

*Electronic Supplementary Material*  
*(Original German-Version, newspaper Layout)*

Stimulus material control group (female)

## Psychische Gesundheit: Der Weg aus der Depression

Die anerkannte Psychiaterin Dr. Maria Wöller spricht im Interview über Depressionen und wie man diese behandeln kann.

**VON KARL PFANNER**

Weltweit leiden rund 254 Millionen Menschen daran, davon rund 5,1% der österreichischen Bevölkerung. Eine Folge von Depressionen kann sogar der Suizid sein. Auch wenn es vielen nicht anzumerken ist, gibt es dennoch Hinweise auf diese psychische Krankheit. Wir befragten eine anerkannte Psychiaterin, Frau Dr. Maria Wöller, anlässlich ihrer aktuellen Buchpräsentation.

Karl Pfanner: Frau Dr. Wöller, Sie sind einer der führenden Psychiaterinnen im Psychosozialen Zentrum Waldviertel und beschäftigen sich schon seit über 30 Jahren intensiv mit dem Krankheitsbild Depression. In Ihrem neu erschienenen Buch beschreiben Sie sehr detailliert wie es ist, in ein tiefes Loch zu geraten und jegliche Hoffnung zu verlieren. Darf ich daher mit einer sehr persönlichen Frage beginnen: Haben Sie selbst an Depressionen gelitten?

Maria Wöller: Nein, aber durch den Austausch mit meinen Patienten konnte ich sehr gute Einblicke davon bekommen, wie sich das anfühlen muss.

KP: Wenn jemand merkt, dass sein Stimmungstief nicht von kurzer Dauer ist – was kann diese Person dann tun?

MW: Den meisten Menschen, die sich in einem depressiven Vorstadium befinden, fällt es sehr

MW: Das Angebot ist Österreich ist sehr groß: von der Telefonsorge, über Psychotherapeuten bis hin zu Einrichtungen für einen stationären Aufenthalt. Das gilt aber auch für Angehörige, die sich beraten lassen möchten um zu erfahren, wie man in so einer Situation agieren kann. Wenn man bereit ist Hilfe anzunehmen, ist der erste Schritt zur psychischen Gesundheit schon getan.

KP: Danke für das Gespräch!

© Die Telefonsorge ist im Internet unter [www.telefonsorge.de](http://www.telefonsorge.de) und am Telefon zum Nulltarif unter „0800 111 0 111“ erreichbar.

schwer aktiv nach Hilfe zu suchen. Viele hoffen, dass es wieder vorbei geht oder haben Sorge, nicht verstanden zu werden, da sie oft selbst nicht genau sagen können, wie sie da hineingeraten sind. Dazu kommt, dass psychische Krankheiten teilweise immer noch ein Tabuthema sind und Betroffene stigmatisiert werden. Auch wenn es in den letzten Jahrzehnten in der Gesellschaft schon eher akzeptiert wird, ist es trotzdem wichtig zu handeln und die Krankheit ernst zu nehmen.

„Viele haben Sorge, nicht verstanden zu werden.“

KP: Wie kann man in so einem Fall Ihrer Meinung nach am besten handeln?

MW: Das um und auf ist es, sich Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen. Einerseits professionelle Hilfe und andererseits aber auch von Verwandten, Bekannten oder Freunden. Es ist wichtig auszusprechen wie es einem geht und was man gerade durchmacht. Wenn diese Hemmschwelle überwunden ist, kommt die Hilfe ganz von alleine. So kann beispielsweise ein Gespräch mit einem Freund dazu führen, dass Kontakt zu einem Psychiater aufgenommen wird. Da kann dann auch aktiv nach den Gründen der Depression gesucht werden. Natürlich muss man dazusagen, dass viele ihr Problem erst gar nicht als solches wahrnehmen, da die

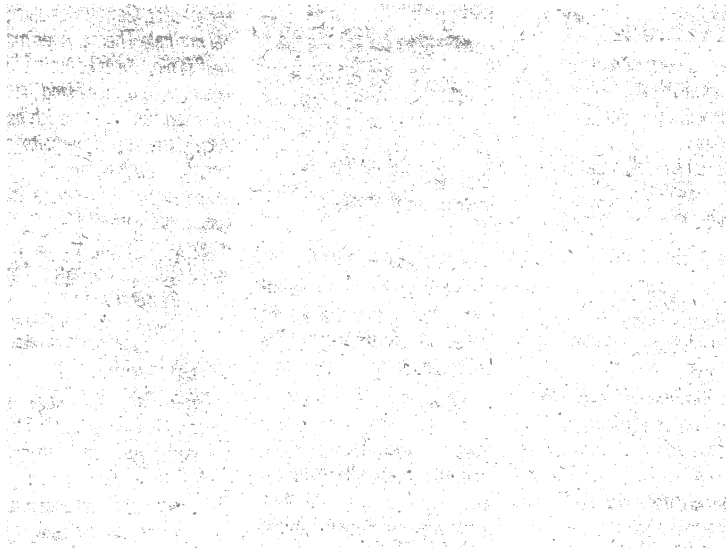
Symptome ja sehr unterschiedlich sein können. Da liegt es natürlich auch an Angehörigen, achtsam zu sein und gegebenenfalls zu intervenieren.

„Das um und auf ist es, sich Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen.“

KP: Sie haben gesagt, dass die Symptome individuell unterschiedlich sind. Wie sieht das dann mit der Behandlung aus?

MW: Auch hier gibt es verschiedenste Wege zum Ziel. Dazu sollte gesagt werden, dass eine medikamentöse Behandlung oft nicht die Lösung ist; zumal diese Art der Behandlung auch nur bei schwerwiegenden Depressionen angewandt wird. Je nach Ausprägung und Schweregrad kann den Betroffenen eine Verhaltenstherapie oder eine interpersonale Therapie helfen. Hier gilt es, nicht ungeduldig zu sein. Hinter Depressionen stecken oft Verletzungen die nicht von einem Tag auf den anderen geheilt werden können. Es bedarf viel Geduld, Selbstreflexion, Durchhaltevermögen und Verständnis seitens der Angehörigen.

KP: Welche Anlaufstelle können Betroffene aufsuchen?



Stimulus material control group (male)

## Psychische Gesundheit: Der Weg aus der Depression

Der anerkannte Psychiater Dr. Matthias Wöller spricht im Interview über Depressionen und wie man diese behandeln kann.

VON KARL PFANNER

Weltweit leiden rund 254 Millionen Menschen daran, davon rund 5,1% der österreichischen Bevölkerung. Eine Folge von Depressionen kann sogar der Suizid sein. Auch wenn es vielen nicht anzumerken ist, gibt es dennoch Hinweise auf diese psychische Krankheit. Wir befragten einen anerkannten Psychiater, Herr Dr. Matthias Wöller, anlässlich seiner aktuellen Buchpräsentation.

Karl Pfanner: Herr Dr. Wöller, Sie sind einer der führenden Psychiater im Psychosozialen Zentrum Waldviertel und beschäftigen sich schon seit über 30 Jahren intensiv mit dem Krankheitsbild Depression. In Ihrem neu erschienenen Buch beschreiben Sie sehr detailliert wie es ist, in ein tiefes Loch zu geraten und jegliche Hoffnung zu verlieren. Darf ich daher mit einer sehr persönlichen Frage beginnen: Haben Sie selbst an Depressionen gelitten?

Matthias Wöller: Nein, aber durch den Austausch mit meinen Patienten konnte ich sehr gute Einblicke davon bekommen, wie sich das anfühlen muss.

KP: Wenn jemand merkt, dass sein Stimmungstief nicht von kurzer Dauer ist – was kann diese Person dann tun?

MW: Den meisten Menschen, die sich in einem depressiven Vorstadium befinden, fällt es sehr

schwer aktiv nach Hilfe zu suchen. Viele hoffen, dass es wieder vorbei geht oder haben Sorge, nicht verstanden zu werden, da sie oft selbst nicht genau sagen können, wie sie da hineingeraten sind. Dazu kommt, dass psychische Krankheiten teilweise immer noch ein Tabuthema sind und Betroffene stigmatisiert werden. Auch wenn es in den letzten Jahrzehnten in der Gesellschaft schon eher akzeptiert wird, ist es trotzdem wichtig zu handeln und die Krankheit ernst zu nehmen.

„Viele haben Sorge, nicht verstanden zu werden.“

KP: Wie kann man in so einem Fall Ihrer Meinung nach am besten handeln?

MW: Das um und auf ist es, sich Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen. Einerseits professionelle Hilfe und andererseits aber auch von Verwandten, Bekannten oder Freunden. Es ist wichtig auszusprechen wie es einem geht und was man gerade durchmacht. Wenn diese Hemmschwelle überwunden ist, kommt die Hilfe ganz von alleine. So kann beispielsweise ein Gespräch mit einem Freund dazu führen, dass Kontakt zu einem Psychiater aufgenommen wird. Da kann dann auch aktiv nach den Gründen der Depression gesucht werden. Natürlich muss man dazusagen, dass viele ihr Problem erst gar nicht als solches wahrnehmen, da die

Symptome ja sehr unterschiedlich sein können. Da liegt es natürlich auch an Angehörigen, achtsam zu sein und gegebenenfalls zu intervenieren.

„Das um und auf ist es, sich Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen.“

KP: Sie haben gesagt, dass die Symptome individuell unterschiedlich sind. Wie sieht das dann mit der Behandlung aus?

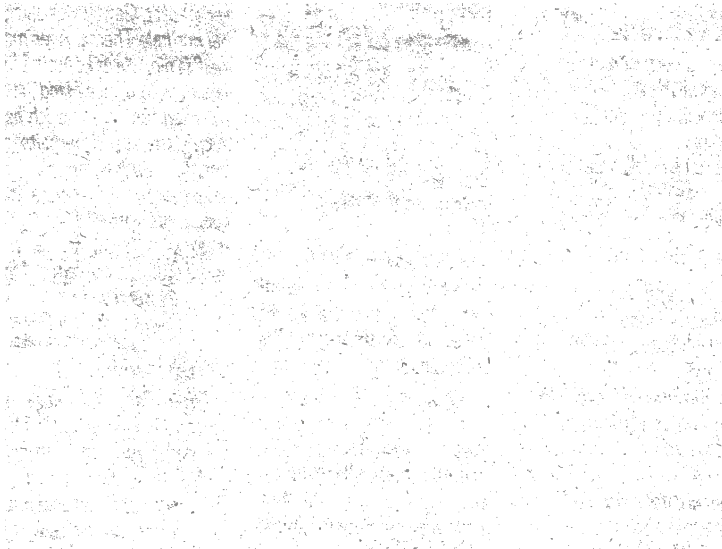
MW: Auch hier gibt es verschiedenste Wege zum Ziel. Dazu sollte gesagt werden, dass eine medikamentöse Behandlung oft nicht die Lösung ist; zumal diese Art der Behandlung auch nur bei schwerwiegenden Depressionen angewandt wird. Je nach Ausprägung und Schweregrad kann den Betroffenen eine Verhaltenstherapie oder eine interpersonale Therapie helfen. Hier gilt es, nicht ungeduldig zu sein. Hinter Depressionen stecken oft Verletzungen die nicht von einem Tag auf den anderen geheilt werden können. Es bedarf viel Geduld, Selbstreflexion, Durchhaltevermögen und Verständnis seitens der Angehörigen.

KP: Welche Anlaufstelle können Betroffene aufsuchen?

MW: Das Angebot ist Österreich ist sehr groß: von der Telefonseelsorge, über Psychotherapeuten bis hin zu Einrichtungen für einen stationären Aufenthalt. Das gilt aber auch für Angehörige, die sich beraten lassen möchten um zu erfahren, wie man in so einer Situation agieren kann. Wenn man bereit ist Hilfe anzunehmen, ist der erste Schritt zur psychischen Gesundheit schon getan.

KP: Danke für das Gespräch!

© Die Telefonseelsorge ist im Internet unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) und am Telefon zum Nulltarif unter „0800 111 0 111“ erreichbar.



Stimulus material intervention group 1 (female)

## Psychische Gesundheit: Der Weg aus der Depression

Die anerkannte Psychiaterin Dr. Maria Wöller spricht im Interview über Depressionen und wie man diese behandeln kann. Sie selbst hat es mit Hilfe und Unterstützung geschafft, die Krankheit zu überwinden und nun ein normales Leben zu führen.

### VON KARL PFANNER

Weltweit leiden rund 254 Millionen Menschen daran, davon rund 5,1% der österreichischen Bevölkerung. Eine Folge von Depressionen kann sogar der Suizid sein. Auch wenn es vielen nicht anzumerken ist, gibt es dennoch Hinweise auf diese psychische Krankheit. Wir befragten eine anerkannte Psychiaterin, Frau Dr. Maria Wöller, anlässlich ihrer aktuellen Buchpräsentation.

Karl Pfanner: Frau Dr. Wöller, Sie sind einer der führenden Psychiaterinnen im Psychosozialen Zentrum Waldviertel und beschäftigen sich schon seit über 30 Jahren intensiv mit dem Krankheitsbild Depression. In Ihrem neu erschienenen Buch beschreiben Sie sehr detailliert wie es ist, in ein tiefes Loch zu geraten und jegliche Hoffnung zu verlieren. Darf ich daher mit einer sehr persönlichen Frage beginnen: Haben Sie selbst an Depressionen gelitten?

Maria Wöller: Ja, als junge Erwachsene kämpfte ich mit sehr schweren Depressionen. Damals erlitt ich einen sehr schweren Verlust, den ich nicht gut verarbeiten konnte. Es war mir nicht mehr möglich das Haus zu verlassen, zu essen oder jegliches Gefühl von Freude in mir zu spüren. Ich war überzeugt davon, nie wieder aus diesem Loch zu kommen und wollte mein Leben beenden. Glücklicherweise hat mein Nachbar, der mittlerweile mein Mann ist, ständig nach

mir gesehen und mich umsorgt – auch wenn ich das damals nicht wollte und ihn immer wieder fortgeschickt habe. Rückblickend hat er mir mit dieser konsequenten Fürsorge das Leben gerettet.

KP: Wenn jemand merkt, dass sein Stimmungstief nicht von kurzer Dauer ist – was kann diese Person dann tun?

MW: Den meisten Menschen, die sich in einem depressiven Vorstadium befinden, fällt es sehr schwer aktiv nach Hilfe zu suchen. Viele hoffen, dass es wieder vorbei geht oder haben Sorge, nicht verstanden zu werden, da sie oft selbst nicht genau sagen können, wie sie da hineingeraten sind. Dazu kommt, dass psychische Krankheiten teilweise immer noch ein Tabuthema sind und Betroffene stigmatisiert werden. Auch wenn es in den letzten Jahrzehnten in der Gesellschaft schon eher akzeptiert wird, ist es trotzdem wichtig zu handeln und die Krankheit ernst zu nehmen.

*„Viele haben Sorge, nicht verstanden zu werden.“*

KP: Wie kann man in so einem Fall Ihrer Meinung nach am besten handeln?

MW: Das um und auf ist es, sich Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen. Einerseits professionelle Hilfe und andererseits aber auch von Verwandten, Bekannten oder Freunden. Es ist wichtig auszusprechen wie es einem geht und was man gerade durchmacht. Wenn diese Hemmschwelle überwunden ist, kommt die Hilfe ganz von alleine. So kann beispielsweise ein Gespräch mit einem Freund dazu führen, dass Kontakt zu einem Psychiater aufgenommen wird. Da kann dann auch aktiv nach den Gründen der Depression gesucht werden. Natürlich muss man dazusagen, dass viele ihr Problem erst gar nicht als solches wahrnehmen, da die Symptome ja sehr unterschiedlich sein können. Da liegt es natürlich auch an Angehörigen, achtsam zu sein und gegebenenfalls zu intervenieren.

*„Das um und auf ist es, sich Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen.“*

KP: Sie haben gesagt, dass die Symptome individuell unterschiedlich sind. Wie sieht das dann mit der Behandlung aus?

MW: Auch hier gibt es verschiedenste Wege zum Ziel. Dazu sollte gesagt werden, dass eine

medikamentöse Behandlung oft nicht die Lösung ist; zumal diese Art der Behandlung auch nur bei schwerwiegenden Depressionen angewandt wird. Je nach Ausprägung und Schweregrad kann den Betroffenen eine Verhaltenstherapie oder eine interpersonale Therapie helfen. Hier gilt es, nicht ungeduldig zu sein. Hinter Depressionen stecken oft Verletzungen die nicht von einem Tag auf den anderen geheilt werden können. Es bedarf viel Geduld, Selbstreflexion, Durchhaltevermögen und Verständnis seitens der Angehörigen.

KP: Welche Anlaufstelle können Betroffene aufsuchen?

MW: Das Angebot ist Österreich ist sehr groß: von der Telefonsorge, über Psychotherapeuten bis hin zu Einrichtungen für einen stationären Aufenthalt. Das gilt aber auch für Angehörige, die sich beraten lassen möchten um zu erfahren, wie man in so einer Situation agieren kann. Wenn man bereit ist Hilfe anzunehmen, ist der erste Schritt zur psychischen Gesundheit schon getan.

KP: Danke für das Gespräch!

© Die Telefonsorge ist im Internet unter [www.telefonsorge.de](http://www.telefonsorge.de) und am Telefon zum Nulltarif unter „0800 111 0 111“ erreichbar.



Stimulus material intervention group 1 (male)

## Psychische Gesundheit: Der Weg aus der Depression

Der anerkannte Psychiater Dr. Matthias Wöller spricht im Interview über Depressionen und wie man diese behandeln kann. Er selbst hat es mit Hilfe und Unterstützung geschafft, die Krankheit zu überwinden und nun ein normales Leben zu führen.

### VON KARL PFANNER

Weltweit leiden rund 254 Millionen Menschen daran, davon rund 5,1% der österreichischen Bevölkerung. Eine Folge von Depressionen kann sogar der Suizid sein. Auch wenn es vielen nicht anzumerken ist, gibt es dennoch Hinweise auf diese psychische Krankheit. Wir befragten einen anerkannten Psychiater, Herr Dr. Matthias Wöller, anlässlich seiner aktuellen Buchpräsentation.

Karl Pfanner: Herr Dr. Wöller, Sie sind einer der führenden Psychiater im Psychosozialen Zentrum Waldviertel und beschäftigen sich schon seit über 30 Jahren intensiv mit dem Krankheitsbild Depression. In Ihrem neu erschienenen Buch beschreiben Sie sehr detailliert wie es ist, in ein tiefes Loch zu geraten und jegliche Hoffnung zu verlieren. Darf ich daher mit einer sehr persönlichen Frage beginnen: Haben Sie selbst an Depressionen gelitten?

Matthias Wöller: Ja, als junger Erwachsener kämpfte ich mit sehr schweren Depressionen. Damals erlitt ich einen sehr schweren Verlust, den ich nicht gut verarbeiten konnte. Es war mir nicht mehr möglich das Haus zu verlassen, zu essen oder jegliches Gefühl von Freude in mir zu spüren. Ich war überzeugt davon, nie wieder aus diesem Loch zu kommen und wollte mein Leben beenden. Glücklicherweise hat meine Nachbarin, die

mittlerweile meine Frau ist, ständig nach mir gesehen und mich umsorgt – auch wenn ich das damals nicht wollte und sie immer wieder fortgeschickt habe. Rückblickend hat sie mir mit dieser konsequenten Fürsorge das Leben gerettet.

KP: Wenn jemand merkt, dass sein Stimmungstief nicht von kurzer Dauer ist – was kann diese Person dann tun?

MW: Den meisten Menschen, die sich in einem depressiven Vorstadium befinden, fällt es sehr schwer aktiv nach Hilfe zu suchen. Viele hoffen, dass es wieder vorbei geht oder haben Sorge, nicht verstanden zu werden, da sie oft selbst nicht genau sagen können, wie sie da hineingeraten sind. Dazu kommt, dass psychische Krankheiten teilweise immer noch ein Tabuthema sind und Betroffene stigmatisiert werden. Auch wenn es in den letzten Jahrzehnten in der Gesellschaft schon eher akzeptiert wird, ist es trotzdem wichtig zu handeln und die Krankheit ernst zu nehmen.

„Viele haben Sorge, nicht verstanden zu werden.“

KP: Wie kann man in so einem Fall Ihrer Meinung nach am besten handeln?

MW: Das um und auf ist es, sich Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen. Einerseits professionelle Hilfe und andererseits aber auch von Verwandten, Bekannten oder Freunden. Es ist wichtig auszusprechen wie es einem geht und was man gerade durchmacht. Wenn diese Hemmschwelle überwunden ist, kommt die Hilfe ganz von alleine. So kann beispielsweise ein Gespräch mit einem Freund dazu führen, dass Kontakt zu einem Psychiater aufgenommen wird. Da kann dann auch aktiv nach den Gründen der Depression gesucht werden. Natürlich muss man dazusagen, dass viele ihr Problem erst gar nicht als solches wahrnehmen, da die Symptome ja sehr unterschiedlich sein können. Da liegt es natürlich auch an Angehörigen, achtsam zu sein und gegebenenfalls zu intervenieren.

„Das um und auf ist es, sich Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen.“

KP: Sie haben gesagt, dass die Symptome individuell unterschiedlich sind. Wie sieht das dann mit der Behandlung aus?

MW: Auch hier gibt es verschiedenste Wege zum Ziel. Dazu sollte gesagt werden, dass eine

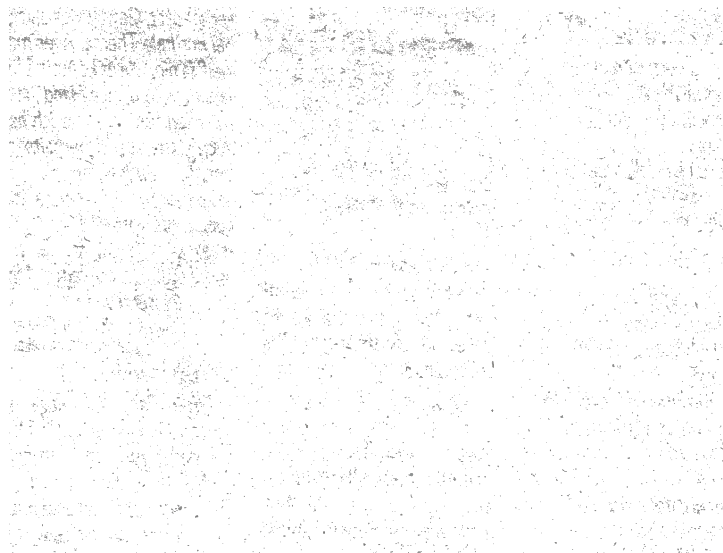
medikamentöse Behandlung oft nicht die Lösung ist; zumal diese Art der Behandlung auch nur bei schwerwiegenden Depressionen angewandt wird. Je nach Ausprägung und Schweregrad kann den Betroffenen eine Verhaltenstherapie oder eine interpersonale Therapie helfen. Hier gilt es, nicht ungeduldig zu sein. Hinter Depressionen stecken oft Verletzungen die nicht von einem Tag auf den anderen geheilt werden können. Es bedarf viel Geduld, Selbstreflexion, Durchhaltevermögen und Verständnis seitens der Angehörigen.

KP: Welche Anlaufstelle können Betroffene aufsuchen?

MW: Das Angebot in Österreich ist sehr groß: von der Telefonseelsorge, über Psychotherapeuten bis hin zu Einrichtungen für einen stationären Aufenthalt. Das gilt aber auch für Angehörige, die sich beraten lassen möchten um zu erfahren, wie man in so einer Situation agieren kann. Wenn man bereit ist Hilfe anzunehmen, ist der erste Schritt zur psychischen Gesundheit schon getan.

KP: Danke für das Gespräch!

© Die Telefonseelsorge ist im Internet unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) und am Telefon zum Nulltarif unter „0800 111 0 111“ erreichbar.



Stimulus material intervention group 2 (female)

## Psychische Gesundheit: Der Weg aus der Depression

Die anerkannte Psychiaterin Dr. Maria Wöller spricht im Interview über Depressionen und wie man diese behandeln kann. Sie selbst konnte ihren Mann dabei helfen, diese Krankheit zu überwinden und wieder ein glückliches Leben zu führen.

VON KARL PFANNER

Weltweit leiden rund 254 Millionen Menschen daran, davon rund 5,1% der österreichischen Bevölkerung. Eine Folge von Depressionen kann sogar der Suizid sein. Auch wenn es vielen nicht anzumerken ist, gibt es dennoch Hinweise auf diese psychische Krankheit. Wir befragten eine anerkannte Psychiaterin, Frau Dr. Maria Wöller, anlässlich ihrer aktuellen Buchpräsentation.

Karl Pfanner: Frau Dr. Wöller, Sie sind einer der führenden Psychiaterinnen im Psychosozialen Zentrum Waldviertel und beschäftigen sich schon seit über 30 Jahren intensiv mit dem Krankheitsbild Depression. In Ihrem neu erschienenen Buch beschreiben Sie sehr detailliert wie es ist, in ein tiefes Loch zu geraten und jegliche Hoffnung zu verlieren. Darf ich daher mit einer sehr persönlichen Frage beginnen: Haben Sie selbst an Depressionen gelitten?

Maria Wöller: Nein, ich selbst nicht. Jedoch litt mein Mann an schweren Depressionen. Die Krankheit hat sich schleichend entwickelt, nachdem er einen schweren Verlust verschmerzen musste. Obwohl ich mich schon sehr lange mit der Krankheit auseinandersetze, hätte ich nicht gedacht, dass ich oder ein naher Angehöriger davon betroffen ist. Glücklicherweise war mein Mann bereit Hilfe anzunehmen und an den Problemen zu arbeiten die

hinter der Depression stecken. Es geht ihm jetzt zweifelsfrei schon viel besser aber vereinzelte depressive Episoden kommen immer noch vor. Umso wichtiger ist es mir, Menschen mit Depressionen zu zeigen, dass es einen Ausweg gibt und dass das Leben so schön sein kann. Wobei man als naher Angehöriger mit viel Geduld und Verständnis oft mehr erreichen kann, als ein Experte.

KP: Wenn jemand merkt, dass sein Stimmungstief nicht von kurzer Dauer ist – was kann diese Person dann tun?

MW: Den meisten Menschen, die sich in einem depressiven Vorstadium befinden, fällt es sehr schwer aktiv nach Hilfe zu suchen. Viele hoffen, dass es wieder vorbei geht oder haben Sorge, nicht verstanden zu werden, da sie oft selbst nicht genau sagen können, wie sie da hineingeraten sind. Dazu kommt, dass psychische Krankheiten teilweise immer noch ein Tabuthema sind und Betroffene stigmatisiert werden. Auch wenn es in den letzten Jahrzehnten in der Gesellschaft schon eher akzeptiert wird, ist es trotzdem wichtig zu handeln und die Krankheit ernst zu nehmen.

„Viele haben Sorge, nicht verstanden zu werden.“

KP: Wie kann man in so einem Fall Ihrer Meinung nach am besten handeln?

MW: Das um und auf ist es, sich Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen. Einerseits professionelle Hilfe und andererseits aber auch von Verwandten, Bekannten oder Freunden. Es ist wichtig auszusprechen wie es einem geht und was man gerade durchmacht. Wenn diese Hemmschwelle überwunden ist, kommt die Hilfe ganz von alleine. So kann beispielsweise ein Gespräch mit einem Freund dazu führen, dass Kontakt zu einem Psychiater aufgenommen wird. Da kann dann auch aktiv nach den Gründen der Depression gesucht werden. Natürlich muss man dazusagen, dass viele ihr Problem erst gar nicht als solches wahrnehmen, da die Symptome ja sehr unterschiedlich sein können. Da liegt es natürlich auch an Angehörigen, achtsam zu sein und gegebenenfalls zu intervenieren.

„Das um und auf ist es, sich Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen.“

KP: Sie haben gesagt, dass die Symptome individuell unterschiedlich sind. Wie sieht das dann mit der Behandlung aus?

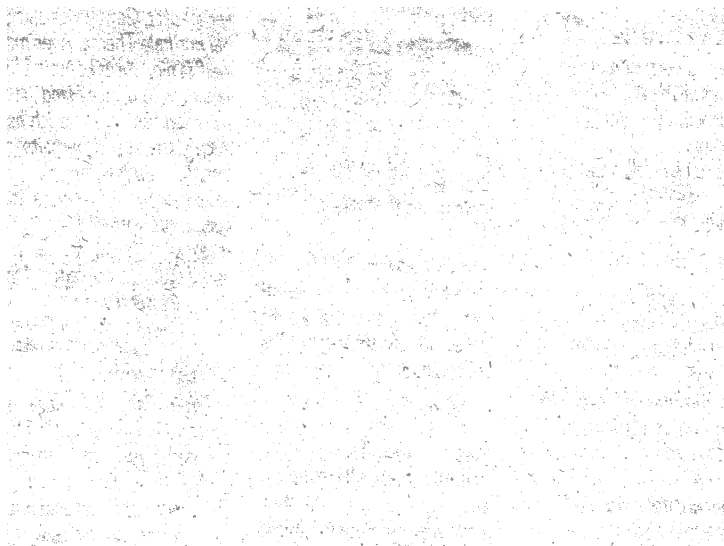
MW: Auch hier gibt es verschiedenste Wege zum Ziel. Dazu sollte gesagt werden, dass eine medikamentöse Behandlung oft nicht die Lösung ist; zumal diese Art der Behandlung auch nur bei schwerwiegenden Depressionen angewandt wird. Je nach Ausprägung und Schweregrad kann den Betroffenen eine Verhaltenstherapie oder eine interpersonale Therapie helfen. Hier gilt es, nicht ungeduldig zu sein. Hinter Depressionen stecken oft Verletzungen die nicht von einem Tag auf den anderen geheilt werden können. Es bedarf viel Geduld, Selbstreflexion, Durchhaltevermögen und Verständnis seitens der Angehörigen.

KP: Welche Anlaufstelle können Betroffene aufsuchen?

MW: Das Angebot in Österreich ist sehr groß: von der Telefonsorgeliste, über Psychotherapeuten bis hin zu Einrichtungen für einen stationären Aufenthalt. Das gilt aber auch für Angehörige, die sich beraten lassen möchten um zu erfahren, wie man in so einer Situation agieren kann. Wenn man bereit ist Hilfe anzunehmen, ist der erste Schritt zur psychischen Gesundheit schon getan.

KP: Danke für das Gespräch!

Die Telefonsorgeliste ist im Internet unter [www.telefonsorgeliste.at](http://www.telefonsorgeliste.at) und am Telefon zum Nulltarif unter „0800 111 0 111“ erreichbar.



Stimulus material intervention group 2 (male)

## Psychische Gesundheit: Der Weg aus der Depression

Der anerkannte Psychiater Dr. Matthias Wöller spricht im Interview über Depressionen und wie man diese behandeln kann. Er selbst konnte seiner Frau dabei helfen, diese Krankheit zu überwinden und wieder ein glückliches Leben zu führen.

VON KARL PFANNER

Weltweit leiden rund 254 Millionen Menschen daran, davon rund 5,1% der österreichischen Bevölkerung. Eine Folge von Depressionen kann sogar der Suizid sein. Auch wenn es vielen nicht anzumerken ist, gibt es dennoch Hinweise auf diese psychische Krankheit. Wir befragten einen anerkannten Psychiater, Herr Dr. Matthias Wöller, anlässlich seiner aktuellen Buchpräsentation.

Karl Pfanner: Herr Dr. Wöller, Sie sind einer der führenden Psychiater im Psychosozialen Zentrum Waldviertel und beschäftigen sich schon seit über 30 Jahren intensiv mit dem Krankheitsbild Depression. In Ihrem neu erschienenen Buch beschreiben Sie sehr detailliert wie es ist, in ein tiefes Loch zu geraten und jegliche Hoffnung zu verlieren. Darf ich daher mit einer sehr persönlichen Frage beginnen: Haben Sie selbst an Depressionen gelitten?

Matthias Wöller: Nein, ich selbst nicht. Jedoch litt meine Frau an schweren Depressionen. Die Krankheit hat sich scheinbar entwickelt, nachdem sie einen schweren Verlust verschmerzen musste. Obwohl ich mich schon sehr lange mit der Krankheit auseinandersetze, hätte ich nicht gedacht, dass ich oder ein naher Angehöriger davon betroffen ist. Glücklicherweise war meine Frau bereit Hilfe anzunehmen und an den Problemen zu arbeiten die

hinter der Depression stecken. Es geht ihr jetzt zweifelsfrei schon viel besser aber vereinzelte depressive Episoden kommen immer noch vor. Umso wichtiger ist es mir, Menschen mit Depressionen zu zeigen, dass es einen Ausweg gibt und dass das Leben so schön sein kann. Wobei man als naher Angehöriger mit viel Geduld und Verständnis oft mehr erreichen kann, als ein Experte.

KP: Wenn jemand merkt, dass sein Stimmungstief nicht von kurzer Dauer ist – was kann diese Person dann tun?

MW: Den meisten Menschen, die sich in einem depressiven Vorstadium befinden, fällt es sehr schwer aktiv nach Hilfe zu suchen. Viele hoffen, dass es wieder vorbei geht oder haben Sorge, nicht verstanden zu werden, da sie oft selbst nicht genau sagen können, wie sie da hineingeraten sind. Dazu kommt, dass psychische Krankheiten teilweise immer noch ein Tabuthema sind und Betroffene stigmatisiert werden. Auch wenn es in den letzten Jahrzehnten in der Gesellschaft schon eher akzeptiert wird, ist es trotzdem wichtig zu handeln und die Krankheit ernst zu nehmen.

„Viele haben Sorge, nicht verstanden zu werden.“

KP: Wie kann man in so einem Fall Ihrer Meinung nach am besten handeln?

MW: Das um und auf ist es, sich Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen. Einerseits professionelle Hilfe und andererseits aber auch von Verwandten, Bekannten oder Freunden. Es ist wichtig auszusprechen wie es einem geht und was man gerade durchmacht. Wenn diese Hemmschwelle überwunden ist, kommt die Hilfe ganz von alleine. So kann beispielsweise ein Gespräch mit einem Freund dazu führen, dass Kontakt zu einem Psychiater aufgenommen wird. Da kann dann auch aktiv nach den Gründen der Depression gesucht werden. Natürlich muss man dazusagen, dass viele ihr Problem erst gar nicht als solches wahrnehmen, da die Symptome ja sehr unterschiedlich sein können. Da liegt es natürlich auch an Angehörigen, achtsam zu sein und gegebenenfalls zu intervenieren.

„Das um und auf ist es, sich Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen.“

KP: Sie haben gesagt, dass die Symptome individuell unterschiedlich sind. Wie sieht das dann mit der Behandlung aus?

MW: Auch hier gibt es verschiedenste Wege zum Ziel. Dazu sollte gesagt werden, dass eine medikamentöse Behandlung oft nicht die Lösung ist; zumal diese Art der Behandlung auch nur bei schwerwiegenden Depressionen angewandt wird. Je nach Ausprägung und Schweregrad kann den Betroffenen eine Verhaltenstherapie oder eine interpersonale Therapie helfen. Hier gilt es, nicht ungeduldig zu sein. Hinter Depressionen stecken oft Verletzungen die nicht von einem Tag auf den anderen geheilt werden können. Es bedarf viel Geduld, Selbstreflexion, Durchhaltevermögen und Verständnis seitens der Angehörigen.

KP: Welche Anlaufstelle können Betroffene aufsuchen?

MW: Das Angebot ist Österreich ist sehr groß: von der Telefonseelsorge, über Psychotherapeuten bis hin zu Einrichtungen für einen stationären Aufenthalt. Das gilt aber auch für Angehörige, die sich beraten lassen möchten um zu erfahren, wie man in so einer Situation agieren kann. Wenn man bereit ist Hilfe anzunehmen, ist der erste Schritt zur psychischen Gesundheit schon getan.

KP: Danke für das Gespräch!

© Die Telefonseelsorge ist im Internet unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) und am Telefon zum Nulltarif unter „0800 111 0 111“ erreichbar.

*Electronic Supplementary Material*

*(Translated English-Version)*

Stimulus material control group (female)

**Mental Health: The Way Out of Depression**

The recognized psychiatrist Dr. Maria Wöllner speaks in an interview about depression and how it can be treated.

from Karl Pfanner

Worldwide, around 254 million people suffer from depression, including around 5.1% of the Austrian population. As consequence, this illness can lead to suicide. Although some of those affected do not show it, there are still indications of this mental illness. We interviewed a recognized psychiatrist, Dr. Matthias Wöllner, on the occasion of her current book presentation.

Karl Pfanner: Dr. Wöllner, you are one of the leading psychiatrists at the Waldviertel Psychosocial Center and have been dealing intensively with the clinical picture of depression for over 30 years. In your newly published book, you describe in great detail what it's like to fall into a deep hole and lose all hope. So, may I start with a very personal question: have you suffered from depression?

Maria Wöllner: No, but through the exchange with my patients I was able to get a very good insight into how it feels suffering from depression.

KP: When someone realizes that their gloomy mood lasts longer than usual, what can that person do?

## EFFECT OF LIVED EXPERIENCE ON INTENTION TO HELP

MW: Most people who are in the early stages of depression find it difficult to actively seek help. Many hope that it will pass again or worry that others don't understand, as they often cannot say exactly how they got into it. In addition, mental illnesses are sometimes still a taboo subject and those affected are stigmatized. Even if it has become more accepted in society in recent decades, it is still important to act and take this disease seriously.

KP: What do you think is the best way to act in such a situation?

MW: It's all about looking for help and accepting it. On the one hand professional help and on the other hand help can also come from relatives, acquaintances or friends. It's important for affected people to talk about how they are doing and what they are going through. Once this inhibition has been overcome, help will come all by itself. For example, a conversation with a friend can lead to contact with a psychiatrist. Then one can actively search for the reasons for the depression. Of course, many do not even perceive their problem as a problem, since the symptoms can be very different. Of course, it is also up to relatives to be careful and to intervene if necessary.

KP: You said that the symptoms differ from person to person. But what treatment options are there?

MW: There are different ways to reach your goal. It should be mentioned that drug treatment is not always the solution; especially since this type of treatment is only used for severe depression. Depending on the severity, behavioral therapy or interpersonal therapy can help those affected by depression. It is important to be patient here. Depression is often caused by injuries that cannot be healed overnight. It requires a lot of patience, self-reflection, perseverance and understanding of relatives.

KP: Which offers of help can be claimed?



## EFFECT OF LIVED EXPERIENCE ON INTENTION TO HELP

MW: In Austria there are many possibilities: from telephone counseling to psychotherapy to facilities for an inpatient stay. But this also applies to relatives who would like to get advice to find out how to act in such a situation. If you are willing to accept help, you have already taken the first step towards mental health.

KP: Thanks for the interview!

Stimulus material control group (male)

**Mental Health: The Way Out of Depression**

The recognized psychiatrist Dr. Matthias Wöller speaks in an interview about depression and how it can be treated.

from Karl Pfanner

Worldwide, around 254 million people suffer from depression, including around 5.1% of the Austrian population. As consequence, this illness can lead to suicide. Although some of those affected do not show it, there are still indications of this mental illness. We interviewed a recognized psychiatrist, Dr. Matthias Wöller, on the occasion of his current book presentation.

Karl Pfanner: Dr. Wöller, you are one of the leading psychiatrists at the Waldviertel Psychosocial Center and have been dealing intensively with the clinical picture of depression for over 30 years. In your newly published book, you describe in great detail what it's like to fall into a deep hole and lose all hope. So, may I start with a very personal question: have you suffered from depression?

Matthias Wöller: No, but through the exchange with my patients I was able to get a very good insight into how it feels suffering from depression.

KP: When someone realizes that their gloomy mood lasts longer than usual, what can that person do?

MW: Most people who are in the early stages of depression find it difficult to actively seek help. Many hope that it will pass again or worry that others don't understand, as they often cannot say exactly how they got into it. In addition, mental illnesses are sometimes still a

## EFFECT OF LIVED EXPERIENCE ON INTENTION TO HELP

taboo subject and those affected are stigmatized. Even if it has become more accepted in society in recent decades, it is still important to act and take this disease seriously.

KP: What do you think is the best way to act in such a situation?

MW: It's all about looking for help and accepting it. On the one hand professional help and on the other hand help can also come from relatives, acquaintances or friends. It's important for affected people to talk about how they are doing and what they are going through. Once this inhibition has been overcome, help will come all by itself. For example, a conversation with a friend can lead to contact with a psychiatrist. Then one can actively search for the reasons for the depression. Of course, many do not even perceive their problem as a problem, since the symptoms can be very different. Of course, it is also up to relatives to be careful and to intervene if necessary.

KP: You said that the symptoms differ from person to person. But what treatment options are there?

MW: There are different ways to reach your goal. It should be mentioned that drug treatment is not always the solution; especially since this type of treatment is only used for severe depression. Depending on the severity, behavioral therapy or interpersonal therapy can help those affected by depression. It is important to be patient here. Depression is often caused by injuries that cannot be healed overnight. It requires a lot of patience, self-reflection, perseverance and understanding of relatives.

KP: Which offers of help can be claimed?

MW: In Austria there are many possibilities: from telephone counseling to psychotherapy to facilities for an inpatient stay. But this also applies to relatives who would like to get advice to find out how to act in such a situation. If you are willing to accept help, you have already taken the first step towards mental health.

## EFFECT OF LIVED EXPERIENCE ON INTENTION TO HELP

KP: Thanks for the interview!

Stimulus material intervention group 1 (female)

### **Mental Health: The Way Out of Depression**

The recognized psychiatrist Dr. Maria Wöller speaks in an interview about depression and how it can be treated. With help and support, she managed to overcome this disease and now lives a normal life.

from Karl Pfanner

Worldwide, around 254 million people suffer from depression, including around 5.1% of the Austrian population. As consequence, this illness can lead to suicide. Although some of those affected do not show it, there are still indications of this mental illness. We interviewed a recognized psychiatrist, Dr. Matthias Wöller, on the occasion of her current book presentation.

Karl Pfanner: Dr. Wöller, you are one of the leading psychiatrists at the Waldviertel Psychosocial Center and have been dealing intensively with the clinical picture of depression for over 30 years. In your newly published book, you describe in great detail what it's like to fall into a deep hole and lose all hope. So, may I start with a very personal question: have you suffered from depression?

Maria Wöller: Yes, as a young adult I struggled with severe depression. At that time, I suffered a very heavy loss that I could not process well. I was no longer able to leave the house, eat, or feel any sense of joy within me. I was convinced that I would never get out of this hole again and wanted to end my life. Luckily, my neighbor, who is now my husband, was always checking on me and taking care of me - even though I didn't want that at the time and kept sending him away. Looking back, he saved my life with that consistent care.

## EFFECT OF LIVED EXPERIENCE ON INTENTION TO HELP

KP: When someone realizes that their gloomy mood lasts longer than usual, what can that person do?

MW: Most people who are in the early stages of depression find it difficult to actively seek help. Many hope that it will pass again or worry that others don't understand, as they often cannot say exactly how they got into it. In addition, mental illnesses are sometimes still a taboo subject and those affected are stigmatized. Even if it has become more accepted in society in recent decades, it is still important to act and take this disease seriously.

KP: What do you think is the best way to act in such a situation?

MW: It's all about looking for help and accepting it. On the one hand professional help and on the other hand help can also come from relatives, acquaintances or friends. It's important for affected people to talk about how they are doing and what they are going through. Once this inhibition has been overcome, help will come all by itself. For example, a conversation with a friend can lead to contact with a psychiatrist. Then one can actively search for the reasons for the depression. Of course, many do not even perceive their problem as a problem, since the symptoms can be very different. Of course, it is also up to relatives to be careful and to intervene if necessary.

KP: You said that the symptoms differ from person to person. But what treatment options are there?

MW: There are different ways to reach your goal. It should be mentioned that drug treatment is not always the solution; especially since this type of treatment is only used for severe depression. Depending on the severity, behavioral therapy or interpersonal therapy can help those affected by depression. It is important to be patient here. Depression is often

## EFFECT OF LIVED EXPERIENCE ON INTENTION TO HELP

caused by injuries that cannot be healed overnight. It requires a lot of patience, self-reflection, perseverance and understanding of relatives.

KP: Which offers of help can be claimed?

MW: In Austria there are many possibilities: from telephone counseling to psychotherapy to facilities for an inpatient stay. But this also applies to relatives who would like to get advice to find out how to act in such a situation. If you are willing to accept help, you have already taken the first step towards mental health.

KP: Thanks for the interview!

Stimulus material intervention group 1 (male)

**Mental Health: The Way Out of Depression**

The recognized psychiatrist Dr. Matthias Wöller speaks in an interview about depression and how it can be treated. With help and support, he managed to overcome this disease and now lives a normal life.

from Karl Pfanner

Worldwide, around 254 million people suffer from depression, including around 5.1% of the Austrian population. As consequence, this illness can lead to suicide. Although some of those affected do not show it, there are still indications of this mental illness. We interviewed a recognized psychiatrist, Dr. Matthias Wöller, on the occasion of his current book presentation.

Karl Pfanner: Dr. Wöller, you are one of the leading psychiatrists at the Waldviertel Psychosocial Center and have been dealing intensively with the clinical picture of depression for over 30 years. In your newly published book, you describe in great detail what it's like to fall into a deep hole and lose all hope. So, may I start with a very personal question: have you suffered from depression?

Matthias Wöller: Yes, as a young adult I struggled with severe depression. At that time, I suffered a very heavy loss that I could not process well. I was no longer able to leave the house, eat, or feel any sense of joy within me. I was convinced that I would never get out of this hole again and wanted to end my life. Luckily, my neighbor, who is now my wife, was always checking on me and taking care of me - even though I didn't want that at the time and kept sending her away. Looking back, she saved my life with that consistent care.



## EFFECT OF LIVED EXPERIENCE ON INTENTION TO HELP

KP: When someone realizes that their gloomy mood lasts longer than usual, what can that person do?

MW: Most people who are in the early stages of depression find it difficult to actively seek help. Many hope that it will pass again or worry that others don't understand, as they often cannot say exactly how they got into it. In addition, mental illnesses are sometimes still a taboo subject and those affected are stigmatized. Even if it has become more accepted in society in recent decades, it is still important to act and take this disease seriously.

KP: What do you think is the best way to act in such a situation?

MW: It's all about looking for help and accepting it. On the one hand professional help and on the other hand help can also come from relatives, acquaintances or friends. It's important for affected people to talk about how they are doing and what they are going through. Once this inhibition has been overcome, help will come all by itself. For example, a conversation with a friend can lead to contact with a psychiatrist. Then one can actively search for the reasons for the depression. Of course, many do not even perceive their problem as a problem, since the symptoms can be very different. Of course, it is also up to relatives to be careful and to intervene if necessary.

KP: You said that the symptoms differ from person to person. But what treatment options are there?

MW: There are different ways to reach your goal. It should be mentioned that drug treatment is not always the solution; especially since this type of treatment is only used for severe depression. Depending on the severity, behavioral therapy or interpersonal therapy can help those affected by depression. It is important to be patient here. Depression is often caused by injuries that cannot be healed overnight. It requires a lot of patience, self-reflection, perseverance and understanding of relatives.

## EFFECT OF LIVED EXPERIENCE ON INTENTION TO HELP

KP: Which offers of help can be claimed?

MW: In Austria there are many possibilities: from telephone counseling to psychotherapy to facilities for an inpatient stay. But this also applies to relatives who would like to get advice to find out how to act in such a situation. If you are willing to accept help, you have already taken the first step towards mental health.

KP: Thanks for the interview!

Stimulus material intervention group 2 (female)

**Mental Health: The Way Out of Depression**

The recognized psychiatrist Dr. Maria Wöller speaks in an interview about depression and how it can be treated. She was able to help her husband to overcome this illness who now lives a happy life.

from Karl Pfanner

Worldwide, around 254 million people suffer from depression, including around 5.1% of the Austrian population. As consequence, this illness can lead to suicide. Although some of those affected do not show it, there are still indications of this mental illness. We interviewed a recognized psychiatrist, Dr. Matthias Wöller, on the occasion of her current book presentation.

Karl Pfanner: Dr. Wöller, you are one of the leading psychiatrists at the Waldviertel Psychosocial Center and have been dealing intensively with the clinical picture of depression for over 30 years. In your newly published book, you describe in great detail what it's like to fall into a deep hole and lose all hope. So, may I start with a very personal question: have you suffered from depression?

Maria Wöller: No, not myself. However, my husband suffered from severe depression. The disease developed slowly after enduring a devastating loss. Although I have been dealing with this disease for a long time, I never thought that I or a close relative would be affected. Luckily, my husband was willing to seek help and work on the issues behind the depression. He is undoubtedly doing much better now, but isolated depressive episodes still occur. It is all the more important to me to show people with depression that there is a way out and that life can be so beautiful. As a close relative, with a lot of patience and understanding, you can often achieve more than an expert.

## EFFECT OF LIVED EXPERIENCE ON INTENTION TO HELP

KP: When someone realizes that their gloomy mood lasts longer than usual, what can that person do?

MW: Most people who are in the early stages of depression find it difficult to actively seek help. Many hope that it will pass again or worry that others don't understand, as they often cannot say exactly how they got into it. In addition, mental illnesses are sometimes still a taboo subject and those affected are stigmatized. Even if it has become more accepted in society in recent decades, it is still important to act and take this disease seriously.

KP: What do you think is the best way to act in such a situation?

MW: It's all about looking for help and accepting it. On the one hand professional help and on the other hand help can also come from relatives, acquaintances or friends. It's important for affected people to talk about how they are doing and what they are going through. Once this inhibition has been overcome, help will come all by itself. For example, a conversation with a friend can lead to contact with a psychiatrist. Then one can actively search for the reasons for the depression. Of course, many do not even perceive their problem as a problem, since the symptoms can be very different. Of course, it is also up to relatives to be careful and to intervene if necessary.

KP: You said that the symptoms differ from person to person. But what treatment options are there?

MW: There are different ways to reach your goal. It should be mentioned that drug treatment is not always the solution; especially since this type of treatment is only used for severe depression. Depending on the severity, behavioral therapy or interpersonal therapy can help those affected by depression. It is important to be patient here. Depression is often caused by injuries that cannot be healed overnight. It requires a lot of patience, self-reflection, perseverance and understanding of relatives.

## EFFECT OF LIVED EXPERIENCE ON INTENTION TO HELP

KP: Which offers of help can be claimed?

MW: In Austria there are many possibilities: from telephone counseling to psychotherapy to facilities for an inpatient stay. But this also applies to relatives who would like to get advice to find out how to act in such a situation. If you are willing to accept help, you have already taken the first step towards mental health.

KP: Thanks for the interview!

Stimulus material intervention group 2 (male)

**Mental Health: The Way Out of Depression**

The recognized psychiatrist Dr. Matthias Wöller speaks in an interview about depression and how it can be treated. He was able to help his wife to overcome this illness who now lives a happy life.

from Karl Pfanner

Worldwide, around 254 million people suffer from depression, including around 5.1% of the Austrian population. As consequence, this illness can lead to suicide. Although some of those affected do not show it, there are still indications of this mental illness. We interviewed a recognized psychiatrist, Dr. Matthias Wöller, on the occasion of his current book presentation.

Karl Pfanner: Dr. Wöller, you are one of the leading psychiatrists at the Waldviertel Psychosocial Center and have been dealing intensively with the clinical picture of depression for over 30 years. In your newly published book, you describe in great detail what it's like to fall into a deep hole and lose all hope. So, may I start with a very personal question: have you suffered from depression?

Matthias Wöller: No, not myself. However, my wife suffered from severe depression. The disease developed slowly after enduring a devastating loss. Although I have been dealing with this disease for a long time, I never thought that I or a close relative would be affected. Luckily, my wife was willing to seek help and work on the issues behind the depression. She is undoubtedly doing much better now, but isolated depressive episodes still occur. It is all the more important to me to show people with depression that there is a way out and that life can be so beautiful. As a close relative, with a lot of patience and understanding, you can often achieve more than an expert.

## EFFECT OF LIVED EXPERIENCE ON INTENTION TO HELP

KP: When someone realizes that their gloomy mood lasts longer than usual, what can that person do?

MW: Most people who are in the early stages of depression find it difficult to actively seek help. Many hope that it will pass again or worry that others don't understand, as they often cannot say exactly how they got into it. In addition, mental illnesses are sometimes still a taboo subject and those affected are stigmatized. Even if it has become more accepted in society in recent decades, it is still important to act and take this disease seriously.

KP: What do you think is the best way to act in such a situation?

MW: It's all about looking for help and accepting it. On the one hand professional help and on the other hand help can also come from relatives, acquaintances or friends. It's important for affected people to talk about how they are doing and what they are going through. Once this inhibition has been overcome, help will come all by itself. For example, a conversation with a friend can lead to contact with a psychiatrist. Then one can actively search for the reasons for the depression. Of course, many do not even perceive their problem as a problem, since the symptoms can be very different. Of course, it is also up to relatives to be careful and to intervene if necessary.

KP: You said that the symptoms differ from person to person. But what treatment options are there?

MW: There are different ways to reach your goal. It should be mentioned that drug treatment is not always the solution; especially since this type of treatment is only used for severe depression. Depending on the severity, behavioral therapy or interpersonal therapy can help those affected by depression. It is important to be patient here. Depression is often caused by injuries that cannot be healed overnight. It requires a lot of patience, self-reflection, perseverance and understanding of relatives.

## EFFECT OF LIVED EXPERIENCE ON INTENTION TO HELP

KP: Which offers of help can be claimed?

MW: In Austria there are many possibilities: from telephone counseling to psychotherapy to facilities for an inpatient stay. But this also applies to relatives who would like to get advice to find out how to act in such a situation. If you are willing to accept help, you have already taken the first step towards mental health.

KP: Thanks for the interview!