

## **5. Männergesundheitskonferenz am 21.01.2020 in Berlin**

### **Gesundheit und Wohlbefinden von Männern im digitalen Zeitalter** *Ist die Zukunft männersensibler Prävention digital?*

#### **Gesundheitsförderung und Digitalisierung konkret: Gute Beispiele als Parcours erleben**

##### **Station 4**

#### **Moodpath – Dein psychologischer Begleiter“ – App zum Erkennen von Depressionen**

##### **Joshua Liebnau**

*Aurora Health*

Es gibt statistische Unterschiede bei den Depressions-Verläufen, dem Hilfesuchverhalten und den Konsequenzen einer Depression zwischen Männern und Frauen. Anders gesagt, Männer leiden anders als Frauen. Auch wenn nicht vollends verstanden ist, warum. Fakt ist: Frauen machen ca.  $\frac{2}{3}$  der Depressions-Behandlungen aus, Männer vollziehen auf der anderen Seite deutlich häufiger einen Suizid.

Hier gibt es noch viel zu erforschen, zu erkennen, vor allem rechtzeitig diagnostisch einzuordnen und zu behandeln. Das dafür notwendige Wissen sollte Allgemeingut werden, denn insbesondere die Prävention, das rechtzeitige Erkennen, Verstehen und Vorbeugen kann das bedrohliche Ungleichgewicht bei den Behandlungsraten zwischen Frauen und Männern mildern.

Die Moodpath App wurde weltweit bereits über 2 Millionen Mal heruntergeladen. Sie bietet ihren Nutzern ein niedrigschwelliges, selbstgeleitetes Screening zur Vorbereitung einer psychopathologischen Diagnostik. Von besonderer Bedeutung für die Versorgung von Männern ist die Anonymität, die es ermöglicht erste Schritte zu gehen, ohne direkt mit der selbstwertbedrohlichen Situation konfrontiert zu werden, sich als hilfsbedürftig bei einem Arzt oder Psychotherapeuten vorzustellen. Die App stellt ih-

ren Nutzern 3-mal täglich Fragen zum psychischen und körperlichen Wohlbefinden. Aus den Antworten generiert sie nach 14 Tagen sowohl eine automatisierte Einschätzung bezüglich des Vorliegens einer depressiven Episode, sowie Feedbacks zu individuellen Problembereichen.

Das Ergebnis kann der User per PDF ausdrucken und mit einem Arzt oder Psychotherapeuten besprechen. Sie erleichtert damit den Einstieg in die Versorgung und gibt dem Nutzer das Heft des Handelns in die Hand und stärkt damit die Selbstwirksamkeit.