

Gebrauchsanweisung Novego



Lesen Sie bitte die gesamte Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bevor Sie mit der Nutzung der Novego-Programme starten. Wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin oder Ihren Psychotherapeuten bzw. Ihre Psychotherapeutin.

Was in dieser Gebrauchsanweisung steht

1. Was sind die Novego-Programme und wofür werden sie angewendet?
2. Was sollten Sie vor der Nutzung der Novego-Programme beachten?
3. Wie sind die Novego-Programme zu nutzen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Weitere Informationen

Was sind die Novego-Programme und wofür werden sie angewendet?

Unter der Marke „Novego“ bietet die IVPNetworks GmbH Online-Selbsthilfe-Programme an, die dazu bestimmt sind, Krankheitssymptome infolge schwieriger oder psychisch belastender Lebenssituationen (z. B. Depression, Angstzustände, Burnout, Stress) zu lindern oder diesen vorzubeugen.

Die Novego-Programme können

- als Soforthilfe,
- zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz,
- zur Überbrückung von Lücken im Behandlungsverlauf,
- zur Begleitung von Versorgungsangeboten (z. B. Psychotherapie) oder
- als Anschlussangebot zur Stabilisierung nach einer ambulanten oder stationären Therapie
- oder zur Vorbeugung von Stress

angewendet werden. Es handelt sich um ein Selbsthilfeangebot, das keine ärztliche Behandlung oder Psychotherapie ersetzen soll. Der Zugang erfolgt in einem persönlichen, passwortgeschützten Nutzerbereich.

Novego bietet Ihnen – abgestimmt auf Ihre persönliche Situation – fünf Programme an:



- „Depressionen bewältigen“
- „Ängste überwinden“
- „Raus aus dem Burnout“
- „Novego... besser schlafen“
- „RELAX – psychologisches Online-Selbsthilfeprogramm zur Stressprävention“

Die Programme basieren auf den bewährten Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie mit Anteilen aus der systemischen Therapie und des Achtsamkeitstrainings. Inhalt und Aufbau der Programme orientieren sich an den nationalen Versorgungsleitlinien.

Was sollten Sie vor der Nutzung der Novego-Programme beachten?

Die Novego-Programme sind nicht zur Anwendung bei Suizidgefahr bestimmt. Suizidgefährdete Personen werden von der Programmteilnahme ausgeschlossen. Bei schweren Depressionen ist das Programm ausschließlich dazu bestimmt, durch Ärzt:innen oder Therapeut:innen begleitet genutzt zu werden.

Das Programm Novego „RELAX – psychologisches Online-Selbsthilfeprogramm zur Stressprävention“ richtet sich an Personen ohne akute behandlungsbedürftige Erkrankungen, die lernen wollen, gesundheitsbewusst mit möglichen Stressoren umzugehen, um dadurch potenziell behandlungsbedürftige Stressfolgen zu vermeiden. Die Maßnahmen können auch für spezielle Zielgruppen zur Bewältigung spezifischer Belastungen (z. B. familiäre Überlastung, berufliche Überlastung – auch durch Schichtarbeit –, psychosoziale Belastungen infolge von Arbeitslosigkeit, Gewalterfahrung) durchgeführt werden.

Die Programme richten sich an Teilnehmer:innen ab 18 Jahren.

Für den Fall, dass Sie dringend Hilfe benötigen, erreichen Sie deutschlandweite Krisennotdienste telefonisch unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 und im Internet unter www.telefonseelsorge.de oder www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe Wählen Sie in akuten Fällen die Notrufnummer 112 und schildern Sie Ihre Situation.



Vereinbaren Sie zusätzlich einen Termin mit einem Arzt bzw. einer Ärztin (z.B. Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin) oder Ihrem Psychotherapeuten bzw. Ihrer Psychotherapeutin. Da die Terminvergabe erfahrungsgemäß nicht immer zeitnah stattfinden kann, möchten wir Sie bitten, sich zunächst auch an eine der angegebenen Stellen zu wenden. Sie werden dort fachgerechte und schnelle Hilfe bekommen.

Wie sind die Novego-Programme zu nutzen?

Für die Anmeldung sind nur wenige Schritte erforderlich:

1. Registrieren Sie sich bei Novego

Gehen Sie auf www.novego.com und klicken Sie oben rechts auf „Registrieren“. Geben Sie Ihre Email-Adresse sowie Ihr selbst gewähltes Passwort ein und legen Sie einen Namen fest, mit dem Sie im Programm angesprochen werden möchten. Schließen Sie die Registrierung ab.

2. Bestätigen Sie Ihre Registrierung

Nach erfolgreicher Registrierung erhalten Sie einen Link zur Bestätigung an Ihre Email-Adresse. Falls Sie keine Email erhalten sollten, überprüfen Sie bitte Ihre Spam-Ordner. Klicken Sie auf den Bestätigungslink.

3. Buchen Sie Ihr Unterstützungsprogramm

Melden Sie sich mit Ihrer Email-Adresse und Ihrem Passwort bei Novego an und klicken Sie links im Menü auf „Programm buchen“. Wählen Sie Ihr persönliches Unterstützungsprogramm aus und schließen Sie die Buchung ab.

Häufigkeit der Anwendung

Die Novego-Programme laufen über einen Zeitraum von 4 bis 12 Wochen (4 Wochen für „Raus aus dem Burnout“, 6 Wochen für „Ängste überwinden“ und „Novego... besser schlafen“, 8 Wochen für „RELAX“, 12 Wochen für „Depressionen bewältigen“). Sie sind bei der Durchführung der Programme zeitlich und örtlich flexibel. Die wöchentlich wechselnden Inhalte und Übungen können in der Regel einfach neben den alltäglichen Pflichten erledigt werden. Sie sollten sich mindestens einmal pro Woche etwa eine Stunde für Ihr Programm Zeit nehmen.

Nach Abschluss der regulären Programmlaufzeit von 4 bis 12 Wochen haben Sie weitere 12 Monate Zugriff auf alle Programminhalte, sodass Sie diese jederzeit nachlesen können.

Art der Anwendung

Die webbasierten Unterstützungsprogramme von Novego bieten eine Online-Hilfe zur Bewältigung von depressiven Symptomen, Angstsymptomen, Schlafstörungen, dem Burnout oder zur Vorbeugung von Stress.

Sie können die Novego-Programme selbstständig bearbeiten. Alles, was Sie benötigen, ist ein Internetzugang. Auch wenn Sie keine Vorkenntnisse im Umgang mit Online-Programmen haben, ist das kein Hindernis. Die Bedienung ist unkompliziert und bei Fragen steht Ihnen eine technische Service-Hotline zur Verfügung.

Wenn Sie sich bei Novego angemeldet haben, finden Sie links ein Menü, um sich durch das Programm zu navigieren. In der Wochenübersicht erhalten Sie einen Überblick über Ihren Bearbeitungsstatus und können jeweils das nächste Wochenthema starten. Die Inhalte werden Ihnen in Form von Videos, Audios und interaktiven Übungen bereitgestellt.

Zudem können Sie jede Woche eine Nachricht an unsere erfahrenen Psycholog:innen schreiben, in der Sie Fragen zu den Wochenübungen und Ihrer persönlichen Situation stellen können. Unsere Psycholog:innen werden Ihnen zeitnah eine individuelle Rückmeldung geben, die Ihnen helfen soll, einen noch größeren Nutzen aus Ihren Übungen zu ziehen und weiter an sich zu arbeiten. Sie entscheiden selbst, ob Sie das persönliche Feedback in Anspruch nehmen möchten oder nicht.

Bei technischen Fragen erreichen Sie die Novego-Service-Hotline Montag bis Freitag von 09:00 bis 17:00 Uhr unter 040 / 22 63 06 719 oder schreiben Sie eine Email an info@novego.de

Welche Nebenwirkungen sind möglich?



- Es sind keine Nebenwirkungen aufgrund der Nutzung der Novego-Programme bekannt. Es ist möglich, dass die Auseinandersetzung mit bestimmten Themen belastend sein kann. Wenn Sie sich durch die Programmbearbeitung zu sehr belastet fühlen, suchen Sie einen Arzt bzw. eine Ärztin oder einen Psychotherapeuten bzw. eine Psychotherapeutin auf.

Weitere Informationen

Die Novego-Programme sind nach der Medizinprodukterichtlinie 93/42/EWG ein Medizinprodukt der Klasse 1 und verfügen über eine CE-Kennzeichnung.



Hersteller der Novego-Programme:



- IVPNetworks GmbH
Postanschrift/ Sitz der Gesellschaft
Conventstraße 8-10
22089 Hamburg

Telefon: +49 (0) 40 – 22 63 06 719

Telefax: +49 (0) 40 – 22 63 06 799

E-Mail: info@novego.de

www.ivpnetworks.de

www.novego.com

Diese Gebrauchsanweisung wurde zuletzt überarbeitet im April 2021.