## 4.2 Main Features

* Tipps
  + Die App soll z.B. Ratschläge zum Einschlafen zur Verfügung stellen oder Vorschläge zu Aktivitäten bereitstellen.
  + Auf Abruf sollen direkte Links oder eine eingebettete Maske zum Depressionsforum führen.
  + ~~Die Chatrooms für Gleichgesinnte (Depressive) sollen verlinkt oder gleich eingebettet sein.~~ Haben wir gestrichen, da wir realisiert haben, dass eine solche Umsetzung unmöglich ist.
* Tagebuch
  + ~~Die Laune des aktuellen Tages soll mittels Emoticons dokumentiert werden können und in die persönliche Auswertung einfließen.~~ Wird gestrichen, da wir bemerkt haben, dass genau dies bereits bei den Fragen/Barometer existiert. Diese Funktion wird dort durch die Frage mit den Emojis abgedeckt.
  + Ein Raster zu durchgeführten tägliche Aktivitäten soll zum Ankreuzen vorhanden sein.
  + Diverse spontan auftretende Banner mit Texten und Fotos, die positive Emotionen beim User wecken sollen und für gute Laune sorgen (“Happy Thing”).
  + Das Tagebuch mit Verlauf soll auch mittels Freitext geführt werden können.
  + Die App soll freiwillige Datenübermittlung an den Psychiater oder an den Psychotherapeuten ermöglichen.
* Im Notfall
  + Die Notfallliste mit nächstgelegenen Psych. Ambulatorium und Psychiatern soll schnellstmöglich abrufbar sein.
  + Ein oder mehrere “Notfallkontakte”, die durch die App bei Bedarf informiert werden, sollen in wenigen Schritten zur Auswahl abgebildet sein.
* Reminder mit Tagesablauf
  + Täglich oder mehrmals am Tag wechselnde motivationsfördernde und aufheiternde Nachrichten sollen auf dem Bildschirm erscheinen (“Mr. Good Guy”).
  + Erinnerungsfunktion über die Aufstehens-/Zubettgeh-Zeit soll integriert sein.
  + Die täglichen Aktivitäten, welche Ablenkung verschaffen sollen, sollen in die Tagesstrukturplanung einfliessen.
  + Erinnerungsfunktion sich genügend körperliche Bewegung zu verschaffen und zwar mit konkreten Vorschlägen, soll ein Teil des Reminders sein.
  + Reminder für ausgewogene, regelmässige Mahlzeiten und ausreichend zu Trinken (Wasser) soll realisiert werden.
  + Hat man die Medikamente eingenommen? Es soll den User unterstützen dies nicht zu verpassen.
  + Es soll eine Erinnerungsfunktion eingebaut werden über regelmässige Aufräum- und Putzarbeiten im Haushalt.
* Entspannungsübungen
  + Assistiertes autogenes Training im Sinne des persönlichen virtuellen Trainers mit audio-visueller Anleitung soll vorhanden sein.
  + Die Atemübungen mit visueller und auditiver Anleitung (bspw. progressive Muskelentspannung nach Jacobsen) soll ein Bestandteil der App sein.
* Befinden “Barometer” - wie intensiv ist der depressive Schub?
  + Für die Auswertung des aktuellen psycho-physischen und emotionalen Zustandes sollen ein paar spezifische Fragen beantwortet werden. Die Auswertung soll die Intensität des depressiven Schubs wiederspiegeln.
  + Die Fragestruktur:
    - Fühlst du dich niedergeschlagen/traurig?
    - Glaubst du, dass du weniger Wert bist als andere?
    - Fällt es dir schwer Entscheidungen zu treffen?
    - Müdigkeit/Energielosigkeit?
    - Schlafstörungen?
    - Wenig Appetit/Fressattacken?
    - Konzentrationsschwierigkeiten?