

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 jederzeit via E-Mail zur Verfügung. Unseren telefonischen Kundenservice erreichen Sie von Montag bis Freitag von 9.00 bis 22.00 Uhr.

ZWECKBESTIMMUNG

Selfapy bietet Betroffenen mit psychischen Erkrankungen (Depression, Generalisierte Angststörung, Panikstörung, Bulimie, Binge-Eating Störung) Hilfe durch individuelle Online-Kurse. Die Kurse basieren auf aktuellen und evidenzbasierten Therapiemethoden der Psychotherapie. Mit Hilfe von Videos, Audios und anschaulichen Übungen vermitteln die Kurse Informationen zur Störung, bieten dem*r Patient*in Behandlungstechniken und ermöglichen das Dokumentieren von Symptomen. Anhand von validierten Fragebögen und Übungen sowie deren Auswertung werden die Inhalte auf die Bedürfnisse des*der Betroffenen individualisiert. Im Sinne der Patient*innensicherheit wird durch eine*n persönlich*en, eingebundene*n Psycholog*in eine fortlaufende Überwachung und ein Austausch bei Bedarf gewährt.

Das Programm ist dazu bestimmt, die Symptomatik des*der Patient*in zu reduzieren, die Lebensqualität zu erhöhen und die Arbeitsfähigkeit wiederherzustellen. Durch den schnellen Zugang zu Selfapys Online-Kursen wird der Zugang zur psychologischen Versorgung erleichtert. Folgebehandlungen können vermieden werden.

FUNKTIONSWEISE

Selfapys Online-Kurse bei psychischen Erkrankungen basieren auf anerkannten Behandlungsmethoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Betroffene erhalten zum einen tiefere 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 benötigen Sie ein Gerät mit Internetzugang (Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet). Unsere Anwendung ist mit den Desktop-Versionen der folgenden Webbrowser kompatibel: Google Chrome (Version 75 und höher), Mozilla Firefox (Version 68.8 und höher), Safari (Version 12 und höher), Microsoft Edge (Version 80.0.361.48 und höher). Außerdem ist die Anwendung mit den Mobile-Versionen der folgenden Webbrowser kompatibel: Chrome (Android, Version 83.0 und höher), Safari (iOS, Version 13.0 und höher). Zudem benötigen Sie eine persönliche E-Mail-Adresse. Spezielle Computerkenntnisse sind nicht erforderlich. Deutsche Sprachkenntnisse sind Voraussetzung.

ANWENDUNGSGEBIET

Selfapys Online-Kurse bei psychischen Erkrankungen dienen der Unterstützung von Betroffenen mit psychischen Erkrankungen (Depression, Generalisierte Angststörung, Panikstörung, Bulimie, Binge-Eating Störung) ab 18 Jahren, die eine der folgenden ICD-10 Codes aufweisen:

- Depression: F32.0, 32.1, 32.8, 32.9, F33.0, F33.1, F33.4, F33.8, F33.9
- Generalisierte Angststörung: F41.1
- Panikstörung: F41.0, F40.01
- Binge-Eating-Störung: F50.9, F50.4
- Bulimia Nervosa: F50.2, F50.3

GEGENANZEIGEN



Nicht angewendet werden sollten Selfapys Online-Kurse bei Vorliegen einer bipolaren Störung, einer psychotischen Störung (z. B. Schizophrenie), bei akuter Suizidalität, einer schweren depressiven Episode oder Vorliegen einer akuten Substanzabhängigkeit.

ART UND DAUER DER ANWENDUNG

Selfapys Online-Kurse sind über eine Registrierung auf der Website (www.selfapy.de) 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 Programms als zu groß empfinden, sollten Sie eine Pause einlegen, die Programmnutzung 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.

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.de



STAND DER SOFTWARE

Die aktuelle Software-Version von Selfapy entnehmen Sie bitte dem Impressum von Selfapy in der Fußzeile auf der Selfapy Website.

STAND DER INFORMATIONEN

2021.02.02

WEITERE INFORMATIONEN

Wenden Sie sich bei technischen Fragen bitte per E-Mail an kontakt@selfapy.com.

