

## Gebrauchsanweisung

Diese Gebrauchsanweisung dient der korrekten Anwendung von „Mindable: Panikstörung & Agoraphobie“. Bitte lesen Sie sich die Informationen aufmerksam durch und folgen Sie den darin enthaltenen Anweisungen. Bei weiteren Fragen steht Ihnen das Mindable-Team zu den üblichen Geschäftszeiten zur Verfügung.

### Zweckbestimmung

Mindable: Panikstörung und Agoraphobie ist eine digitale Gesundheitsanwendung zur Behandlung von Panikstörung und Agoraphobie. Die Anwendung vermittelt evidenzbasierte und leitlinienkonforme Methoden und Inhalte aus dem Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie. Die App richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren, die an den Symptomen einer Panikstörung und/oder Agoraphobie leiden.

### Funktionsweise

Mindable basiert schwerpunktmäßig auf anerkannten Behandlungsmethoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Nutzer:innen erhalten eine systematische Aufklärung über die Krankheitsbilder Panikstörung und Agoraphobie. Zudem werden Sie durch interaktive Übungen darin unterstützt sich an Angstsymptome zu gewöhnen und sich gezielt in angstauslösende Situationen zu begeben. Ein Angsttagebuch und wöchentliche Checkups ermöglichen die systematische Erfassung von Symptomen und Verhalten.

Der Mindable-Account ist in Kombination mit der installierten Mindable-App via Smartphone oder Tablet nutzbar. Während der Erstellung des Accounts, dem Login und dem Laden der Inhalte ist eine Internetverbindung notwendig. Danach sind die Inhalte durch den Offline-Support auch ohne Internetverbindung nutzbar. Dies ermöglicht eine zeit- und ortsunabhängige Nutzung.

### Systemvoraussetzungen

Zur Nutzung von Mindable wird ein funktionsfähiges Smartphone oder Tablet mit Internetzugang benötigt.

Eine Übersicht der unterstützten Geräte finden Sie auf folgender Webseite:

[www.mindable.health/impressum](http://www.mindable.health/impressum).

Zur Account-Erstellung benötigen Sie eine gültige E-Mail-Adresse. Diese muss keinen Rückschluss auf Klarnamen und Identität beinhalten.

### Anwendungsgebiet

Mindable dient der Unterstützung von Menschen mit Panikstörung und/oder Agoraphobie.

### Gegenanzeigen (Kontraindikationen)



Mindable sollte beim Vorliegen einer der folgenden Erkrankungen oder Einschränkungen nicht angewendet werden:

- bipolare Störung
- psychotische Störungen (z.B. Schizophrenie)
- akute Suizidgedanken
- akute Intoxikation
- schwere kognitive Beeinträchtigungen

Bei folgenden Erkrankungen oder Einschränkungen, sollte eine behandelnde Ärzt:in oder Psychotherapeut:in konsultiert und gegebenenfalls auf die Ausführung bestimmter Übungen verzichtet werden:

- Schwangerschaft
- kardiovaskuläre Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck in Ruhe, Herz-Kreislaufstörungen)
- pneumologische Erkrankungen
- photosensitive Epilepsie
- Substanzabhängigkeit

Mindable ist mit entsprechenden Warnhinweis versehen.

### **Art und Dauer der Anwendung**

Das Behandlungsprogramm umfasst aufeinander aufbauende Bausteine. Diese können im eigenen Tempo bearbeitet werden. Um langfristige Erfolge zu erzielen, empfehlen wir Mindable mindestens einmal pro Woche, im besten Fall täglich zu nutzen. Zur Unterstützung werden Sie, wenn gewünscht, durch Push-Benachrichtigungen dazu angeregt, sich aktiv mit den Lehrinhalten auseinanderzusetzen und die Übungen regelmäßig durchzuführen.

### **Hinweise**

Eine Änderung vorgegebener Medikationen und/oder Behandlungen sollte nicht ohne Rücksprache mit Ihrer Ärzt:in/Psychotherapeut:in erfolgen. Sie sollten Ihre Ärzt:in oder Psychotherapeut:in kontaktieren, wenn sich ihre Symptome über längere Zeit nicht mindern oder sich diese akut verschlechtern sollten.

Suizidgedanken oder Gedanken, sich selbst Leid zuzufügen, können als Symptom einer psychischen Erkrankung auftreten. Sollte dies bei Ihnen akut der Fall sein, empfehlen wir Ihnen umgehend Ihre Ärzt:in oder Psychotherapeut:in aufzusuchen. Mindable kann in diesem Fall keine ausreichende Unterstützung bieten.

### **Mindestalter**

Das Mindestalter zur Nutzung von Mindable beträgt 18 Jahre.

### **Nebenwirkungen**

Es kann vorkommen, dass nicht jede Patient:in Nutzen aus dem Mindable-Programm ziehen kann. Dies kann möglicherweise ein Gefühl der Enttäuschung auslösen.

Die Auseinandersetzung mit aufwühlenden Themen kann zuweilen belastend sein. Wenn Sie die Belastung im Rahmen der Programmnutzung als zu groß empfinden, sollten Sie eine Pause machen, die Programmnutzung einige Zeit aussetzen und mit Ihrer Ärzt:in/Psychotherapeut:in darüber sprechen.

Nicht jede Übung ist für jede Nutzer:in gleichermaßen geeignet. Sollte eine Übung Schwierigkeiten bereiten oder sie beeinträchtigen, führen Sie diese Übung nicht weiter aus. Bei Bedarf wenden Sie sich bitte an Ihre Ärzt:in/Psychotherapeut:in.

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von Mindable Nebenwirkungen auftreten, teilen Sie diese unverzüglich Ihrer Ärzt:in/Psychotherapeut:in mit oder wenden Sie sich per E-Mail an [support@mindable.health](mailto:support@mindable.health).

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der Homepage.

### **Wechselwirkungen**

Bei gleichzeitiger Anwendung von Benzodiazepinen (z.B. Alprazolam, Clonazepam, Diazepam, Lorazepam) und der Ausführung von interozeptiver und in-vivo-Konfrontationsübungen können sich die Wirkungen wechselseitig aufheben. Die zentraldämpfende Wirkung von Benzodiazepinen steht hierbei im Konflikt mit der für die Habituation erforderlichen Reaktionsbereitschaft des Zentralen Nervensystems.

Eine Änderung verordneter Medikationen sollte nicht ohne Rücksprache mit Ihrer Ärzt:in/Psychotherapeut:in erfolgen. Bitte wenden Sie sich an Ihre Ärzt:in/Psychotherapeut:in, um sich über mögliche Wechselwirkungen zu informieren.

### Angaben für Notfälle

Bei Suizidgefahr, akuten Krisen oder Notfällen wenden Sie sich bitte umgehend an ihre Ärzt:in/Psychotherapeut:in oder wählen die für ihr Land geltenden Notfallnummern.

Deutschland:

- Notruf/ Rettungsdienst: 112
- Polizei: 110
- Suizid/ Seelsorge: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222

Schweiz:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Rettungsdienst: 144
- Polizei: 117
- Suizid/ Seelsorge: 143

Österreich:

- Notruf/ Rettungsdienst: 144
- Polizei: 133
- Suizid/ Seelsorge: 142

Europaweiter Notruf: 112

USA Notruf: 911

UK Notruf: 999

Weitere Informationen zu landesspezifischen Notfallnummern und -adressen finden Sie unter [adducation.info](http://adducation.info) und [suicide.org](http://suicide.org).

### Hersteller

Mindable Health GmbH  
Rheinsberger Straße 76/77  
10115 Berlin  
Deutschland  
[www.mindable.health](http://www.mindable.health)



### Stand der Software

Diese Gebrauchsanweisung bezieht sich auf die Software-Version v1.x.x. Die jeweils aktuelle Software-Version entnehmen Sie dem Impressum.

### Stand der Informationen

08.04.2021

### Weitere Informationen

Bei technischen Fragen wenden Sie sich bitte per E-Mail an [support@mindable.health](mailto:support@mindable.health).

Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage.

