

edupression.com®

Psychoedukation

GEBRAUCHSANWEISUNG

Diese Gebrauchsanweisung hilft Ihnen bei der korrekten Anwendung von edupression.com®. Lesen Sie sich bitte dieses Dokument daher genau durch und befolgen Sie möglichst genau die darin enthaltenen Anweisungen. Für etwaige Fragen steht Ihnen das Team von edupression.com® in den betreuten Foren oder über die Mailadresse kontakt@edupression.com zu den üblichen Geschäftszeiten für Anfragen zur Verfügung.

ZWECKBESTIMMUNG

Die von edupression.com® entwickelte online-basierte Psychoedukation für unipolar depressive Patienten basiert auf der zielorientierten und strukturierten Vermittlung präventiv- und krankheitsrelevanter Informationen an Patienten mit einer unipolaren Depression, kombiniert mit psychotherapeutischen Wirkfaktoren, die größtenteils aus Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie stammen, mit dem Ziel

- der Reduktion depressiver Symptome,
- der Verbesserung des Krankheitsverlaufs depressiver Patienten,
- der Verbesserung des Funktionsniveaus depressiver Patienten,
- der Verbesserung der Behandlungsadhärenz,
- der Verbesserung der Remissionsraten depressiver Patienten,
- der Verminderung des Rezidivrisikos bei leicht- bis mittelgradig kranken, depressiven Patienten,
- präventiver Effekte bei Menschen mit geringer Symptomausprägung.

Unter dem Begriff der Psychoedukation werden systematische, didaktisch-psychotherapeutische Maßnahmen zusammengefasst, die dazu geeignet sind, Patienten und ihre Angehörigen über die Krankheit und ihre Behandlung zu informieren, das Krankheitsverständnis und den selbstverantwortlichen Umgang mit der

Krankheit zu fördern und sie bei der Krankheitsbewältigung zu unterstützen.

Psychoedukation umfasst folgende Elemente:

1. Aufklärung über Diagnose und Behandlungsprinzipien.
2. Vermittlung von störungsbezogener Information (z. B. angemessenes Störungsmodell)
3. Vermittlung von therapierelevanter Information (z. B. Therapieverfahren, Wirkmechanismen, Chancen und Risiken),
4. Vermittlung von kompensatorischen Kompetenzen bei spezifischen problembezogenen Defiziten (z. B. soziale Kompetenzen),
5. Unterstützung des Patienten bei der Entwicklung allgemeiner Selbstmanagement- und Bewältigungskompetenzen (z. B. Problemlösestrategien im Umgang mit Rückfällen),

insbesondere um eine partizipative Entscheidungsfindung in der Therapeut-Patient-Beziehung zu fördern. Dies schließt typischerweise auch Elemente aus der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), auch unter dem Namen kognitive Therapie bekannt, mit ein.

FUNKTIONSWEISE

edupression.com® Psychoedukation bietet Menschen, die an unipolarer Depression leiden Hilfe durch Aufklärung über Diagnose und Behandlungsprinzipien, Vermittlung von therapierelevanter Information (z. B. Therapieverfahren, Wirkmechanismen, Chancen und Risiken), von kompensatorischen Kompetenzen bei spezifischen, problembezogenen Defiziten (z. B. soziale Kompetenzen), sowie Unterstützung des Patienten bei der Entwicklung allgemeiner Selbstmanagement- und Bewältigungskompetenzen (z. B. Problemlösestrategien im Umgang mit Rückfällen). Dies schließt typischerweise auch Elemente aus der kognitiven Verhaltenstherapie mit ein.

Die Therapieinhalte werden in spielerischer Weise wiederholt und werden so verinnerlicht. Um die Sicherheit der PatientInnen zu gewährleisten sind technische Sicherheitsvorkehrungen (z.B. bei Suizidgedanken wird eine Warnung mit Aufforderung Hilfe zu suchen versandt) und fachlich ausgebildete Ansprechpartner in den

betreuten Foren vorhanden. Zusätzlich hat der Patient die Möglichkeit das Programm gemeinsam mit einem Depressionsspezialisten (Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten) zu machen. Die edupression.com® Psychoedukation wird im Idealfall mit dem edupression.com® Stimmungsdiagramm angewendet.

NUTZUNGSVORAUSSETZUNG

Sie benötigen einen Computer, einen Laptop, ein Smartphone oder ein Tablet-PC mit Internetzugang sowie einen Browser in einer aktuellen Version (Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer/Edge oder Safari). Weiterhin benötigen Sie eine E-Mail-Adresse. Spezielle Computerkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sprachkenntnisse in Deutsch oder Englisch sind Voraussetzung.

ANWENDUNGSGEBIET

edupression.com® Psychoedukation ist für alle unipolar depressiven Störungen ohne psychotische Symptome, sowie für depressive Verstimmungen, die unter der diagnostischen Schwelle einer depressiven Episode liegen, geeignet.

GEGENANZEIGEN



edupression.com® Psychoedukation ist nicht geeignet für Patienten mit einer bipolaren Depression, oder Patienten mit psychotischen Symptomen bzw. Suizidgedanken.

ART UND DAUER DER ANWENDUNG

Der Zugang zu edupression.com® ist über einen Code möglich, der bei der Registrierung eingegeben ist. Die Nutzungsdauer pro Code umfasst die Verschreibungsdauer nach erstmaliger Registrierung.

In diesem Zeitraum erhalten Anwender Zugang zum Activity Feed (Home). Über diesen werden personalisierte Therapieeinheiten ausgespielt. Viele spielerische Elemente (Videos, Quizze, ...) und Emails regen an, sich aktiv mit den Informationen und Übungen auseinanderzusetzen und diese im Alltag zu integrieren.

HINWEISE

Eine ärztliche Untersuchung sollte bei einer unipolaren depressiven Störung immer am Beginn der Behandlung stehen, um körperliche Ursachen ausschließen zu können (z.B. eine Schilddrüsenerkrankung). Eine Änderung bestehender Medikationen und/oder Behandlungen darf nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt/Psychotherapeuten erfolgen. Darüber hinaus empfehlen wir Ihren Arzt bzw. Ihren Behandler zu kontaktieren, wenn sich Ihre Stimmung und Ihr Befinden längere Zeit (mehrere Tage/Wochen) nicht bessern oder sich sogar akut verschlechtern sollte.

Suizidgedanken oder Gedanken, sich Leid zuzufügen, können als Symptom einer Depression auftreten. Sollten diese Gedanken bei Ihnen akut vorliegen, empfehlen wir Ihnen dringend, Ihren Arzt oder Psychotherapeuten, bzw. das nächstgelegene Krankenhaus aufzusuchen.

SOFY GmbH empfiehlt die Verwendung des edupression.com® Psychoedukation in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt, Psychotherapeuten oder Psychologen. (Diese drei Berufsgruppen werden bei edupression.com® oft vereinfacht als „Depressionsspezialisten“ oder „Behandler“ bezeichnet.)

ANWENDUNGSHÄUFIGKEIT

Erfahrungen zeigen, dass edupression.com® idealerweise 4-5 Mal wöchentlich für jeweils 10-15 Minuten genutzt werden sollte.

MINDESTALTER

edupression.com® Psychoedukation ist für Patienten ab 18 Jahren geeignet.

NEBENWIRKUNGEN

Nicht alle Patienten können unter Umständen von der Programmnutzung profitieren. Das kann möglicherweise Gefühle der Enttäuschung auslösen.

Es kann vorkommen, dass die Beschäftigung mit aufwühlenden Themen für Sie belastend ist. Wenn die Beschäftigung mit dem Programm für Sie zu belastend ist, sollten Sie eine Pause machen, die Programmnutzung aussetzen und mit

Ihrem Arzt/Psychotherapeuten darüber sprechen.
Nicht jede Übung ist für jeden Patienten gleich-



maßen geeignet. Wenn Ihnen eine Übung Schwierigkeiten bereitet, sich unangenehm anfühlt oder Sie beeinträchtigt, führen Sie diese Übung nicht weiter aus. Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihren Arzt/Psychotherapeuten.

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von edupression.com® Nebenwirkungen auftreten, melden Sie diese unverzüglich Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten oder wenden Sie sich per E-Mail an kontakt@edupression.com.

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der für Ihr Land zuständigen Homepage von edupression.com®.

WECHSELWIRKUNGEN

Wechselwirkungen sind uns keine bekannt.

ANGABEN FÜR NOTFÄLLE

Bei Notfällen (z.B. Krisen, Suizidgefahr) kontaktieren Sie umgehend Ihren behandelnden Arzt/Psychotherapeuten, bzw. ein Krankenhaus in Ihrer Nähe. Alternativ wählen Sie bitte die für Ihr Land geltenden Notfallnummern.

HERSTELLER



SOFY GmbH, Am Renninger 8,
3400 Klosterneuburg, Austria

SCHWEIZER BEVOLLMÄCHTIGTER (CH-REP)



Johner Medical Schweiz GmbH
Tafelstattstrasse 13a
6415 Arth, Schweiz

STAND DER SOFTWARE

Die aktuelle Software-Version von edupression.com® Psychoedukation entnehmen Sie bitte dem Impressum der Homepage edupression.com.

STAND DER INFORMATION

23.03.2022

Für die Schweiz: 01.07.2026

WEITERE INFORMATIONEN

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte per E-Mail an kontakt@edupression.com.