



Deprevent® 2.0

Bedienungsanleitung

Stand: 06.07.2022



Deprevent®



2.0

UDIs: (9N)13 12306

DEPREVENT-B-20 0 45, (9N)13 12306 DEPREVENT-N-20 0 79

Losnummern: DEPREVENT-B-200A, DEPREVENT-B-200I, DEPREVENT-N-200A,
DEPREVENT-N-200I

Herstellungsdatum: 2022-07-06



Deprevent® UG (haftungsbeschränkt)

Angerstraße 4

86510 Ried

www.deprevent.com

© 2022 Deprevent® UG (haftungsbeschränkt)

GENERELLE INFORMATIONEN

Kurzbeschreibung

Deprevent® ist eine Smartphone-Anwendung und dazu bestimmt bei depressiven Erkrankungen als Soforthilfe, zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz oder als Begleitung von Versorgungsangeboten oder als Anschlussangebot zur Stabilisierung nach ambulanten oder stationären Therapien eingesetzt zu werden. Es verfolgt den Zweck, Zugang zu sicheren Therapiemaßnahmen herzustellen, Psychoedukation über das Krankheitsbild der Depression und evidenzbasierter Maßnahmen zu leisten sowie Unterstützung bei der Dokumentation von Symptomen zu bieten.

Anwendungsgebiet

- F32.0 Leichte depressive Episode
- F32.1 Mittelgradige depressive Episode
- F32.2 Schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome
- F32.8 Sonstige depressive Episoden
- F32.9 Depressive Episode, nicht näher bezeichnet
- F33.0 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig leichte Episode
- F33.1 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig mittelgradige Episode
- F33.2 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig schwere Episode ohne psychotische Symptome
- F33.4 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig remittiert
- F33.8 Sonstige rezidivierende depressive Störungen
- F33.9 Rezidivierende depressive Störung, nicht näher bezeichnet
- F34.1 Dysthymia

Anwendergruppen

Nicht akut suizidale oder anderweitig für Selbsthilfe-Therapie ungeeignete Erwachsene. Deprevent® ist geeignet für Personen mit depressiven Verstimmungen und Personen, die an ihrem Wohlbefinden arbeiten möchten. Deprevent® ist in deutscher Sprache verfügbar.

Gegenanzeigen

Deprevent® ist nicht geeignet bei

- Vorliegen einer schweren depressiven Episoden mit psychotischen Symptomen, d.h. ICD; F32.3, F33.3
- Vorliegen einer bipolaren Störung oder einer psychotischen Störung (beispielsweise Schizophrenie)
- Personen mit akut suizidalen oder selbstverletzenden Tendenzen
- Personen, die für die Anwendung von Selbsthilfe-Therapien via Smartphone ungeeignet sind, aufgrund geistiger, körperlicher oder anderweitig krankheitsbedingter Einschränkungen
- Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren
- Personen, bei denen eine Psychotherapie kontraindiziert ist zum gegebenen Zeitpunkt.



Wenn ein Zweifel daran besteht, ob eine der Gegenanzeigen erfüllt ist, sind Nutzende dazu angehalten, die Nutzung von Deprevent vorher durch ihren Arzt bzw. ihre Ärztin abzuklären.

Technische Voraussetzungen

Zur Verwendung der Deprevent® App ist ein Smartphone erforderlich, das eines der folgenden Betriebssysteme besitzt:

- Android, Version 5.0 oder neuer
- iOS, Version 8.0 oder neuer

Art und Dauer der Anwendung

Deprevent® wird im Google Playstore oder im Apple Store heruntergeladen und mithilfe eines Codes aktiviert. Ab dem Zeitpunkt der Aktivierung kann das Programm für 12 Wochen in vollem Umfang genutzt werden. Danach stehen den Nutzenden die Inhalte der App für weitere 12 Wochen zur Verfügung. Die Inhalte von Deprevent® können in selbst gewähltem Tempo bearbeitet werden. Es wird empfohlen, pro Woche 1 Lektion zu absolvieren. Nutzende sollten hierfür ca. 45-60 Minuten Zeit pro Woche einplanen; es wird empfohlen, zusätzliche Zeit für Stimmungstagebuch und hilfreiche Übungen zu investieren.

Nebenwirkungen

Das Auseinandersetzen mit der eigenen Persönlichkeit und der Erkrankung kann zeitweise als belastend empfunden werden. Auch wird nicht jede Übung für jeden Menschen gleich gut funktionieren, was zu Frustration führen kann. Es kann dann ratsam sein, die Nutzung der App eine Weile auszusetzen, oder mit einem anderen Modul weiterzumachen. Stärkere Belastungen sollten mit den verschreibenden Therapeut:innen oder Psycholog:innen besprochen werden.

Wechselwirkungen

Über Wechselwirkungen ist noch nichts bekannt.

Hinweise:

Deprevent® ersetzt keine Therapie. Vorgegebene Medikationen und/oder Behandlungen sollten nicht ohne Rücksprache mit den verschreibenden Therapeut:innen oder Psycholog:innen geändert werden. Therapeutische Hilfe sollte auch gesucht werden, wenn sich Symptome akut verschlechtern. Als Symptome einer psychischen Erkrankung können Suizidgedanken oder Gedanken, sich selbst Leid zuzufügen, auftreten. Bei Gedanken an Selbstmord sollte umgehend therapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden.



Die Deprevent® App speichert keine Daten in der Cloud. Auf dem Smartphone sind die Daten gemäß BSI TR-03161 gesichert. Allerdings empfehlen wir, das Smartphone zu jeder Zeit sicher aufzubewahren und durch das Setzen von Passwörtern oder biometrischer Merkmale vor dem Zugriff Fremder zu schützen.

Bei schwerwiegenden Vorfällen in Zusammenhang mit dieser App bitten wir um Mitteilung an support@deprevent.com. Außerdem können solche Vorfälle in Deutschland an das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM, https://www.bfarm.de/DE/Home/_node.html) gemeldet werden.

Bei Notfällen

Es gibt die folgenden Notfallnummern:

Notruf allgemein:	112
Notruf Rettungsdienst:	112
Polizei:	110



Seelsorge: 0800 111 0 111,
0800 111 0 222,
116 123
www.telefonseelsorge.de

Weitere Informationen

Bei Fragen zur App, die nicht in dieser Anleitung beantwortet werden, stehen wir gerne zur Verfügung:

support@deprevent.com.

Bitte in der Mail möglichst keine persönlichen Daten mitschicken.

FAQs

Wann setze ich Deprevent® ein?

Möglichst oft! Vielleicht musst du noch auf einen Therapieplatz warten; in dieser Zeit hilft dir Deprevent® dich auf die Therapie vorzubereiten. Du wirst etwas über Deine Erkrankung lernen, und Übungen helfen dir beim Einschlafen oder um aus dem ständigen Grübeln herauszukommen. Während der Therapie ist Deprevent® auch ständig für dich da. Du kannst in Ruhe nochmal über Konzepte und Begriffe nachlesen, die Dein:e Therapeut:in vielleicht benutzt hat, und außerdem mit deinen Übungen weitermachen. Nach der Therapie hilft dir Deprevent® wieder mit dem Alltag klarzukommen, ohne in alte Denkmuster zu verfallen.

Weil Deprevent® eine App ist, hast du sie auf deinem Smartphone immer dabei. Verwende sie zwischendurch, immer wenn du etwas Zeit hast. Und die App wird dich daran erinnern, wenn du das möchtest.

Kann ich Deprevent® vertrauen?

Die Inhalte von Deprevent® werden von Psycholog:innen und Therapeut:innen erstellt und überprüft. Die Quellen, aus denen sie die Inhalte schöpfen sind, findest du auf unserer Website.

Was geschieht mit meinen Daten?

Deprevent® läuft ausschließlich auf deinem Smartphone, es gibt keine Verbindung in die Cloud. Dadurch sind Deine Daten immer bei dir. Außerdem halten wir die Technische Richtlinie TR-03161 des Bundesamtes für Sicherheit in der Informationstechnik ein. Du kannst also ganz beruhigt sein.

DETAILLIERTE ANLEITUNG

Installation

Von Deiner Krankenkasse hast du einen Download-Code bekommen. Damit kannst du Deprevent® ganz einfach wie jede andere App aus dem Appstore runterladen. Wenn du keinen Download-Code bekommen hast, dann wende dich bitte an Deine Krankenkasse.

Ein erster Blick in die App

Wenn du Deprevent® zum ersten Mal benutzt, wirst du vermutlich vom Betriebssystem deines Smartphones gefragt, ob Deprevent® dir Nachrichten schreiben darf. Dies ist erforderlich, damit Deprevent® dich daran erinnern kann, die App regelmäßig zu nutzen (s.u.). Bitte gib „ja“ ein.

Auf der ersten Seite der App wirst du aufgefordert einen Passcode einzugeben. Gib deinen Passcode ein, den du von deiner Krankenkasse erhalten hast, indem du mit dem Finger das Eingabefeld berührst. Klicke dann auf „weiter“.

Auf der nächsten Seite der App wirst du aufgefordert deinen Namen einzugeben. Aktiviere das Eingabefeld, indem du es mit dem Finger berührst und gib deinen Namen ein.

Deprevent® wird diesen Namen nicht an andere weitergeben, die Information bleibt auf deinem Smartphone. Sobald du den Namen eingegeben hast, klicke auf 'weiter'.

Auf dem nächsten Bildschirm wirst du um dein Einverständnis gebeten, dass Deprevent® dir Nachrichten schicken darf. Stell' den Schieberegler entsprechend ein. Dann kannst du die Anzahl der Nachrichten pro Woche eingeben, z.B. "7", wenn du jeden Tag eine Mitteilung bekommen willst (eine gute Wahl!). Und dann kannst du die Uhrzeit festlegen, zu der du die Nachrichten bekommen möchtest. Je nach Display deines Smartphones musst du vielleicht nach oben und unten wischen, um alles zu sehen.

Ein wichtiger Punkt noch: **Wenn du in den letzten zwei Wochen die Absicht gehabt hast, dir das Leben zu nehmen, ist Deprevent® nicht das Richtige. In diesem Fall benötigst du unbedingt Hilfe von menschlichen Ärzt:innen und Therapeut:innen. Unter Hilfe findest du Adressen, an die du dich auch wenden kannst. Selbstmord kann nie die Lösung sein.**

Ansonsten kannst du mit dem Schieberegler mitteilen, dass alles in Ordnung ist.

Wie navigiere ich?

Wenn du die App startest, landest du im Haupt-Bildschirm. Dort werden dir Menüpunkte angezeigt, zu denen du gelangst, indem du sie berührst. Wenn du rauf und runter wischst, kannst du Menüpunkte entdecken, die sich ober- oder unterhalb der momentanen Ansicht befinden.

Am unteren Rand findest du drei spezielle Adressen: Zuhause, Werkzeuge und Tagebuch.



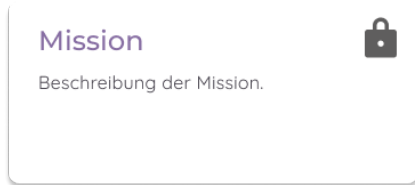
Zuhause führt dich zum Haupt-Bildschirm, der auch die informativen Wissensmissionen enthält. Der Werkzeug-Bereich enthält interaktive Übungen, die dir in den einzelnen Wissenseinheiten beigebracht werden. Der Tagebuch-Bereich enthält das wichtige Stimmungstagebuch.



Auf manchen Seiten wirst du oben links einen Linkspfeil sehen, er bringt dich jeweils zur letzten besuchten höheren Inhaltsebene zurück (nicht zum letzten besuchten Bildschirm). Wenn eine Kapitel aus mehreren inhaltlichen Seiten besteht, so siehst du am unteren Bildschirmrand eine Anzahl von Punkten, ein Punkt pro Seite. Der markierte Punkt zeigt dir, wo du bist. Mit einem Wischen nach links oder rechts kannst du durch die Seiten navigieren.

Denke auch hier daran, dass in Abhängigkeit von der Größe deines Smartphones und seines Displays nicht immer aller Inhalt angezeigt wird. Mit einem Wischen nach oben und unten kannst du den ganzen Inhalt erkunden.

Was bedeuten die kleinen Schlösser?



Einige der Inhalte von Deprevent® bauen aufeinander auf. Daher haben wir uns eine Reihenfolge überlegt, in der du die Inhalte am besten besuchen solltest. Die Inhalte, die noch nicht dran sind, sind „gesperrt“, das zeigt das kleine Schloss an. Wenn du die vorherigen Inhalte abgearbeitet hast, geht das nächste Schloss automatisch auf. Und keine Sorge, du musst keinen Test machen, um zum nächsten Punkt zu gelangen. Einfach durchlesen reicht.

Und wenn dich ein Thema besonders interessiert, das noch hinter einem Schloss „versteckt“ ist, kannst du es trotzdem öffnen. Tappe drauf und es wird sich ein Fenster öffnen, das dich fragt, ob du dir sicher bist, das Thema zu entsperren. Keine Sorge, es geht dadurch nichts verloren.

Der Inhaltsbereich

Vom Zuhause-Bereich aus kannst du dich durch die verschiedenen Inhalte von Deprevent® klicken. Im Bereich **Ankommen** lernst du etwas über Depressionen und bekommst einige der grundlegenden Fragen beantwortet, die du vielleicht hast.

Im Bereich **Wahrnehmen** lernst du zunächst etwas darüber, wie unsere Gedanken und unsere Gefühle unser Verhalten beeinflussen.

Im nächsten Bereich geht es ums **Aktiv werden**. Zum einen findest du dort ein Genusstraining, denn es ist wichtig, dass wir wieder lernen zu genießen, um aus der Inaktivität heraus zu kommen. Außerdem lernst du, was eine „Kraft-Box“ ist, und fängst an, dir Deine eigene Kraft-Box anzulegen.

Dann folgt der Bereich **Glaubenssätze erkunden**. Hier lernst du alles über unsere Grundbedürfnisse, die jeder Mensch hat und wie sie mit negativen Glaubenssätzen zusammenhängen. Es geht darum, deine eigenen Glaubenssätze zu finden und zu entdecken, welche Auswirkungen sie auf dein alltägliches Leben haben. Zum Glück bist du deinen negativen Glaubenssätzen nicht hilflos ausgeliefert. Im Bereich **Erste Veränderungsschritte** geht es darum, wie wir Denkfehler erkennen und alte Muster auflösen. In **Auf zu neuen Ufern** bekommst du hilfreiche Tipps zum Ausprobieren neuer Verhaltensweisen, zum Festigen der erlernten Inhalte dieser App und um weiterhin motiviert zu bleiben.

Die Werkzeuge

Wie oben erwähnt erreichst du den Werkzeugbereich, indem du das Werkzeug-Symbol berührst. Hier findest du Audios & Meditationen sowie andere Übungen. Du kannst diese jederzeit selbst entdecken. Wir empfehlen dir, die Reihenfolge aus den Missionen einzuhalten. In den einzelnen Missionen werden dir die Übungen erklärt und du verstehst, wozu sie dir nutzen.

Tagebuch

Unter "Tagebuch" findet sich vor allem das Stimmungstagebuch. Nutze es regelmäßig! Es wird dir helfen, besser zu verstehen, warum es dir manchmal besser und manchmal schlechter geht. Oben siehst du wieder 3 Reiter (1), hier kannst du auswählen, ob dein Stimmungsverlauf der letzten Woche, des letzten Monats, oder über den gesamten Nutzungszeitraum angezeigt wird. Aber beachte, dass du die Kurven erst angezeigt bekommst, wenn du mindestens 3 Tage lang Daten eingegeben hast. Welche Merkmale dir angezeigt werden, kannst du mit den Knöpfen (2) festlegen. Wenn ein Knopf grau ist, wird die entsprechende Kurve nicht angezeigt. Damit aber überhaupt etwas angezeigt wird, musst du erst Einträge anlegen (4). Du kannst dann mit Schiebereglern einstellen, wie stark oder schwach eine Aussage zutrifft. Im nächsten Schritt kannst du eines oder mehrere der angebotenen Gefühle auswählen. Gefühle, die du besonders oft auswählst, tauchen dann in der „Häufige Gefühle“ Sektion (3) auf.



Seitenmenü

Du kannst jederzeit das Seitenmenü dieser App aufrufen, indem du oben rechts auf dem Bildschirm die drei Linien berührst. Dort findest allgemeine Angaben, aber auch Notfallnummern.

Das war's! Viel Spaß! Deprevent® ist kein langweiliges Lehrbuch. Die Inhalte sind in kleine Lektionen aufgeteilt, damit du Zeit hast, über die einzelnen Inhalte in deinem Tempo nachzudenken.