



Gebrauchsanweisung

MindDoc auf Rezept

Deutsch



Wichtig! Vor Gebrauch sorgfältig lesen. Aufbewahren für späteres Nachschlagen.



Bitte nutze MindDoc auf Rezept nicht, wenn du aktuell unter organischen (einschließlich symptomatischen) psychischen Störungen, Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen, bipolaren affektive Störungen oder einer schweren depressiven Erkrankung mit psychotischen Symptomen leidest. Konsultiere vor der Nutzung einen Arzt oder eine Ärztin, wenn du früher einmal an einer psychotischen Störung erkrankt warst oder wenn bei dir eine Substanzabhängigkeit besteht.

Ebenso ist die App nicht zur Krisenintervention geeignet und sollte bei Auftreten akuter suizidaler Gedanken und Pläne nicht ohne professionelle Unterstützung genutzt werden.

VERSION 1.0 - anwendbar für MindDoc auf Rezept ab Versionsnummer 1.0.0

Diese Gebrauchsanweisung beschreibt die Anwendung und Funktionen des Medizinprodukts "MindDoc auf Rezept" für Smartphones unter iOS- oder Android-Betriebssystemen. Im Folgenden wird zur Vereinfachung von "MindDoc auf Rezept" bzw. "Smartphone" gesprochen. Die Nutzung von MindDoc auf Rezept ist für alle iPhones und andere Smartphones geeignet, auf denen mindestens iOS 15.0 oder Android 7.0 installiert ist. Für nachweislich nicht kompatible Geräte wird MindDoc auf Rezept im jeweiligen AppStore oder Google Playstore nicht zur Installation angezeigt. Weitere Informationen findest du auch auf unserer Webseite <https://www.minddoc.de/de/auf-rezept>. Die aktuell gültige Gebrauchsanweisung kannst du unter <https://minddoc.com/de/de/auf-rezept/medical-device> finden.



Inhalt

1. Symbole	3
2. Umgang mit Krisensituationen	4
3. Einführung	5
3.1 Medizinische Zweckbestimmung	5
3.2 Zielsetzung und Wirkungsweise von MindDoc auf Rezept	5
3.3 Hinweise	6
3.4 Weitere Hinweise und Erläuterungen	9
4. Lebensdauer und Update des Produkts	10
5. Freischaltcode und Registrierung	10
5.1 Installation der App	10
5.2 Start und Freischaltcode	10
5.3 Freischaltcode mit gesetzlicher Krankenversicherung	11
5.4 Private Krankenversicherung	11
5.5 Registrieren und Freischaltcode aktivieren	11
5.6 Zugangsdauer	12
6. Funktionen und Nutzung	12
6.1 Journal	12
6.2 Einblicke	14
6.3 Ergebnis	15
6.4 Kurse und Übungen	17
7. Datenmanagement	17
7.1 Datenexport	17
7.2 Datenlöschung	18
8. Einstellungen	18
8.1 Benachrichtigungen	18
8.2 Sprache	18
8.3 Gerätewechsel	18
9. Deinstallation der App	18
10. Regulatorische und technische Hinweise	19
10.1 Konformitätserklärung und Information zum Medizinprodukt	19
10.2 Technische Daten und Voraussetzungen	19
12. Herstellerinformationen	20

1. Symbole

In dieser Gebrauchsanweisung oder innerhalb der App kannst du folgende Symbole finden (dabei können Farben und Größen in der Darstellung variieren):

SYMBOL	BEDEUTUNG FÜR DICH
	<p>CE-Zeichen (Communauté Européenne) Ein Produkt mit diesem Zeichen erfüllt die Anforderungen der entsprechenden EU-Richtlinie, d. h. der geltenden europäischen Norm.</p>
	<p>Warnung Eine Warnung ist immer von sicherheitsrelevanter Bedeutung für deine (mentale) Gesundheit.</p>
	<p>Hersteller Informationen zum Hersteller des Medizinproduktes</p>
	<p>Gebrauchsanweisung beachten Bei diesem Symbol weisen wir darauf hin, dass du die Gebrauchsanweisung beachten sollst.</p>
	<p>Veröffentlichungsdatum Datum, an dem das Medizinprodukt als solches veröffentlicht wurde</p>

2. Umgang mit Krisensituationen

Solltest du dich in einer Krisensituation befinden, die du glaubst, nicht alleine bewältigen zu können, ist es wichtig, dass du umgehend Hilfe außerhalb der App in Anspruch nimmst.



Die App ersetzt keine Krisenintervention.

Nachfolgend findest du eine Tabelle mit Anlaufstellen, an die du dich in Krisensituationen wenden kannst. Welche dieser Möglichkeiten die sinnvollste ist, ist individuell nach Art und Schwere der Symptomatik abzuschätzen. Im Zweifel rufe bitte lieber einmal zu viel an und lasse dich von einem Experten an eine passende Institution weiterleiten.

HILFS- UND BEHANDLUNGSANGEBOTE IN KRISENSITUATIONEN	
Notruf	Auch für seelische Notfälle ist der Rettungsdienst unter der Telefonnummer 112 zuständig. In einer akuten Krise, wie z.B. bei drängenden Suizidabsichten oder wenn du selbstständig nicht in der Lage bist, Hilfe aufzusuchen, kannst du unter der 112 umgehend Hilfe bekommen.
Telefonische Hilfsangebote	In Deutschland bietet die Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 rund um die Uhr kostenlos und anonym Hilfe bei seelischen Notlagen. Innerhalb der App findest du jederzeit im Profil die Option, mit einer lokalen Krisenhotline verbunden zu werden.
Hausärzt:innen	Mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt kannst du vertrauensvoll über deine psychischen Beschwerden sprechen und weitere Schritte und Maßnahmen planen. Eine medizinische Abklärung kann zudem eine somatische, also rein körperlich bedingte Problematik, ausschließen, bevor psychotherapeutische Angebote in Betracht gezogen werden.
Fachärzt:innen für Psychiatrie	Für akute Probleme mit schnellem Handlungsbedarf sind in der Regel eine Fachärztin oder ein Facharzt für Psychiatrie oder eine Psychiatrische Klinik in der Nähe, in die du dich auch selbstständig einweisen kannst, wichtige Anlaufstellen. Diese können dich über weiterführende Hilfsangebote für deine spezielle Situation informieren und ggf. solche einleiten. Zudem besteht die Möglichkeit, bei entsprechendem Bedarf für eine gewisse Zeit medikamentös zu behandeln.



3. Einführung

3.1 Medizinische Zweckbestimmung

MindDoc auf Rezept ermöglicht es Anwender:innen, Anzeichen und Symptome von häufigen psychischen Erkrankungen in Echtzeit über lange Zeiträume zu protokollieren und zu beobachten.

Dies ermöglicht es den Anwender:innen, Muster in ihren Symptomverläufen zu erkennen, die dann mit einer Behandlerin oder einem Behandler geteilt und für das Selbstmanagement angewendet werden können.

- Die Anwendung ermöglicht es Nutzer:innen, mit Symptomen und damit zusammenhängenden Problemen umzugehen, indem sie evidenzbasierte transdiagnostische Kurse und Übungen zur Verfügung stellt, die dabei helfen, Symptome zu erkennen, einzuordnen und durch selbst initiierte Verhaltensänderungen zu bewältigen.
- Die Anwendung gibt Nutzer:innen mittels einer allgemeinen Einschätzung zur emotionalen Gesundheit eine regelmäßige Orientierung darüber, ob eine weitere ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung angezeigt ist. Eine Zusammenfassung der Protokolle kann mit Behandler:innen geteilt werden, um die Behandlung zu unterstützen.

MindDoc auf Rezept ersetzt ausdrücklich keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung, aber kann den Weg zu einer psychiatrischen oder psychotherapeutischen Behandlung vorbereiten und unterstützen.

3.2 Zielsetzung und Wirkungsweise von MindDoc auf Rezept

MindDoc auf Rezept kann Menschen mit leichten bis mittelschweren psychischen Erkrankungen und Problemen dabei helfen, ihr Befinden über einen längeren Zeitraum zu beobachten, Symptome einzuordnen und eigenständig Strategien anzuwenden, um mit Symptomen umzugehen.

Die App kann außerdem dabei unterstützen, abzuschätzen, wann eine weitere ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung angezeigt ist.

Anwender:innen protokollieren dafür Symptome von häufigen psychischen Erkrankungen in Echtzeit über lange Zeiträume. Fragen zu den Symptomen werden innerhalb von drei Blöcken pro Tag (morgens, mittags, abends) gestellt. Darüber hinaus wird jeder Frageblock durch eine allgemeine Stimmungsbewertung (sehr schlecht, schlecht, mittelmäßig, gut, sehr gut) sowie die Möglichkeit abgeschlossen, Gefühle und Situationen über Texteingabe, vordefinierte oder angepasste Tags (positiv, negativ, neutral) festzuhalten.

Auf Basis dieser Informationen erhalten Benutzer:innen individualisierte automatisierte Rückmeldungen (Einblicke), die sowohl Symptome, Ressourcen als auch potenzielle Auslöser und Problembereiche widerspiegeln und geeignete Selbstmanagement-Inhalte und Übungen zur Bewältigung von Symptomen und Problemen vorschlagen.

Sobald du das erforderliche Minimum an Fragen beantwortet hast, bietet die Anwendung eine individualisierte Rückmeldung über die Notwendigkeit einer weiteren ärztlichen oder psychotherapeutischen Abklärung. Bei Bedarf kann diese direkt aus der App heraus mit einer Behandlerin oder einem Behandler geteilt werden.



Die Anwendung besteht aus vier Kernkomponenten, die miteinander interagieren, um den beschriebenen Nutzen für die Anwender:innen zu erzielen.

1. Kontinuierliche adaptive Protokollierung der Symptome von häufigen psychischen Störungen, der damit verbundenen Probleme und der persönlichen Ressourcen (Journal)
2. Regelmäßige automatisierte Rückmeldungen über die allgemeine Symptombelastung und den Grad der psychosozialen Beeinträchtigung (Ergebnisse)
3. Automatisiertes Feedback zu Symptomen und relevanten Problembereichen sowie Empfehlungen für Übungen und Kurse (Einblicke)
4. Strukturierte Übungen und Kurse zur Psychoedukation und zum Selbstmanagement, die sich mit Problemen befassen, die häufig zu psychischen Gesundheitsstörungen beitragen (Selbstmanagement)

Die App ersetzt dabei keine Diagnose oder Therapie, sondern soll bei der Bewältigung psychischer Erkrankungen unterstützen. Sie ist dafür gedacht, über längere Zeit genutzt zu werden.

3.3 Hinweise

Für deine allgemeine Sicherheit bei der Nutzung eines smartphone-basierten Medizinprodukts wie MindDoc auf Rezept, befolge bitte diese Hinweise und Warnungen.

3.3.1 Generelle Hinweise zur Nutzung von Smartphone-basierten Medizinprodukten

Behalte deinen Fokus: Nutze dein Smartphone nur, wenn du dich voll darauf konzentrieren kannst und parallel keine Aktivitäten ausführst, die deine Aufmerksamkeit erfordern (bspw. Steuern eines Fahrzeugs, Überqueren einer Straße).

Kontrolliere den Einblick auf dein Display: Achte darauf, dass du vertrauliche Inhalte auf deinem Smartphone (bspw. die Eingabe persönlicher Daten oder Angaben zu deiner (mentalen) Gesundheit nur dann eingibst/liest/änderst, wenn sichergestellt ist, dass niemand dir dabei zusieht, der es nicht soll.

Vorsicht bei öffentlichen und firmeninternen Netzwerken: Nutze keine unsicheren Netzwerke oder öffentlichen WLAN Hotspots ohne Passwort bzw. nutze dann Apps, die ein virtuelles privates Netzwerk (VPN) aufbauen. In firmeninternen Netzwerken kann der Zugriff auf bestimmte Inhalte ggf. beschränkt bzw. gesperrt sein oder es können Aktivitäten aufgezeichnet werden.

Zugriff auf dein Smartphone absichern: Stelle sicher, dass du eine Zugriffsbeschränkung (z.B. Passcode, Fingerprint, Gesichtserkennung, Passwort) für das Entsperren deines Geräts und für Apps mit sensiblen Inhalten aktivierst. Die Bildschirmsperre mit einem Muster ist i.d.R. leicht zu umgehen und daher nicht sicher.

Bleibe auf dem neuesten Stand: Installiere regelmäßig die neuesten Updates für dein Betriebssystem und Apps, da die Hersteller damit neben neuen Features oft neue Sicherheitsmaßnahmen einführen und -lücken schließen.

3.3.2 Warnhinweise und Kontraindikationen bei der Nutzung von MindDoc auf Rezept



Die sichere Verwendung von MindDoc auf Rezept kann nur gewährleistet werden, wenn die folgenden Warnhinweise beachtet werden. Bitte lies diese aufmerksam durch, bevor Du MindDoc auf Rezept nutzt.

Kein Ersatz einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Diagnose

MindDoc auf Rezept hilft dir dabei, deine emotionale Gesundheit und Symptome im Blick zu behalten und erstellt hierfür bei regelmäßiger Nutzung und ausreichender Beantwortung von Fragen eine Zusammenfassung deiner Antworten inkl. einer Einschätzung zu deiner emotionalen Gesundheit. Die darauf aufbauende Empfehlung zur weiteren ärztlichen oder psychotherapeutischen Abklärung ersetzt allerdings keine Diagnose. Wir empfehlen daher immer dich an eine Expertin oder einen Experten zu wenden, wenn du das Bedürfnis dazu verspürst. Die durch MindDoc auf Rezept gewonnen Erkenntnisse können Ärzt:innen oder Psychologische Psychotherapeut:innen bei deren Diagnose unterstützen, ersetzen jedoch keine eigene differenzierte Diagnostik auf Basis eigener Daten und Untersuchungen.

Kein Ersatz für eine Psychotherapie

Die in MindDoc auf Rezept enthaltenen verhaltenstherapeutischen Inhalte in den Einblicken, Kursen und Übungen können dir dabei helfen, die Ursache deiner Symptome zu verstehen und Strategien zu entwickeln, um damit umzugehen. Das kann manchmal bereits zu einer Reduzierung der Symptome führen. Eine ggf. notwendige psychotherapeutische Behandlung sollte damit allerdings weder verzögert noch ersetzt werden.

Bei bestimmten Erkrankungen ist vor der Nutzung eine fachärztliche oder psychotherapeutische Einschätzung angezeigt.

Bei schweren psychischen Erkrankungen, einschließlich schwerer Depressionen mit psychotischen Symptomen sollte MindDoc auf Rezept nicht angewendet werden.



Kontraindikationen

- Organische, einschließlich symptomatischer psychischer Störungen
 - F00: Demenz bei Alzheimer-Krankheit
 - F01: vaskuläre Demenz
 - F02: Demenz bei andernorts klassifizierten Krankheiten
 - F03: Nicht näher bezeichnete Demenz
 - F04: Organisches amnestisches Syndrom, nicht durch Alkohol oder andere psychotrope Substanzen bedingt
 - F05: Delir, nicht durch Alkohol oder andere psychotrope Substanzen bedingt
 - F06: Andere psychische Störungen aufgrund einer Schädigung oder Funktionsstörung des Gehirns oder einer körperlichen Krankheit
- Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen
 - F20: Schizophrenie
 - F21: Schizotype Störung
 - F22: Anhaltende wahnhaftige Störungen
 - F23: Akute vorübergehende psychotische Störungen
 - F24: Induzierte wahnhaftige Störung
 - F25: Schizoaffective Störungen
 - F28: Sonstige nichtorganische psychotische Störungen
 - F29: nicht näher bezeichnete nichtorganische Psychose
- Bestimmte Affektive Störungen
 - F30: Manische Episode
 - F31: Bipolare affektive Störung
 - F32.3: Schwere depressive Episode mit psychotischen Symptomen
 - F33.3: Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig schwere depressive Episode mit psychotischen Symptomen

Weitere Vorsichtsmaßnahmen

Bei einer Vorgeschichte mit psychotischen Störungen und Substanzabhängigkeit sollte MindDoc auf Rezept nur nach sorgfältiger fachärztlicher oder psychotherapeutischer Indikationsstellung verordnet werden.

Voraussetzung für die Entscheidung ist immer, dass die Behandlerin oder der Behandler mit MindDoc auf Rezept vertraut ist.

Ebenso ist die App nicht zur Krisenintervention geeignet und sollte bei Auftreten akuter suizidaler Gedanken und Pläne nicht ohne professionelle Unterstützung genutzt werden.

Kein Ersatz einer Krisenintervention bei Suizidgedanken oder Suizidgefährdung

MindDoc auf Rezept wird dich in regelmäßigen Abständen auch nach Suizidgedanken und -absichten fragen. Im Krisenfall kannst du direkt aus der App mit einer lokalen Krisenhotline verbunden werden (in Deutschland: Telefonseelsorge) oder einer nahestehenden Person eine vordefinierte Nachricht schreiben.

Die App enthält außerdem Informationen über weitere Hilfsmöglichkeiten im Krisenfall und einen Kurs über den Umgang mit suizidalen Gedanken. Die App ist jedoch keine geeignete alleinige Krisenintervention.



3.4 Weitere Hinweise und Erläuterungen

3.4.1 Einsatz von MindDoc auf Rezept im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung

Internationale Behandlungsleitlinien empfehlen bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Zwangsstörungen eine psychotherapeutische Behandlung. MindDoc auf Rezept kann zur Überbrückung von Wartezeiten auf einen Therapieplatz, als Vorbereitung auf eine Therapie oder begleitend dazu eingesetzt werden, am besten in Absprache mit der Therapeutin oder dem Therapeuten. Informiere deshalb deine Therapeutin oder deinen Therapeuten darüber, dass du MindDoc auf Rezept nutzt.

3.4.2 Die Wissenschaft hinter MindDoc auf Rezept

Die Erfassung von Symptomen, Problembereichen und Ressourcen in der MindDoc auf Rezept-App beruht auf dem Prinzip des Ecological Momentary Assessment (EMA). Dabei erfolgt die Erfassung mehrmals am Tag und alltagsnah. Gegenüber üblichen Fragebogenverfahren, die immer einen Blick auf vergangene Zeiträume haben, ist EMA alltagsnäher und genauer, sodass auch Erinnerungsverzerrungen vermieden werden können.

Symptome, Problembereiche und Ressourcen in der MindDoc auf Rezept-App werden durch Fragen erfasst, die einem dimensional, transdiagnostischen Ansatz folgen. Die Hierarchische Taxonomie der Psychopathologie (HiToP) wird der Heterogenität innerhalb psychischer Störungen sowie der häufigen Komorbidität mehrerer psychischer Störungen gerecht, indem sie Merkmale auf hierarchisch angeordneten Dimensionen zusammenfasst.

Alle Kurse und Übungen in der MindDoc auf Rezept-App basieren auf den Grundlagen der kognitiven Verhaltenstherapie und ihren Weiterentwicklungen. Unsere Kursinhalte werden von Psychologischen Psychotherapeuten entwickelt. Dabei orientieren wir uns eng an den Behandlungsleitlinien der AWMF (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V.) sowie gut evaluierten Behandlungskonzepten, sodass all unsere Inhalte evidenzbasiert sind.

Weitere Informationen findest du auch unter <https://minddoc.com/de/de/auf-rezept/study>.



4. Lebensdauer und Update des Produkts

Mit der Lebensdauer von MindDoc auf Rezept wird die Zeitspanne bis zum Erscheinen einer neuen Version (d.h. Update) festgelegt, welche eine signifikante Änderung und damit theoretisch Einfluss auf die Leistung und Sicherheit des Produkts nehmen kann.

Dies wird durch eine Erhöhung der Versionsnummer an der ersten Stelle (bspw. 3.4.1 → 4.0.0), in seltenen Fällen auch an der zweiten Stelle (z.B. 3.4.1 → 3.5.0) deutlich. Informationen zur Versionsnummer findest du in der App im Bereich Profil und im jeweiligen App-Store deines Betriebssystems (Apple AppStore, Google Playstore). Sollte eine sichere und wirksame Nutzung der App mit älteren Versionen nicht mehr gewährleistet werden können, wird ein verpflichtendes Update eingespielt, über das wir dich rechtzeitig informieren. So hast du die Möglichkeit, deine Daten zu sichern, falls dein Gerät oder Betriebssystem bspw. durch ein Update nicht mehr unterstützt wird. In den meisten Fällen ist die App jedoch auch mit älteren Versionen sicher und wirksam nutzbar (d.h. abwärtskompatibel).

Im Falle eines Updates wirst du über das Betriebssystem darüber informiert und das Update wird (je nach Einstellung) automatisch durchgeführt oder muss aktiv durch dich freigegeben und gestartet werden.

5. Freischaltcode und Registrierung

5.1 Installation der App

MindDoc auf Rezept steht dir im jeweiligen App-Store deines Betriebssystems (Apple AppStore, Google Playstore) kostenfrei zum Download zur Verfügung.

5.2 Start und Freischaltcode

MindDoc auf Rezept ist eine digitale Gesundheitsanwendung (DiGA). Die Kosten können von Krankenkassen erstattet werden. Dazu benötigst du einen Freischaltcode, den du von deiner Krankenkasse bekommst, wenn du die Voraussetzungen erfüllst. Einen Freischaltcode für MindDoc auf Rezept kannst du erhalten, wenn bei dir eine leichte oder mittelschwere depressive Erkrankung vorliegt.

Mit einem gültigen Freischaltcode erhältst du zeitlich unbegrenzten Zugang zu MindDoc auf Rezept.

5.3 Freischaltcode mit gesetzlicher Krankenversicherung

Folge diesen drei Schritten, um einen Freischaltcode zu erhalten:



1. Sag deiner Behandlerin oder deinem Behandler, dass du gerne MindDoc auf Rezept nutzen möchtest und lass dir ein Rezept nach Muster 16 ausstellen. Wenn du bereits einen Nachweis (z.B. einen Arztbrief oder einen psychotherapeutischen Befund) über eine der in 5.2 gelisteten Diagnosen hast, benötigst du unter Umständen kein Rezept.
2. Reiche das Rezept oder den Nachweis über deine Diagnosen bei deiner gesetzlichen Krankenkasse ein.
3. Innerhalb von 2-3 Werktagen erhältst du von deiner Krankenkasse einen Freischaltcode. Gib den nun in deiner MindDoc auf Rezept App ein.

Eine Schritt-für-Schritt Anleitung findest du auch in der App, wenn du hier auf "Code bekommen" klickst.

5.4 Private Krankenversicherung

Leider kann MindDoc auf Rezept im Moment nur von in Deutschland gesetzlich Versicherten genutzt werden. Wir arbeiten aber bereits daran, MindDoc auf Rezept auch privat Versicherten zugänglich zu machen. Wenn du möchtest, informieren wir dich, sobald wir privat Versicherten einen Zugang anbieten können. Melde dich dazu unter: rezept@minddoc.de.

5.5 Registrieren und Freischaltcode aktivieren

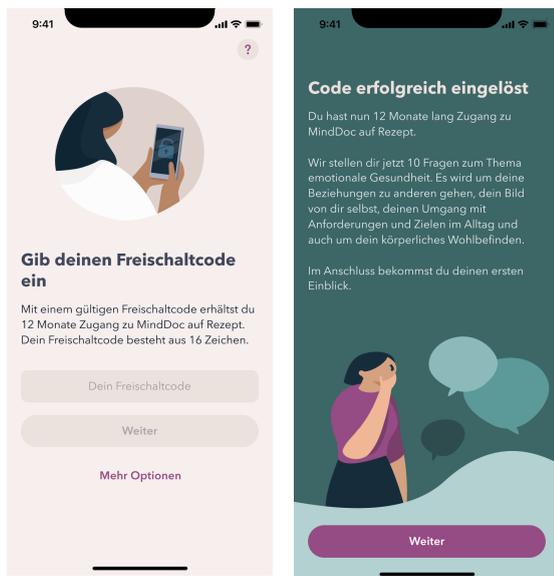


Nachdem du MindDoc auf Rezept heruntergeladen und geöffnet hast, benötigen wir zunächst deine Zustimmung zu unseren [Allgemeinen Geschäftsbedingungen](#) und der [Verarbeitung deiner personen- und gesundheitsbezogenen Daten für die beabsichtigte Nutzung der App](#).

Zur Nutzung von MindDoc auf Rezept benötigst du ein Konto, damit deine Daten sicher aufbewahrt werden können. Wenn du noch kein Konto für MindDoc auf Rezept hast, klicke hier auf "Los geht's". Solltest du schon ein Konto für MindDoc auf Rezept haben, klicke auf "Ich habe schon ein Konto". Wichtig: Konten für andere Produkte und Services von MindDoc kannst du hier nicht nutzen.

Um deinen 16-stelligen Freischaltcode einzulösen, klicke nun auf "Code einlösen".

Erstelle nun dein neues Konto für MindDoc auf Rezept. Nachdem du dein Konto erstellt und deine E-Mail Adresse bestätigt hast, kannst du nun deinen 16-stelligen Freischaltcode eingeben, um den Zugang für MindDoc auf Rezept freizuschalten.



Herzlichen Glückwunsch! Du hast deinen Freischaltcode erfolgreich eingelöst und kannst deine ersten Fragen beantworten. Zudem hast du die Option, Benachrichtigungen zu aktivieren, um an die regelmäßige Beantwortung der Fragenblöcke über Push-Mitteilungen erinnert zu werden.

Dies ist empfehlenswert, aber nicht notwendig, um die App zu nutzen, und kann jederzeit in den Einstellungen geändert werden (siehe dazu Kapitel Benachrichtigungen).

5.6 Zugangsdauer

Mit einem Freischaltcode hast du nun zeitlich unbegrenzt Zugang zu MindDoc auf Rezept.

6. Funktionen und Nutzung

6.1. Journal

MindDoc auf Rezept ermöglicht es dir, deine emotionale und psychische Gesundheit sowie deine Stimmung in Echtzeit über lange Zeiträume zu protokollieren.

Hierzu ist es notwendig, dass du regelmäßig

- die täglichen Frageblöcke beantwortest und,
- deine momentane Stimmung angibst.

Zusätzlich kannst du im Journal persönliche Notizen sowie vordefinierte oder angepasste Stichwörter zu deinen Emotionen und Situationen (Tags) hinzufügen.

6.1.1 Fragen



Du bekommst dreimal täglich (morgens, mittags, abends) Fragen gestellt zu den Symptomen häufiger psychischer Störungen, zu verwandten Problemen und zu persönlichen Ressourcen, die bei der Behandlung dieser Symptome und Probleme hilfreich sein können. Dazu erscheint im Bereich "Journal" ein Pop-Up mit deinen nächsten Fragen.

Im ersten Schritt beantwortest du eine Frage mit Ja oder Nein. Wähle immer die Antwort aus, die in diesem Moment am ehesten auf dich zutrifft.



Je nachdem, wie du die erste Frage beantwortest, wird dir in einem zweiten Schritt noch eine Folgefrage gestellt (z.B. "Wie stark belastet dich das?"). Wähle auch hier immer die Antwort aus, die in diesem Moment am ehesten auf dich zutrifft.

Deine Antworten beeinflussen, welche Fragen dir im Laufe der Zeit gestellt werden. Je mehr Fragen du also beantwortest, desto individueller und relevanter werden die Fragen.

Du kannst zudem über das kleine Fragezeichen-Symbol in der rechten oberen Ecke zu jeder Frage Informationen und Erläuterungen erhalten und ihre Relevanz für dich bewerten.

6.1.2 Stimmung

Anschließend gibst du deine momentane Stimmung in fünf Abstufungen (sehr schlecht, schlecht, mittelmäßig, gut, sehr gut) an. Wähle dazu den Smiley aus, der deiner momentanen Stimmung am ehesten entspricht.

Diese Funktion kannst du auch außerhalb eines regulären Frageblocks zur Protokollierung deiner aktuellen Stimmung nutzen. Klicke hierfür auf den Plus-Button im Journal.





6.1.3 Notizen und Tags zu Emotionen und Situationen

Um einen Frageblock vollständig abzuschließen, kannst du persönliche Notizen in dem dafür vorgesehenen Textfeld eingeben sowie bereits vorgegebene oder eigene Tags zu deinen aktuellen Emotionen und Situationen auswählen. Du kannst nach Stichworten suchen oder eigene hinzufügen und für dich kategorisieren (angenehm, neutral, unangenehm).

Außerhalb der planmäßigen Frageblöcke kannst du jederzeit über die Funktion zur Eingabe zusätzlicher Stimmungen weitere Notizen und Tags hinzufügen (siehe das Kapitel zur Stimmung).



6.1.4 Übersicht und Statistiken

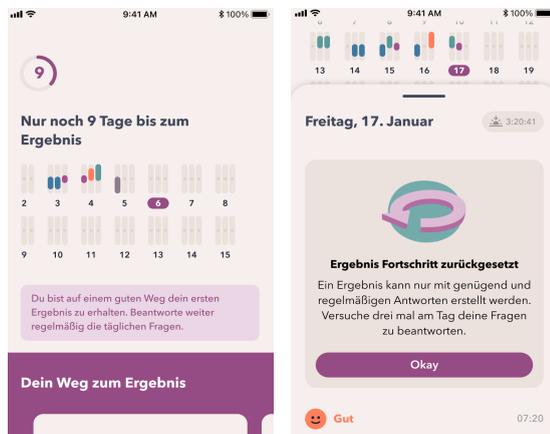


Im Bereich "Journal" kannst du alle deine bisherigen Eingaben einsehen. Jeder vollständige Frageblock ist im Kalender als ein farblich hinterlegter Balken abgebildet. Die Farbe entspricht der jeweiligen Stimmung, die du angegeben hast (orange - sehr gut; grün - gut; hellblau - mittelmäßig; dunkelblau - schlecht; grau - sehr schlecht). Durch Auswählen eines Balkens kannst du alle Antworten, Stimmungs- und Situations-Tags sowie Notizen eines Frageblocks ansehen. Im Bereich "Statistiken" rechts neben dem jeweiligen Monat findest du Analysen zu deinen Einträgen, die dir interessante Einblicke und Zusammenhänge deiner emotionalen und psychischen Gesundheit liefern.

6.2 Einblicke

Basierend auf deinen Antworten und Einträgen erhältst du personalisierte Einblicke. Einblicke beinhalten kurze Informationstexte zu für dich relevanten Themen. Sie sollen dir helfen, Zusammenhänge deiner Beschwerden, Symptome und emotionalen Gesundheit besser zu verstehen. Einblicke helfen dir dabei, Symptommuster und damit gegebenenfalls in Zusammenhang stehende Beschwerden besser zu verstehen und verweisen dich auf weiterführende psychoedukative Inhalte und interaktive Übungen aus dem Bereich "Entdecken".

6.3 Ergebnis



Im Bereich “Ergebnis” siehst du deinen aktuellen Fortschritt und die verbleibende Zeit bis zum nächsten Ergebnisbericht.



Ein aussagefähiger Ergebnisbericht kann nur erstellt werden, wenn du eine Mindestmenge an Fragen beantwortest. Die Anwendung erinnert dich über eine farbliche Markierung des Countdowns zum nächsten Ergebnis (orange, rot) sowie durch einen Hinweis im Bereich “Ergebnisse” daran, die Fragen regelmäßiger zu beantworten.

Wenn dennoch zu wenige Antworten vorliegen oder abzusehen ist, dass nicht mehr genügend und wichtige Fragen gestellt werden können, wird dein Fortschritt automatisch zurückgesetzt. Darüber wirst du in der App informiert.

Deine bisherigen Daten bleiben weiterhin gespeichert, können jedoch nicht in einen Ergebnisbericht einbezogen werden.

Hast du genügend Fragen beantwortet, erhältst du deine Auswertung. Dein Ergebnisbericht fasst alle deine Antworten innerhalb einer Erhebungsperiode von 14 Tagen thematisch in Problembereiche sowie in Lebensbereiche zusammen. Das Ergebnis ist aufgeteilt in folgende Teile:

1. Eine Gesamteinschätzung deiner derzeitigen emotionalen Gesundheit und einer Handlungsempfehlung
2. Eine Zusammenfassung von zutreffenden Antworten zu bestimmten Problembereichen.
3. Eine Rückmeldung zu deiner emotionalen Gesundheit in verschiedenen Lebensbereichen.

6.3.1 Allgemeine Bewertung der emotionalen Gesundheit und Handlungsempfehlung

Die allgemeine Einschätzung deiner emotionalen Gesundheit bewertet alle deine Eingaben innerhalb eines Zeitraums von 14 Tagen. In fünf Abstufungen wird deine derzeitige emotionale Gesundheit auf dem Spektrum von “Sehr gute emotionale Gesundheit” bis “Kritischer Zustand deiner emotionalen Gesundheit” abgebildet.

Eine Handlungsempfehlung weist dich darauf hin, ob deine Antworten Anlass dazu geben, deine Beschwerden weiter ärztlich oder psychotherapeutisch abklären zu lassen.



Diese Einschätzung ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnose. Falls das Ergebnis also nicht deiner tatsächlichen Stimmung und Situation entspricht, empfehlen wir dir unabhängig von der Empfehlung eine Behandlerin oder einen Behandler aufzusuchen.

Dein Ergebnisbericht dient als erste Orientierung, ob derzeit Bedarf für eine weitere Abklärung besteht. Hierzu findest du direkt beim Ergebnis Informationen zu weiterführenden Behandlungswegen.

6.3.2 Bausteine der emotionalen Gesundheit

Deine emotionale Gesundheit setzt sich aus deinem Wohlbefinden in vier wichtigen Lebensbereichen zusammen. Die Lebensbereiche, zu denen du Fragen beantwortest, sind:

DIE LEBENSBEREICHE DEINER EMOTIONALEN GESUNDHEIT	
Dein Selbst	Fragen zu deinem Wohlbefinden im Umgang mit dir selbst, deinen Emotionen und dem Leben ganz allgemein (z.B. "Hast du die Möglichkeit, dich selbst zu entfalten und verwirklichen?")
Beziehungen zu Anderen	Fragen zu deinem Wohlbefinden, deiner Einstellungen und deinem Umgang mit anderen Menschen (z.B. "Fällt es dir leicht neue Kontakte zu schließen?")
Verantwortung & Leistung	Fragen zu deinem Wohlbefinden in Zusammenhang mit der Erledigung deiner täglichen Aufgaben, der Bewältigung von Herausforderungen und dem Erreichen deiner Ziele (z.B. "Empfindest du deine Aufgaben als sinnhaft, stressig oder zufriedenstellend?")
Dein Körper	Fragen zu deinem physischen Wohlbefinden und deiner Einstellung, deinen Gefühlen und deinem Bewusstsein in Hinblick auf deinen Körper (z.B. "Bist du in letzter Zeit selbstkritisch im Hinblick auf dein Äußeres gewesen?")

Anhand der farblichen Aufteilung kannst du für dich einschätzen, ob eine Belastung in einem bestimmten Lebensbereich besteht oder ob du Beeinträchtigungen bei der Bewältigung der damit verbundenen Aufgaben erlebst (positiv = grün, neutral, = grau, negativ = rot). Hier kann es hilfreich sein, durch Selbstmanagement (z.B. mithilfe der MindDoc auf Rezept Kurse & Übungen) Strategien zur Bewältigung kennenzulernen oder auch eine ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung und Behandlung in Anspruch zu nehmen. Letzteres raten wir dir immer an, wenn du allein nicht weiter kommst oder dir unsicher bist.

6.3.3 Problembereiche

Zur Einschätzung deiner emotionalen Gesundheit stellen wir Fragen zu häufigen Symptomen psychischer Erkrankungen. Positiv beantwortete Fragen (d.h. dich belastende Symptome) werden gegliedert nach Problembereichen und geordnet nach ihrer Häufigkeit ohne Bewertung aufgelistet. Dies kann dir dabei helfen, während einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Diagnostik oder Behandlung gezielt diese Bereiche abzuklären.

Wähle innerhalb der Liste einen Problembereich aus, um mehr darüber zu erfahren und Informationen über passende Kurse und Übungen innerhalb der App zu erhalten.

6.3.4 Ergebnis teilen und exportieren

Die in der App erhobenen Daten können Behandler:innen bei der Diagnosestellung und der anschließenden Therapieplanung unterstützen. Um deinen Ergebnisbericht als PDF-Datei herunterzuladen oder per E-Mail zu versenden, wähle den entsprechenden Ergebnisbericht aus und wähle "Drucke dein Ergebnis".

6.4 Kurse und Übungen

Im Bereich "Entdecken" findest du verschiedene wissenschaftlich fundierte Kurse und Übungen zum Selbstmanagement von Symptomen und verwandten Problemen. Diese helfen dir, Anzeichen und Symptome psychischer Störungen besser zu erkennen, zu verstehen und mit ihnen umzugehen. Bitte beachte folgende Hinweise:

- Absolviere wenn möglich die Kurse und Übungen in der vorgegebenen Reihenfolge.
- Plane genügend Zeit ein, um Übungen in Ruhe und ohne Ablenkung durchzuführen.
- Deine Einträge und Notizen sind nur für dich sichtbar. Wir werden diese Inhalte weder prüfen, bewerten, noch auf sie antworten.

Quellen zu den Kursen findest du auch unter <https://minddoc.com/de/de/auf-rezept/sources>.



Die in MindDoc auf Rezept enthaltenen verhaltenstherapeutisch fundierten Inhalte in den Einblicken, Kursen und Übungen können dir dabei helfen, die Ursachen deiner Symptome zu verstehen und Strategien zu entwickeln, um damit umzugehen. Das kann manchmal bereits zu einer Reduzierung der Symptome führen.

Die Kurse ersetzen aber keine Psychotherapie und eine ggf. notwendige Behandlung darf dadurch nicht verzögert werden. Mit einem Behandler solltest du außerdem besprechen, welcher Therapieansatz am besten für dich geeignet ist. Das kann neben der Verhaltenstherapie zum Beispiel auch eine psychodynamisch fundierte Therapie oder eine systemische Therapie sein. Mehr zu den verschiedenen Verfahren erfährst du im Kurs "Psychotherapie".

7. Datenmanagement

7.1 Datenexport

Um deine Daten zu sichern oder für einen Behandler zugänglich und auswertbar zu machen, hast du in MindDoc auf Rezept folgende Möglichkeiten:

- Export deiner Ergebnisse aus dem Bereich "Ergebnisse" als PDF Datei und Versand als e-Mail
- Export deiner sonstigen Journal Daten (d.h. deine Antworten auf die Fragen, deine Stimmungsbewertungen, Angaben zu Emotionen und Situationen, Notizen) im Bereich "Daten und Sicherheit" im .json-Format

Achte immer darauf, dass du deine Daten nur mit vertrauenswürdigen Personen teilst.



7.2 Datenlöschung

Wenn du sämtliche deiner bei uns gespeicherten Daten (d.h. persönliche Angaben aus dem Profil, Informationen aus deinem Journal und Selbstmanagement) löschen willst, hast du hierfür im Bereich "Profil → Daten und Sicherheit" die Möglichkeit.



Die Löschung deiner Daten kann nicht mehr rückgängig gemacht werden. Du verlierst damit all deine aufgezeichneten Informationen zu deiner mentalen Gesundheit aus MindDoc auf Rezept. Sei also sehr vorsichtig damit und sichere deine Daten vorher durch die Export-Funktion.

8. Einstellungen

8.1 Benachrichtigungen

Du wirst dreimal täglich durch Push-Benachrichtigungen an deine Fragen erinnert. Du kannst die Zeiten, zu denen du erinnert werden möchtest, auch für jeden Frageblock individuell anpassen.

8.2 Sprache

Unter "Sprachen" kannst du eine Sprache (Deutsch oder Englisch) aus der Liste auswählen und sie speichern.

8.3 Gerätewechsel

Solltest du MindDoc auf Rezept auf einem anderen Gerät nutzen wollen, musst du die App lediglich auf deinem neuen Gerät installieren und dich mit deinen Login-Daten anmelden. Deine alten Daten sind dann automatisch von deinem neuen Gerät abrufbar.

9. Deinstallation der App

Die Anwendung kann über den entsprechenden App-Store (Apple AppStore, Google Playstore) bzw. über die dafür vorgesehene Funktion des Betriebssystems deines Smartphones gelöscht werden. Bitte beachte jedoch, dass deine persönlichen Daten damit nicht gelöscht werden, sondern nur die lokale Instanz der mobilen App.

Um auch deine persönlichen Daten von MindDoc auf Rezept-App zu löschen, folge bitte den Schritten im Kapitel "Datenmanagement → Datenlöschung".



10. Regulatorische und technische Hinweise

10.1 Konformitätserklärung und Information zum Medizinprodukt



MindDoc auf Rezept als Stand-Alone-Software ist ein Medizinprodukt der Risikoklasse I gemäß Anhang VIII, Regel 11 der MDR (VERORDNUNG (EU) 2017/745 über Medizinprodukte).

Wir als Hersteller (MindDoc Health GmbH) haben die Konformitätserklärung für das Produkt gemäß Anhang IV der Verordnung (EU) 2017/745 selbst erstellt.

Falls es durch die Nutzung von MindDoc auf Rezept zu schwerwiegenden Problemen kommt (bspw. Schäden, Verschlechterung des Gesundheitszustandes), informiere bitte unverzüglich uns als Hersteller oder die zuständige Behörde des EU-Mitgliedstaats, in dem du wohnst. In Deutschland ist dies bspw. das Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM, <https://www.bfarm.de>).

10.2 Technische Daten und Voraussetzungen

	iOS	Android
Erforderliches Betriebssystem (Mindestanforderung)	iOS 15.0 und höher	Android 7.0 und höher
Verfügbare Sprachen	Deutsch Englisch	Deutsch Englisch
App-Store mit Informationen zur aktuellen Version (Größe, Versionsnummer, Änderungen)	https://apps.apple.com/de/app/mind-doc-with-prescription/id1608331918	https://play.google.com/store/apps/details?id=de.minddoc.diga



12. Herstellerinformationen

Veröffentlichungsdatum: 01.02.2023



“MindDoc auf Rezept” wird durch die MindDoc Health GmbH hergestellt und in den Verkehr gebracht. Die

Kontaktinformationen sind:



MindDoc Health GmbH
Leopoldstraße 159
80804 München
Deutschland

Web-Adresse: <https://minddoc.com/de/de/auf-rezept>

e-Mail: rezept@minddoc.de

Bei Fragen zu MindDoc auf Rezept und der Anwendung kannst du dich an unser Kunden-Support Team wenden. Dieses sendet dir bei Bedarf auch gerne eine gedruckte Version dieser Gebrauchsanweisung zu: rezept@minddoc.de