OAMN Plattform | Gebrauchsanweisung

Nathalie Stüben GmbH, Spinnereiinsel 3a, 83059 Kolbermoor

Diese Gebrauchsanweisung hilft Dir bei der korrekten Nutzung der Ohne Alkohol mit Nathalie (OAMN) Plattform. Bitte lies sie Dir aufmerksam durch und befolge die darin enthaltenen Anweisungen. Solltest Du Unterstützung bei der Registrierung benötigen, schreib uns gern unter wir@oamn.jetzt.

Glossar

OAMN Plattform
Virtueller Bereich, den OAMN hostet und den Du über eine Registrierung erreichen kannst. Die OAMN Plattform umfasst sowohl den Abobereich, den Programmbereich als auch den öffentlichen Bereich unter wir.oamn.jetzt. Registrieren kannst Du Dich in der OAMN App oder über wir.oamn.jetzt.

OAMN App
Das ist die Anwendung, über die Du die OAMN Plattform auf Smartphones oder Tablets erreichst. Sie beinhaltet exakt dieselben Inhalte wie das, was Du findest, wenn Du am PC wir.oamn.jetzt eingibst.

Öffentlicher Bereich
Umfasst Bereiche und Funktionen der OAMN Plattform, auf die Du nach Registrierung kostenlos zugreifen kannst.

OAMN Programmbereich
Umfasst alles, was OAMN Dir freischaltet, sobald Du eines der Programme buchst. Konkret fallen hier folgende Unterpunkte rein: gebuchtes Programm, OAMN Onlinegruppe, Veranstaltungen sowie die Liveklassen in der Mediathek. Den Zutritt zum Programmbereich kannst Du durch ein OAMN Abo verlängern.

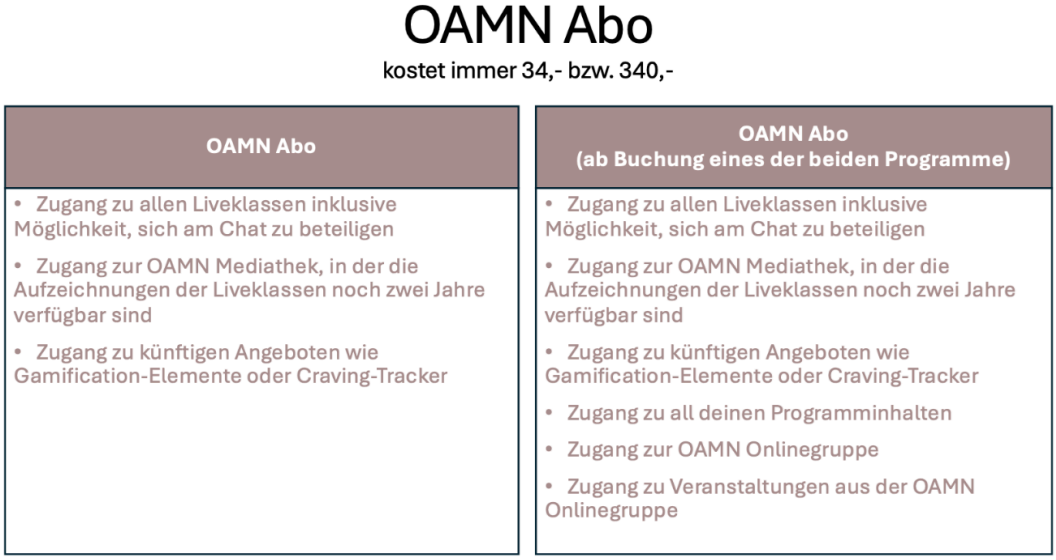
OAMN Programme
Umfasst die beiden, getrennt voneinander buchbaren, psychologischen und abstinenzorientierten Onlineprogramme "Die ersten 30 Tage ohne Alkohol" und "Abstinenz stabilisieren".

OAMN Abobereich
Umfasst den Teil der Plattform, der freigeschaltet wird, wenn Du ohne vorherige Programmbuchung ein OAMN Abo buchst (siehe Abbildung).

OAMN Abo

Es gibt zwei Möglichkeiten, ein Abo abzuschließen:

1. Du hast ein Programm gebucht
   dann verlängerst Du durchs Abo Deinen Zugang zum Programmbereich . Bei “Die ersten 30 Tage ohne Alkohol” also nach den ersten drei Monaten ab Buchung, bei “Abstinenz stabilisieren” nach den ersten vier Monaten ab Buchung.
2. Du hast (noch) kein Programm gebucht
   dann erhältst Du durchs Abo Zugang zum Abobereich.
   Buchen kannst Du das Abo in beiden Fällen entweder monatlich oder jährlich. Das jährliche Abo ist auf den Monat gerechnet das günstigere. Den detaillierten Unterschied zwischen Abo mit und ohne Programm siehst Du hier im Detail:



OAMN Liveklassen

Unsere Liveklassen sind regelmäßig stattfindende, interaktive Online-Workshops, in denen qualifizierte Expert:innen abstinenzstützende und -bezogene Inhalte vermitteln und Übungen anleiten. In einem vom Team OAMN moderierten Live-Chat können Teilnehmende der Liveklassen sich schriftlich miteinander und mit dem Coach austauschen. Die Liveklassen sind Teil des Abo- und Programmbereichs.

OAMN Onlinegruppe

Moderierter und geschlossener, virtueller Raum innerhalb des Programmbereichs, in dem sich nur Programmteilnehmer:innen und ehemalige Programmteilnehmer:innen mit Abo miteinander austauschen können, entweder im Gruppenfeed oder via Direktnachrichten.

Gruppenfeed

Der Bereich in der OAMN Onlinegruppe, in den alle Beiträge der Gruppenmitglieder einlaufen.

Direktnachrichten

Funktion innerhalb der OAMN Onlinegruppe. Menschen, die miteinander befreundet sind, können zu zweit oder in einer Gruppe per Direktnachricht in einem privaten Raum miteinander kommunizieren.

Gruppenregeln

Regeln das Miteinander innerhalb der OAMN Onlinegruppe. Das Einhalten der Gruppenregeln ist die

Grundlage und auch die Grundbedingung dafür, in der OAMN Onlinegruppe zu sein und bleiben zu dürfen.



Zweckbestimmung

Die OAMN Plattform ist ein psychologisches Onlineangebot, das Dich dabei unterstützt, ein erfülltes Leben ohne Alkohol zu führen und Deine Abstinenz langfristig beizubehalten. Das Angebot soll Dich motivieren, informieren und Dir hilfreiche Strategien an die Hand geben, um im Alltag zufrieden abstinent zu werden und zu bleiben. Du kannst das Onlineangebot eigenständig nutzen, sofern Du volljährig bist. Das Angebot ersetzt keine Behandlungen durch einen Leistungserbringer im Gesundheitswesen und ist auch nicht dafür gedacht, Dir Informationen für diagnostische oder therapeutische Entscheidungen zu liefern.

Die Zweckbestimmung der OAMN Plattform lässt sich an den drei enthaltenen Modulen folgendermaßen spezifizieren:

Im Modul **Psychoedukation, Motivation, Kognitions- und Verhaltensänderung** erhältst Du präventiv- und krankheitsrelevante Informationen durch Texte, Videos und Audios. Es umfasst Techniken und Übungen, die auf evidenzbasierten psychologisch- psychotherapeutischen Methoden beruhen.

Das Modul **Online-Selbsthilfegruppe** (OAMN Onlinegruppe) vernetzt Dich mit anderen Nutzer:innen, unterstützt Dich und ermöglicht den Austausch untereinander.

Im Modul **Zusätzliche Motivation und Unterstützung** bekommst Du zusätzliche Unterstützung und Motivation, sowohl auf Deinem Weg zur Alkoholabstinenz als auch zur Stärkung und Festigung Deiner bestehenden Abstinenz. Interaktive Online-Workshops, genannt Liveklassen, liefern Dir weiterführende Informationen und Vertiefungen zu diesem Thema. Darüber hinaus steht Dir das Team OAMN zur Verfügung, um die OAMN Onlinegruppe zu moderieren, technische Fragen zu klären und Dich motivierend zu begleiten.

Die OAMN Plattform ist für Menschen konzipiert, die alkoholabstinent leben möchten. Sie ist für Dich geeignet, wenn Du die Kriterien einer der folgenden ICD-10 Diagnosen erfüllst:

- F10.1 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol: Schädlicher Gebrauch
- F10.2 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol: Abhängigkeitssyndrom

Sie ist außerdem für Dich geeignet, wenn Du aus anderen Gründen keinen Alkohol mehr trinken möchtest.



Patientensicherheit, Warnhinweis

Die Nutzung der OAMN Plattform ersetzt keinen Arzt und keine Therapeutin. Du darfst Deine bestehenden Medikationen und/oder Behandlungen nicht ohne Rücksprache mit Deiner Ärztin oder Deinem Psychotherapeuten ändern. Du solltest Deinen Arzt oder Deine Psychotherapeutin kontaktieren, wenn sich Dein Befinden über längere Zeit (über mehrere Tage oder Wochen) nicht bessern oder sich akut verschlechtern sollten.

Gegenanzeigen

Du darfst die OAMN Plattform nicht nutzen, wenn Du suizidal bist. Suizidalität bedeutet, daran zu denken, sich das Leben zu nehmen. In diesem Fall solltest Du Dir ärztliche und/oder psychotherapeutische Hilfe holen und in Krisensituationen unmittelbar die Notfallnummer 112 kontaktieren. Verwende die OAMN Plattform nicht, wenn auf Dich mindestens eine der folgenden Diagnosen zutrifft:

- Psychische Erkrankungen aufgrund von Hirnfunktionsstörungen (F00-F09)
- Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol: amnestisches Syndrom (F10.6)
- Erkrankungen des schizophrenen Formenkreises und psychotischen Störungen (F10.5, F10.7, F2, F32.3, F33.3)
- Vorliegen einer bipolaren Störung und/oder manischen Episode (F30, F31)
- Dissoziative Störungen (F44)



Es gibt einige Faktoren, die das Risiko von schweren Entzugssymptomen erhöhen. Wenn eine oder mehrere der folgenden Punkte bei Dir vorliegen, darfst Du daher die OAMN Plattform nur nutzen, wenn Du dies vorab mit Deinem Hausarzt und/oder einer zuständigen Fachärztin sorgfältig abgeklärt hast und diese keine Einwände gegen Deine Teilnahme erhoben haben:

- schwere Entzugssymptome in der Vorgeschichte
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris)
- neurologische Erkrankungen (z. B. Epilepsie, zentraler Schwindel)
- ausgeprägte Organschäden (z. B. Leberzirrhose)
- bekannte oder vermutete Schwangerschaft

Nutzungsvoraussetzungen

Die OAMN Plattform ist für dich konzipiert, wenn Du 18 Jahre oder älter bist. Sie eignet sich gleichermaßen für Dich, egal ob du weiblich, männlich oder nichtbinär bist, sofern Du offen für die Nutzung webbasierter Angebote bist. Du solltest gute Deutschkenntnisse haben und über Erfahrung mit der Navigation von Apps und/oder Webseiten verfügen. Psychotherapeutische Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

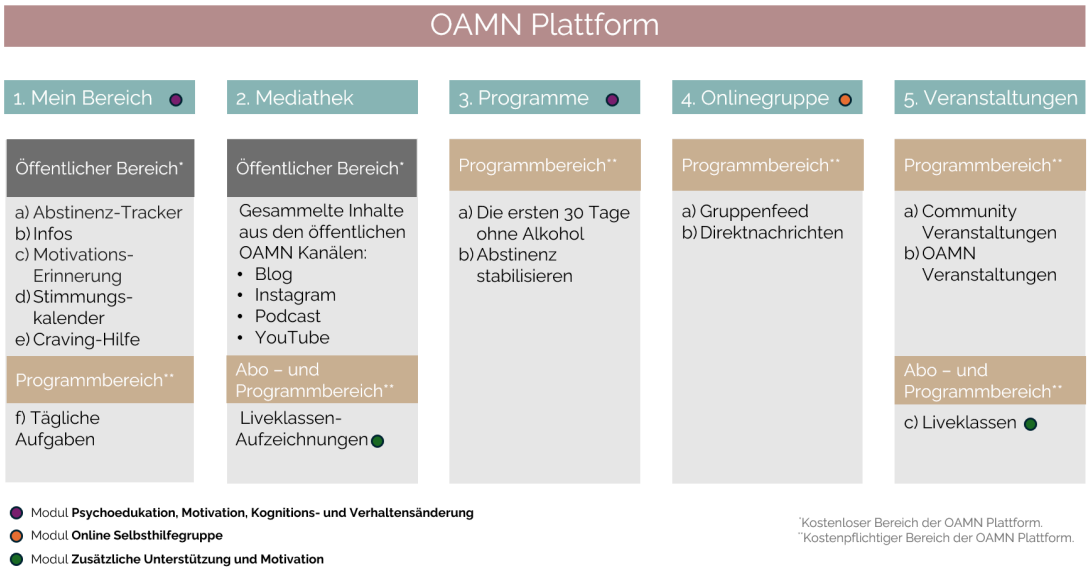
Technische Voraussetzungen

Du kannst die OAMN Plattform über einen Computer oder Laptop mit Internetzugang nutzen. Dazu benötigst Du einen Browser in einer aktuellen Version (Google Chrome, Mozilla Firefox, Edge oder Safari). Einen problemlosen Betrieb mit nicht unterstützten oder mobilen Browsern können wir nicht gewährleisten. Zudem kannst Du die OAMN Plattform über die OAMN App erreichen, also über Smartphones und Tablets, die über Android 5 oder höher bzw. iOS 14.0 oder höher verfügen.

Beschreibung und Funktionsweise der OAMN Plattform

Bereiche und Funktionen der OAMN Plattform

Die OAMN Plattform ist ein virtueller Bereich, den Du über eine Registrierung erreichen kannst. Sie umfasst sowohl den öffentlichen Bereich, den Abobereich als auch den Programmbereich. Registrieren kannst Du Dich in der OAMN App oder über wir.oamn.jetzt. Die OAMN Plattform umfasst die folgenden Bereiche und Funktionen:



1. Mein Bereich

Öffentlicher Bereich:

Hier kannst Du auf die folgenden Funktionen von „Mein Bereich“ zugreifen:

a. Abstinenz-Tracker: Wenn Du Deinen „Tag 1“, also Deinen ersten Tag ohne Alkohol, angegeben hast, zeigt Dir der Abstinenz-Tracker Deinen täglichen Fortschritt an. Dir wird angezeigt, wie viel Tage Du schon nüchtern bist. Wenn Du bei Deiner Anmeldung zusätzlich noch Angaben zu Deinen vorherigen Trinkgewohnheiten gemacht hast (freiwillige Angabe), wird Dir auch noch angezeigt, wie viel Euro und wie viel Kalorien Du im Durchschnitt schon gespart hast.

b. Infos: In den ersten sechs Monaten Deiner Abstinenz, bekommst Du täglich eine motivierende und informierende Nachricht zum Thema Abstinenz angezeigt.

c. Motivations-Erinnerung: Hier hast Du die Möglichkeit festzuhalten, warum Du ein Leben ohne Alkohol führen möchtest. Hierfür kannst Du Deine Gedanken dazu schriftlich formulieren und/oder ein Bild oder Video hinzufügen.

d. Stimmungskalender: Hier kannst Du festhalten, wie Dein Tag war. Hierfür kannst Du aus Vorschlägen wählen, die Deine Stimmung beschreiben können. Zusätzlich kannst Du in einem freien Feld noch etwas zu Deinem Tag schreiben. In Deinem Kalender hast Du so eine Übersicht über Deine Stimmung. Dadurch kannst Du Dich, Deine Gedanken und Deine Emotionen besser kennenlernen.

e. Craving-Hilfe: Die Craving-Hilfe soll Dich dabei unterstützen, Momente zu überstehen, in denen Du den Drang verspürst zu trinken. Du hast hier die Möglichkeit einen Timer zu stellen und bekommst verschiedene Möglichkeiten angezeigt, die Dir helfen können: (1) Du kannst Dir Deine persönliche Motivation anschauen (siehe Motivations-Erinnerung), um Dir nochmal bewusst vor Augen zu führen, warum und wofür Du nüchtern sein und bleiben möchtest. (2) Du kannst Tetris spielen. Es gibt Studien, die darauf hinweisen, dass Tetris die Stärke des Verlangens (Cravings) nach Alkohol verringert. (3) Du kannst Dir einen Motivationstalk von Nathalie anhören. (4) Du kannst bei der Telefonseelsorge anrufen. Die Telefonseelsorge hat ein offenes Ohr für alle Anliegen und ist 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr für Dich erreichbar. Das Angebot ist kostenlos und anonym. (5) Wenn Du Zugriff auf den Programmbereich hast, bekommst Du zusätzlich die Möglichkeit angezeigt, einen Beitrag in der Onlinegruppe zu verfassen, um Dich von Weggefährten unterstützen zu lassen.

Programmbereich:

a. Tägliche Aufgaben: Wenn du Zugriff auf den Programmbereich hast, hast Du hier außerdem noch die Möglichkeit, die Punkte der in den Programmen vorgestellten täglichen Routine abzuhaken.

2. Mediathek

Öffentlicher Bereich:

Hier findest Du alle gesammelten Inhalte aus den öffentlichen OAMN Kanälen. Hierzu zählen folgende:

- OAMN Blog
- OAMN Instagram Account
- OAMN Podcast
- OAMN YouTube Kanal

Abo- und Programmbereich:

Liveklassen-Aufzeichnungen: Wenn du ein Programm oder ein Abo gebucht hast, kannst Du hier außerdem die Aufzeichnungen der Liveklassen ansehen. Diese stehen Dir ab dem Live-Termin zwei Jahre lang zur Verfügung.

3. Programme

Dieser Bereich umfasst die beiden Programme von OAMN. Wenn Du eines der beiden Programme buchst, bekommst Du automatisch Zugriff auf den Programmbereich der OAMN Plattform. Nach Ablauf der gebuchten Programme hast Du die Möglichkeit, das OAMN Abo abzuschließen, um weiterhin Zugang zum OAMN Programmbereich zu erhalten. Sobald Du einmal Teilnehmer*in in einem der Programme warst, umfasst das Abo immer auch den Zugriff auf den Programmbereich.

Programmbereich:

Hier kannst Du auf die Programme "Die ersten 30 Tage ohne Alkohol" und/oder "Abstinenz stabilisieren" zugreifen. Neben fundierter Psychoedukation durch Texte, Videos und Audios vermitteln Dir die

Programme wirksame Strategien zur Aufrechterhaltung Deiner Abstinenz, basierend auf Methoden der kognitiven und achtsamkeitsbasierten Verhaltenstherapie sowie der positiven Psychologie nach dem aktuellen Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse. Dazu gehören unter anderem der Aufbau Deiner Veränderungsmotivation, die Identifizierung von Auslösern, Methoden zur Ressourcenaktivierung, Strategien zur Selbst- und Emotionsregulation, achtsamkeitsbasierte Strategien sowie die Vorbereitung der Rückfallprophylaxe. Die Übungen kannst Du im Rahmen der Onlineprogramme erlernen und in Deinen Alltag integrieren.

Die Struktur beider Programme ist durchgängig klar und übersichtlich, sodass Du jederzeit über den Ablauf des Programms informiert bist. Wir empfehlen Dir, die Programmeinheiten täglich zu absolvieren, um den bestmöglichen Erfolg zu erzielen. Zudem empfiehlt es sich, das Gelernte im Alltag einzubinden und regelmäßig zu üben. Hierbei unterstützt Dich ein Tagebuch, das Dich durch die Programme begleitet, in dem Du Deine täglichen Schreibaufgaben erledigst, und das Du Dir beim Start des Programms ausdrucken kannst.

a. Die ersten 30 Tage ohne Alkohol: Das Programm begleitet Dich in den ersten Wochen Deiner Nüchternheit. Du erhältst 30 Programmeinheiten in Form von täglichen Videos, Audios, Texten und Mails, die über die 30 Tage hinweg freigeschaltet werden. Dazu kommen ein Tagebuch, zusätzliche Audio-Trainings, der Zugang zur moderierten OAMN Onlinegruppe sowie wöchentliche Liveklassen. Die tägliche Bearbeitungszeit hängt von Deinem individuellen Kursverlauf ab und beträgt im Schnitt 30 Minuten pro Tag. Mit der Buchung des Programms erhältst Du einen dreimonatigen Zugriff auf die angebotenen Inhalte und Funktionen, sprich: auf den Programmbereich des 30-Tage-Programms.
b. Abstinenz stabilisieren: Das Programm unterstützt Dich dabei, Deine Abstinenz zu stabilisieren. Hier erwarten Dich 30 Programmeinheiten in Form von Videos, Audios, Texten und Mails, die über 60 Tage hinweg freigeschaltet werden. Zusätzlich stehen Dir ein Tagebuch, weitere Audio-Trainings, der Zugang zur moderierten OAMN Onlinegruppe sowie wöchentliche Liveklassen zur Verfügung. Die tägliche Bearbeitungszeit hängt von Deinem individuellen Kursverlauf ab und beträgt im Schnitt 45 Minuten pro Tag. Mit der Buchung des Programms erhältst Du einen viermonatigen Zugriff auf die angebotenen Inhalte und Funktionen, sprich: auf den Programmbereich von "Abstinenz stabilisieren".

4. Onlinegruppe

Programmbereich:

Im Bereich “Onlinegruppe”, kannst Du Dich mit anderen Programmteilnehmenden und -absolvent:innen austauschen, soziale Unterstützung erhalten und Dich vernetzen. Bevor Du die OAMN Onlinegruppe das erste Mal nutzt, bestätigst Du, dass Du die Gruppenregeln gelesen hast (wir.oamn.jetzt/gruppenregeln). Das Einhalten dieser Regeln wird von geschulten Mitarbeitenden des Team OAMN sichergestellt.

a. Gruppenfeed: In diesem Bereich kannst Du eigene Beiträge erstellen und die Beiträge anderer Onlinegruppenmitglieder kommentieren. Auch das Team OAMN bringt sich mit motivierenden Beiträgen und Kommentaren ein. Es gibt eine „Gefällt mir"-Funktion, mit der Du Beiträge und Kommentare markieren kannst. Beim Verfassen Deiner persönlichen Beiträge kannst Du eine „Triggerwarnung" anschalten, wenn Dein Beitrag bei anderen Teilnehmenden Rückfallgedanken auslösen könnte. Näheres dazu findest Du in den Gruppenregeln (wir.oamn.jetzt/gruppenregeln). In den Einstellungen hast Du selbst die Möglichkeit den "Triggerfilter" zu aktivieren, sodass Dir Beiträge mit einer Triggerwarnung nicht angezeigt werden. Du hast außerdem die Möglichkeit, Beiträge zu melden, die gegen die Gruppenregeln verstoßen. Zudem kannst Du andere Teilnehmende, deren Inhalte Dir nicht guttun, blockieren.
b. Direktnachrichten: Zusätzlich zum Gruppenfeed hast Du die Möglichkeit, Dich über Direktnachrichten privat mit einzelnen Gruppenmitgliedern auszutauschen. Dafür müsst ihr befreundet sein. Das bedeutet, dass Du einer Person eine Freundschaftsanfrage schicken musst und diese sie annehmen muss oder umgekehrt. Wenn Du selbst eine Veranstaltungsbereich eine Veranstaltung erstellst, hast Du zusätzlich noch die Möglichkeit, Dich mit allen anderen, die der Veranstaltung beigetreten sind, über Direktnachrichten in einer Gruppe auszutauschen – unabhängig davon, ob ihr miteinander befreundet seid oder nicht.

5. Veranstaltungen

Programmbereich:

Im Veranstaltungsbereich, findest Du alle Veranstaltungen, die mit OAMN zu tun haben.

a. Community Veranstaltungen: Hier handelt es sich um Veranstaltungen, die Du als Programmteilnehmerin oder ehemaliger Programmteilnehmer mit Abo selbst erstellen und organisieren kannst. Du kannst Community Veranstaltungen beitreten und Dich über Direktnachrichten mit den Teilnehmenden austauschen.
b. OAMN Veranstaltungen: Hier handelt es sich um Veranstaltungen, die von OAMN selbst erstellt und organisiert werden.

Abo- und Programmbereich:

a. OAMN Liveklassen: Die Liveklassen umfassen regelmäßig stattfindende, interaktive Online-Workshops, in denen qualifizierte Expert:innen abstinenzstützende und -bezogene Inhalte vermitteln und Übungen anleiten. Sie dienen dazu, Dich zusätzlich zu unterstützen und zu motivieren. Du kannst Dir die Klassen live anschauen und hast die Möglichkeit, über eine Chat-Funktion anonym Fragen zu stellen. Die Videos stehen Dir im Nachhinein zwei Jahre lang in der Mediathek als Aufzeichnung on-demand zur Verfügung.

Kosten des Angebots

Weitere Informationen zu den Kosten findest Du unter oamn.jetzt/meine-programme/ und oamn.jetzt/meine-programme/.

Klinischer Nutzen

In einer ersten Evaluationsstudie konnten Stüben et al. (2023) nachweisen, dass das OAMN Programm "Die ersten 30 Tage ohne Alkohol" dabei helfen kann, den Alkoholkonsum zu reduzieren. 78,3 % der Proband:innen lebten nach Abschluss des Programms abstinent. Die Lebensqualität verbesserte sich für die Proband:innen, indem sie über ausgeprägte positive Veränderungen berichteten, z.B. in den Bereichen Stress, depressive Verstimmung, Schlafqualität und Selbstbewusstsein.

Studie

Stüben, N., Franke, A. G., & Soyka, M. (2023): Evaluation of a primary E-health intervention for people with alcohol use disorder: clinical characteristics of users and efficacy. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(15), 6514.

Begleitung

Bei Fragen und technischen Problemen erhältst Du Unterstützung über die E-Mail-Adresse wir@oamn.jetzt. Eine Reaktion erfolgt möglichst zeitnah.

Bedienung

Der Zugang zur OAMN Plattform erfolgt über eine gesicherte Verbindung. Inhalte und Funktionen sind für Dich rund um die Uhr über einen Online-Login zugänglich. Dabei werden alle gesetzlichen Datenschutzbestimmungen eingehalten (siehe Datenschutzrichtlinien (http://oamn.jetzt/datenschutz/).

Die Plattform ist benutzerfreundlich gestaltet, sodass Du eigenständig und intuitiv zwischen den Bereichen und -funktionen navigieren kannst.

Die Inhalte und Übungen der beiden Programme werden in Form von Videos, Audios und Texten vermittelt.

Qualitätssicherung

Wir entwickeln die OAMN Plattform kontinuierlich weiter, gemeinsam mit Psychiater:innen, Psychotherapeut:innen und Psycholog:innen. Dabei überprüfen wir die Wirksamkeit im Rahmen von Studien und Auswertungen. Um die Qualität zu sichern, schulen wir unser Team OAMN regelmäßig im Umgang mit unseren Programmteilnehmer:innen und Abonnent:innen.

Datenschutz

Über unseren Datenschutz und die Verarbeitung der personenbezogenen Daten klären wie in unserer Datenschutzerklärung unter http://oamn.jetzt/datenschutz/ auf.

Kontakt des Datenschutzbeauftragten
Datenschutzbeauftragter
Stefan Stüben
c/o Nathalie Stüben GmbH
Spinnereiinsel 3a
83059 Kolbermoor
datenschutz@oamn.jetzt

Nebenwirkungen

Der Erfolg der OAMN Plattform hängt von verschiedenen Faktoren ab und kann nicht garantiert werden. Insbesondere bei langanhaltendem oder starkem Alkoholkonsum können Trinkmengenreduktion oder plötzliche Abstinenz Entzugssymptome wie Schwitzen, Übelkeit, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafprobleme und/oder Krampfanfälle verursachen. Wenn Du solche Symptome bemerkst, nimm bitte sofort ärztliche Hilfe in Anspruch und kontaktiere in Krisensituationen die Notfallnummer 112. Ändere oder setze eine bestehende Medikation oder Behandlung nicht ohne Absprache mit Deiner Ärztin oder Deinem Psychotherapeuten ab.

Es besteht die Möglichkeit, dass Du nicht gleichermaßen von der OAMN Plattform profitierst wie andere, da nicht jede Übung für alle geeignet ist, was zu Enttäuschung führen kann. Zudem ist es ist möglich, dass die Anwendung psychologischer Techniken negative Auswirkungen wie Belastung sozialer Beziehungen oder Zunahme von Sorgen haben kann. Das können typische vorübergehende Verlaufsprozesse sein. Wenn Du das Programm oder andere Inhalte der OAMN Plattform jedoch dauerhaft als belastend empfindest oder eine Übung oder Empfehlung Dir Probleme bereitet, mach bitte eine Pause und sprich mit einem Arzt oder einer Psychotherapeutin. Oder kontaktiere uns unter wir@oamn.jetzt.

Wechselwirkungen

Bislang sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Angaben für Notfälle

Bei Suizidalität oder einer akuten Krise solltest Du den Rettungsdienst informieren.

Notrufnummern:
Deutschland:

- Rettungsdienst: 112
- Polizei: 110

Schweiz:

- Rettungsdienst: 114
- Polizei: 117

Österreich:

- Rettungsdienst: 144
- Polizei: 133

Die **Telefonseelsorge** hat ein offenes Ohr für alle Anliegen und ist 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr für Dich erreichbar. Das Angebot ist kostenlos und anonym.
Deutschland:

- Telefon: 0800/1110111 oder 0800/1110222 oder 116123

- Mail und Chat unter: telefonseelsorge.de

Schweiz:

- Telefon: 143
- Mail und Chat unter: 143.ch

Österreich:

- Telefon: 142
- Mail und Chat unter: telefonseelsorge.at

Das Team der Telefonseelsorge kennt für den Fall akuter Krisen und Suizidalität die jeweils passenden Einrichtungen und Anlaufstellen. Kliniken und andere Krisendienste in Deiner Nähe sind zudem in der Adressliste der Stiftung Deutsche Depressionshilfe sowie auf Therapieplätze.de zu finden: deutsche-depressionshilfe.detherapieplätze.de

Sowohl bei körperlichen als auch bei psychischen Beschwerden, kannst Du Dich auch immer an Deinen Hausarzt oder Deine Hausärztin wenden. Sie können Dir kompetente Hilfe bieten, sowie notwendige Maßnahmen erläutern und in die Wege leiten.

Hersteller- und Produktinformationen

Hersteller

Nathalie Stüben GmbH
Spinnereiinsel 3a
83059 Kolbermoor

oamn.jetzt/
wir@oamn.jetzt
+49 08031 3507728

Stand der Gebrauchsanweisung

20.06.2025

Weitere Informationen – Medizinprodukt

Bei der OAMN Plattform (Software) handelt es sich um ein Medizinprodukt der Risikoklasse I nach Regel 11 der EU-Verordnung 2017/745 (MDR).

Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle sind dem Hersteller und dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zu melden.

Veröffentlichungsdatum

28.01.2026

CE-Kennzeichnung

Auf Anfrage erhältst Du diese Gebrauchsanweisung in gedruckter Form innerhalb von 7 Werktagen postalisch zugesendet.