

## Einleitung

Diese Gebrauchsanweisung dient zur korrekten Anwendung von MySkills. Bitte lesen Sie sich diese Informationen genau durch und folgen Sie den darin enthaltenen Anweisungen. Bei Fragen steht Ihnen das Support-Team zu den üblichen Geschäftszeiten zur Verfügung.

## Zweckbestimmung

MySkills ist eine digitale Gesundheitsanwendung und vermittelt evidenzbasierte und leitlinienkonforme Methoden und Übungen der Dialektisch Behavioralen Therapie, basierend auf dem Fertigkeiten-training, zur Verbesserung der Symptome einer Emotional instabilen Persönlichkeitsstörung (Impulsiver Typ und Borderline Typ / Borderline Persönlichkeitsstörung). MySkills richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren und kann sowohl eigenständig als auch therapiebegleitend genutzt werden.

## Funktionsweise

MySkills vermittelt Methoden und Übungen der Dialektisch Behavioralen Therapie, zur Verbesserung der Symptome einer Emotional instabilen Persönlichkeitsstörung. In erster Linie unterstützt MySkills den Umgang mit Stress- und Krisensituationen zu erlernen, sowie die tiefgreifenden Störungen der Emotionsregulation und des Selbstwertes zu verbessern. Weiterhin ermöglicht MySkills die systematische Erfassung von Gefühlen, Anspannung und Verhalten. MySkills kann optimal in der Therapie genutzt werden, um wichtige Erkenntnisse zu erlangen und Übungserfolge und Schwierigkeiten direkt mit dem:r Behandler:in zu besprechen. Ergänzend hilft MySkills im Alltag, die dysfunktionalen Verhaltensweisen, durch gesunde Strategien zu ersetzen. Ziel ist es Nutzern:innen ein Werkzeug an die Hand

zu geben, um aktiv die Anspannung und extremen Gefühlsschwankungen zu regulieren und symptombezogene Schwierigkeiten im Alltag zu bewältigen, sowie ein Aufbau der Selbstwirksamkeit.

Skills sind kognitive, emotionale und handlungsbezogene Reaktionen, die sowohl kurz- als auch langfristig zu einem Maximum an positiven und einem Minimum an negativen Ergebnissen führen. Bei stetiger Anwendung von Skills kommt es im Laufe der Zeit zu einer (Teil-)Automatisierung. Eine schädliche Nutzung der Skills ist eine Falschnutzung des Produkts.

Hochstress-Skills werden ab einer Anspannung (Erregungszustand einer Person) ab 70 Prozent angewendet. Es empfiehlt sich, mehrere Hochstress-Skills hintereinander anzuwenden, um die Anspannung zu regulieren. Diese Skills können sich nach einiger Zeit abnutzen. Es ist wichtig, stetig neue Skills bei einer niedrigeren Anspannung (unter 70 Prozent) auszuprobieren und wirksame Skills durch weniger wirksamen Skills zu ersetzen. Bei einer Anspannung unter 70 Prozent können die anderen Skills-Bereiche angewendet werden.

## Systemvoraussetzungen

MySkills ist für Smartphones mit folgenden Betriebssystemen verfügbar:

- Version iOS 12 oder höher
- Version Android 8.0 oder höher

## Anwendungsgebiet

MySkills unterstützt Menschen, zwischen 18 und 65 Jahren, mit einer Emotional instabilen Persönlichkeitsstörung (F60.3\*).

## Gegenanzeigen



MySkills sollte bei einer der folgenden Erkrankungen oder Einschränkungen nicht angewendet werden:

- Psychotische Störungen (F20.X, F22.X, F23.X, F24, F25.X, F28, F29, F32.3, F33.3)
- akute lebensbedrohliche Selbstverletzung/-schädigung
- akute Suizidalität
- akute Intoxikation, bzw. Rausch von psychotropen Substanzen
- Keine ausreichenden Deutschkenntnisse
- Keine ausreichenden Lese- und Schreibfähigkeiten

MySkills kann in diesem Fall keine ausreichende Unterstützung bieten.

## Anwendungshäufigkeit

Idealerweise sollte MySkills täglich genutzt werden. Zusätzlich kann MySkills situativ in Stress- und Krisensituationen angewendet werden, um mit gesunden Strategien wieder handlungsfähig zu werden. Zur Unterstützung können individuelle Push-Benachrichtigungen von Ihnen erstellt werden, um sich an die Lerninhalte und Übungen von MySkills erinnern zu lassen und diese regelmäßig durchzuführen.

## Hinweise

Verordnete Medikationen und/oder Behandlungen sollten nicht ohne Rücksprache mit einem:r Ärzt:in/ Psychotherapeut:in geändert werden. Kontaktieren Sie Ihre:n Ärzt:in/ Psychotherapeut:in, wenn sich Ihre Symptome über eine längere Zeit hinweg nicht mindern oder akut verschlechtern.

Akute Suizidgedanken und/oder akute lebensbedrohliche Selbstverletzung/-schädigung, können als Symptome einer psychischen Erkrankung auftreten. Sollte dies bei Ihnen der Fall sein, zögern Sie nicht, umgehend Ihre:n Ärzt:in/ Psychotherapeut:in aufzusuchen. MySkills kann in diesem Fall keine ausreichende Unterstützung bieten.

## Mindestalter

Das Mindestalter zur Nutzung von MySkills beträgt 18 Jahre.

## Nebenwirkungen

Es ist möglich, dass nicht jede:r Nutzer:in von dem MySkills-Programm profitiert, was unter Umständen Gefühle der Enttäuschung auslösen könnte.

Wenn die Beschäftigung mit dem Programm für Sie zu belastend ist, sollten Sie eine Pause machen, die Programmnutzung aussetzen und mit Ihrem:r Ärzt:in/Psychotherapeut:in darüber sprechen. Nicht jede Übung oder jede Empfehlung ist für alle gleichermaßen geeignet. Wenn Ihnen eine Übung oder Empfehlung Schwierigkeiten bereitet, sich unangenehm anfühlt oder Beschwerden verursacht/verstärkt, führen Sie diese nicht weiter aus. Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihren:r Ärzt:in/Psychotherapeut:in. Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von MySkills Nebenwirkungen auftreten, melden Sie diese unverzüglich Ihrem:r Ärzt:in/Psychotherapeut:in oder wenden Sie sich per E-Mail an [support@myskills.app](mailto:support@myskills.app).

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der Homepage.

## Wechselwirkungen

Bislang sind keine Wechselwirkungen bekannt.

## Angaben für Notfälle

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

### Deutschland:

- Notruf allgemein: 112
- 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 allgemein: 144
- Notruf Rettungsdienst: 144
- Polizei: 133
- Suizid/Seelsorge: 142

Europaweiter Notruf: 112  
USA Notruf: 911  
UK Notruf: 999

Sollten Sie unter den angegebenen Telefonnummern niemanden erreichen, prüfen Sie bitte, ob sich die Telefonnummern vielleicht geändert haben.

## Hersteller/Kontakt

Treatmind GmbH  
Burgemeisterstraße 23a  
12103 Berlin  
Deutschland  
[www.myskills.app](http://www.myskills.app)



## Stand der Software

Diese Gebrauchsanweisung bezieht sich auf die Software-Version v1.1.x. Die jeweils aktuelle Software-Version entnehmen Sie dem Impressum auf unserer Webseite.

## Stand der Informationen

23.01.2024

## Weitere Informationen

Bei technischen Fragen wenden Sie sich bitte per E-

an [support@myskills.app](mailto:support@myskills.app).

Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage.

## CE-Kennzeichen

