



Mein
StressCoach

MeinStressCoach

Gebrauchsanweisung SweetDreams

Wissenschaftlich fundiert
Einfach einsetzbar
Preiswert

© digital coach GmbH, 2020
info@meinstresscoach.ch

Gebrauchsanweisung SweetDreams

Diese Gebrauchsanweisung vermittelt Ihnen alle nötigen Informationen, um den online Kurs SweetDreams korrekt durchführen zu können, welcher auf der E-Learning Plattform MeinStressCoach publiziert ist.

Lesen Sie die darin beschriebenen Anweisungen aufmerksam durch und befolgen Sie diese, um langfristig und nachhaltig eine Verbesserung Ihres Schlafverhaltens erreichen zu können.

Zweckbestimmung SweetDreams

SweetDreams ist ein auf der kognitiven Verhaltenstherapie Insomnie (KVT-I) basierendes online Psychotherapie Tool gegen Schlafstörungen. SweetDreams dient der Verhütung, Behandlung und Linderung von Schlafstörungen.

Anwendung: Der Patient führt den Kurs selbstständig in 3-4 online Sitzungen à 50-90 Minuten verteilt über einen Zeitraum von 2-4 Wochen durch. Die Sitzungen finden am PC/Tablet oder Smartphone in ungestörter Umgebung statt. Die Anwendung der im Kurs gelernten Techniken ist über einen Zeitraum von mindestens 4 Wochen erforderlich.

Indikation:

- Der Kurs wird verschrieben, wenn die diagnostischen Kriterien einer Insomnie nach ICSD-3 gegeben sind.
- Betreffend ICD-10 wird der Kurs bei folgenden Diagnosen angewendet:
 - F51.0 Nichtorganische Insomnie
 - G47.0 Ein- und Durchschlafstörungen

Voraussetzungen: Es werden Kenntnisse der deutschen Sprache sowie ein vertieftes Textverständnis und die Fähigkeit zur selbstständigen Erarbeitung von Inhalten vorausgesetzt, weshalb eine Verschreibung frühestens ab 12 Jahren Sinn macht. Ausserdem wird technisches Basis-Anwenderwissen im Umgang mit einem PC/Mac/Tablet oder Smartphone sowie mit einem gängigen, aktuellen Internetbrowser mit Internetverbindung vorausgesetzt. Die Kurse sind nicht speziell für sehbehinderte Personen aufbereitet.



Kompatible Geräte und Browser

SweetDreams ist sowohl für PCs, Laptops als auch Tablets und Smartphones konzipiert. Unterstützt werden Betriebssysteme wie Windows, MacOS, Android, iOS oder Linux. Dabei ist stets ein aktueller Browser zu verwenden wie etwa Firefox, Chrome, Safari oder Edge. Der Internet Explorer (IE) wird nicht mehr unterstützt. Bitte wechseln Sie in diesem Fall auf einen der aktuellen obengenannten Browser. Wir sind ständig bemüht, unsere Kurse auf einer breiten Palette von Betriebssystemen und Browsern lauffähig zu halten, können dies aufgrund von regelmässigen Updates der Betriebssysteme und Browser aber nicht immer garantieren. Sollten Probleme auftreten, versuchen Sie als Erstes die Kurse auf einem anderen Gerät oder Browser zu starten und melden Sie uns das Problem unter info@meinstresscoach.ch, damit wir es schnellstmöglich beheben können.



Die Kurse dürfen nur in einer sicheren Umgebung durchgeführt werden, wo u.a. kein Risiko durch allfällige Ablenkungen entstehen kann.

Kontraindikation:

Bei Suizidgedanken oder -handlungen sollte unser Kurs nicht angewendet werden, sondern direkt ein Arzt, Psychotherapeut, Psychiater oder die entsprechende Notfallnummer 112 kontaktiert werden.

Da dieser online Kurs auf eine Reduzierung Ihrer Schlafbeeinträchtigung abzielt, empfehlen wir vor dem Trainingsstart mit Ihrem Hausarzt oder Psychotherapeuten/Psychiater abzuklären, ob dessen Anwendung für Sie unbedenklich ist.

Kursinhalte

Neben dem relevanten Grundlagenwissen zum Thema Schlaf, erlernen Sie die in der KVT-I (Kognitive Verhaltenstherapie Insomnie) angewandten kognitiv-behavioralen Methoden, sowie körperliche Entspannungstechniken, um geistige/körperliche Entspannung und folglich Schlaf herbeizuführen.

Mit Hilfe zahlreicher Selbstanalyseaufgaben erfassen Sie in einer Selbstanamnese die individuellen, für seine Schlafproblematik relevanten Aspekte (u.a. gemäss dem Diagnoseprozess der offiziellen „Leitlinie Insomnie“ der DGSM) bei der Durcharbeitung von SweetDreams automatisch digital. Damit die erfassten Daten abgespeichert werden können, wird eine funktionierende Internetverbindung vorausgesetzt.

Detaillierte Informationen zu den Kursinhalten von SweetDreams finden Sie, wenn Sie auf MeinStressCoach unter „Kursangebot“ auf das „i“-Icon klicken. (<https://meinstresscoach.ch/kurse>)



Die gelernten Techniken können auch ohne direkten Zugang zur Software ausgeführt werden.



Während der Kursbearbeitung gespeicherte Selbstanalyseaufgaben können Sie jederzeit in Ihrem persönlichen Benutzerbereich auf MeinStressCoach unter der Kategorie „Gespeicherte Daten“ wieder aufrufen (wenn Sie eingeloggt sind). Diese gespeicherten Daten sind nach der Speicherung nicht mehr in den Lernmodulen selber ersichtlich. So ist es möglich eine Selbstanalyseaufgabe auch mehrfach zu speichern und danach nach Datum sortiert unter „Gespeicherte Daten“ wieder aufzurufen und auszudrucken.

Kurszugriff

Der Zugriff auf die Kursinhalte erfolgt über die MeinStressCoach E-Learning Plattform in Ihrem passwortgeschützten privaten Nutzerbereich. Die Datenübermittlung erfolgt dabei über eine verschlüsselte, gesicherte Verbindung (Https, SSL), um die Datensicherheit zu gewährleisten. Die online Kurse ermöglichen einen zeit-, orts- und geräteunabhängigen Zugriff.

Durch eine benutzerfreundliche Navigation können die Kurse jederzeit problemlos und mit wenigen Klicks aufgerufen werden. Ausserdem ermöglicht die gute Usability ein Bearbeiten der Kursmodule ohne technische Vorkenntnisse. Die Kurse können jederzeit unterbrochen werden und später fortgesetzt werden. Auch ist eine beliebige Repetition der Kurse möglich.



Datensicherheit

Ihre persönlichen Daten werden stets über eine verschlüsselte Verbindung übermittelt und der Datenspeicher mit regelmässigen Sicherheitsupdates gegen neu auftretende Sicherheitslücken geschützt, um grösstmögliche Datensicherheit zu gewährleisten. Wir gewährleisten Datensicherheit nach bestem Wissen und Gewissen schliessen aber jegliche Haftung bei Datenverlust aus, welche aufgrund böswilliger Angriffe auf die MeinStressCoach Plattform, Ihre Kurse und Ihre gespeicherten, persönlichen Daten entstehen kann.



Eigenverantwortung gegenüber persönlicher Daten

Sie können Ihre gespeicherten, persönlichen Daten jederzeit selbstständig löschen. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre gespeicherten Selbstanalyseaufgaben löschen (und zuvor bei Bedarf herunterladen oder ausdrucken), sobald diese nicht mehr benötigt werden, um das Risiko eines Datenlecks zu verhindern. Dazu loggen Sie sich in Ihrem persönlichen Benutzerkonto ein und klicken auf „Gespeicherte Daten“. Markieren Sie dort Ihre gespeicherten Daten und löschen Sie diese mit Hilfe des Buttons „Löschen“.

Wichtige Bedienfunktionen

Eine Auflistung der wesentlichen Bedienfunktionen, wie Sie in den Kursmodulen navigieren, finden Sie in den Kursmodulen selber, indem Sie rechts oben auf das „?“-Symbol klicken.

Interaktion mit Arzt/Psychotherapeut:

Neben dem Szenario als Selbstlerner, in welchem Sie die online Kurse selbstständig durcharbeiten, gibt es auch die Möglichkeit, die Kurse in Interaktion mit einem Arzt/Psychotherapeuten/Psychiater/Schlaflabor zu bearbeiten.

Dabei können Sie alle Selbstanalyseaufgaben, welche Sie während der Bearbeitung des Kurses digital erfasst haben Ihrem behandelnden Therapeuten online zugänglich machen. Dieser kann diese einsehen, auswerten und darauf basierend über die nötigen Behandlungsschritte entscheiden bzw. während der nächsten Sitzung vertiefend mit dem Patienten besprechen.

Je nach individueller Problematik und Krankheitsbild eines Patienten ergeben sich so folgende zusätzlichen Einsatzszenarien:

- **Therapiebegleitender Kurseinsatz:** Basierend auf einem breiten Grundlagen- und Methodenwissen des Patienten kann kostensparend eine verkürzte Therapie durchgeführt werden.
- **Steigerung der Therapieeffizienz:** Der Patient kann zwischen den Therapiesitzungen effektiv an der Problematik weiterarbeiten.

- **Rückfallprophylaxe:** Der Patient hat am Ende einer regulären Therapie weiterhin Zugriff auf die Kursinhalte und kann so bei Bedarf die Inhalte repetieren und so einem Rückfall vorbeugen.
- **Kurseinsatz durch Hausarzt:** Der Hausarzt kann eine Insomnie mit den Methoden der KVT-I behandeln, ohne zwingend eine Überweisung an ein/en KVT-I Therapeuten/Schlaflabor vornehmen zu müssen. Basierend auf den ausgewerteten Selbstanalyseaufgaben kann er in einer weiteren Sitzung entscheiden, ob eine Überweisung nötig ist oder die getroffenen Massnahmen genügen.



Die gelernten Techniken sollten mit einem Arzt oder Psychotherapeuten besprochen werden, sollten Unklarheiten bestehen.



In weiterführenden Therapien kann thematisiert werden, welche Widerstände, Schwierigkeiten bei der Überwindung von Routinen und der Anwendung der gelernten Techniken bestehen.

Therapeut zuordnen

Folgendermassen können Sie Ihre erfassten Selbstanalyseaufgaben einem Therapeuten freizuschalten, damit dieser diese einsehen kann. Dazu müssen Sie lediglich in Ihrem Profil diesen Therapeuten als Ihren zugeordneten Therapeuten zuweisen:

- Loggen Sie sich auf MeinStressCoach mit Ihrem Benutzernamen ein und gehen Sie auf "Mein Konto".
- Klicken Sie nun rechts oben auf "Profil bearbeiten".
- Klicken Sie unter "Therapeut zuordnen" auf "Zuordnen".
- Wählen Sie Ihren Therapeuten aus der Liste aus, lesen Sie die Hinweise sorgfältig durch und bestätigen Sie durch Klick, dass Sie die Hinweise gelesen haben.
- Wenn Sie nun auf "Bestätigen" klicken, schalten Sie diesem Therapeuten Ihre gespeicherten PDF-Daten frei, so dass er sie online einsehen kann.
- Das Popup hat sich nun wieder geschlossen und Sie müssen nur noch durch Klicken auf "Speichern" die Änderung bestätigen.

Wie kann mein Therapeut auf MeinStressCoach unter Therapeuten gelistet werden?

Damit Ihr Therapeut unter "Therapeuten" gelistet werden kann, und Ihre von den Kursen gespeicherten Selbstanalyseaufgaben einsehen kann, nehmen Sie einfach mit diesem Kontakt auf und teilen Sie ihm Ihren Wunsch mit. Ihr Therapeut muss uns lediglich einmalig eine E-Mail an info@meinstresscoach.ch schreiben und wir werden die weiteren Schritte einleiten. Eine Listung unter "Therapeuten" ist kostenlos.

Funktionsweise und physikalisches Prinzip

Einleitung: Entstehung und Aufrechterhaltung einer Insomnie

Die akute Insomnie wird gewöhnlich durch psychologische Stressoren (z.B. Probleme am Arbeitsplatz oder interpersonelle Konflikte) oder auch durch körperliche Beschwerden/Erkrankungen (z.B. Schmerzen) oder Umweltfaktoren (z.B. Lärm) ausgelöst. Häufig ist die Störung vorübergehend und bessert sich, sobald die akute Wirkung des Stressors wegfällt. Eine Therapie ist dann nicht notwendig. Nicht selten aber – bei ca. zwei Drittel der Betroffenen – kommt es zu einer Chronifizierung der Insomnie, welche einer Behandlung bedarf.

Obwohl der Auslöser der Insomnie wegfällt, z.B. die Schmerzen oder die Akuterkrankung erfolgreich behandelt sind oder der Konflikt am Arbeitsplatz gelöst ist, bleiben die Ein- und/oder Durchschlafstörungen oder das frühmorgendliche Erwachen bestehen. Ein anschauliches und häufiges Beispiel dafür sind Frauen, welche aufgrund von Säuglings-/Kleinkindbetreuung über längere Zeit einen gestörten Nachtschlaf haben, und – obwohl die Kinder längst nicht mehr stören – Jahre später weiterhin unter Durchschlafstörungen - leiden. In diesem Fall hat sich die Störung verselbstständigt, und aufrechterhaltende Faktoren nähren den Teufelskreis der Insomnie. Dazu gehören schlafbehindernde Gedanken mit ständiger Fokussierung der Aufmerksamkeit auf den Schlaf und auf mögliche Auswirkungen der Schlafstörungen auf die Tagesbefindlichkeit und die antizipatorische Angst, diese Nacht wieder nicht schlafen zu können. Damit einher geht eine erhöhte körperliche und psychische Anspannung («Arousal»). Die Patienten zeigen dysfunktionales Schlaf-Wach-Verhalten, wie z.B. die Verlängerung der Bettliegezeiten, der Versuch, am Wochenende Schlaf nachzuholen sowie sich tagsüber hinzulegen. Diese Verhaltensweisen verringern den Schlafdruck und erschweren so das Ein- bzw. Durchschlafen. Ebenfalls ungünstig sind Schonung und sozialer Rückzug tagsüber. Eine aktive Tagesgestaltung ist das beste Mittel gegen Müdigkeit und grundlegend für einen guten zirkadianen Rhythmus und somit für einen tiefen und kontinuierlichen Nachtschlaf.

Aktuelle Forschungsergebnisse haben die somatischen und neuronalen Korrelate eines erhöhten kognitiven, emotionalen und physiologischen Erregungsniveaus (Hyperarousal) erkennen lassen, entsprechend den prädisponierenden und aufrechterhaltenden Faktoren der Insomnie. So zeigen Patienten mit Insomnie beispielsweise erhöhte Anteile an schnellen, wach-ähnlichen Hirnwellen im non-REM-Schlaf und vermehrte Mikroarousals im REM-Schlaf. Für bestimmte Subgruppen sind zudem zirkadiane Faktoren zentral – beispielsweise bei Schichtarbeitern, bei denen eine Desynchronisation der inneren Uhr mit externen Anforderungen vorliegt.“

Maire M, Duss S, Gast H, et al. Diagnostik und Therapie in der Hausarztpraxis: Insomnie; Swiss Med Forum. 2019;19(1718):292-298. doi.org/10.4414/smf.2019.08080

Wirkung der KVT-I Methoden in SweetDreams

Kognitiv-behaviorale Techniken der KVT-I und körperliche Entspannungstechniken beseitigen schlafhemmende Faktoren wie körperliche oder geistige Anspannung und ermöglichen es, maladaptive Verhaltensweisen abzubauen, wie etwa zu lange Bettzeiten. Dies führt wiederum zu reduzierten oder ganz wegfallenden neuroendokrinen und psychophysiologischen Reaktionen bspw. aufgrund von kreisenden Gedanken oder der sorgenvollen Zentrierung auf die eigene Schlaflosigkeit. So kann ein entspanntes Abgleiten in den Schlaf ermöglicht werden.

Qualität der Kursinhalte

SweetDreams wurde basierend auf dem Fachwissen und der Fachexpertise von [Univ.-Prof. Dr. rer. soc. Dipl.-Psych. Dieter Riemann](#) entwickelt und stellt den aktuellen Stand der Insomnieforschung dar.

Dieter Riemann ist seit 26 Jahren ordentlicher Professor für Klinische Psychophysiologie an der Universitätsklinik Freiburg i. Breisgau. Er leitet dort die Abteilung für Klinische Psychologie und Psychophysiologie/ Schlafmedizin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Er ist approbierter Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor für Kognitive Verhaltenstherapie und Mitglied im Vorstand des Freiburger Ausbildungsinstituts für Verhaltenstherapie.

Wissenschaftlich hat er sich in den letzten 35 Jahren vornehmlich mit den Zusammenhängen zwischen Schlaf, Schlaflosigkeit und psychischen Erkrankungen befasst. Zusammen mit seinen Mitarbeitern hat er mehr als 350 Publikationen in international anerkannten Fachzeitschriften veröffentlicht und zahlreiche Vorträge zur Thematik weltweit gehalten.

Aktuell konzentrieren sich seine Arbeiten auf das Krankheitsbild der insomnischen Störung, wobei ein klinisch-neurowissenschaftlicher Forschungsansatz verfolgt wird. Dieter Riemann war in den letzten beiden Jahrzehnten an mehreren diagnostischen und therapeutischen Leitlinien zur Insomnie beteiligt, unter anderem am DSM-5 und der Europäischen Insomnie-Leitlinie. Er hat zudem mehrere Therapiemanuale und Ratgeber zur Insomnie veröffentlicht und sowohl in Deutschland als auch Europa die Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie etabliert.

Dieter Riemann ist seit 2015 Gastprofessor an der Universität Oxford und gibt seit 2017 die Zeitschrift Journal of Sleep Research heraus. Im Mai 2020 hat ihm die Universität Pisa den PISA Sleep Award für seine herausragenden Beiträge zum Gebiet der Schlafforschung und Schlafmedizin verliehen.

Einige Literaturhinweise

- Riemann, D, Krone, L, Wulff, K, Nissen, C (2020). Sleep insomnia and depression, *Neuropsychopharmacology*, 45, 74-89.
- Riemann, D (2016). Ratgeber Schlafstörungen. Hogrefe, Göttingen.
- Riemann, D., Baglioni, C., Bassetti, C., et al. (2017). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal of Sleep Research*, 26(6), 675-700.
- Riemann, D, Nissen, C, Palagini, L, Otte, A, Perlis, M, Spiegelhalder, K (2015). The neurobiology, investigation and treatment of chronic insomnia. *Lancet Neurology*, 14, 547-558.
- Riemann D, Spiegelhalder K, Feige B, Voderholzer U, Berger M, Perlis M, Nissen, C (2010). The hyperarousal model of insomnia: A review of the concept and its evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 14, 19-31.

Nebenwirkungen

Der Erfolg von SweetDreams ist von vielfältigen Einflüssen abhängig. Dazu gehört u.a. dass Sie die erlernten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Techniken regelmässig, korrekt und über einen Zeitraum von mindestens 4 Wochen anwenden. SweetDreams kann Sie dabei unterstützen, nachhaltig eine Verbesserung Ihres Schlafverhaltens zu erreichen. Eine Wirkung kann nicht für jeden Einzelfall garantiert werden, was ein Gefühl der Enttäuschung bewirken kann. Die Auseinandersetzung mit schwierigen persönlichen Themen kann ausserdem eine persönliche Belastung hervorrufen. Es können negative Effekte wie Sorgen, eine Verschlechterung des Zustands oder eine Belastung sozialer Beziehungen hervorgerufen werden.

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von SweetDreams Nebenwirkungen auftreten, sollte der Hausarzt oder behandelnde Psychotherapeut/Psychiater/Schlaflabor kontaktiert werden. Eine Liste weiterer Hilfsangebote finden Sie auf MeinStressCoach unter „[Therapeuten](#)“.

Notfälle

Bei Suizidgefahr oder in einer akuten Krise sollte die Notrufnummern 112 oder etwa die Telefonseelsorge 143 kontaktiert werden. Die Mitarbeitenden der Telefonseelsorge können die jeweils passenden Einrichtungen und Anlaufstellen vermitteln.

Kliniken und andere Krisendienste in Ihrer Nähe sind u.a.:

Psychotherapeutisches Zentrum der Universität Zürich: [Kontakt / Anmeldung](#)

Dargebotene Hand, Tel. 143, www.143.ch

Angebot der Pro Juventute: Tel. 147, www.147.ch

Kirchen: www.seelsorge.net

Allgemeine Warnhinweise



Kostenlose Selbsttests auf MeinStressCoach

Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass das Feedback unserer kostenlosen Selbsttests auf MeinStressCoach unter „Kurse“ nicht als Entscheidungsgrundlage für weitere Massnahmen genommen werden darf, sondern dass eine Fachperson für eine Diagnose hinzugezogen werden muss.

Erklärung der Symbole



Hersteller

Digital coach GmbH
Rosenbergstrasse 6
CH-6300 Zug
info@meinstresscoach.ch



Herstelldatum

2020



SweetDreams



Gebrauchsanweisung beachten!

Beachten Sie die Gebrauchsanweisung vor erstmaliger Anwendung des Produktes!



Warnhinweis!



Medical Device

Es handelt sich um ein Medizinprodukt der Klasse I.



CE-Kennzeichnung

Das Produkt entspricht der Richtlinie über Medizinprodukte 93/42/EWG.