

# Gebrauchsanweisung für den Nutzer\*

## GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DEN NUTZER

Die folgenden Informationen dienen der reibungslosen Anwendung von My7steps App. Bitte lesen Sie diese aufmerksam durch und folgen den darin beschriebenen Anweisungen.

### STAND DER GEBRAUCHSANWEISUNG

Der Inhalt dieser Gebrauchsanweisung ist auf dem Stand 09/2022.

### WILLKOMMEN BEI My7steps App

Wir freuen uns, dass Sie hier sind und mit **My7steps App** daran arbeiten wollen, Ihre momentane Situation zu verbessern.

Sie haben schon einen großen Schritt zur Verbesserung Ihrer Situation getan, indem Sie es geschafft haben, aktiv zu werden und nach Lösungen zu suchen.

Schnell zugänglich und systematisch können Sie mit **My7steps App** am Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet eigenständig eine neue Orientierung und ein Verständnis Ihrer Situation finden, eigene Kräfte wiederentdecken, selbstbestimmte Schritte und Wege in eine neue Zukunft nehmen und damit Ihre selbstwirksame Handlungsfähigkeit wiedererlangen.

Die Erfahrungen aus all unseren Beratungsgesprächen, die wir jahrzehntelang mit Ratsuchenden bei Ipso geführt haben, haben wir in **My7steps App** zusammengetragen, um Sie damit direkt erreichen und wirksam unterstützen zu können.

In einer persönlichen Krise oder schwierigen Lebenssituation wünschen wir uns Unterstützung und Hilfe, damit wir uns wieder besser fühlen. Schnell soll es gehen und am besten sofort losgehen. Ideal wäre ein guter Freund, der einen begleitet und dem man sich bedingungslos anvertrauen kann.

Vielen Dank, dass Sie sich **My7steps App** anvertrauen.

### ZWECKBESTIMMUNG – MEDIZINISCHE INDIKATION

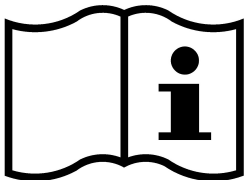
Das Medizinprodukt My7steps App ist eine webbasierte Intervention zur Reduzierung psychischer Beschwerden. Es ist ein niedrighschwelliges Angebot für Menschen, die psychosoziale Schwierigkeiten und Probleme mit der Bewältigung ihres Alltags haben.

My7steps App ist eine Intervention zur Behandlung oder Linderung von:

- ICD-10-GM F32.0 Leichte depressive Episode,
- ICD-10-GM F32.1 Mittelgradige depressive Episode,
- ICD-10-GM F33.0 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig leichte Episode,
- ICD-10-GM F33.1 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig mittelgradige Episode oder
- ICD-10-GM F43.2 Anpassungsstörungen

und ihrer Symptome.

### GEGENANZEIGEN (KONTRAINDIKATIONEN)

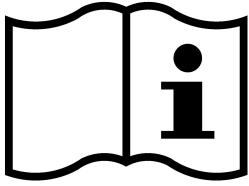


My7steps App darf nicht genutzt werden, wenn der Nutzer:

- in den letzten vier Wochen einen Selbstmord geplant oder versucht hat,
- eine psychotische Störung (ICD-10 F20, F22, F23, F24) oder
- eine schwere Depression (ICD-10 F32.2) diagnostiziert wurde.

In diesem Fall sollte umgehend ein psychologischer Psychotherapeut oder ein entsprechender Spezialist konsultiert werden.

### NEBENWIRKUNGEN



In vereinzelt Fällen kann es vorkommen, dass sich die psychischen Beschwerden beim Nutzer nicht oder nur geringfügig verringern. Dies kann ein Gefühl der Enttäuschung hervorrufen.

## WAS IST My7steps App?

Das Medizinprodukt **My7steps App** ist eine webbasierte Intervention zur Reduzierung psychischer Beschwerden. Es ist ein niedrighschwelliges Angebot für Menschen, die psychosoziale Schwierigkeiten und Probleme mit der Bewältigung ihres Alltags haben.

In **My7steps App** sind psychotherapeutische Prinzipien digitalisiert umgesetzt. Sie sind so umgesetzt, dass Sie allein und in Ihrem Tempo Ihre Gedankenwege und Gefühle so bearbeiten, dass Sie Ihre Situation beim Nutzen von **My7steps App** wirksam positiv verändern können. So individuell wie digital möglich, werden Sie Schritt für Schritt durch **My7steps App** geleitet.

## INHALT VON My7steps App

**My7steps App** besteht aus sieben Schritten. Innerhalb von **My7steps App** erhalten Sie Informationen. Sie werden gebeten Situationen einzuordnen oder aufzuschreiben und es werden Ihnen zu bearbeitende Aufgaben und Übungen gestellt oder Erklärungen in Form von Filmen und Tonaufnahmen präsentiert. **My7steps App** reagiert dabei interaktiv auf Ihre individuellen Antworten und variiert weitere Inhalte dementsprechend.

**My7steps App** führt Sie durch die folgenden sieben Schritte:

Schritt 1	Symptome Genauerer Verständnis der Dinge, die mich im Alltag belasten
Schritt 2	Psychosoziale Stressoren Erkennen und Verstehen der belastenden Hintergründe für mein momentanes Befinden
Schritt 3	Innere Situation Verstehen der eigenen, inneren Situation und Herausarbeitung meines dominanten Grundgefühls
Schritt 4	Hauptbeschwerde Was meine Alltagstauglichkeit am meisten einschränkt
Schritt 5	Lösungen Eine für mich passende praktikable Lösung sehen und formulieren
Schritt 6	Schritte zur Lösung Überlegen, ausprobieren, versuchen, und nach und nach Erfolge erzielen
Schritt 7	Festigung Den gesamten Prozess betrachten, die für mich wichtigen Punkte festhalten, mit neu gewonnenen Erkenntnissen in die Zukunft schauen und gekräftigt sein für kommende Anforderungen

Die Schritte bauen aufeinander auf und werden nacheinander bearbeitet. Sollte es mit einem Weg zu keinem passenden Vorgehen kommen, ist es innerhalb von **My7steps App** an ausgewählten Punkten möglich einen oder mehrere Schritte zurückzugehen und einen anderen Weg zu erproben.

## FÜR WEN IST My7steps App GEEIGNET?

**My7steps App** ist für alle Altersgruppen ab 18 Jahre und für alle Geschlechter gleichermaßen geeignet.

**My7steps App** erfordert gute Kenntnisse in der jeweils ausgewählten Sprachversion.

Sie müssen in der Lage sein, die Benutzeroberfläche eines Internetbrowsers auf der **My7steps App** läuft (siehe dazu Systemvoraussetzungen) zu bedienen und die Texte dort lesen können.

Sie benötigen keine Schulung, um **My7steps App** nutzen zu können. Es sind lediglich Grundkenntnisse in der Nutzung von PC und Smartphone erforderlich.

## DAUER DER ANWENDUNG

Empfohlen wird eine Anwendungsdauer von bis zu 3 Monaten, um ausreichend Zeit zu gewähren für die Integration persönlicher Verhaltensänderungen in das eigene Leben.

Während einer aktiven therapeutischen Sitzung, die für einen Schritt der Anwendung etwa bis zu einer Stunde dauert, benötigen Sie ununterbrochenen Zugang zum Internet.

Zwischen einzelnen Schritten und auch Unterabschnitten ist es gut und sinnvoll Pausen zu machen und Zeit einzulegen. Die Arbeit, die Sie mit Hilfe von **My7steps App** selbst durchführen ist anstrengend und benötigt Zeit; Zeit für Überdenken, Ausprobieren, neu Überlegen, sich neu orientieren, verarbeiten, oder um neue zu Kraft schöpfen.

Sie können **My7steps App** zu jeder Tages- und Nachtzeit über das Internet nutzen.


## VORKEHRUNGEN SEITENS DES NUTZERS

	<p>Damit <b>My7steps App</b> genutzt werden kann, muss das Gerät während der aktiven Nutzung dauerhaft mit dem Internet verbunden sein und ununterbrochen mit Strom versorgt sein.</p> <p>Wir empfehlen Ihnen <b>My7steps App</b> in einer ruhigen Umgebung, einem Raum oder in der Natur zu verwenden, ungestört und unbeobachtet von Dritten.</p> <p><b>My7steps App</b> ist so entwickelt, dass es ein Höchstmaß an Schutz für die Daten des Nutzer bietet. Sie können ebenfalls zur Sicherheit bei der Nutzung von <b>My7steps App</b> beitragen. Bitte fertigen Sie daher während einer aktiven Sitzung keine Kopie der von Ihnen eingegebenen Texte an oder erstellen ein Bildschirmfoto von Ihren Eingaben und speichern dies auf Ihrem Gerät.</p> <p>Während der Nutzung von <b>My7steps App</b> haben Sie die Möglichkeit Freitextfelder zu füllen. Bitte nutzen Sie diese Möglichkeit zur Dokumentation Ihrer Gedanken und Überlegungen. Nutzen Sie diese Möglichkeit jedoch bitte nicht dazu, sensible persönliche Informationen preis zu geben.</p> <p>Die Intervention ist so konzipiert, dass Nutzer die Anwendung durchlaufen können, während sie ihrem normalen Alltag und Arbeit nachgehen.</p>
---	--

## NUTZUNGSVORAUSSETZUNG

Sie benötigen für die Nutzung eine **persönliche E-Mail-Adresse**, eine **Handynummer**, ein **internetfähiges Gerät** (z. B. Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet) und **Informationen zur Bezahlung** (z. B. Erstattungsdaten durch Krankenkasse, Kreditkarte).

**My7steps App** ist eine digitale Intervention in Form einer Software. Die Software muss nicht auf Ihrem Gerät mit dem Sie **My7steps App** nutzen wollen installiert werden. Der Zugang zu und die Nutzung von **My7steps App** erfolgt durch die Eingabe und den Aufruf der folgenden Internetadresse in der Adresszeile Ihres Browsers:

	<p>My7steps App Internetadresse:</p> <p><a href="https://diga.my7steps.org">https://diga.my7steps.org</a></p>
---	---

Die Nutzung setzt eine **Registrierung** voraus. Für die Registrierung wird die Angabe einer funktionierenden E-Mail-Adresse und Mobiltelefonnummer benötigt.

## SYSTEMVORAUSSETZUNGEN

**My7steps App** kann auf allen internetfähigen Geräten (Laptop, PC, Tablet, Smartphone, usw.) genutzt werden, die über einen Web-Browser mit mindestens der Versionsnummer wie folgt verfügen:

- Google Chrome 85
- Mozilla Firefox 78
- Apple Safari 13.1
- Microsoft Edge 85

Damit **My7steps App** genutzt werden kann, muss das Gerät während der aktiven Nutzung mit dem Internet verbunden sein.

Weitergehende technische Mindestanforderungen an ihr System bestehen für die Nutzung von **My7steps App** nicht.

## HINWEIS FÜR KRISENSITUATIONEN

In begründeten Einzelfällen kann es vorkommen, dass **My7steps App** Sie zu Ihrem eigenen Schutz auffordert, unverzüglich weiterführende, geeignete Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn Sie konkrete Suizidabsichten äußern oder sich gravierende, seelische Verschlechterungen bei Ihnen bemerkbar machen, die eine weitergehende Hilfe dringend erforderlich machen. Für diesen Fall raten wir Ihnen eindringlich, weiterführende, direkte und persönliche Hilfe für Sie vor Ort aufzusuchen. Hilfe kann Ihnen ein Arzt, ein psychologischer Psychotherapeut oder ein entsprechender Spezialist bieten. Bei akuten Notfällen kontaktieren Sie diese umgehend oder wählen Sie die nationalen Notrufnummern von Feuerwehr oder Polizei.

Geltende Notfallnummern für Deutschland sind zum Beispiel (nicht abschließend):

- Rettungsdienst: 112
- Polizei: 110
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117
- Seelsorge oder Suizidgedanken: 0800 1110111 und 0800 1110222

## DATENSCHUTZ

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten liegt uns sehr am Herzen. **My7steps App** erfüllt die deutschen und europäischen Rechtsvorgaben an den Datenschutz. Die näheren Einzelheiten zum Schutz Ihrer Daten bei **My7steps App** finden sich in unserer Datenschutzerklärung.

## KONTAKT


Für weitere Fragen oder Unterstützung wenden Sie sich bitte per E-Mail an

[hello@my7steps.org](mailto:hello@my7steps.org)

oder besuchen unsere Internetseite unter

[www.ipso-healthcare.org](http://www.ipso-healthcare.org)


## HERSTELLER

	Hersteller des Medizinproduktes My7steps App: <b>Ipso Healthcare GmbH</b> Münsterplatz 13 78462 Konstanz
---	---

## STAND DER SOFTWARE

Stand der aktuellen My7steps App Version: 1.1

## CE-KENNZEICHNUNG

	My7steps App ist ein CE-zertifiziertes deutsches Medizinprodukt.
---	--