im Zaum zu halten. Ich stehe auch auf Cosplay und verkörpere an Cosplay-Events gerne verschiedene Zeitepochen und Kleiderstile aus dieser Zeit.

Was machen Sie gerne?

---

Ich habe das Kochen für mich als Leidenschaft entdeckt. Ausserdem treffe ich mich sehr gerne mit meinen Freunden (mind. 1x alle zwei Wochen). Viel zu reden hilft mir sehr. Manchmal gehe ich auch in den Wald um zu fotografieren.

Während meinen Depressionen machte ich eigentlich die gleichen Sachen, hatte aber Mühe damit, mich regelmässig dazu zu motivieren.

Für mich ist es das Wichtigste, immer etwas zu machen. Dies lenkt mich von meinen wiederkehrenden Depressionen ab. Es wird einem auch ständig während der Therapie empfohlen (sich zu bewegen und etwas zu machen).

Welche Farben beruhigen Sie?

---

Hauptsächlich blaue Töne. Hier besonders das Hellblau. Grün gehört auch zu den Farben, welche mich ein bisschen beruhigen und helfen.

Wie zufrieden sind Sie mit der momentanen Arbeitssituation?

---

Momentan Studiere ich und habe vor dem Studium als Kellnerin gearbeitet. Im Moment konzentriere ich mich nur auf das Studium. Nach Weihnachten werde ich mir eine Arbeitsstelle suchen, wenn meine Noten zufriedenstellend sind. Allgemein bin ich aber sehr zufrieden. Manchmal habe ich Stress während des Studiums, aber mittlerweile kann ich auch damit, sehr gut umgehen.

Nehmen Sie Medikamente? Vergessen Sie manchmal diese einzunehmen?

---

Ich habe nie Medikamente gegen Depression genommen. Ich lege mittlerweile viel Wert auf eine gesunde Ernährung und esse regelmässig. Vor allem ein ausgewogenes Frühstück hilft mir, den Tag zu bestehen. Ich nehme auch nebenbei keine regelmässigen Medikamente ein. Meine Mutter will aber, dass ich Vitamin-C Präparate einnehme [lacht].

Haben Sie schon einmal Suizidgedanken gehabt?

---

Ja, schon oft. Ich habe mich oft leer und unbrauchbar gefühlt. Ich hatte überhaupt keine Wertschätzung gegenüber mir selber. Wenn ich Depression beschreiben müsste, dann ist es so, als selber mobbt. Ich dachte oft, dass alle anderen besser sind als ich und auch mehr wert sind.

Bei Suizidgedanken stauen sich diese Gefühle über eine längere Zeit an und werden immer schlimmer und intensiver, bis man es irgendwann nicht mehr verträgt und überzeugt ist, dass die Anderen ohne einem selber besser auskommen werden. Man will dann einfach nur noch von der Erdoberfläche verschwinden.

Durchleben Sie verschiedene Phasen der Depression?

---

Ja. Zuerst werde ich sehr schüchtern und schliesse mich ein. Anschliessend kommen schleichend die ganzen Selbstmordgedanken. Es wird immer schlimmer und schlimmer bis ich nur noch weine.

Wie oft sprechen Sie über die Depression? Kontaktperson?

---

Ich rede manchmal über meine Depressionen und Zustände mit Vertrauenspersonen. Nicht jeder weiss, dass ich depressiv war. Zuerst hatte ich meine Mutter als Vertrauensperson. Als es schlimmer wurde ging ich zum Psychiater. Zum Schluss wurde ich in eine Klinik eingewiesen. Heute wissen meine engsten Freunde, dass ich früher depressiv war, es gehört ja gewissermassen zu meiner Vergangenheit und meiner persönlichen Geschichte. Es ist aber kein Thema für den Kaffeeklatsch [lacht].

Welche Funktionen sollte die Applikation aufweisen?

---

Unbedingt einen Notfall-Button, der einem direkt mit einer Hotline für Selbstmordhilfe verbindet. In solch verzweifelten Momenten kann es sehr helfen, wenn man mit einem einfachen Klick sofort Hilfe bekommt, wie z.B. bei einer Erste-Hilfe-App, die einem im Notfall direkt mit der Ambulanz verbindet.  
Hilfreich wäre auch eine Art «Erste-Hilfe» für Verwandte, in denen Depression erklärt wird und Tipps gegeben wird, um es auch für Familie und Freunde einfacher zu machen.

## 7.4 Interview 2

Der Erkrankte leidet an einer bipolaren Störung. Er ist 59 Jahre alt.

Wie geht es Ihnen heute?

---

Es geht mir den Umständen entsprechend gut. Jedenfalls besser als früher.

Wie ist Ihr soziales Umfeld?

---

Wohne momentan zusammen mit einem anderen Patienten. Bis 2016 wohnte ich Zuhause, zusammen mit meiner Frau und meinen vier Kindern. Im selben Jahr haben, meine Frau und ich uns geschieden. Für sie und die Kinder waren meine Zustände nicht mehr zu ertragen, was ich auch verstehe. Seit 2016 bin ich alleine und habe wenige Freunde.

Was sind Ihre Hobbys?

---

Früher ging ich viel Wandern. Momentan lese ich viel und schaue Fern.

Was machen Sie gerne?

---

Spazieren, Fernsehen und viel über meine Erkrankung lesen. Ich bin sehr motiviert, nach einer Lösung meines Problems mit der Erkrankung zu suchen. Leider kann ich mich nicht mehr so gut konzentrieren wie früher. Deshalb kann ich immer nur eine kurze Zeit lang, etwas Bestimmtes machen.

Welche Farben beruhigen Sie?

---

Vor allem Grün und Rot.

Wie zufrieden sind Sie mit der momentanen Arbeitssituation?

---

Ich bin sehr enttäuscht. Leider kann ich keiner Arbeit nachgehen. Dafür habe ich schlicht keine Motivation. Etwas in mir hindert mich daran. Früher war ich ein Bus-Chauffeur. Diesen Job habe ich sehr gemocht. Ausserdem steht in einigen Jahren meine Pension bevor, und niemand will einen so alten Mann anstellen.

Nehmen Sie Medikamente? Vergessen Sie manchmal diese einzunehmen?

---

Ja. Ich habe einen Medikamentenplan, wo festgelegt wurde, wann ich meine Anti-Depressiva einnehmen muss. Jeden Abend gehe ich zu meinem Betreuer und hole die Medikamente im

Gebäude nebenan ab. Ab und zu vergesse ich zu gehen, dann ruft mich mein Betreuer an um mich zu erinnern.

Haben Sie schon einmal Suizidgedanken gehabt?

---

Ja, ab und zu sage ich mir: "Das Leben macht doch keinen Sinn mehr. Für was bin ich denn hier. Ich bin nur die ganze Zeit Zuhause. Niemand ist bei mir, ich bin ganz alleine und habe alles verloren." Ich denke immer an früher und wie gut es mir damals ging.

Durchleben Sie verschiedene Phasen der Depression?

---

Ja. Meine Krankheit ist sehr schwankend. Ich habe eine bipolare Störung. Ich pendle dabei zwischen Depression und Manie. Leider kann ich es nicht kontrollieren. Nach meiner Medikamenteneinnahme werden meine Gefühlsschwankungen wieder eingegrenzt.

Wie oft sprechen Sie über die Depression? Kontaktperson?

---

Alle zwei Wochen habe ich einen Termin mit dem Psychiater und spreche über meine Krankheit. Dies dauert jeweils eine Stunde. Ab und zu rufen mich meine Kinder und meine Frau an, um nachzufragen wie es mir geht. Dies tut mir sehr gut. Außerdem besuchen sie mich etwa zwei Mal pro Monat.

Welche Funktionen sollte die Applikation aufweisen?

---

Die App soll einen Reminder haben, welcher mich immer daran erinnert, wann ich meine Medikamente einnehmen soll. Es wäre auch toll, wenn mir die App sagen würde, was für Medikamente ich zu mir nehme. Also was diese genau machen. Hilfreich wären auch andere Reminderarten wie zum Beispiel für Artermine etc.

## 7.5 Interview 3

Leidete in den Jugendjahren unter Depressionen. Deshalb benötigte der Patient ein Timeout während der Schulzeit. Ist 16 Jahre alt.

Wie geht es Ihnen heute?

---

Es geht mir eigentlich gut. Manchmal etwas besser, manchmal etwas schlechter. In den Jugend Jahren leidete ich unter depressiven Stimmungen. Die Diagnose wurde in der Kindheit gestellt. Doch dies wurde mir nicht richtig mitgeteilt. Niemand sagte mir, dass es sich um eine Krankheit handelt. Es wurde nicht so rübergebracht. Ich war dann in Behandlung, aber musste nie in eine Klinik. Aufgrund der Depression hatte ich ein Timeout während der Schule.

Wie ist Ihr soziales Umfeld?

---

Ich habe kleinere Familien Probleme, doch im Grossen und Ganzen ist mein Umfeld ziemlich gut. Der Auslöser der Depression waren eher körperliche Beschwerden sowie die Trennung meiner Eltern.

Was sind Ihre Hobbys?

---

Ich mache Sport auf einem hohen Niveau. Bin also sportlich sehr aktiv. Ausserdem unternehme ich viel mit meinen Kollegen, gehen zusammen in den Ausgang. Habe ein sehr gutes soziales Umfeld.

Was machen Sie gerne?

---

Ich rede gerne und bin sehr gerne mit Leuten. Ich bin nicht gerne alleine. Ausserdem treibe ich Sport und höre gerne Musik.

Welche Farben beruhigen Sie?

---

Mich beruhigt die Farbe hellblau.

Wie zufrieden sind Sie mit der momentanen Jobsituation?

---

Ich bin nicht sehr zufrieden mit meiner beruflichen Situation. Denn momentan studiere ich. Als ich an Depressionen leidete hatte ich keine Sorgen um Geld oder um den Job. Diese Sorgen habe ich jetzt schon mehr.

Nehmen Sie Medikamente? Vergessen Sie manchmal diese einzunehmen?

---

Jetzt nehme ich keine Medikamente mehr. Doch früher habe ich die Medikamente schon oft vergessen. Denn diese wollte ich nicht wirklich einnehmen. Ich sah nicht wirklich den Grund weshalb ich diese Medikamente einnehmen sollte. Manchmal habe ich die Einnahme auch verweigert.

Durchleben Sie verschiedene Phasen der Depression?

---

Es gibt zwei Extreme: Entweder fühle ich mich total glücklich oder habe überhaupt keine Lust auf irgendetwas. Etwas Kleines aus Auslöser reicht und dann ist alles schlecht. Ich sehe allen nur noch schwarz.

Wie oft sprechen Sie über die Depression? Kontaktperson?

---

Ich spreche nur mit meiner besten Kollegin über die Depression. Ihr sage ich wenn es mir schlecht geht. Es ist jedoch kein ernstes Gespräch. Es ist gut, wenn man mit jemandem reden kann, dem es gleich geht.

Chat mit anderen?

---

Schwer zu sagen. Es kann auch Kontraproduktiv sein. Es kann beides auslösen, gute oder schlechte Gefühle.

Wie fändest du das Binom?

---

Ein Binom finde ich besser als nur zu posten.

Welche Funktionen sollte die Applikation aufweisen?

---

Es wäre gut, wenn die App sich der Stimmungslage anpassen würde. Also dass der Auftritt anders ist, wenn man sich gut fühlt als wenn man schlecht gelaunt ist. Es sollte also andere Dinge machen oder andere Dinge zeigen. Jedoch finde ich es nervend, wenn ich angeben muss wie ich mich fühle. Die App sollte auf keinen Fall nerven! Dennoch würde ich wahrscheinlich keine App für brauchen. Falls doch, wäre es sehr wichtig, dass der Name der App sowie das Icon nicht aussagen um was für ein App es sich handelt. Entweder ein verstecktes Icon oder dass man einen PIN benötigt. Meine Kollegen sollten nicht wirklich sehen was für eine App ich verwende.

Termine mit Psychiater, etc.?

---

Ich würde einen "normalen" Kalender benutzen und brauche diese Anwendung nicht in diesem App integriert.

## 7.6 Interview 4

Hat manische Depressionen, jedoch ein gutes soziales Umfeld sowie eine gute Jobsituation.  
Erkrankte ist 25 Jahre alt.

Wie geht es Ihnen heute?

---

Es geht mir gut, jedoch etwas müde.

Wie ist Ihr soziales Umfeld?

---

Ich habe ein gutes Umfeld, habe einen Freund, eine gute Arbeit, gute Freunde und bin auch gut sozial integriert.

Was sind Ihre Hobbys?

---

Ich game gerne oder spiele Klavier. Momentan lese ich nicht so viel aber höre gerne Musik und gehe schwimmen.

Was machen Sie gerne?

---

Gerne besuche ich eine Sauna, gehe shoppen oder kümmere mich um die Hausratten.

Welche Farben beruhigen Sie?

---

Mich beruhigt ein schönes dunkles Violett.

Wie zufrieden sind Sie mit der momentanen Jobsituation?

---

Momentan bin ich mit meiner Jobsituation sehr zufrieden.

Nehmen Sie Medikamente? Vergessen Sie manchmal diese einzunehmen?

---

Ja, ich nehme Medikamente und gebe auch zu, dass ich diese manchmal vergesse einzunehmen.

Haben Sie schon einmal Suizidgedanken gehabt?

---

Ja, das gehört zu der Depression dazu.

Durchleben Sie verschiedene Phasen der Depression?

---

Ja, ich leide unter manischen Depressionen.

Wie oft sprechen Sie über die Depression? Kontaktperson?

---

Ich spreche bei jedem Termin darüber. Wenn ich Kontakt mit einer Person habe und über die Depression sprechen möchte, reden wir auch darüber.

Welche Funktionen sollte die Applikation aufweisen?

---

Praktisch wäre es, wenn die Applikation Links zu Definitionen hätte und auch ein gutes Design. Sie sollte gut aussehen und User freundlich sein. Ausserdem sollte die Stimmung erfasst werden können und auch ein Tagebucheintrag dazu erfasst werden können. Toll würde ich einen Wecker finden mit welchem ein Motivationsspruch erscheint. Vorschläge für Hobby und soziale Kontakte wären toll wie zum Beispiel im Wald spazieren zu gehen. Ich finde es auch gut, wenn man ein Lied hören kann und dazu auch tanzt. Sehr praktisch wäre ein Reminder für den Termin mit dem Therapeuten und dass dazu auch noch Notizen hinterlegt sind. Von einer Community bin ich nicht so begeistert, dies ist schwer umzusetzen. Ich bin auch interessiert die Applikation zu teste.

## 7.7 Interview 5

Ist Student und geht mit der Depression sehr offen um. Ist momentan noch in Behandlung.

Patient ist 24 Jahre alt.

Wie geht es Ihnen heute?

---

Ich bin müde.

Wie ist Ihr soziales Umfeld?

---

Mein soziales Umfeld ist relativ gut aufgebaut. Ich habe genügend gute Kollegen und Kolleginnen und haben natürlich viel Kontakt mit ihnen.

Was sind Ihre Hobbys?

---

Ich gehe gerne mit meinen Kollegen in den Ausgang oder unternehme auch gerne draussen etwas mit ihnen. Ausserdem spiele ich gerne Klavier oder gehen mit den Hunden spazieren.

Was machen Sie gerne?

---

Ich bin sehr gerne unterwegs, schaue Serien, habe Kontakt mit meinen Kollegen und Kolleginnen, spiele Klavier, gehe mit den Hunden spazieren und bin auch sehr gerne draussen im Allgemeinen.

Welche Farben beruhigen Sie?

---

Mich beruhigen die Farben dunkelblau, azurblau, königsblau und schwarz.

Wie zufrieden sind Sie mit der momentanen Jobsituation?

---

Im Moment ist es im Studium etwas anstrengend und auch mühsam. Teilweise ist es auch spannend.

Nehmen Sie Medikamente? Vergessen Sie manchmal diese einzunehmen?

---

Ich nehme Medikamente ein und vergesse diese auch manchmal einzunehmen.

Haben Sie schon einmal Suizidgedanken gehabt?

---

Ja, hatte ich schon.

Durchleben Sie verschiedene Phasen der Depression?

---

Ja, natürlich. Manchmal ist es gut und manchmal ist es schlecht. Es kommt auf die Situation darauf an und ob ich die Medikamente eingenommen habe oder nicht.

Wie oft sprechen Sie über die Depression? Kontaktperson?

---

Das ist schwierig zu sagen. Ich rede viel über die Depression, bin sehr offen. Ich erzähle es, wenn mich jemand fragt und spreche nicht nur mit dem Psychiater darüber. Mit meinem besten Kollegen rede ich regelmässig und mit meinem Psychiater alle 2 – 3 Wochen.

Welche Funktionen sollte die Applikation aufweisen?

---

Die Applikation sollte einem daran erinnern, dass man die Medikamente noch einnehmen sollte. Also eine Erinnerungsfunktion der Medikamente aufweisen. Dies heisst noch lange nicht, dass man diese dann auch einnimmt. Ausserdem sollte es ein Tagebuch beinhalten, um die Gefühle von heute aufzuschreiben und was alles gut war und was schlecht. Dieses Tagebuch sollte intuitiv sein und gut gemacht. Das Ganze sollte nicht viel Zeit in Anspruch nehmen, denn niemand möchte unnötige Fragen beantworten, wenn man sich sowieso schon schlecht fühlt. Praktisch wäre auch eine Freigabe an den behandelnden Arzt. Braucht es eine Agenda oder nicht? Ist dies nicht zu viel? Vielleicht eine Integration mit dem normalen Kalender. Gut wären auch Zielsetzungen, damit man motiviert bleibt. Dies könnte mit Levels oder einer Challenge umgesetzt werden. Tamagotchi ist eine Idee, aber findet diese auch Anklang? Praktisch wäre es, wenn man Fotos in das Tagebuch hochladen könnte. Auch Spiele könnten eine gute Alternative sein um etwas zu tun zu haben, wie beispielsweise Konzentrationsspiele oder Gehirnjogging. So hat man auch ein Indiz der Belastung. Es könnte wie ein Medisafe App sein.