



Mein
StressCoach

MeinStressCoach

Gebrauchsanweisung stressfit

Wissenschaftlich fundiert
Einfach einsetzbar
Preiswert

© digital coach GmbH, 2020
info@meinstresscoach.ch

Gebrauchsanweisung stressfit

Diese Gebrauchsanweisung vermittelt Ihnen alle nötigen Informationen, um den online Kurs stressfit 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 Stressmanagements und Ihres individuellen Stresslevels erreichen zu können.



Vor der Anwendung

Stellen Sie sicher, dass die Lautstärke Ihres Gerätes auf einen angenehmen Pegel eingestellt ist.

Zweckbestimmung SweetDreams

Stressfit ist ein auf der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) basierendes online Psychotherapie Tool gegen Stress. Stressfit dient der Verhütung, Behandlung und Linderung von Stress.

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 bei akutem oder chronischem Stress mit subjektivem Leidensdruck verschrieben.

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

Stressfit 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 subjektiven Stressempfindens 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 Stress, erlernt der Patient die in der KVT angewandten kognitiv-behavioralen Methoden, sowie körperliche Entspannungstechniken, um seine Bewältigungsressourcen gegen Stress zu stärken und persönlich relevanten Stress zu erkennen und umbewerten.

Mit Hilfe zahlreicher Selbstanalyseaufgaben erfasst der Patient in einer Selbstanamnese die individuellen, für seine Stressproblematik relevanten Aspekte bei der Durcharbeitung von „stressfit“ automatisch digital. Damit die erfassten Daten abgespeichert werden können, wird eine funktionierende Internetverbindung vorausgesetzt.

Detaillierte Informationen zu den Kursinhalten von stressfit 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 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 erhöhte Stresssymptomatik mit den Methoden der KVT behandeln, ohne zwingend eine Überweisung an einen KVT Therapeuten 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 Pop-up 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

Die sowohl körperlich als auch kognitiv-behavioral wirkenden psychotherapeutischen Techniken verbessern

- den Umgang mit stressauslösenden Ereignissen (Stressoren)
- das Erleben der stressvollen Ereignisse selbst und
- die nachträgliche Einschätzung von stressvollen Erlebnissen
- Insbesondere wird das Erkennen, Umdeuten und Bewältigen von persönlich relevantem Stress ermöglicht.

Durch das Erlernen diverser Coping-Strategien kann der subjektiv erlebte bzw. objektiv messbare Stresslevel des Individuums sowohl akut als auch langfristig dauerhaft reduziert werden, wodurch der auslösende/aufrechterhaltende/verstärkende Faktor einer Vielzahl physiologischer, psychosomatischer sowie psychischer Erkrankungen ursächlich behandelt werden kann.

Verbesserte Coping-Strategien, körperliche Entspannungstechniken, sowie veränderte Situationseinschätzungen führen zu reduzierten oder ganz wegfallenden überproportionierten neuroendokrinen (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHNA-Achse)) und psychophysiologischen Reaktionen auf Stressoren und einem massvolleren Erleben von Stress im „normalen“ Spektrum.

Qualität der Kursinhalte

stressfit wurde basierend auf dem Fachwissen und der Fachexpertise von [Prof. Dr. Guy Bodenmann](#) entwickelt und stellt den aktuellen Stand der Stressforschung dar.

Prof. Dr. Bodenmann ist ordentlicher Professor für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien an der Universität Zürich. Er hat über 250 Fachartikel und 20 Bücher geschrieben. Seine Forschungsschwerpunkte sind Stress und Partnerschaft, Partnerschaft und psychische Störungen, Partnerschaftskonflikte und die Entwicklung der Kinder, Prävention von Beziehungsstörungen sowie Paartherapie.

Er hat das Konstrukt des *dyadischen Copings* (wie Paare gemeinsam mit Stress umgehen) und zu dessen Erfassung einen Fragebogen (Dyadisches Coping Inventar, DCI) entwickelt, der in 24 Sprachen übersetzt und international eingesetzt wird. Durch seine Methode zur Förderung des dyadischen Copings (3-Phasen-Methode) hat er der Paartherapie neue Impulse gegeben. Guy Bodenmann ist kognitiver Verhaltenstherapeut, Paartherapeut, Ausbilder und Supervisor. Zur Stärkung der eigenen Resilienz hat er das Programm „stressfit“ entwickelt.

Einige Literaturhinweise:

- Bodenmann, G. (2016). *Bevor der Stress uns scheidet*. (2. Auflage). Bern/Göttingen: Hogrefe.
- Bodenmann, G. (2007). *Depression und Partnerschaft*. Bern: Huber.
- Bodenmann, G. (2016). *Klinische Paar- und Familienpsychologie*. (2. Auflage). Bern: Huber.
- Bodenmann, G. & Fux, C. (2017). *Was Paare stark macht*. (6. Auflage). Zürich: Beobachter Edition.
- Bodenmann, G. (2012). *Verhaltenstherapie mit Paaren. Ein bewältigungsorientierter Ansatz*. Bern: Hogrefe.

Nebenwirkungen

Der Erfolg von stressfit 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. Stressfit kann Sie dabei unterstützen, nachhaltig eine Verbesserung Ihres Stressmanagements und eine Reduktion Ihres subjektiv empfundenen Stresslevels 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 stressfit Nebenwirkungen auftreten, sollte der Hausarzt oder behandelnde Psychotherapeut/Psychiater 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



stressfit



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.