

Nutzer- handbuch



Hintergrundinformationen und Anleitungen zur optimalen Nutzung der
Online-Intervention zur psychischen Unterstützung von TumorpatientInnen

WWW.SALUTE-ONLINE.DE

Impressum

Herausgeber

trivention GmbH
Schulterblatt 104, 20357 Hamburg,
Geschäftsführung Dr. Peter Tonn

Kontakt

Team SALUTE
Tel: 040 64 838 914
E-Mail: kontakt@salute-online.de
Web: www.salute-online.de

Version 1.0 – Januar 2021

© Copyright: trivention GmbH

Auf einen Blick

INTERAKTIVE MODULE

13 browserbasierte Online Module – von Experten basierend auf Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie entwickelt

REGELMÄSSIGER THERAPEUTENKONTAKT

Regelmäßiger Video- und Chatkontakt zum persönlichen Therapeuten – integriert in den Modulverlauf



S A L U T E

ÜBUNGEN UND WISSEN

Zahlreiche Materialien zu Hintergründen und Methoden, sowie zu konkreten Übungen und Handlungsempfehlungen

NOTFALLSYSTEM

Integration eines persönlichen Notfallkontakts mit SMS-Anbindung sowie direkter Zugriff auf Kontakt zu hilfeleistenden Leitstellen

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung: START AGAIN – Aufbruch zurück ins Leben	04
2	Wissenschaftlicher Hintergrund	05
	A) Die Kurzfassung für Eilige	5
	B) Psychische Belastung und Versorgungslücken	6
	C) Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie in SALUTE	7
	D) Verbesserte Versorgung durch digitale Gesundheitslösungen	9
	E) Konkrete Umsetzung und Integration als Hybridlösung	10
3	Welche Inhalte erwarten mich?	11
	A) Struktur der interaktiven Module	11
	B) Inhalte der Module	11
	C) Kontaktmöglichkeiten	16
	D) Notfallmodul	17
	E) Übungen und Wissen	17
4	Wie benutze ich SALUTE richtig?	18
	A) Registrierung	18
	B) Nach dem ersten Login	20
	C) Module bedienen	22
	D) Kommunikationsfunktionen nutzen	34
	E) Notfallkontakt	38
5	FAQ – Häufig gestellte Fragen	40
6	Literaturangaben	44



1. START AGAIN – Aufbruch zurück ins Leben

Wir freuen uns, dass sie **SALUTE** nutzen möchten und heißen Sie herzlich willkommen. **SALUTE** ist eine sichere, moderne und modulare digitale Gesundheitsanwendung. Sie kann Ihnen mit verschiedenen psychotherapeutischen Angeboten helfen, während oder nach einer Tumorerkrankung nachhaltig an der Stabilisierung Ihrer Psyche zu arbeiten. Darüber hinaus ergänzt **SALUTE** eine Präsenzpsychotherapie durch strukturierende Vorarbeit und überbrückt darüber hinaus die oft langen Wartezeiten auf einen Therapieplatz.

Mit diesem Handbuch möchten wir Ihnen einen Überblick über die Hintergründe und Funktionen von **SALUTE** geben, um Ihnen den Einstieg in die Nutzung zu erleichtern, mögliche Fragen zu beantworten und Bedenken auszuräumen.

Im ersten Teil bringen wir Ihnen die wissenschaftlichen Grundlagen von **SALUTE** näher. Sie erfahren unter anderem, welche therapeutischen Konzepte integriert wurden, um Sie bestmöglich unterstützen zu können.

Danach wird der Aufbau der Online-Therapie-Umgebung erklärt. Sie lernen die einzelnen Funktionen und die Module von **SALUTE** kennen. Außerdem erfahren Sie mehr über die Kontaktmöglichkeiten zu Ihrem persönlichen **SALUTE**-Therapeuten.

Es folgt eine konkrete Bedienungsanleitung für Registrierungsprozess, alle einzelnen Übungen, Funktionen und Menüs in Kapitel vier. Einige der Übungen und/oder Funktionen finden sich in mehreren

Modulen. Deshalb folgt die Bedienungsanleitung nicht der Struktur der Module, sondern derjenigen der Übungen. Sie finden zu Beginn der Bedienungsanleitung eine Übersicht welche Übungen in welchen Modulen vorkommen.

Zum Abschluss des Handbuchs haben wir die am häufigsten gestellten Fragen zu **SALUTE** für Sie zusammengestellt. Falls Sie trotzdem noch Fragen haben, können Sie sich natürlich gerne per E-Mail oder Telefon an uns wenden.

Das vorliegende Handbuch ist Ausdruck unserer Kenntnisse und Erfahrungen zum Zeitpunkt der Erstellung. Es ist zu erwarten, dass sich weitere Erfahrungen im Lauf der Zeit einstellen werden. Entsprechend werden wir **SALUTE** sowie dieses Handbuch anpassen.

Wir wünschen Ihnen bereits jetzt eine erfolgreiche Arbeit mit und ein gutes Verständnis für **SALUTE**!

Dr. Peter Tonn

Facharzt für Neurologie und Psychiatrie; Geschäftsführer trivention GmbH

M.Sc. Psych. Katrin Buschmann

Psychologin, Produktmanagerin SALUTE

Dipl. Psych. Nina Schulze

Psych. Psychotherapeutin; Ltd. Psychologin Neuropsychiatrisches Zentrum Hamburg

2. Wissenschaftlicher Hintergrund

Um Ihnen den Entstehungshintergrund und die wissenschaftlichen Grundlagen von **SALUTE** näherzubringen, haben wir die folgenden Inhalte in drei Abschnitte unterteilt: Die Problemstellung, die **SALUTE** lösen möchte, die Analyse der möglichen therapeutischen Ansatzpunkte und schließlich die Ideenentwicklung und Umsetzung in einer digitalen Gesundheitsanwendung.

Vorangestellt finden die Eiligen, die sich erstmal einen Überblick verschaffen wollen eine kurze Zusammenfassung der Kernaussagen und -argumente. Im darauffolgenden Text wird alles detaillierter erläutert.

A) Die Kurzfassung für Eilige

Eine Tumorerkrankung bringt viele physische und psychische Belastungen mit sich. Auch wenn es psychotherapeutische Unterstützungsangebote gibt, sind diese oftmals schlecht erreichbar und wenig flexibel. Digitale Gesundheitslösungen können diese Erschwernisse vereinfachen, indem sie unabhängig von Zeit und Ort genutzt werden können.

SALUTE basiert auf einer Kombination verschiedener verhaltenstherapeutischer Methoden, zum einen aus ACT- und Achtsamkeitsfokussierter Therapie, aber auch aus Schematherapie und systemischen Ansätzen. Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien haben positive Effekte für Gesundheit und Lebensqualität durch diese Me-

thoden zeigen können, was diesen therapeutischen Ansatz sehr vielversprechend macht.

SALUTE ist eine browserbasierte Hybridlösung, die selbständig zu bearbeitende Online-Module mit regelmäßigen Chat- und Videokontakten zu einem echten Psychologen kombiniert. Durch die Kombination können Sie flexibel mit den Modulen arbeiten, haben aber trotzdem jederzeit einen Ansprechpartner an Ihrer Seite.

Darüber hinaus wird der Austausch mit anderen Nutzern ermöglicht. Indem ein Notfallkontakt eingerichtet wird, ist außerdem im Ernstfall die Unterstützung immer nur einen Klick weit entfernt.

Versorgungslücken sinnvoll schließen: Die vier Schlüsselemente, von **SALUTE** im Überblick

1. Therapeutische Übungen, die auf der wissenschaftlichen Basis der kognitiven Verhaltenstherapie auf die Bedürfnisse von TumorpatientInnen eingehen, eingebettet in
2. Flexible interaktive Online-Module, die zu jeder Zeit und von jedem Ort aus nutzbar sind und im
3. regelmäßigen Kontakt zum persönlichen **SALUTE**-Therapeuten reflektiert und eingeordnet werden können.
4. Die Einbettung eines Notfallmoduls, das die unkomplizierte Aktivierung des eigenen Notfallkontakts im Ernstfall ermöglicht.

B) Psychische Belastung und Versorgungslücken

Bevor wir SALUTE entwickelt haben, war es uns wichtig, zu verstehen, mit welchen psychischen Schwierigkeiten TumorpatientInnen zu kämpfen haben, welche Angebote bereits eine angemessene Unterstützung bieten und an welcher Stelle etwas fehlt, um die Versorgung zu optimieren und möglicherweise auch bestehende Angebote zu verbessern.

Psychische und emotionale Belastung bei Tumorerkrankungen

Krebsdiagnosen und -behandlungen lösen bei den Betroffenen große Ängste aus. Nach einer Tumordiagnose rückt die Krankheit in den Lebensmittelpunkt und stellt alles vorher Wichtige in den Schatten. Nicht nur die Erkrankung selbst, auch die Behandlungen und ihre Folgen haben Auswirkungen auf das gewohnte Leben: Krankenhaus- und Arztbesuche, Tests, Behandlungen, Schmerz, Müdigkeit – um nur einige zu nennen.

Die Erfahrungen und zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse der letzten Jahrzehnte haben gezeigt, dass Krebs neben den körperlichen Belastungen seelische und soziale Auswirkungen hat. Einer von drei TumorpatientInnen leidet unter psychischem Stress (Carlson et al. 2004; Zabora et al. 2001); Angst und Depressionen werden dabei am häufigsten beobachtet (Kuhnt et al. 2016). Bei vielen PatientInnen nimmt die Diagnose Krebs eine so große Rolle im Leben ein, dass vorher wichtige Dinge und/oder Personen immer mehr in

den Hintergrund rücken. Diese soziale Isolation verstärkt depressive Gefühle, führt zu Müdigkeit und einer erheblich eingeschränkten Lebensqualität (Cataldo & Brodsky 2013).

Auch nach einer erfolgreich beendeten Therapie sind die betroffenen Faktoren nicht automatisch wieder ausgehebelt. Vielmehr müssen PatientInnen sich aktiv ins soziale Leben zurückarbeiten. Oft fühlen sie sich mit dem Ende der Therapie alleingelassen (den Bakker 2018). Psychoonkologische Arbeit konzentriert sich darauf, Betroffene darin zu ermutigen, mit den emotionalen Folgen wie Angst einen hilfreichen und unterstützenden Umgang zu finden, um Lebensqualität zu erhalten oder wiederherzustellen. Es ist normal, das versucht wird, unangenehme Gedanken und Gefühle zu kontrollieren, zu vermeiden oder gar verdrängen zu wollen. Allerdings fördert dieses Verhalten emotionale Probleme nur (Hall 2012; Montiel et al. 2016; Fernández & Mairal 2017).

Deutlich zeigen mehrere Arbeiten auf, dass durch eine gezielte psychoonkologische / psychosoziale Intervention nicht nur die Lebensqualität, sondern auch der Krankheitsverlauf von Krebspatienten positiv beeinflusst werden können. So konnte z.B. gezeigt werden, dass die kognitive Verhaltenstherapie positive Ergebnisse für TumorpatientInnen erzielt (Gonzalez-Fernandez et al. 2018), indem sie dabei hilft, sich selbst, den eigenen Körper, die eigenen Ressourcen und das eigenen Umfeld wieder mehr wahrzunehmen und sich im diesem Spektrum neu zu orientieren.

Hürden der Versorgung

Psychologische Unterstützung sollte PatientInnen in jeder Phase der Behandlung zur Verfügung stehen. Das persönliche Gespräch zwischen PatientIn und TherapeutIn bietet dabei immer noch die besten Erfolgschancen, weil eine der Hauptwirkungen der Therapie von der therapeutischen Beziehung zwischen Behandler und Patient ausgeht.

Doch es gibt einige potenzielle Hürden, die der angemessenen psychosozialen Betreuung oft im Wege stehen: Nicht immer sind PatientInnen ausreichend informiert darüber, welche Möglichkeiten der psychosozialen Unterstützung überhaupt bestehen.

Darüber hinaus sind nach dem Verlassen einer Klinik im ambulanten Umfeld psychotherapeutische Angebote für (erfolgreich behandelte) TumorpatientInnen selbst im urbanen Bereich rar, im ländlichen Raum gibt es solche nur noch sehr sporadisch. Dies führt zu langen Wartezeiten auf einen Therapieplatz, langen Anfahrtswegen, wenn man doch einen gefunden hat und nicht zu vergessen der Problematik, dass die Termine fest eingehalten werden müssen – auch wenn das körperliche Wohlbefinden dies manchmal nur schwer zulässt.

C) Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie in SALUTE

Um zu verstehen, wie die beschriebenen Probleme mithilfe von SALUTE gelöst werden können, möchten wir Ihnen nun die zugrundeliegenden therapeutischen Ansätze näherbringen.

Mit der zunehmenden Chance auf ein langes und stabiles Überleben hat die Psychoonkologie immer mehr Interventionen entwickeln können, mit denen in dieser Lebenszeit auftretende Probleme und Belastungen auf vielen Feldern bearbeitet werden können.

Die moderne Verhaltenstherapie mit achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Ansätzen zeigt passende therapeutische Wege auf, sowohl mit körperlichen wie psychischen oder auch darüber hinaus mit (psycho-)sozialen Schwierigkeiten umgehen zu lernen.

Triple-A Technik

Alle SALUTE Module wurden von unseren Fachexperten für Psychiatrie und Psychotherapie auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und unter Berücksichtigung der S3-Leitlinie "Psychoonkologie" (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF, 2014) entwickelt. Es kommen Therapieansätze der sogenannten dritten Welle der Verhaltenstherapie, wie die Akzeptanz und Commitment Therapie (Hulbert-Williams et al., 2015) und die interpersonelle Therapie (Klerman & Weissman, 1994) in der Integration als Triple-A-Technik (Kombination der drei A's: Achtsamkeit, Akzeptanz und Aktivität) zum Einsatz.

Achtsamkeit bedeutet Aufmerksamkeit schenken; auf eine besondere Art – nämlich absichtlich, im gegenwärtigen Moment und ohne Bewertung (Kabat-Zinn et al., 1994). Das Integrieren von Achtsamkeit in die Therapie hat in zahlreichen Studien positive Effekte gezeigt: Mozafari-Motlagh et al. (2019) haben nicht nur herausgefunden, dass Therapie mit achtsamkeitsbasierten Elementen Schmerz bei Brustkrebspatientinnen verringern kann, sondern auch, dass diese Patientinnen zusätzlich eine höhere Schmerz-Selbstwirksamkeit entwickelten, d.h. dass diese Patientinnen überzeugt waren, trotz ihrer Schmerzen fähig zu sein, Alltagsaktivitäten umsetzen zu können.

Neben der Achtsamkeit ist ein weiterer Aspekt des therapeutischen Prozesses von **SALUTE** die Akzeptanz. Die Wirkung der Akzeptanz und Commitment Therapie (ACT) wird in verschiedenen Studien mit höherer Lebensqualität (Rose et al., 2018; Gonzalez-Fernandez et al., 2018), Schmerzreduktion (Casey et al., 2018), gemindertem Stress und Depressionen (Wynne et al., 2018) und besseren körperlichen und psychosozialen Ergebnissen im Vergleich zu herkömmlichen Therapien (Plumb et al., 2016) assoziiert.

Der Begriff Akzeptanz sollte auf keinen Fall mit „Resignation“ verwechselt werden. Während Resignation das stille Erdulden von leidvollen Lebensumständen und das hoffnungslose Abwarten meint, ist Akzeptanz etwas ganz anderes. In der therapeutischen Sicht und in aller Kürze lässt es sich am ehesten so formulieren, dass Akzep-

tanzen die Fähigkeit ist, jede (positive oder negative) Situation oder jedes Erlebnis anzunehmen (Hayes, & Smith, 2005). Leid und negative Erfahrungen, genauso wie positive Erlebnisse und Glück gehören zum Leben dazu. Letztere anzunehmen fällt in der Regel nicht schwer – bei den leidvollen Erfahrungen hingegen versuchen wir allzu oft, mit viel Energie dagegen anzukämpfen und Kraft aber auch Lebensqualität zu investieren, um vermeintlich bessere Erfahrungen zu erreichen. Ein Herangehen mit Akzeptanz hingegen ist die Einstellung, das was passiert, hinzunehmen, ohne dagegen anzukämpfen. Bei der akzeptierenden Haltung werden das Wissen und die Sicherheit deutlich, dass es auch wieder eine andere Situation geben wird und dass es sinnvoll ist, offen und psychisch flexibel auf den Moment zu warten, in dem die Tür zu einer positiveren Erfahrung aufgeht.

Um die Chance der positiven Erfahrung aktiv wahrzunehmen und zu handeln ist die dritte Säule der Triple-A Technik – die Aktivität – von Bedeutung. Aktivität im Sinne von Triple-A entspricht in etwa der eigenständigen Therapieform "behavioral activation" (BA). Eine Metastudie von Cuijpers et al. (2008) zeigt eindeutig, dass der Einsatz der BA gleiche Effekte wie die gewöhnliche kognitive Verhaltenstherapie erzielt. Im Vordergrund steht der Aufbau von werteorientierten Aktivitäten, die einen langfristigen und stabilen Zugang zu positiven Verstärkern ermöglichen und dazu führen, dass das Leben als sinnvoll und erfüllend erlebt wird.

Sie ist zu unterscheiden vom resignativen Abwarten oder der unflexiblen Überaktivität. Aktivität, entstanden aus Achtsamkeit für den Augenblick und Akzeptanz dessen, was wir nicht ändern können, schafft die Möglichkeit, die Welt um uns und in uns positiv zu stärken und etwas Gutes daraus zu entwickeln. Das kann eine große Sache oder ein völlig bescheidenes kleines Ding sein – wichtig ist, dass die Aktivität als dritter Aspekt im therapeutischen Setting das Gefühl vermittelt, selbst handeln zu können und eben nicht dem Lauf der Dinge ausgeliefert zu sein.

D) Verbesserte Versorgung durch digitale Gesundheitslösungen

Als Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) in der Regelversorgung bietet **SALUTE** psychoonkologische Betreuung. DiGAs können seit Oktober 2020 im Verzeichnis des Bundesministeriums für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) eingetragen und von ÄrztInnen und PsychologInnen verschrieben werden. Das Ziel des Verzeichnisses ist es, ein breiteres Angebot digitaler Gesundheitslösungen zu garantieren, für die sichergestellt wurde, dass sie sicher, effektiv und intuitiv nutzbar sind. Darüber hinaus wird gewährleistet, dass die DiGA nicht lediglich eine Lifestyle-App ist, sondern ein wissenschaftlich-fundiertes Medizinprodukt, für das ein positiver Versorgungseffekt nachgewiesen wurde.

Durch den Einsatz von eMental Health, also der Unterstützung der PatientInnen bei mentalen Problemen oder psychischen Erkrankungen durch eine computerbasierte Lösung, die Informationen, Anleitungen oder sogar therapeutische Interventionen bereitstellen kann, kann die psychoonkologische Versorgungssituation ambulant verbessert werden.

Es sind bisher eine ganze Reihe von Studien und einige Reviews publiziert, die die Versorgung von KrebspatientInnen durch eMental Health-Applikationen untersucht haben. Cillessen et al. (2018) haben die Effekte von achtsamkeitsbasierter kognitiver Therapie (MBCT) online und face-to-face für TumorpatientInnen verglichen und gefunden, dass, obwohl beide Therapien effektiv waren, die internetba-

sierte Version psychische Beschwerden bei den PatientInnen stärker reduzieren konnte. Auch Teilnehmer, die zu Beginn der Studie niedrigere Achtsamkeit zeigten, profitierten besonders von der Intervention. Diese Beispiele sind Anzeichen dafür, dass digitale Gesundheitslösungen effektiv und hilfreich sein können.

Als weiteres starkes Argument für den Einsatz onlinebasierter Lösungen kann die Aufhebung von zuvor beschriebenen Hürden der Versorgung angeführt werden: Durch Online-Interventionen können Sie als NutzerIn flexibel, in ihrer eigenen Zeit und ortsunabhängig arbeiten. Sie sind also nicht auf einen festgelegten Termin bei einem Arzt oder einem Therapeuten angewiesen, zu einer Zeit in der es Ihnen vielleicht gerade wieder schlechter geht. Die Intervention kann in gewohnter Umgebung und ohne von anderen gesehen zu werden und ohne lange Anfahrtswege erfolgen.

Digitale Gesundheitslösungen können eine Präsenztherapie nicht ersetzen und sie sind auch nicht dasselbe, wie der Präsenzkontakt, bei dem mit einem Therapeuten in einem Raum sitzend gesprochen werden kann. Allerdings können digitale Anwendungen eine sehr gute stabilisierende Ergänzung und vor allem eine wertvolle und konstruktive Überbrückung von Wartezeiten sein, indem Betroffene in akuten Belastungssituationen nicht alleine gelassen werden, damit weitere Verschlechterungen des psychischen Zustands vermieden werden können.

E) Konkrete Umsetzung und Integration als Hybridlösung

Basierend auf diesen Erkenntnissen wurde **SALUTE** als browserbasierte Anwendung mit psychotherapeutischen interaktiven Übungen ergänzt um Kontaktmöglichkeiten zu echten TherapeutInnen entwickelt. Diese Kombination bezeichnen wir als Hybrid-Lösung. Das bedeutet, zusätzlich zu den bis zu 13 von Ihnen selbständig zu bearbeitenden Modulen erhalten Sie regelmäßigen Chat- und Videokontakt zu Ihrem festen individuellen Therapeuten/Therapeutin. Dieser Kontakt ermöglicht die Reflektion der Module. Bei Problemen und Fragen steht der persönliche Therapeut/Therapeutin Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung. Zusätzlich wurde die Möglichkeit zum Austausch mit anderen NutzerInnen, Anleitungen mit Übungen und Wissen sowie ein Notfallmodul integriert.



Interaktive Module



Therapeutenkontakt



Notfallsystem



Übungen & Wissen

Andersson et al. (2016) fanden heraus, dass Online-Interventionen, in denen PatientInnen durch regelmäßigen Chatkontakt von Therapeuten angeleitet wurden, effektiv sind. Durch digitale oder internetbasierte Interventionen können diese einfacher und barrierefreier von PatientInnen genutzt werden, ein interaktives Werkzeug zum Selbstmanagement sein, eventuelle Wartelistenzeiten überbrücken, und Therapie zu Hause in familiärer Atmosphäre möglich machen, während der professionelle Kontakt nicht verloren geht.

Weil es wichtig ist, dass Sie sich für die Übungen und die Therapeutengespräche Zeit und Ruhe nehmen, wurde **SALUTE** nicht als schnelllebige App für das Smartphone konzipiert. Die Nutzung über einen Internetbrowser ist zudem auf fast allen modernen internetfähigen Geräten möglich. Sie sollten **SALUTE** in einem ruhigen Umfeld und an einem ausreichend großen Bildschirm nutzen.

3. Welche Inhalte erwarten mich?

A) Struktur der interaktiven Module

SALUTE ist in bis zu 13 Module eingeteilt – die Anzahl variiert je nachdem welche Module individuell für Ihre Ausgangslage relevant sind und von Ihrem Therapeuten aktiviert wurden. In den Modulen werden verschiedene Aspekte aus Ihrem Leben und Ihrem Umfeld thematisiert und reflektiert. Die Module bauen in großen Teilen aufeinander auf und sollen Ihnen helfen, Ihre Gefühle und Gedanken achtsam zu erkennen, zu verstehen, zu akzeptieren und aktiv mit ihnen umzugehen.

Generell sind alle Module jeweils in drei Phasen unterteilt: Die Einleitung, die Übung und das abschließende Fazit. Jedes Modul beginnt mit einem kurzen Einleitungsvideo und einem kurzen Text, in denen Ihnen der Inhalt, das Ziel und die Übungen des Moduls erklärt werden. Nach diesem Schritt können sie die Aufgaben bearbeiten. Wenn nötig, können Sie Ihre Ergebnisse zwischenspeichern und zu einem anderen Zeitpunkt weiterarbeiten. Wenn Sie die Aufgabe beendet haben, können Sie das Modul abschließen. In vielen Modulen wird Ihnen eine Aktivität oder eine aktive Handlungsempfehlung für die nächste Woche mitgegeben. Dies kann zum Beispiel eine Aufforderung sein, darauf zu achten, welche Aktivitäten ein positives und welche ein negatives Gefühl hinterlassen. Des Weiteren werden Sie gefragt wie es Ihnen geht. Die einzelnen Module können Sie mit Ihrem persönlichen Therapeuten / Ihrer persönlichen Therapeutin besprechen.

Die Module sollen nacheinander bearbeitet werden. Deshalb schaltet ein Modul das nächste frei. Für jedes Modul haben Sie mindestens sieben Tage Bearbeitungszeit. Natürlich können Sie sich auch länger mit einem Modul beschäftigen, aber Sie können nicht vor Ablauf dieser sieben Tage weitermachen, damit Sie sich ausgiebig Zeit nehmen können sich mit der aktuellen Thematik zu beschäftigen. Wir möchten vermeiden, dass Sie zu schnell die einzelnen Module durcharbeiten, denn aus unserer Erfahrung benötigt die erfolgreiche Bearbeitung der Themen immer auch etwas Zeit.

B) Inhalte der Module

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine kurze Übersicht dazu, was in welchem der Module passieren soll und welche therapeutische Idee sich dahinter verbirgt. Es ist ein wichtiger Teil von **SALUTE**, dass wir eine transparente Versorgung und Betreuung durchführen und Sie nicht das Gefühl einer „Geheimwissenschaft“ empfinden. Wenn Sie Fragen haben oder Unklarheiten bestehen, dann dürfen Sie gern Ihren Therapeuten / Ihre Therapeutin kontaktieren und sich mit ihm oder ihr austauschen.

Modul 1: Startmodul

Zu Beginn werden Sie gebeten, einige Fragen aus standardisierten Frägbögen zu beantworten. Dies soll Ihrem Therapeuten helfen, die Therapie und die Unterstützung individuell an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Darüber hinaus ist es erforderlich, zum Beleg der Wirksamkeit der Intervention den Verlauf Ihrer Behandlung vom Start bis zum Endzeitpunkt zu beobachten. Auch während der einzelnen Module werden wir Sie immer wieder fragen, wie es Ihnen geht.

Modul 2: Was zeichnet mich aus?

Im ersten therapeutischen Modul geht es um diejenigen persönliche Eigenschaften, die Sie auszeichnen. Sie werden zunächst gebeten Ihre Eigenschaften zu notieren, und daran anschließend diese Eigenschaften nach Wichtigkeit und Bedeutung einzusortieren.

Es ist ein wichtiger Aspekt, ob Sie eine Eigenschaft positiv oder negativ wahrnehmen. Mit der Übung wollen wir Ihnen helfen, Ihre Eigenwahrnehmung zu stärken – damit Sie sich Ihrer Ressourcen ganz bewusst werden und Ihre Schwächen zu akzeptieren lernen.

Modul 3: Wer ist mit mir?

Im dritten Modul geht es um die Menschen in Ihrem Leben. Zunächst werden Sie gebeten, wichtige Menschen aus Ihrem eigenen Leben und Ihrem Umfeld zu notieren. Diese Menschen sollen wirklich prägende Auswirkungen auf Sie haben oder gehabt haben. Auch Menschen, die in der Vergangenheit einmal wichtig waren, zu

denen jetzt aber kein Kontakt besteht, sind hier von Bedeutung. Daraufhin werden Sie gebeten, zu überlegen, ob die einzelnen Personen eine eher positive oder eher negative Rolle in Ihrem heutigen Leben einnehmen.

Die Übung soll Ihnen helfen, strukturiert über Ihr soziales Umfeld nachzudenken und Ihr Gefühl für die Beziehungen und die Kontakte sowie die Verbundenheit mit Anderen öffnen.

Modul 4: Wer steht bei mir?

Im vierten Modul geht es darum, dass Sie sich bewusst werden, wie die Personen aus dem letzten Modul zu Ihnen stehen. Dafür arbeiten Sie mit einer virtuellen Bühne. Auf diese Bühne stellen Sie eine Figur, die mit „Ich“ beschrieben wird. Nun werden Sie gebeten, die Menschen, die im letzten Modul genannt wurden, nach und nach auf dieser Bühne zu platzieren.

Die Platzierung erfolgt ganz frei – das entscheiden Sie „aus dem Bauch“ heraus. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“, keine Bedeutungen, die wir im Vorfeld vorgeben. Die „Lebensbühne“ hilft Ihnen dabei, Ihre sozialen Beziehungen zu visualisieren.

Modul 5: Was macht wer mit mir?

Im Anschlussmodul sollen Sie die Beziehungen zu den jeweiligen Menschen in Ihrem Leben bewerten. Sie werden gebeten, anzugeben, ob eine Person Ihnen Kraft gibt oder nimmt. Außerdem sollen

Sie beschreiben ob eine emotionale Beziehung, wie Freundschaft oder Liebe zur jeweiligen Person besteht. Gleichzeitig sollen Sie diese Angaben auch aus der Sicht des jeweiligen Anderen angeben. Sie sollen also aus der Sicht des Gegenübers beurteilen, ob Sie der Person Kraft geben oder nehmen, und ob diese Person eine emotionale Beziehung zu Ihnen hat. Mit dieser Übung vertiefen Sie die Reflektion Ihrer sozialen Beziehungen.

Modul 6: Was ist zu sagen?

Im sechsten Modul ist es das Ziel, die Beziehung zu den Menschen, die Sie ausgesucht haben, in einem einzigen Satz zu beschreiben. Dabei nehmen Sie nicht nur Ihre eigene Perspektive ein, sondern auch die des jeweils Anderen.

Ihre „Ich“-Figur trifft sich auf einer virtuellen Weggabelung mit den verschiedenen Menschen aus den letzten Modulen. Sie werden gebeten, sich zu überlegen, welchen letzten, einmaligen und alles erklärenden Satz Sie den jeweiligen Personen sagen würden, wenn Sie sich nach diesem Treffen niemals mehr wiedersehen werden.

Auch die andere Person soll einen Satz zu Ihnen sagen. Hier werden Sie erneut gebeten, sich in Ihr Gegenüber hineinzuversetzen und zu überlegen, was die Person Ihnen wohl in einer solchen Situation sagen würde.

Die Übung dient dazu, die Freiheit des Ichs gegenüber allen bedeutsamen Menschen des sozialen Umfelds zu erkennen und gleichzeitig den Blick dafür zu schärfen, sich mit den Menschen im eigenen Leben in ein gutes, sich gut anfühlendes und wertvolles Verhältnis zu bringen.

Modul 7: Was sagt mir mein Gefühl?

Im siebten Modul sollen Sie sich näher mit Ihren Gefühlen und deren Beziehung zu Ihren Aktivitäten auseinandersetzen. Dazu schreiben Sie zunächst Gefühle aus dem täglichen Leben auf und bewerten sie als positiv oder negativ – und ja, es geht hier um Ihre ganz persönliche Einschätzung. Sie wissen schon, dass es eigentlich keine positiven oder negativen Gefühle gibt, sondern nur Wertungen der Gefühle aus der Situation heraus.

Im Anschluss werden Sie gebeten, einen Wochenplan, mit geplanten Aktivitäten zu erstellen und jeder Aktivität ein Gefühl, welches diese Aktivität in Ihnen auslöst, zugeordnet. Zuletzt werden Sie gebeten über die nächste Woche hinweg zu beobachten, ob Aktivitäten immer dieselben Gefühle auslösen und zu versuchen Aktivitäten, die positive Gefühle auslösen zu wiederholen und negative Gefühle zu hinterfragen.

Die Übung soll Sie dazu anregen, Ihre Emotionen aktiv wahrzunehmen und den Zusammenhang zwischen Aktivitäten und Ihrer Gefühlslage bewusst zu betrachten.

Modul 8: Was sagt mir mein Körper?

Dieses Modul verläuft wie das vorherige, nur, dass Sie sich hier auf Ihre körperlichen Empfindungen und deren Zusammenhang mit den Aktivitäten konzentrieren. Gerade bei schweren körperlichen Erkrankungen ist die Frage, was der Körper sagt, so wichtig, weil es die Psyche ganz unmittelbar beeinflusst. Deswegen ist es von Bedeutung, dass Sie körperliche Gefühle notieren und „bewerten“.

Daraufhin wird ein Wochenplan erstellt, die notierten Aktivitäten werden mit Empfindungen verknüpft und über die Woche hinweg wird ihr Zusammenhang reflektiert.

Auch hier ist es das Ziel, dass Sie sich der Empfindung, und deren Zusammenhang mit verschiedenen Aktivitäten bewusst werden und Aktivitäten, die positive Empfindungen auslösen, aktiv wiederholen bzw. negative Empfindungen bewusst hinterfragen.

Modul 9: Wo will ich hin?

Bis zu diesem Modul haben wir bewusst die Gegenwart und die Vergangenheit betrachtet. Im neunten Modul wenden wir uns Ihrer Zukunft zu.

Therapeutisch gesehen ist dies eine Zeitperiode, von der keiner weiß, ob sie kurz oder lang werden wird – auch nicht unter der Erfahrung einer Tumorerkrankung. Deswegen ist es so wichtig, Ziele für

die Zukunft zu formulieren und ihre Umsetzbarkeit und Wichtigkeit zu bewerten.

In diesem Modul sollen Sie, sobald Sie ausreichend viele Ziele formuliert haben, betrachten, ob die Ziele gut oder schwer umsetzbar sind und ob sie außerdem wichtig oder weniger wichtig sind. Sie werden gebeten, im Laufe der Bearbeitungszeit des Moduls immer wieder zu dieser Stelle zurückzukehren und Ziele, die erfolgreich abgeschlossen wurden, abzuhaken. Dadurch können Sie sehen, welche Ziele Sie schon erreicht haben und was Sie sich noch für diese Woche vorgenommen haben.

Modul 10: Wo will ich stehen?

Das zehnte Modul ähnelt dem Modul 3 („Wer steht bei mir?“). Im Unterschied zum vorherigen Modul wird dieses Mal aber auf der virtuellen Bühne nicht der IST-Zustand, sondern Ihre Wunschaufstellung im Fokus stehen. Sie werden gebeten, die Figuren so umzuordnen, wie sie im Idealfall für Sie stehen sollten. Dabei können Sie immer wieder zwischen der Ansicht der ersten Aufstellung und der neuen Wunschaufstellung hin und her wechseln.

Diese Übung soll Ihnen helfen Ihre sozialen Ressourcen noch einmal zu reflektieren und zu visualisieren, was Sie an Ihrer aktuellen sozialen Situation ändern möchten – damit Sie dies dann auch angehen können.

Modul 11: Was ist mir wichtig?

Immer wieder erleben wir im therapeutischen Kontext, dass es psychische Belastungen gibt, wenn Ziele angestrebt werden, die mit den eigenen Werten gar nicht zusammenpassen. Sie haben schon Ziele formuliert – und nun werden Sie gebeten, einmal über Ihre Werte nachzudenken.

Was sind Werte? Das erklären wir Ihnen im Modul so genau, wie möglich. Und wie können Werte zu Zielen werden? Dieser Aufgabe stellen Sie sich in diesem Modul. Zunächst schreiben Sie Ihre persönlichen Werte auf, und ordnen sie dann von sehr bis weniger wichtig. Dann können jedem der Ziele, die Sie formuliert haben, Werte zugeordnet werden. Das Ergebnis dieses Moduls ist ein Bewusstsein davon, was Ihnen wichtig ist, was Sie erreichen möchten. Sie entdecken, wie diese Dinge zusammenhängen – aber auch an welchen Stellen es Diskrepanzen gibt, die Sie auflösen sollten.

Modul 12: Wie will ich sein?

Im letzten therapeutischen Modul soll ein Großteil der Ergebnisse Ihrer Arbeit mit **SALUTE** zusammengeführt werden. Nach und nach gehen Sie Ihre Ziele und Werte durch, und überlegen, welche Ihrer Eigenschaften für jedes Ziel und die dazugehörigen Werte hilfreich ist und welche Person beim Erreichen des Ziels helfen kann. Die Übung hilft Ihnen, bewusst zu verstehen, wie sich Ihre internen und externen Ressourcen ergänzen können, um Ihre Ziele zu erreichen.

Modul 13: Abschlussmodul

Zum Abschluss wiederholt sich der Inhalt des ersten Moduls. Erneut werden Ihnen Fragen zu den Bereichen Wohlbefinden, Durchhaltevermögen und Gesundheit gestellt. Durch Ihre erneute Beantwortung ist ein Vergleich möglich. Sie selber und auch Ihr Therapeut kann so noch besser erkennen, welche Fortschritte Sie seit dem Beginn der Nutzung von **SALUTE** gemacht haben.

C) Kontaktmöglichkeiten

Bei Ihrer Registrierung wird Ihnen ein persönlicher Therapeut / eine persönliche Therapeutin aus dem **SALUTE**-Team zugeteilt. Diese/r TherapeutIn begleitet Sie während Ihrer Zeit mit Salute, ist in einem Chat für Sie erreichbar und wird in der Regel nach zwei Modulen einen Termin für einen Videoanruf mit Ihnen ausmachen. Dort können Sie über die Inhalte der **SALUTE**-Module sprechen, aber natürlich auch über andere Themen, die Sie beschäftigen – ganz so wie es in einer Psychotherapie vor Ort der Fall wäre.

Für Sie bestehen bei der Nutzung von **SALUTE** mehrere Möglichkeiten Kontakt aufzunehmen. Sie können mit Ihrem persönlichen Therapeuten via Einzel- oder Videochat kommunizieren. Außerdem gibt es auch einen Gruppenchat, in dem Sie sich mit anderen **SALUTE**-Nutzern austauschen können. Im Notfallmodul können Sie eine/n TherapeutIn kontaktieren, und im Ernstfall Ihren hinterlegten Notfallkontakt auf einfache Weise aktivieren.

Einzelchat

Sie haben die Möglichkeit sich mit Ihrer/Ihrem TherapeutIn auszutauschen, über Probleme zu sprechen und Module zu besprechen und zu reflektieren. Diese Funktion ist wichtig, damit Sie einen persönlichen Ansprechpartner haben, der Sie mit dem Bearbeiten der Module und mit dem Verarbeiten derer Inhalte unterstützen kann. Bei Kontaktaufnahme per Einzelchat können Sie während der Geschäftszeiten innerhalb von drei Stunden mit einer Antwort rech-

nen. In der Bereitschaftszeit (z.B. am Wochenende) antwortet Ihr Therapeut innerhalb von sechs Stunden. Dies gilt nicht für die Zeit zwischen 22.00 und 8.00 Uhr.

Gruppenchat

Im Gruppenchat können Sie mit anderen NutzerInnen kommunizieren und sich austauschen, um sich gegenseitig zu unterstützen. Sie nutzen dabei Ihren selbst gewählten Nickname. Nach Freischaltung durch Ihre/n TherapeutIn müssen Sie zum Nutzen des Gruppenchats die Gesprächsregeln vollständig lesen und akzeptieren. Es ist wichtig, dass Sie diese Regeln respektieren und einhalten. Andernfalls kann es zu einem Ausschluss vom Gruppenchat kommen.

Videotelefonie

Ein Videoanruf wird nach Beenden von jeweils zwei Modulen von Ihrem/Ihrer TherapeutIn durch einen Terminvorschlag initiiert. Im persönlichen Gespräch über eine gesicherte Verbindung innerhalb der **SALUTE**-Umgebung werden Sie die Module mit Ihrem/Ihrer TherapeutIn besprechen und reflektieren. Natürlich können auch andere persönliche Probleme oder Sorgen, besprochen werden. Der Termin findet regelmäßig und mit Ihrem/Ihrer festen persönlichen TherapeutIn statt.

D) Notfallmodul

Psychische Krisen können niemals völlig ausgeschlossen werden. Es ist wichtig, dass Sie für diese Situationen Vorkehrungen treffen. SALUTE kann Ihnen dabei helfen. Für den Notfall wurden vorsorglich mehrere Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme integriert, die Sie im Ausnahmefall unterstützen sollen. Ein/e TherapeutIn ist unter der Woche tagsüber im Chat erreichbar, wir ermöglichen die einfache telefonische Kontaktaufnahme zu einer Notfallnummer und außerdem werden Sie ausdrücklich gebeten, einen Notfallkontakt im SALUTE-System zu hinterlegen.

Wert von Peerkontakt

Falls es Ihnen nicht gut geht, können Sie in SALUTE einen Notfall auslösen. Ihr Notfallkontakt wird im Falle dieser Krisensituation von unserem System per SMS automatisch informiert und aktiviert, sich umgehend bei Ihnen zu melden und sich um Sie zu kümmern. Für die Nutzung dieser Option der sozialen Unterstützung ist es wichtig, dass Sie den Kontakt mit seiner oder ihrer aktuellen Telefonnummer im Vorhinein angeben und ihn oder sie darüber informieren, dass er oder sie vom SALUTE-System kontaktiert werden könnte.

E) Übungen und Wissen

Zusätzlich zu den Modulen und Kommunikationsangeboten im SALUTE-System stehen Ihnen Handouts zu verschiedenen Themen im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung und den psychotherapeutischen Hintergründen von SALUTE frei zur Verfügung. Diese finden Sie auf der Website unter www.salute-online.de/downloads

In den Handouts können Sie über verschiedene Themen, die während einer Krebserkrankung von Bedeutung sein können, lesen und die therapeutischen Konzepte wie Achtsamkeit noch besser verstehen lernen. Außerdem gibt es Übungen und Arbeitsblätter für Sie, zum selbständigen Bearbeiten. Wir hoffen, dies kann Ihnen helfen, die Thematiken noch detaillierter zu verstehen. Zu einigen Themen wurden auch konkrete Handlungsempfehlungen formuliert. Zum Thema Schlaf finden Sie beispielsweise eine Liste mit Tipps und Tricks für einen gesunden, erholsamen Schlaf.

4. Wie benutze ich SALUTE richtig?

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen erklären, wie Sie die einzelnen Funktionen von SALUTE korrekt benutzen. Vorweg erläutern wir Ihnen noch einmal den Registrierungsprozess bevor die Bedienung von Benutzeroberfläche, Modulen, Kommunikationsmöglichkeiten sowie Notfallmodul beschrieben werden.

A) Registrierung

Um sich bei SALUTE registrieren zu können, brauchen Sie ein Rezept von Ihrem Arzt /Ihrer Ärztin oder PsychotherapeutIn. Dieses Rezept reichen Sie bei Ihrer Krankenkasse ein, um einen 16-stelligen Rezeptcode zu erhalten. Mit diesem Rezeptcode, einem Nutzernamen und Ihrer E-Mail-Adresse, können Sie sich auf der SALUTE Website registrieren.

Eine gültige E-Mail-Adresse benötigen wir, um Ihnen die Bestätigung Ihrer Anmeldung schicken zu können. Bei der Wahl Ihres Nutzernamens sind Sie völlig frei; Sie können Ihren Namen, einen Spitznamen oder ein Pseudonym angeben. Sie melden sich später zwar mit Ihrer E-Mail-Adresse an, werden aber in SALUTE mit Ihrem Nutzernamen angesprochen. Wenn nötig, können Sie diesen später aber auch noch ändern.

Vor Abschluss Ihrer Registrierung werden Sie gefragt, ob Sie an der Evaluationsstudie von SALUTE teilnehmen möchten. Diese Studie dient der weiteren wissenschaftlichen Untersuchung von Effektivität, Nutzbarkeit und Benutzerfreundlichkeit von Salute. Mit Klick auf

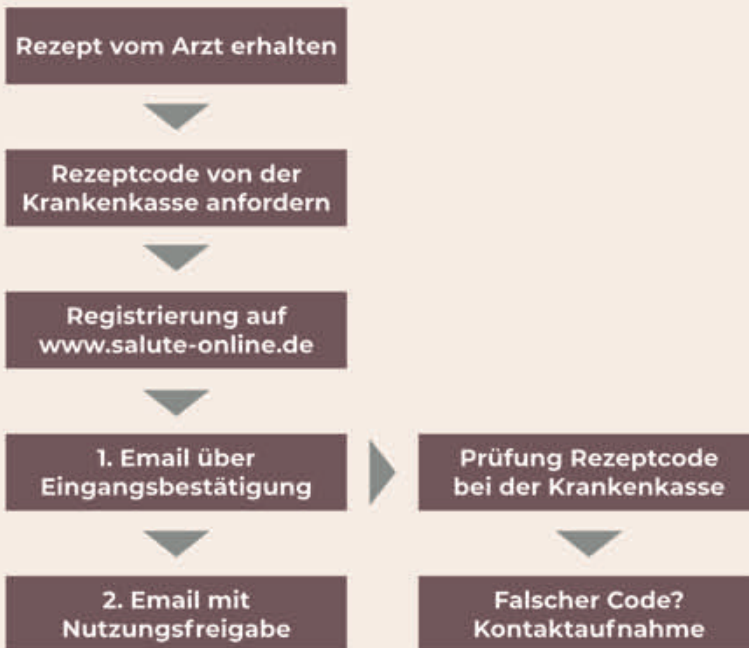
den Link neben der Teilnahmezustimmung können Sie weitere Details zur Studie, und was eine Teilnahme für Sie bedeutet, erfahren.

The screenshot shows a registration form with the following elements:

- Title:** Rezeptcode einlösen und registrieren
- Instructions:** Lösen Sie hier Ihren 16-stelligen Rezeptcode ein, den Sie von Ihrer Krankenkasse erhalten haben. Bewahren Sie den Code nach der Registrierung unbedingt auf. Er ist für die Identifizierung uns und Ihrer Krankenkasse gegenüber noch wichtig.
- Input Fields:** Three light blue input boxes labeled "Ihr Name", "16-stelliger Rezeptcode", and "E-Mail-Adresse".
- Study Participation:** A section titled "Studienteilnahme (Mehr Informationen dazu hier)" with two radio button options:
 - Ja, ich möchte an der Studie teilnehmen.
 - Nein, ich möchte nicht an der Studie teilnehmen.
- Submit Button:** A brown button labeled "JETZT REGISTRIEREN".

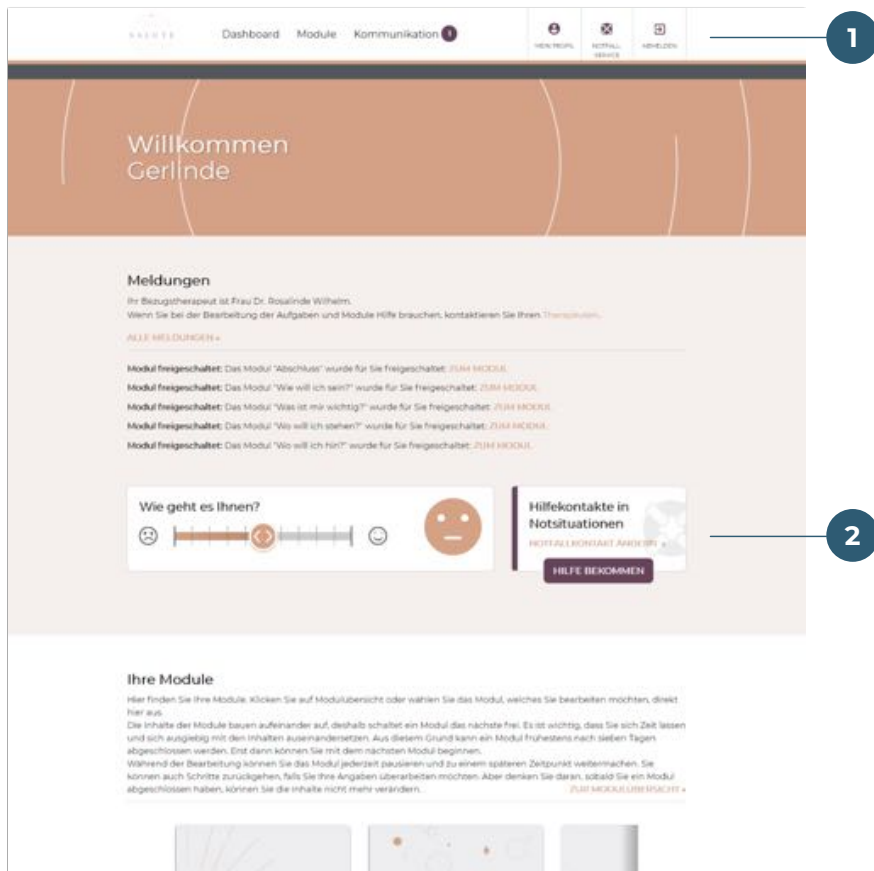
Abb. Registrierungsformular auf der SALUTE Website

Der Registrierungsprozess



Sobald wir Ihre Registrierungsdaten erhalten haben, bekommen Sie eine erste Bestätigungs-E-Mail von uns, mit dem Hinweis, dass wir Ihre Daten erhalten haben. Gleichzeitig wird ein Nutzeraccount für Sie angelegt. Wenn dies erfolgreich war, erhalten Sie eine weitere E-Mail mit der Nutzungsfreigabe von uns. Sie finden einen Link zur Loginseite von **SALUTE** und werden gebeten, die erste Anmeldung durchzuführen und dabei ein eigenes Passwort zu setzen. Dies können Sie tun, indem Sie auf den Link *Passwort ändern* klicken. Nachdem Sie auch diesen Schritt abgeschlossen haben, können Sie mit der Nutzung von **SALUTE** beginnen.

Wir gleichen Ihren Rezeptcode mit Ihrer Krankenkasse ab. Er wird benötigt, um die Kosten für **SALUTE** abzurechnen. Nur wenn der Rezeptcode, den Sie eingegeben haben, nicht mit dem der Krankenkasse übereinstimmen sollte, werden wir uns bei Ihnen melden, um die Unstimmigkeiten zu klären.



B) Nach dem ersten Login

Nach der Anmeldung gelangen Sie als erstes zum **Dashboard** – der Hauptseite in **SALUTE**. Von dieser Seite aus werden alle Funktionen angesteuert.

In der Navigationsleiste (1) sehen Sie rechts neben dem **SALUTE**-Logo die Kernfunktionen **Dashboard**, **Module** und **Kommunikation**. Am rechten Rand sind die Auswahlpunkte **Profil**, **Notfallservice** und **Abmelden** mit entsprechenden Icons platziert.

Um eine dieser Aktionen auszuführen, klicken Sie einfach mit der Maus auf die jeweilige Schaltfläche. Wenn Sie wieder zurück auf das Dashboard möchten, klicken Sie einfach auf die Schaltfläche **Dashboard** oder auf das **SALUTE**-Logo oben in der **Navigationsleiste**.

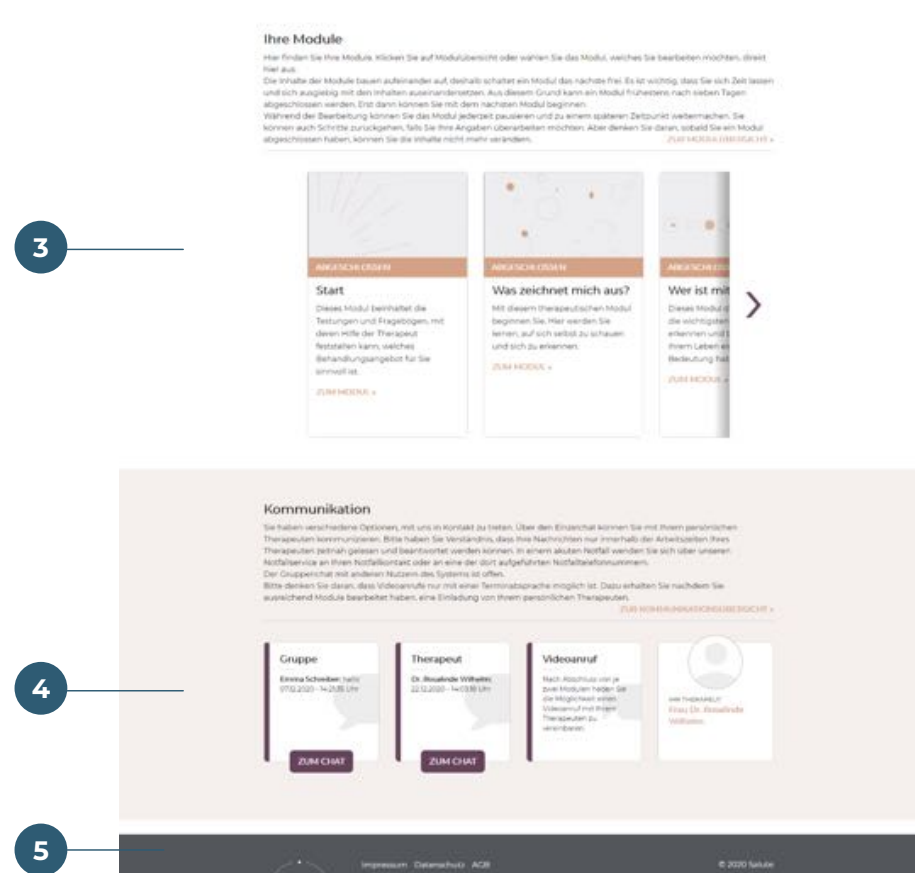
Unterhalb der Meldungen sehen Sie im ersten interaktiven Abschnitt der Seite zwei Felder: eines, dass Sie nach Ihrem Befinden fragt, und eines, dass Sie zu Ihrem **Notfallkontakt** weiterleitet (2).

Im ersten Feld setzen Sie den Schieberegler mithilfe der Maus, indem Sie auf den Kreis klicken und ihn nach links oder rechts ziehen; je nachdem wie es Ihnen in diesem Moment geht. Im zweiten Feld können Sie mit dem Klick auf den Button Ihren Notfallkontakt anlegen oder falls Sie bereits einen Kontakt hinterlegt haben, diesen ändern oder kontaktieren.

Im nächsten Abschnitt (3) finden Sie die Kurzübersicht der **Module**. Diese sind mit jeweils einem Bild, einer kurzen Erklärung, dem Status und einem Link zum Modul versehen. Wenn das vorhergehende Modul noch nicht abgeschlossen ist, können Sie einige Module noch nicht bearbeiten und Sie finden deshalb auch keinen Link dorthin. Durch das Klicken auf die Pfeile links und rechts der Felder können Sie zum aktuellen Modul scrollen oder schauen, welche Themen noch vor Ihnen liegen. Dazu können Sie auch die Gesamtübersicht nutzen, die Sie durch den Klick auf den Schriftzug *Zur Modulübersicht* erreichen. Dort finden Sie alle Module auf einen Blick.

Im vierten Abschnitt des Dashboards (4) werden die Kommunikationsfunktionen dargestellt. Durch das Klicken auf die verschiedenen Schaltflächen können Sie zu den Gesprächsverläufen des **Gruppenchats** oder des **Einzelchats** mit Ihrem/Ihrer TherapeutIn gelangen. Falls Sie einen **Videoterminal** vereinbart haben, erscheint im dritten Feld eine weitere Schaltfläche. Rechts davon wird Ihnen der Name Ihres/Ihrer persönlichen **TherapeutIn** angezeigt.

In der abschließenden Fußzeile (5) finden Sie Links zu *Impressum*, *Datenschutz* und den *Allgemeinen Geschäftsbedingungen*. Auch hier können Sie einfach auf das Wort klicken, um auf die jeweilige Seite weitergeleitet zu werden. Außerdem finden Sie ganz am Ende der Seite einen *NACH OBEN*-Button, mit dem Sie an den Anfang der Seite zurückspringen können.



C) Module bedienen

Die Module können sowohl vom Dashboard als auch aus der Modulübersicht heraus gestartet werden. Dazu klicken Sie auf das jeweilige Modulbild oder den Link „Zum Modul“.

Die Module sind in verschiedene Schritte aufgeteilt, sodass Sie sich Stück für Stück durch die jeweiligen Inhalte arbeiten und mit dem letzten Schritt das Modul abschließen können.

Im ersten Schritt finden Sie einen kurzen Text und ein Einleitungsvideo, welche Ihnen erklären, was im Modul bearbeitet werden soll. Mit dem Klick auf „Weiter“ beginnen Sie die inhaltliche Bearbeitung. Der zweite Schritt ist in jedem Modul derselbe; Sie werden gebeten einige Fragen zu Ihrem Befinden zu beantworten. Mit dem nächsten Klick auf „Weiter“ beginnen Sie die verschiedenen Übungen der einzelnen Module.

In den Modulen werden unterschiedliche technische Funktionen eingesetzt. Einige sind wiederkehrend. Die folgende Übersicht zeigt, welche Funktionen in welchem Modul verwendet werden:

Modul	Funktionen
Modul 1: Startmodul	· Befindensabfrage
Modul 2: Was zeichnet mich aus?	· Befindensabfrage · Feldertafel · Textfeldeingabe
Modul 3: Wer ist mit mir?	· Befindensabfrage · Feldertafel · Textfeldeingabe
Modul 4: Wer steht bei mir?	· Befindensabfrage · Bühne · Figuren zuordnen
Modul 5: Was macht wer mit mir?	· Befindensabfrage · Beziehung bewerten
Modul 6: Was ist zu sagen?	· Befindensabfrage · Letzte Sätze
Modul 7: Was sagt mir mein Gefühl?	· Befindensabfrage · Wochenplan · Textfeldeingabe · Checkliste
Modul 8: Was sagt mir mein Körper?	· Befindensabfrage · Wochenplan · Textfeldeingabe · Checkliste
Modul 9: Wo will ich hin?	· Befindensabfrage · Feldertafel · Ziele formulieren · Checkliste
Modul 10: Wo will ich stehen?	· Befindensabfrage · Bühne
Modul 11: Was ist mir wichtig?	· Befindensabfrage · Feldertafel · Textfeldeingabe · Ressourcen zuordnen
Modul 12: Wie will ich sein?	· Befindensabfrage · Ressourcen zuordnen
Modul 13: Abschlussmodul	· Befindensabfrage

Wie geht es Ihnen?

Angst vor einer körperlichen Verschlechterung
> BESCHREIBUNG AUSKLAPPEN

klein groß
 1 10

Wie groß ist die Belastung durch den Schmerz?

klein groß
 1 10

Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten zwei Wochen durch die Folgen von Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder sich Leid zufügen möchten, beeinträchtigt?
> BESCHREIBUNG AUSKLAPPEN

1 2 3 4
 überhaupt an einzelnen an mehr als beinahe
 nicht Tagen der Hälfte jeden
 der Tage Tag

Wie stark fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?

a. Wenig Interesse oder Freude an ihren Tätigkeiten
 b. Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit

überhaupt an an an beinahe
 nicht einzelnen mehr als der nahezu
 nicht Tagen der Hälfte jeden
 Tag Tag

[← ZURÜCK](#) Schritt 2 von 5

MODUL PAUSIEREN WEITER

Befindensabfrage (Schritt 2 in jedem Modul)

Der zweite Schritt in jedem Modul ist eine Befindensabfrage. Die ersten drei Fragen werden durch einen Schieberegler beantwortet; klicken Sie auf die Stelle auf der Anzeige, die Ihre Antwort am besten widerspiegelt, oder klicken Sie auf den Kreis und ziehen Sie ihn an die richtige Stelle. Denken Sie daran, dass Sie jeden Schieberegler mindestens einmal bewegen müssen, auch wenn Ihre letztendliche Angabe ganz links auf der Anzeige ist, bevor Sie „Weiter“ klicken können. Für die letzten beiden Fragen, klicken Sie auf die Schaltfläche, die Ihrer Antwort am ehesten entspricht. Sie können Ihre Angaben auch noch ändern.

Textfeldeingabe

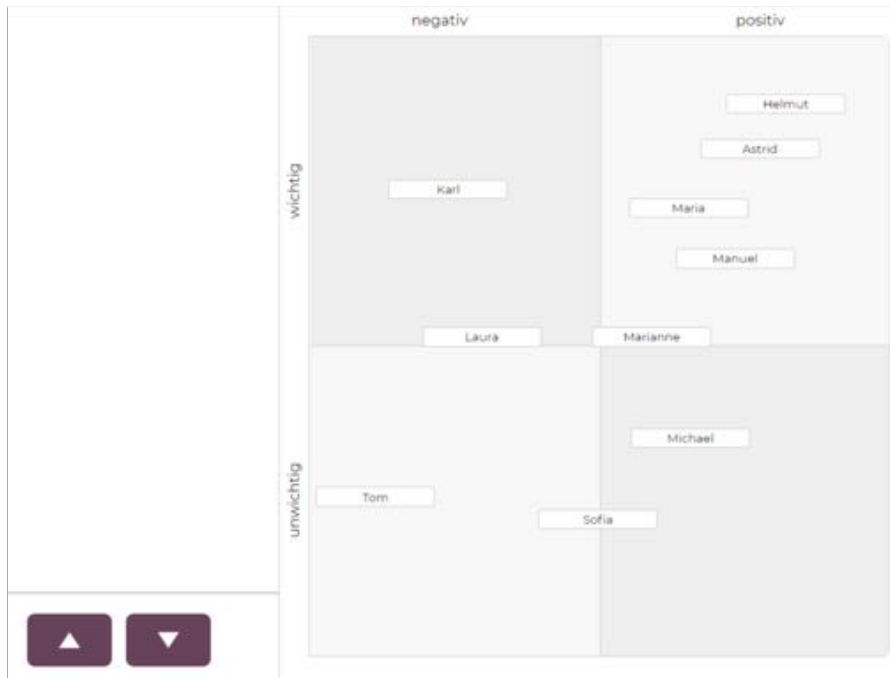
In verschiedenen Modulen werden Sie gebeten, Eingaben in Textfelder zu tätigen, z.B. um Menschen aus Ihrem Leben oder Ihre Eigenschaften einzutragen. Klicken Sie einfach auf ein beliebiges Feld und tippen Sie Ihre Antwort ein. Sie brauchen Ihre Eingabe nicht zu bestätigen, sondern können einfach auf das nächste leere Feld klicken. Um Ihre Eingabe zu ändern, können Sie einfach auf das Feld klicken, welches Sie ändern wollen.

Bei manchen Modulen öffnet sich bei der Eingabe ein neues, kleines Fenster. Dort werden Sie eventuell um weitere Angaben gebeten, die Sie dann auf dem „Speichern“ Button bestätigen können.

In einem Modul werden Sie gebeten die Beziehung zu Personen näher zu definieren. Dies können Sie, indem Sie auf das Drop-Down Menü klicken, und die Option auswählen, die am besten passt. Falls keine der angegebenen Optionen passt, gibt es, wenn Sie nach ganz unten scrollen, die Option die Beziehung manuell zu definieren.

In anderen Modulen werden Sie gebeten, die Eingabe als positiv oder negativ zu bewerten. Dort müssen Sie einfach auf den Kreis neben der passenden Definition klicken und speichern.

The screenshot displays a grid of input fields for personality traits. The top row contains: 'Kreativ', 'Mutig', 'Zuverlässig', and 'Offen'. The second row contains: 'Ehrgeizig', 'Distanziert', and 'Schüchtern'. The third row contains: 'Ungeduldig', 'Kompliziert', and 'Eifersüchtig'. Below these are several rows of 'Eigenschaft eintragen' (Enter trait) buttons. At the bottom, there is a navigation bar with a left arrow and 'ZURÜCK', the text 'Schritt 3 von 5', a pause button labeled 'MODUL PAUSIEREN', and a right arrow labeled 'WEITER'.



Feldertafel

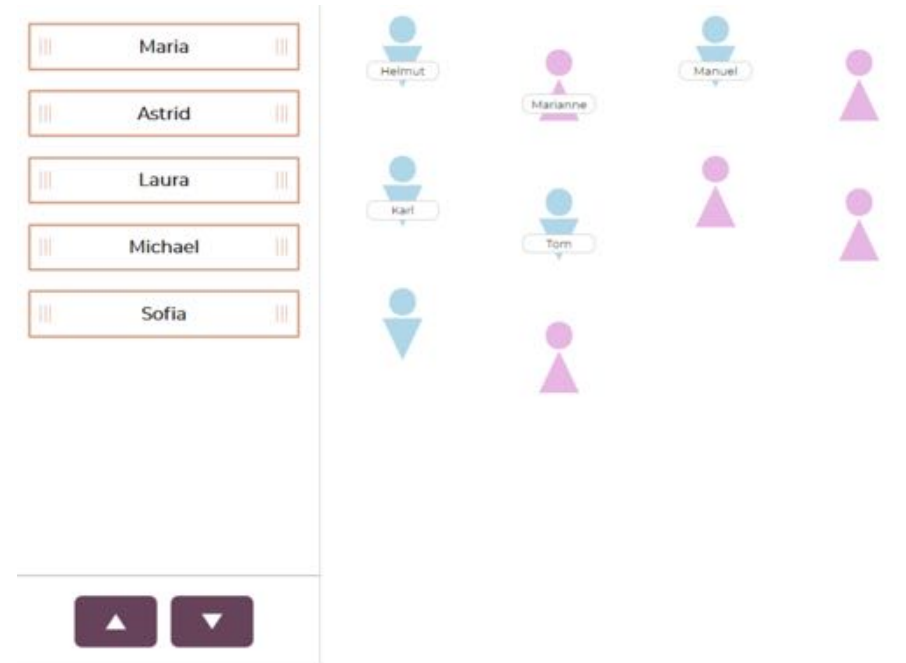
Die Feldertafel wird in verschiedenen Modulen eingesetzt. Es gibt dabei unterschiedliche Optionen für die beiden Achsen: Einmal wird zum Beispiel in positiv und negativ unterschieden, und auf der anderen Achse in wichtig und unwichtig.

In der Liste links der Tafel sehen Sie Ihre Eingaben. Klicken Sie auf das Wort, das Sie auf der Tafel platzieren wollen, und lassen Sie die Maus an der Stelle los, an der Sie das Wort absetzen wollen. Falls Sie die Position später ändern möchten, klicken Sie einfach nochmal auf das Wort, und ziehen es an eine andere Stelle.

Figuren zuordnen

Sie werden gebeten, die Menschen, die Sie genannt haben, einer Figur zuzuordnen, damit Sie mit diesen Figuren in den folgenden Modulen weiterarbeiten können. Dies funktioniert in derselben Weise wie bei der Feldertafel.

Klicken Sie auf einen Namen aus der Liste am linken Bildrand und ziehen Sie ihn bei gedrückter Maustaste auf die dazugehörige Person – männlich oder weiblich – und lassen Sie den Mauszeiger los.





Bühne

In einigen Aufgaben geht es darum, die Figuren auf der elliptischen Bühne anzuordnen. Klicken Sie auf diejenige Figur, die Sie gerne platzieren möchten, und lassen Sie die Maus an der Stelle wieder los, an der Sie die Figur platzieren wollen.

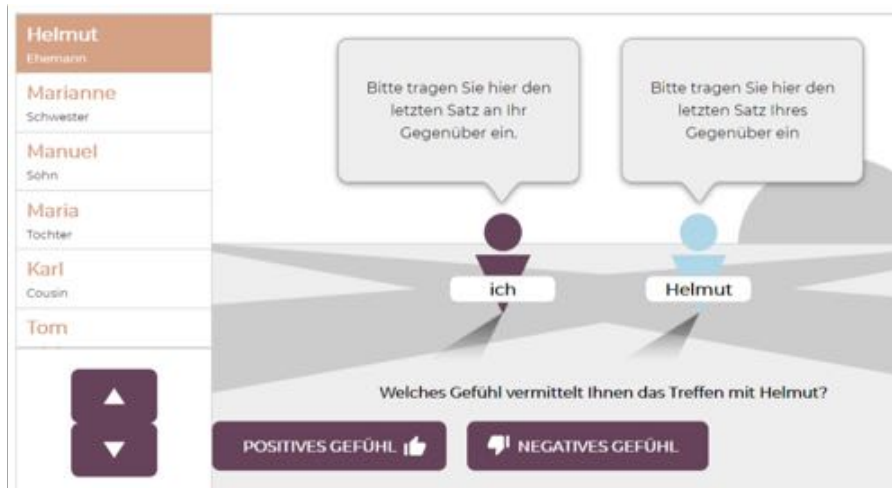
Wenn Sie noch einmal etwas ändern möchten, klicken Sie die gewünschte Figur an und ziehen Sie sie mit gedrückter Maustaste an die neue Position.

Beziehungen bewerten

Wenn Sie die Aufgabe im Modul starten öffnet sich automatisch ein kleines Fenster, in dem Sie den Namen einer Person und Ich sehen. Daneben finden Sie jeweils drei Symbole: ein Plus, ein Minus und ein Herz. Indem Sie auf die einzelnen Schaltflächen klicken können Sie angeben, ob diese Person Ihnen Kraft gibt oder nimmt und vice versa. Diese Angabe ist Pflicht, die Angabe zur emotionalen Beziehung (Herz) nicht. Wenn Sie Ihre Angaben gemacht haben können Sie auf Speichern & Weiter klicken.

Dann erscheint automatisch die nächste Person in der Liste. Klicken Sie auf Speichern, schließt sich das Fenster und Sie können auf den Namen einer Person aus der Liste klicken, um die Beziehung zu dieser Person zu bearbeiten. Sie können Ihre Angaben auch noch verändern, indem Sie wieder auf den Namen klicken. Alternativ können Sie auf die Figur auf der Bühne klicken. Dann öffnet sich eine kleine Übersicht Ihrer Angaben. Nach einem Klick auf das kleine Stiftsymbol kommen Sie wieder in die Bearbeitungsansicht.

The screenshot shows a dialog box for evaluating relationships. It is divided into two sections: 'Marianne' and 'Ich'. Each section has three buttons: a plus sign for 'gibt mir Kraft', a minus sign for 'nimmt mir Kraft', and a heart icon for 'Emotionale Beziehung zu mir'. Below these are buttons for 'gebe ihr/ihm Kraft', 'nehme ihr/ihm Kraft', and 'Emotionale Beziehung zu ihr/ihm'. At the bottom, there is a red 'ABBRECHEN' button and two dark purple buttons: 'SPEICHERN' and 'SPEICHERN & WEITER'.



Letzte Sätze

Im Modul „Was ist zu sagen?“ tragen Sie Sätze ein, die Sie den Personen schon immer sagen wollten. Sie sehen am linken Bildrand die Liste mit den Namen, die Sie zuvor eingetragen haben.

Klicken Sie auf einen Namen in der Liste. Die Figur erscheint an der virtuellen Wegkreuzung auf der rechten Seite neben Ihrer Figur. Klicken Sie auf die Sprechblasen und tippen Sie den von Ihnen gewünschten Text ein. Sobald Sie beide Sprechblasen bearbeitet haben, müssen Sie auf eine der beiden Schaltflächen unter den beiden Personen klicken; je nachdem ob Ihnen dieses Treffen ein positives oder negatives Gefühl vermittelt.

Klicken Sie dann auf den nächsten Namen in der Liste, um alle weiteren Personen zu bearbeiten.

Wochenplan

Sie können Aktivitäten in einen Wochenplan eintragen, indem Sie auf die jeweilige Fläche im Plan klicken. Wollen Sie also bspw. am Mittwoch um zehn Uhr einen Termin eintragen, klicken Sie auf die Schnittstelle der Spalte *Mittwoch* und der Zeile *10:00*.

Sobald Sie auf den Wochenplan klicken, öffnet sich ein kleines Fenster. Dort werden Sie gebeten, die Aktivität zu benennen und die Dauer der Aktivität zu bestimmen. Die Dauer der Aktivität können Sie durch Klicken auf die Pfeile nach oben oder unten bestimmen und mit *OK* bestätigen. Sie können eingetragene Aktivitäten auch löschen oder bearbeiten.

Im nächsten Schritt können Sie die am oberen Rand aufgelisteten Eigenschaften, ähnlich wie bei der *Feldertafel* und den *Figuren*, durch Klicken bei gedrückter Maustaste auf die Aktivität im Wochenplan ziehen und dann die Maustaste loslassen.

Wenn Sie Ihre Angabe zu einer bestimmten Aktivität ändern wollen, können Sie einfach eine andere Eigenschaft auswählen und auf die entsprechende Aktivität ziehen. Die Angabe wird dann automatisch ausgetauscht. Sie können Eigenschaften mehrmals benutzen, aber jeder Aktivität nur eine Eigenschaft zuordnen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00							
08:00	Frühstück						
09:00		Krankenhaus					
10:00			Bastelkreis				
11:00		Angst	Freude				
12:00							
13:00							

Ich habe diese Erfahrung erfolgreich wiederholt.

Dankbar	Montag 8-9 Uhr Frühstück	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Freude	Mittwoch 10-12 Uhr Bastelkreis	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Checkliste

In den Checklisten können Sie Aktivitäten, die Sie erledigt haben, abhaken, indem Sie auf eins der drei Kästchen hinter der Aktivität klicken.

Ihr Fortschritt wird gespeichert; Sie können also immer wieder zur Checkliste zurückkehren, wenn Sie eine Aktivität erledigt haben.

Ziele formulieren

Die Funktion Ziele formulieren ist in zwei Teile eingeteilt: In die erste Textbox tragen Sie Ihr Ziel ein, in die zweite Textbox die Details dazu, wie Sie dieses Ziel erreichen wollen. Auch hier brauchen Sie lediglich auf die Textbox klicken und Ihren Text eintippen. Auf der Schaltfläche „neues Ziel“ können Sie ein weiteres Ziel durch Klicken hinzufügen.

The screenshot displays the 'Ziele formulieren' (Formulate Goals) interface. It features two goal entries, 'Ziel 1' and 'Ziel 2', each with a title and a description. 'Ziel 1' has the title 'Spazieren gehen' and the description 'mindestens einmal in der Woche'. 'Ziel 2' has the title 'Kochen' and the description 'Das neue Rezept aus der Zeitung ausprobieren'. Each goal entry has a 'LÖSCHEN' (Delete) button in the top right corner. Below the goal entries is a dark purple button with a white plus sign and the text '+ NEUES ZIEL' (New Goal).

Ziel 1 LÖSCHEN

Spazieren gehen






mindestens einmal in der Woche

Ziel 2 LÖSCHEN

Kochen

Das neue Rezept aus der Zeitung ausprobieren

+ NEUES ZIEL

Ziele und Werte auswählen	Eigenschaften zuordnen	Person zuordnen
<p>Wissen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kochen 	<input type="checkbox"/> Kreativ	<input checked="" type="checkbox"/>  Ich
<p>Respekt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spazieren gehen • Astrid anrufen 	<input checked="" type="checkbox"/> Mutig	<input checked="" type="checkbox"/>  Helmut
<p>Optimismus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spazieren gehen • Kochen 	<input type="checkbox"/> Zuverlässig	<input type="checkbox"/>  Marianne
<p>Mut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kochen 	<input type="checkbox"/> Offen	<input type="checkbox"/>  Manuel
	<input checked="" type="checkbox"/> Ehrgeizig	<input type="checkbox"/>  Maria
	<input type="checkbox"/> Distanziert	
	<input type="checkbox"/> Schüchtern	
	<input type="checkbox"/> Ungeduldig	
	<input type="checkbox"/> Kompliziert	
	<input type="checkbox"/> Eifersüchtig	

Ressourcen zuordnen

In einigen Modulen geht es darum, das bereits Erarbeitete miteinander zu verbinden. Um z.B. Ziele und Werte zu verbinden, wählen Sie aus der Liste, die Ihnen ganz links angezeigt wird, einen Wert aus, indem Sie ihn anklicken. Nun können Sie auf der rechten Seite ein aus Ihrer Sicht zugehöriges Ziel auswählen, indem Sie auf das Kästchen klicken. Es erscheint ein Häkchen im Kästchen.

Sie können pro Eigenschaft mehrere Ziele auswählen. Sobald Sie für einen Wert, ein oder mehrere Ziele ausgewählt haben, erscheint in der linken Liste neben dem Wert ein grüner Haken. Nun können Sie den nächsten Wert auswählen und bearbeiten. Sie können auch neue zusätzliche Ziele direkt auf dieser Seite erstellen, indem sie diese in die rechts oben angeordneten Textfelder eintragen.

Das letzte Modul funktioniert ganz ähnlich. Ganz links sehen Sie die Liste Ihrer Werte und der zugeordneten Ziele. In der Mitte Ihre Eigenschaften und ganz rechts die wichtigen Menschen in Ihrem Leben. Wählen Sie einen Wert aus, indem Sie auf ihn klicken, und wählen Sie dann entsprechende Eigenschaften in der mittleren Liste und Menschen in der rechten Liste aus, indem Sie auf die zutreffenden Kästchen klicken, sodass in diesen ein Häkchen erscheint. Sobald Sie zufrieden mit Ihrer Auswahl sind, klicken Sie auf den nächsten Wert, um ihn zu bearbeiten.

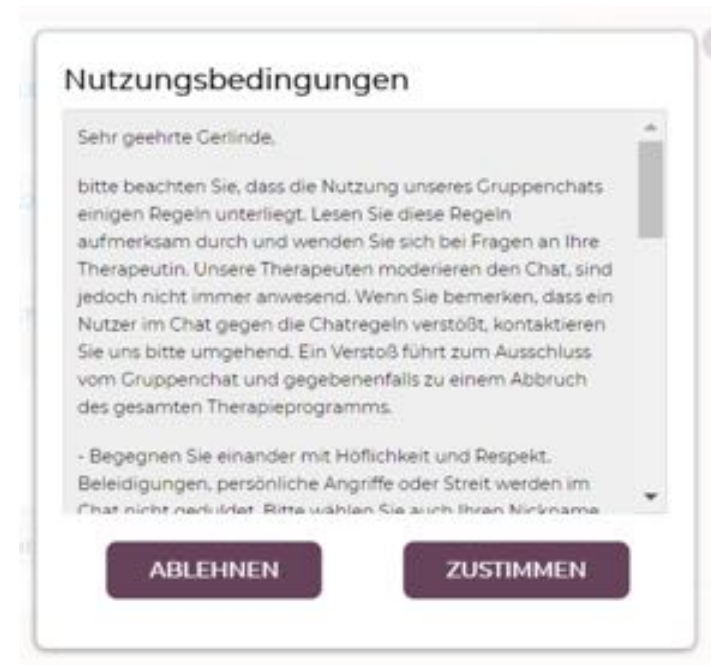
D) Kommunikationsfunktionen nutzen

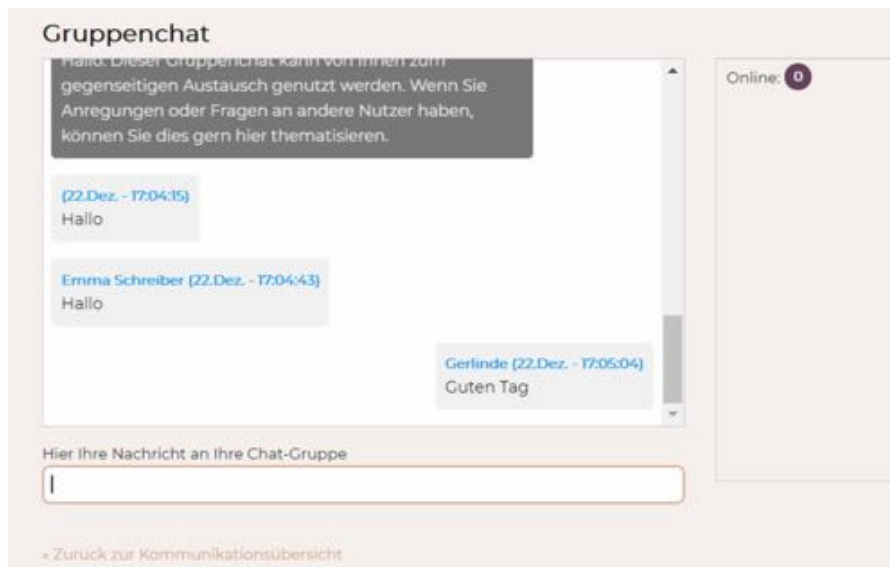
Wenn Sie in der Kopfzeile oder im unteren Teil des Dashboards auf Kommunikation klicken, gelangen Sie zur Kommunikationsübersicht. Hier sehen Sie die letzten Nachrichten der Einzel- und Gruppenchats, die Videotelefonie und den Namen Ihres/Ihrer Therapeuten. Mit Klick auf die jeweiligen Schaltflächen unter der Übersicht gelangen Sie zum jeweiligen gewünschten Bereich.

Wenn Sie ungelesene Nachrichten haben, können Sie dies bereits auf dem Dashboard sehen. Denn dort sehen Sie neben der Schaltfläche *Kommunikation* dann eine kleine Zahl (eine 1, bei einer ungelesenen Nachricht, eine 2, bei zwei ungelesenen Nachrichten, usw.).

Gruppenchat

Bevor Sie mit dem Gruppenchat starten können, müssen Sie die Nutzungsbedingungen akzeptieren. Sie können sich diese in Ruhe durchlesen und dann auf eine der beiden Schaltflächen – „Ablehnen“ oder „Zustimmen“ – klicken. Wenn Sie die Nutzungsbedingungen ablehnen, können Sie den Gruppenchat leider nicht nutzen.





Sobald Sie den Chat gestartet haben, können Sie auf der rechten Seite andere NutzerInnen sehen, die online sind. Auf der linken Seite sehen Sie den Chatverlauf. Im Textfeld unter dem Chatverlauf können Sie Ihre Nachricht eingeben und mit der Entertaste abschicken.

Mit Klick auf „Zurück zur Kommunikationsübersicht“, gelangen Sie zurück zur Übersicht und verlassen den Gruppenchat.

Einzelchat mit Therapeuten

Der Einzelchat funktioniert ähnlich wie der Gruppenchat. Auf der rechten Seite sehen Sie an einem roten oder grünen Punkt neben dem Namen, ob Ihr/e TherapeutIn offline bzw. online ist. Auf der linken Seite sehen Sie den Chatverlauf. Darunter können Sie Ihre Nachricht in ein Textfeld schreiben und mit der Entertaste abschicken. Auch hier haben Sie unten links wieder die Möglichkeit, zur Kommunikationsübersicht zurückzukehren.



Videoanruf

Bitte denken Sie daran, dass Videoanrufe nur mit einer Terminabsprache möglich sind. Dazu erhalten Sie nachdem Sie ausreichend Module bearbeitet haben, eine Einladung von Ihrem persönlichen Therapeuten.



Videoanruf Therapeut

Wenn Sie mit Ihrem/Ihrer TherapeutIn einen Termin zum gemacht haben, erscheint im Feld Videochat ein Button mit der Aufschrift „Jetzt Videoanruf starten“. Wenn Sie diesen klicken, werden Sie direkt zum Videoanruf weitergeleitet. Sie sehen zwei Fenster – das Video Ihres/Ihrer TherapeutIn und Ihr eigenes.

Es ist wichtig, dass Sie in Ihren Browsereinstellungen zustimmen, dass sowohl Kamera als auch das Mikrofon verwendet werden dürfen. In der Regel erscheint beim Öffnen des Videochats ein kleines Fenster, in dem der Nutzung zugestimmt werden kann. Falls Ihr Computer, Laptop oder Tablet keine Kamera oder kein Mikrofon hat, werden Sie gebeten sich vor dem Termin zu kümmern, dass eine Kamera oder ein Mikrofon angeschlossen wird. Falls Sie dazu Fragen haben, oder sich unsicher sind, können Sie sich jederzeit an die [SALUTE](#)-Kundenbetreuung wenden.

E) Notfallkontakt

Der Notfallkontakt ist ein persönlicher Ansprechpartner, wie ein Familienmitglied oder ein Freund von Ihnen, der während einer Krise in SALUTE kontaktiert werden kann.

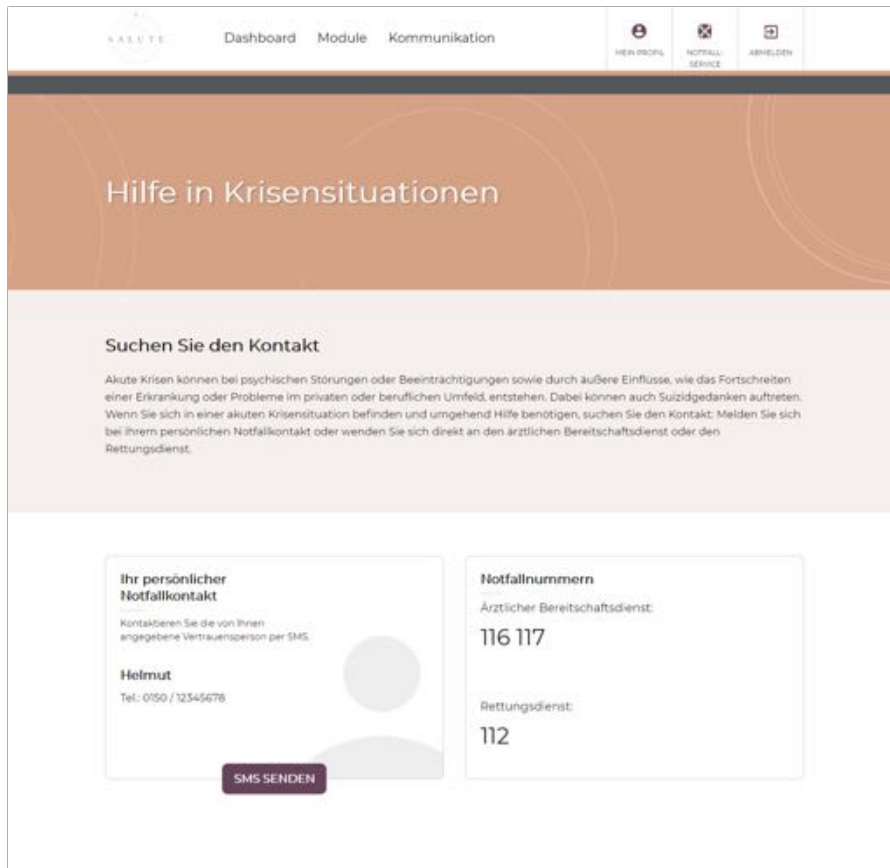
Notfallkontakt anlegen

Auf dem Dashboard sehen Sie das Feld *Hilfekontakte in Notsituationen*. Darunter finden Sie einen Button, mit dem Sie Ihren Notfallkontakt anlegen oder ändern können. Dort müssen Sie einen Namen und die Mobiltelefonnummer der Person angeben. Bitte klären Sie vorher unbedingt mit der Person ab, ob es für sie oder ihn in Ordnung ist, in SALUTE als Notfallkontakt eingetragen zu sein. Sobald Sie alle Angaben gemacht haben, können Sie auf den Button *Notfallkontakt speichern* klicken.

Notfallkontakt ändern

Wenn Sie Ihren Notfallkontakt ändern wollen, da die Person zum Beispiel eine neue Rufnummer hat, können Sie dies wieder vom Dashboard aus machen. Klicken Sie hierzu in dem Feld, wo Sie vorher den Kontakt angelegt haben auf *Notfallkontakt ändern*. Dann werden Sie auf das Profil des Notfallkontakts weitergeleitet und können die Änderungen vornehmen. Sobald Sie fertig sind, können Sie wieder auf *Notfallkontakt speichern* klicken.





Notfallkontakt kontaktieren

Geht es Ihnen während der Bearbeitungszeit nicht gut, haben Sie die Möglichkeit Ihren Notfallkontakt zu alarmieren. Dazu klicken Sie auf dem Dashboard auf den großen Button *Hilfe bekommen* im ersten Abschnitt. Auch über die Navigationsleiste können sie den Notfallbereich erreichen. Klicken Sie dafür auf das Rettungsringssymbol mit dem Schriftzug *Notfallservice*.

In beiden Fällen werden Sie auf eine Seite mit Ansprechpartnern weitergeleitet. Unter der Beschreibung sehen Sie ein Feld mit der Überschrift *Ihr persönlicher Notfallkontakt*. Darunter finden Sie den Namen, die Telefonnummer und einen Button mit der Aufschrift *SMS senden*. Sobald Sie diesen Button klicken, wird automatisch eine SMS an die hinterlegte Nummer gesendet. Darin wird der/die EmpfängerIn gebeten, sich umgehend bei Ihnen zu melden.

5. FAQ – Häufig gestellte Fragen

Wie lange dauert SALUTE?

SALUTE enthält bis zu 13 Module, für die Sie jeweils mindestens sieben Tage Bearbeitungszeit haben. Es ist wichtig, dass Sie sich Zeit nehmen, um über die Themen und Ihre Gefühle nachzudenken. Wenn Sie für ein Modul länger als sieben Tage brauchen, ist das auch in Ordnung. Jeder sollte in seinem eigenen Tempo arbeiten; dabei sind manche vielleicht schneller, und andere brauchen etwas länger.

Wie viel kostet SALUTE?

SALUTE ist für Sie kostenfrei und wird von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Kann ich jederzeit jemanden erreichen? Auch nachts?

Sie können Ihren/Ihre TherapeutIn zu den auf dem Dashboard angegebenen Zeiten unter der Woche erreichen. Außerhalb dieser Zeiten wird Ihr Therapeut benachrichtigt, und Sie bekommen alternative Kontaktmöglichkeiten, wie zum Beispiel eine Notfallhotline. Das heißt, auch wenn Sie Ihren/Ihre TherapeutIn nicht erreichen können, wird sichergestellt, dass jemand anderes für Sie da ist.

Werden meine Eingaben gespeichert, wenn mein Computer abstürzt?

Wenn Ihr Computer abstürzt, während Sie mit SALUTE arbeiten, wird wahrscheinlich ein Teil Ihrer Eingaben verloren gehen. SALUTE speichert zwar immer wieder Zwischenstände ab, doch wird nicht kontinuierlich gespeichert – etwa bei ganz neu gemachten Eingaben werden die Informationen aus dem aktuellen Feld nicht abgelegt. In dem Moment, in dem Sie ein Feld verlassen und sich dem nächsten Eingabefeld zuwenden, werden Ihre Eingaben gespeichert. In einem ungünstigen Fall kann aber die Übertragung der Daten per Internet auch so verlaufen, dass in der SALUTE-Datenbank keine Informationen verwertbar ankommen.

Kann ich meine Eingaben speichern oder ausdrucken?

Ja, in Ihrer Profilansicht gibt es die Schaltfläche *Datenexport anfordern*. Wenn Sie diese klicken, wird für Sie eine Zusammenfassung Ihrer Eingaben generiert. Wir senden Ihnen dieses PDF dann über einen sicheren Link zu, sodass Sie es speichern und auch ausdrucken können.

Kann mein/e TherapeutIn oder mein Arzt/mein Ärztin auf meine Eingaben zugreifen?

Ihr Online-Therapeut kann sich Ihren Fortschritt ansehen – und mit Ihnen darüber sprechen. Wie ein Präsenztherapeut unterliegt er oder sie der Schweigepflicht und hält diese auch streng ein.

Auf der **SALUTE** Website haben Sie die Möglichkeit schriftlich eine Schweigepflichtsentbindung zu erteilen. Diese können Sie per Post an uns senden und damit Ihre Erlaubnis erteilen, dass wir Ihrem/Ihrer BehandlerIn Ihren aktuellen Status in **SALUTE** senden dürfen. Dazu tragen Sie auf der Schweigepflichtsentbindung den Namen und die Anschrift Ihres Behandlers / Ihrer Behandlerin ein. Das Schreiben gilt einmalig, das heißt, wir werden nicht regelmäßig neue Informationen über Ihren Fortschritt versenden. Sie können aber erneut eine Schweigepflichtsentbindung senden, wenn Sie möchten.

Wer ist das, der mich online betreut und behandelt?

Alle TherapeutInnenn von **SALUTE** sind ausgebildete PsychologInnen mit fundiertem Wissen in Online Kommunikation und kennen die Inhalte der einzelnen Module.

Kann ich jederzeit Daten, die über mich gespeichert sind, anfordern?

Ja, wenn Sie Bedenken haben, oder einfach wissen wollen, welche Daten über Sie in **SALUTE** hinterlegt sind, können Sie die Daten jederzeit bei uns anfordern. Schreiben Sie uns dazu eine E-Mail an kontakt@salute-online.de oder rufen Sie uns unter der **040 – 64 838 914** an.

Ich kann das Modul nicht abschließen. Was kann ich tun?

Bitte beachten Sie, dass Module erst nach sieben Tagen abgeschlossen werden können. Sollten Sie das Modul vor mehr als sieben Tagen begonnen haben, und das Problem bleibt bestehen, kontaktieren Sie uns bitte unter support@salute-online.de Versuchen Sie, das Problem und die Dauer des Problems so genau wie möglich zu beschreiben.

Ich habe mein Passwort vergessen. Wie kann ich ein neues bekommen?

Im Login Bereich finden Sie die Passwort-vergessen-Funktion. Klicken Sie auf den Link, geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein und Sie werden eine E-Mail von uns erhalten. Darin finden Sie einen weiteren Link, mit dem Sie ein neues Passwort festlegen können.

6. Literaturangaben

Wenn Sie mehr zu den genannten Studien erfahren möchten, können Sie hier eine Auswahl der Literatur, die wir genutzt haben, finden.

Carlson, L. E., Angen, M., Cullum, J., Goodey, E., Koopmans, J., Lamont, L., ... & Simpson, J. S. A. (2004). High levels of untreated distress and fatigue in cancer patients. *British journal of cancer*, 90(12), 2297-2304.

Casey, M. B., Smart, K., Segurado, R., Hearty, C., Gopal, H., Lowry, D., ... & Doody, C. (2018). Exercise combined with Acceptance and Commitment Therapy (ExACT) compared to a supervised exercise programme for adults with chronic pain: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 19(1), 1-14.

Cataldo, J. K., & Brodsky, J. L. (2013). Lung cancer stigma, anxiety, depression and symptom severity. *Oncology*, 85(1), 33-40.

Cillessen, L., Schellekens, M. P. J., Van de Ven, M. O. M., Donders, A. R. T., Compen, F. R., Bisseling, E. M., ... & Speckens, A. E. M. (2018). Consolidation and prediction of long-term treatment effect of group and online mindfulness-based cognitive therapy for distressed cancer patients. *Acta Oncologica*, 57(10), 1293-1302.

Cuijpers, P., Van Straten, A., & Andersson, G. (2008). Internet-administered cognitive behavior therapy for health problems: a systematic review. *Journal of behavioral medicine*, 31(2), 169-177.

Den Bakker, C. M., Schaafsma, F. G., Huirne, J. A. F., Consten, E. C. J., Stockmann, H. B. A. C., Rodenburg, C. J., ... & Anema, J. R. (2018). Cancer

survivors' needs during various treatment phases after multimodal treatment for colon cancer-is there a role for eHealth?. *BMC cancer*, 18(1), 1-12.

Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): Psychoonkologische Diagnostik, Beratung und Behandlung von erwachsenen Krebspatienten, Leitlinienreport 1.0, 2014, AWMF-Registernummer: 032/051OL, <http://leitlinienprogramm-onkologie.de/Leitlinien.7.0.html>, [Stand: 04.01.2021]

Fernández, E. N., & Mairal, J. B. (2017). Behavioral activation versus cognitive restructuring to reduce automatic negative thoughts in anxiety generating situations. *Psicothema*, 29(2), 172-177.

González Fernández, S., Fernández Rodríguez, C., Paz Caballero, M. D., & Pérez Álvarez, M. (2018). Treating anxiety and depression of cancer survivors: Behavioral activation versus acceptance and commitment therapy. *Psicothema*, 30.

Hall, P. S., Edlin, R., Kharroubi, S., Gregory, W., & McCabe, C. (2012). Expected net present value of sample information: from burden to investment. *Medical Decision Making*, 32(3), E11-E21.

Hayes, S. C. (2005). Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.

Hulbert-Williams, N. J., Storey, L., & Wilson, K. G. (2015). Psychological interventions for patients with cancer: psychological flexibility and the potential utility of Acceptance and Commitment Therapy. *European journal of cancer care*, 24(1), 15-27.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Where you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life.* New York, NY: Hyperion. Laranjo, J., Bernier, A., & Meins, E. (2008). Associations between maternal mind-mindedness and infant attachment security: Investigating the mediating role of maternal sensitivity. *Infant Behavior and Development*, 31, 688-695.

Klerman, G. L., & Weissman, M. M. (1994). *Interpersonal psychotherapy of depression: A brief, focused, specific strategy.* Jason Aronson, Incorporated.

Kuhnt, S., Brähler, E., Faller, H., Härter, M., Keller, M., Schulz, H., ... & Reuter, K. (2016). Twelve-month and lifetime prevalence of mental disorders in cancer patients. *Psychotherapy and psychosomatics*, 85(5), 289-296.

Montiel, C. B., Moya, T. R., Venditti, F., & Bernini, O. (2016). On the contribution of psychological flexibility to predict adjustment to breast cancer. *Psychothema*, 28(3), 266-271.

Mozafari-Motlagh, M. R., Nejat, H., Tozandehjani, H., & Samari, A. A. (2019). Effect of cognitive behavior therapy integrated with mindfulness on perceived pain and pain self-efficacy in patients with breast cancer. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 6(2), 51.

Plumb, J. C., & Vilardaga, R. (2010). Assessing treatment integrity in acceptance and commitment therapy: Strategies and suggestions. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3), 263.

Rose, M. R., Norton, S., Vari, C., Edwards, V., McCracken, L., Graham, C. D., ... & Chalder, T. (2018). Acceptance and Commitment Therapy for Muscle Disease (ACTMus): protocol for a two-arm randomised controlled trial of a brief guided self-help ACT programme for improving quality of life in people with muscle diseases. *BMJ open*, 8(10), e022083.

Wynne, B., McHugh, L., Gao, W., Keegan, D., Byrne, K., Rowan, C., ... & Doolley, B. (2019). Acceptance and commitment therapy reduces psychological stress in patients with inflammatory bowel diseases. *Gastroenterology*, 156(4), 935-945.

Zabora, J., BrintzenhofeSzoc, K., Curbow, B., Hooker, C., & Piantadosi, S. (2001). The prevalence of psychological distress by cancer site. *Psychology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 10(1), 19-28.v

Haben Sie weitere Fragen? Kontaktieren Sie uns!

kontakt@salute-online.de

040 – 648 389 14

www.salute-online.de

SALUTE ist ein Produkt und eine Marke der trivention GmbH
Schulterblatt 104, 20357 Hamburg

Follow us



WWW.SALUTE-ONLINE.DE