

## GEBRAUCHSANWEISUNG

Diese Gebrauchsanweisung hilft Ihnen bei der korrekten Anwendung von Selfapys Online-Kursen bei psychischen Erkrankungen. Bitte lesen Sie sich die Informationen aufmerksam durch und befolgen Sie die darin enthaltenen Anweisungen. Bei weiteren Fragen steht Ihnen der Kundenservice der Selfapy GmbH unter [kontakt@selfapy.com](mailto:kontakt@selfapy.com) jederzeit via E-Mail zur Verfügung. Unseren telefonischen Kundenservice erreichen Sie von Montag bis Freitag von 9.00 bis 22.00 Uhr.

## PRODUKTBESCHREIBUNG

Das Medizinprodukt Selfapy ist eine digitale Anwendung für Betroffene von psychischen Erkrankungen. Das Medizinprodukt vermittelt Methoden und Techniken basierend auf der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) und unterstützt bei der Durchführung sowie der Dokumentation der Übungen, mit dem Ziel, die Symptomatik des Anwendenden zu verbessern. Dabei liefert Selfapy hilfreiche Informationen zu den Themen psychische Krankheit und Gesundheit. Die Anwendung stellt sicher, dass der Nutzer nur Zugang zu validierten, unkritischen und sicheren Inhalten erhält, die anhand von Videos, Audios und textueller Gestaltung in ansprechender Gestaltung aufbereitet sind. Die Anwendung ist einfach zu nutzen und bietet dem Nutzer damit ein modernes Hilfsmittel zur selbstständigen Durchführung von etablierten Selbsthilfe-Therapiemethoden in unkritischen Phasen als Ergänzung und zur Begleitung einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Behandlung.

## ZWECKBESTIMMUNG

Das Medizinprodukt Selfapy dient den folgenden medizinischen (1.) und nicht medizinischen (2. & 3.) Zwecken:

1. Zugang zu passenden und geeigneten (unkritischen/sicheren) Therapietechniken sowie Unterstützung bei der Auswahl und der Durchführung.
2. Dokumentation von Symptomen und der Durchführung von therapeutischen Übungen.
3. Vermittlung von gesundheitsrelevanten Informationen (Psychoedukation).

Selfapy basiert auf Methoden der KVT und hat das Ziel, die Symptomatik des Anwendenden zu verbessern.

## ANWENDUNGSGEBIET

Das Medizinprodukt Selfapy bietet eine geeignete Selbsthilfe-Therapie für Patient\*innen ab 18 Jahren mit einer der folgenden Indikationen:

- Leichte bis mittelgradige depressive Episode: F32, F33
- Generalisierte Angststörung: F41.1
- Panikstörung: F41.0, F40.01
- Binge-Eating-Störung: F50.9, F50.4
- Bulimia Nervosa: F50.2, F50.3
- Anhaltende oder chronische Schmerzstörung: F45.40, F45.41; M54 (Rückenschmerz)

## KÖRPERREGIONEN

Psyche, keine physikalischen Körperbereiche.

## ANWENDERGRUPPEN

Nicht akut suizidale oder anderweitig für Selbsthilfe-Therapie ungeeignete Erwachsene und Jugendliche.

## GEGENANZEIGEN



Das Medizinprodukt Selfapy ist nicht für eine Anwendung vorgesehen bei:

- Vorliegen einer bipolaren Störung, oder einer psychotischen Störung (z. B. Schizophrenie): F2\*; F31; F32.3; F33.3
- Vorliegen einer schweren depressiven Episode F32.2; F32.3
- Vorliegen einer akuten Substanzabhängigkeit oder Entzugssyndrom: F1\*.2; F1\*.3 o Personen mit akut suizidalen oder selbstverletzenden Tendenzen.
- Personen, die für die Anwendung von Selbsthilfe-Therapien ungeeignet sind, aufgrund geistiger, körperlicher oder anderweitig krankheitsbedingter Einschränkungen.
- Jugendlichen und Kindern unter 18 Jahren.

## FUNKTIONSWEISE

Betroffene erhalten zum einen tiefergehende Informationen über das jeweilige Krankheitsbild. Zum anderen werden sie mithilfe von praktischen Übungen darin unterstützt, die gelernten Inhalte aus dem Selfapy-Kurs zu verinnerlichen und die neuen Verhaltensweisen in ihren Alltag zu integrieren. Die Online-Kurse von Selfapy sind interaktiv und richten die Inhalte entsprechend der eingegebenen Antworten der Nutzer\*innen aus.

Zur Wahrung der Patient\*innensicherheit wird der Betroffene während des Kurses durchgehend durch eine\*n persönliche\*n Psycholog\*in überwacht. Bei Bedarf steht der\*die Psycholog\*in über eine Nachrichtenfunktion bei Fragen zur sachgemäßen Anwendung zur Verfügung.

Der Zugang vom Online-Kurs ist passwortgeschützt und online jederzeit zugänglich. Dadurch wird eine zeit-, und ortsunabhängige Nutzung ermöglicht. Als deutscher Hersteller unterliegen wir dem Deutschen Bundesdatenschutzgesetz. Die geltenden datenschutzrechtlichen Anforderungen gemäß diesem Gesetz werden erfüllt.

## NUTZUNGSVORAUSSETZUNG

Zur Nutzung von Selfapys Online-Kursen wird ein Gerät mit Internetzugang (Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet) benötigt. Der Selfapy-Kurs ist nur im Web-Browser unter [app.selfapy.com](http://app.selfapy.com) verfügbar. Dieser läuft unabhängig vom Betriebssystem auf allen Geräten, die über einen der folgenden Web-Browser verfügen:

### Desktop & Laptop

- Google Chrome (Version 90.0 oder höher)
- Mozilla Firefox (Version 88.0 oder höher)
- Safari (Version 14.0 oder höher)
- Microsoft Edge (Version 90.0 oder höher)

### Mobile Geräte

- Google Chrome (Version 90.0 oder höher)
- Safari (Version 14.0 und höher)

Die Kurs-Begleiter-App mit Zusatzfunktionen zum Kurs kann im App- und PlayStore heruntergeladen werden und läuft auf allen Smartphones mit folgenden Betriebssystemen:

- Version iOS 12 oder höher
- Version Android 8.0 oder höher

Zudem wird eine persönliche E-Mail-Adresse benötigt. Spezielle Computerkenntnisse sind nicht erforderlich. Deutsche Sprachkenntnisse sind Voraussetzung.

## ART UND DAUER DER ANWENDUNG

Selfapys Online-Kurse sind über eine Registrierung auf der Website ([www.selfapy.com](http://www.selfapy.com)) oder über Partner wie Krankenversicherungen (mit Versichertennummer oder Zugangscode) zugänglich. Die Nutzungsdauer pro Zugang umfasst 90 Kalendertage nach erstmaliger Registrierung.

Ein Kurs umfasst verschiedene Lektionen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, welche sequenziell freigeschaltet werden. Die Lektionen können im eigenen Tempo bearbeitet werden. Bei Fragen zur korrekten Anwendung steht ein persönlicher Psychologe über eine Nachrichtenfunktion zur Verfügung.

## HINWEISE

Vorgegebene Medikationen und/oder Behandlungen sollten nicht ohne Rücksprache mit einem\*r Ärzt\*in/Psychotherapeut\*in geändert werden. Kontaktieren Sie Ihre\*n Ärzt\*in/Psychotherapeut\*in, wenn sich Ihre Symptome über einen längeren Zeitraum hinweg nicht mindern sollten oder wenn sich diese akut verschlechtern.

Als Symptome einer psychischen Erkrankung können Suizidgedanken oder Gedanken, sich selbst Leid zuzufügen, auftreten. Sollte dies bei Ihnen der Fall sein, zögern Sie bitte nicht, umgehend Ihre\*n Ärzt\*in oder Psychotherapeut\*in aufzusuchen. Selfapys Online Kurse bei psychischen Erkrankungen können keine ausreichende Unterstützung bieten.

## ANWENDUNGSHÄUFIGKEIT

Nach Erfahrungswerten sollte der Selfapy Online-Kurs idealerweise ein- bis zweimal pro Woche für jeweils mindestens eine halbe Stunde genutzt werden.

## MINDESTALTER

Die Selfapy Online-Kurse sind an Patient\*innen ab 18 Jahren gerichtet.

## NEBENWIRKUNGEN

Es kann vorkommen, dass nicht jede\*r Patient\*in einen Nutzen aus dem Selfapy Online-Kurs ziehen kann. Dies kann unter Umständen Gefühle der Enttäuschung auslösen.

Die Beschäftigung mit aufwühlenden Themen kann zuweilen belastend sein. Wenn Sie diese Belastung im Zuge des Kurses als zu groß empfinden, sollten Sie eine Pause einlegen, die Nutzung von Selfapys Online-Kursen einige Zeit aussetzen und mit Ihrem\*r Ärzt\*in/Psychotherapeut\*in darüber sprechen. Nicht jede Übung ist für alle gleichermaßen geeignet. Sollte Ihnen eine Übung Probleme bereiten oder ein unangenehmes Gefühl auslösen, brechen Sie diese Übung ab. Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihre\*n Ärzt\*in/Psychotherapeut\*in.

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von Selfapys Online-Kursen Nebenwirkungen auftreten, zögern Sie nicht, diese Ihrem\*r Ärzt\*in/Psychotherapeut\*in mitzuteilen, oder wenden Sie sich per E-Mail an [kontakt@selfapy.com](mailto:kontakt@selfapy.com).

## WECHSELWIRKUNGEN

Bislang sind keine Wechselwirkungen bekannt.

## ANGABEN FÜR NOTFÄLLE

Bei Suizidgefahr oder anderen Notfällen wenden Sie sich bitte umgehend an Ihre\*n Ärzt\*in/Psychotherapeut\*in oder wählen Sie die für Ihr Land geltenden Notfallnummern. Hier einige Beispiele:

Deutschland:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Rettungsdienst: 112
- Polizei: 110
- Seelsorge: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222
- Suizid: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222

Schweiz:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Rettungsdienst: 144
- Polizei: 117
- Seelsorge: 143
- Suizid: 143

Österreich:

- Notruf allgemein: 144
- Notruf Rettungsdienst: 144
- Polizei: 133
- Seelsorge: 142
- Suizid: 142

Luxemburg:

- Generelle Notfälle: 112
- Polizei: 113

Sollten Sie unter den angegebenen Telefonnummern niemanden erreichen, prüfen Sie bitte, ob sich die Telefonnummern vielleicht geändert haben.

## HERSTELLER

Selfapy GmbH  
Kastanienallee 29-30  
10435 Berlin  
[www.selfapy.com](http://www.selfapy.com)



## STAND DER SOFTWARE

Die aktuelle Software-Version von Selfapy entnehmen Sie bitte dem Impressum in der Fußzeile auf der Selfapy Website ([www.selfapy.com/de/impressum](http://www.selfapy.com/de/impressum)).

## STAND DER INFORMATIONEN

19.05.2021

## WEITERE INFORMATIONEN

Wenden Sie sich bei technischen Fragen bitte per E-Mail an [kontakt@selfapy.com](mailto:kontakt@selfapy.com).

