

## Velibra Gebrauchsanweisung

Diese Gebrauchsanweisung dient der korrekten Anwendung von velibra. Bitte lesen Sie sich diese Informationen genau durch und folgen Sie den darin enthaltenen Anweisungen. Des Weiteren steht Ihnen das velibra Support-Team zu den üblichen Geschäftszeiten für Anfragen zur Verfügung.

### ZWECKBESTIMMUNG

velibra ist dafür bestimmt, therapeutische Techniken und Übungen anzubieten, die auf evidenzbasierten psychologisch-psychotherapeutischen Therapieverfahren beruhen und die für Patienten mit Symptomen einer Generalisierten Angststörung, einer Panikstörung mit oder ohne Agoraphobie oder einer Sozialen Angststörung geeignet sind, sie beim Management ihrer Ängste zu unterstützen. velibra ist zur eigenständigen Nutzung in Ergänzung zur üblichen Versorgung von Patienten bestimmt, die mindestens 18 Jahre alt sind. velibra ist weder dafür bestimmt, Behandlungen durch einen Leistungserbringer im Gesundheitswesen zu ersetzen noch dafür bestimmt, Informationen für diagnostische oder therapeutische Entscheidungen zu liefern.

#### Erläuterung:

(a) Generalisierte Angststörung: Anhaltende Anspannung, Nervosität und Besorgnis in Bezug auf alltägliche Ereignisse, oft verbunden mit weiteren Beschwerden wie Herzklopfen, Schweißausbrüchen, Atembeschwerden, Schwindel, chronischen Schmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit und Schlafstörungen.

(b) Panikstörung/Agoraphobie: Wiederholte Panikattacken, die nicht auf spezifische Situationen oder Objekte bezogen sind und oft spontan auftreten. Die Panikattacken beginnen abrupt und sind begleitet von Symptomen wie Herzklopfen, Schweißausbrüchen, Zittern, Atembeschwerden, Übelkeit, Schwindel, Hitzewallungen oder Kälteschauern, Angst vor Kontrollverlust oder Angst zu sterben. Häufig kommt eine starke Angst vor bestimmten Orten oder Situationen hinzu, in denen eine Panikattacke befürchtet wird (Agoraphobie).

(c) Soziale Angststörung: Starke Furcht, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen oder sich peinlich oder erniedrigend zu verhalten. Die Ängste treten in sozialen Situationen auf, wie z.B. Sprechen in der Öffentlichkeit, Teilnahme an kleinen Gruppen oder Begegnung von Bekannten. Begleitende Symptome sind oft: Erröten,

Zittern, Angst zu erbrechen oder Schweißausbrüche. Soziale Situationen werden wegen der Furcht oft vermieden.

### FUNKTIONSWEISE

velibra ist ein interaktives Onlineprogramm zur eigenständigen Anwendung durch Patienten mit Symptomen einer Generalisierten Angststörung, einer Panikstörung mit oder ohne Agoraphobie oder einer Sozialen Angststörung. Es umfasst schwerpunktmäßig anerkannte Behandlungselemente der kognitiven Verhaltenstherapie.

velibra enthält Übungen und Techniken zum Umgang mit der Erkrankung, vermittelt Informationen für einen gesunden Lebensstil und unterstützt bei deren Umsetzung. velibra funktioniert als virtueller Dialog und bietet Ihnen fortlaufend verschiedene Antwortmöglichkeiten zur Auswahl an, um Inhalte an Ihre Bedürfnisse und Wünsche anzupassen. Auf Wunsch schickt velibra Ihnen regelmäßig E-Mails oder SMS, um die Inhalte der Übungen zu vertiefen und in Ihren Alltag zu integrieren.



Was hat Sie heute zu mir geführt?

In diesem ersten Gespräch möchte ich Sie gerne etwas kennenlernen und auch etwas von mir erzählen.

Deshalb möchte ich zuerst wissen: **Was führt Sie heute zu mir? Was ist der wesentliche oder hauptsächliche Grund, warum Sie hier sind?**

Ich fühle mich **sehr gestresst** oder **angespannt** und mache mir ständig **viele Sorgen**. Das geht schon seit einigen Monaten so. Diese Sorgen lassen mir keine Ruhe ...

Ich leide an **verschiedenen körperlichen Beschwerden**, die mir zu schaffen machen. Zum Beispiel: Kopfschmerzen, Kopf- oder Gliederschmerzen, Schlafstörungen, oder Magen-Darmbeschwerden.

Ich bin hier, weil ich in **sozialen Situationen meist sehr ängstlich, nervös oder angespannt** bin. Zum Beispiel, wenn ich von anderen beurteilt werde, in einer Gruppe sprechen muss oder im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehe.

Ich bin hier, weil ich mehrere **Angst- oder Panik-Attacken** erlebt habe und mir Sorgen mache, weitere zu erleben. Das sind Attacken mit Symptomen wie Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Atemnot oder der Angst, sterben zu müssen.

Ich kann mich gar nicht entscheiden, was ich auswählen soll. Verpasse ich etwas, wenn ich nicht "die richtige" Antwort wähle?

Ach ... ich habe meine Meinung geändert. Ich will über das Thema **doch nicht** noch einmal sprechen.

Fig.1: Dialog-Beispiel in velibra

Sie benötigen für die Registrierung einen einmaligen Zugangsschlüssel. Die empfohlene Nutzungsdauer beträgt mindestens 90 Kalendertage. Abhängig vom Verlauf der Erkrankung oder der Beschwerden kann eine längere Nutzung erforderlich sein, um die Behandlungseffekte zu stabilisieren. Wenn Ihnen velibra von einem Arzt oder Psychotherapeuten in Deutschland verordnet wurde, können Sie das Programm für 90 Tage nutzen. Die Verordnungsdauer in anderen Ländern kann abweichen. Sollte eine längere Nutzung empfohlen werden, muss der Arzt oder Psychotherapeut velibra erneut verordnen. Nach der Registrierung ist velibra passwortgeschützt jederzeit für Sie verfügbar, wenn Sie Internetzugang und einen kompatiblen Internetbrowser zur Verfügung haben.

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt im Einklang mit der EU-Datenschutz-Grundverordnung. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie in der Datenschutzerklärung.

**NUTZUNGSVORAUSSETZUNG**

Sie benötigen einen Computer, einen Laptop, ein Smartphone oder ein Tablet mit Internetzugang sowie eine aktuelle Browser-Version von Google Chrome, Mozilla Firefox, Edge oder Safari. Wir empfehlen eine minimale (logische) Auflösung von 320 x 568 Pixel. Weiterhin benötigen Sie eine E-Mail-Adresse und optional eine Mobilnummer für den SMS-Service. Wir empfehlen für die Audios eine Bandbreite von 192 kBit/s.

Da velibra Sie in einem dynamischen Dialog durch das Programm führt, sind keine speziellen Computerkenntnisse erforderlich.

**ANWENDUNGSGEBIET**

velibra dient der Unterstützung von Patienten mit Symptomen einer Generalisierten Angststörung, einer Panikstörung mit oder ohne Agoraphobie oder einer Sozialen Angststörung.

**WANN SOLL velibra NICHT ANGEWENDET WERDEN (GEGENANZEIGEN)?**



velibra sollte bei Vorliegen von psychotischen Erkrankungen (z.B. Schizophrenie), bipolaren

Störungen oder suizidalem Risiko nicht angewendet werden.

Erläuterung:

Ein suizidales Risiko liegt vor, wenn ein Patient in den letzten 90 Tagen die ernsthafte Absicht hatte, sich das Leben zu nehmen (unabhängig davon, ob ein konkreter Plan zur Umsetzung vorlag). Ein Risiko besteht auch, wenn ein Patient in den letzten 12 Monaten versucht hat, sich das Leben zu nehmen.

**ANWENDUNGSHÄUFIGKEIT**

Erfahrungen zeigen, dass velibra idealerweise 1-2 Mal wöchentlich für jeweils mindestens eine halbe Stunde genutzt werden sollte.

**MINDESTALTER**

18 Jahre. Für Patienten unter 18 Jahren liegen keine Daten vor.

**SICHERHEITSHINWEISE UND NEBENWIRKUNGEN**



Eine Änderung bestehender Medikationen und/oder Behandlungen darf nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt/Psychotherapeuten erfolgen. Sie sollten Ihren Arzt oder Psychotherapeuten kontaktieren, wenn sich Ihr Befinden oder Ihre Stimmung längere Zeit (über mehrere Tage oder Wochen) nicht bessern oder sich akut verschlechtern sollten.

Es ist möglich, dass nicht jeder Patient von der Programmnutzung profitiert, was unter Umständen Gefühle der Enttäuschung auslösen könnte.

Nicht jede Übung oder jede Empfehlung ist für jeden Patienten gleichermaßen geeignet. Wenn die Beschäftigung mit dem Programm für Sie zu belastend ist, Ihnen eine Übung oder Empfehlung Schwierigkeiten bereitet, sich unangenehm anfühlt oder Beschwerden verursacht/verstärkt, machen Sie bitte eine Programmpause und sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten darüber.

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von velibra Nebenwirkungen auftreten, melden Sie diese unverzüglich Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten oder wenden Sie sich per E-Mail an [info@velibra.de](mailto:info@velibra.de).

Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle sind dem Hersteller und der zuständigen Behörde Ihres Landes zu melden.

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie im Impressum von velibra unter dem Menüpunkt „Hilfe“ oder auf der Homepage von velibra.

Bislang sind keine Wechselwirkungen bekannt.

### ANGABEN FÜR NOTFÄLLE

velibra ist nicht für den Einsatz in Notfällen geeignet. Bei Notfällen (z.B. Krisen, Verschlechterung Ihres Gesundheitszustandes) kontaktieren Sie umgehend Ihren behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten oder wählen Sie bitte die für Ihr Land geltenden Notfallnummern von Feuerwehr oder Polizei. Hier einige Beispiele:

Deutschland:

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

Schweiz:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Sanität: 144
- Polizei: 117
- Telefonseelsorge: 143

UK:

- Notruf allgemein: 999
- Notruf Rettungsdienst: 999
- Polizei: 999
- Seelsorge: 111
- Suizid Prävention: 116 123

Falls Sie unter den angegebenen Telefonnummern niemanden erreichen oder keine Hilfe erfahren, prüfen Sie bitte, ob sich die Telefonnummern geändert haben könnten.

### HERSTELLER

GAIA AG  
 Hans-Henny-Jahnn-Weg 53  
 22085 Hamburg  
 Deutschland  
[www.gaia-group.com](http://www.gaia-group.com)



### STAND DER SOFTWARE

Instructions for Use\_velibra\_DE\_v04

Die aktuelle Software-Version von velibra entnehmen Sie bitte dem Impressum von velibra unter dem Menüpunkt „Hilfe“.

### STAND DER INFORMATION

2021-12-17

### WEITERE INFORMATIONEN

Bei technischen Fragen können Sie sich per E-Mail an das velibra Support-Team [info@velibra.de](mailto:info@velibra.de) wenden. Wenn Sie diese Gebrauchsanweisung kostenlos in gedruckter Fassung erhalten möchten, senden Sie bitte eine Anfrage an die oben genannte Support E-Mail-Adresse. Wir senden Ihnen die gedruckte Fassung innerhalb von 7 Werktagen zu.



### SYMBOLERKLÄRUNGEN



- Vorsicht



- Hersteller



- Medizinprodukt



- elektronische Gebrauchsanweisung lesen



- Zeigt den Bevollmächtigten in der Schweiz an