

Bedienungsanleitung "NümEinsam"

Um Ihnen den Umgang mit dem Programm zu erleichtern, finden Sie hier eine Anleitung zum Aufbau und den verschiedenen Funktionen des Programms.

Das Programm ist aufgebaut wie ein Buch. Es umfasst 7 Module, die Sie sich wie Buchkapitel vorstellen können.

Wenn Sie im Programm **etwas in orangefarbener, unterstrichener Schrift** lesen, handelt es sich um einen Link. Dieser lässt sich anklicken. Er führt beispielsweise zu einer Website mit weiteren Informationen, einem Video oder zu einer Word-Dokumentvorlage, die Sie zum Selberausfüllen öffnen können.

Wenn Sie im Programm **eine orangefarbene Schaltfläche** sehen, können sie darauf klicken. Damit lassen sich optionale Inhalte ausklappen (z.B. der Text zu einer Sprachaufnahme oder eine Erinnerungshilfe).

Mit einem ⓘ werden in dieser Anleitung Hinweise für Teilnehmende an einem Tablet oder Smartphone oder andere wichtige Tipps gekennzeichnet.

Inhaltsverzeichnis dieser Anleitung

1	Start des Programms	2
1.1	Teilnahme an der Studie.....	2
1.2	Neues Benutzerkonto erstellen.....	2
1.3	E-Mail-Adresse bestätigen und Passwort festlegen	3
2	Start des ersten Moduls	3
3	Anmeldung	3
4	Startseite	4
4.1	Navigationenmenü.....	4
4.2	Nachricht für Sie	5
4.3	Modulfortschritt	5
5	Module	6
5.1	Modulübersicht	6
5.2	Ansicht und Navigation innerhalb eines Moduls.....	7
5.3	Sprachaufnahme anhören/ abspielen	7
5.4	Video abspielen	8
5.5	Beiträge verfassen	8
5.6	Beiträge ansehen	8
5.7	Modul unterbrechen oder pausieren	9
6	Programm beenden oder abmelden.....	9
7	Hilfe	9

1 Start des Programms

Wenn Sie sich erstmalig für das Programm registrieren möchten, öffnen Sie die Website *NümEinsam* über den Link: <https://www.nuemeinsam.ch/>. Diesen können Sie hier direkt anklicken oder aber in Ihrem Browser in die Suchleiste eingeben.

Sie befinden sich dann auf der Anmeldeseite des Programms. Wenn sie bereits ein Benutzerkonto erstellt haben, können Sie unter Abschnitt 3 *Anmeldung* dieser Bedienungsanleitung weiterlesen. Wenn Sie das Programm das erste Mal aufrufen, müssen Sie zuerst die Teilnahme an der Studie bestätigen und anschliessend ein Benutzerkonto erstellen, wie in den folgenden Abschnitten beschrieben.

1.1 Teilnahme an der Studie

Der linke Kasten auf Anmeldeseite enthält eine kurze Beschreibung des Programms und der damit verbundenen Studienteilnahme. Am Ende dieser Seite finden Sie einen grosse grüne Schaltfläche **Weitere Infos und Anmeldung**. Wenn Sie diese anklicken, erhalten Sie mehr Informationen über die Studie, ihre Ziele und deren Ablauf. Am Ende dieser Seite finden Sie erneut eine grosse grüne Schaltfläche **Ja, ich will teilnehmen!**. Wenn Sie diese anklicken, erhalten Sie die Teilnahmeinformationen zur Studie und können am Ende wieder die grüne Schaltfläche **Weiter zur Erstellung eines Benutzerkontos** anwählen.

1.2 Neues Benutzerkonto erstellen

Einverständniserklärung

Um Ihre Einverständniserklärung abzugeben, klicken Sie auf die kleinen quadratischen Kästchen links der jeweiligen Punkte. In diesen sollte anschliessend jeweils ein kleines Häkchen zu sehen sein.

E-Mail-Adresse

Anschliessend geben Sie eine gültige E-Mail-Adresse in das darunterliegende Feld ein. Da Sie auf diese Adresse alle E-Mails in Zusammenhang mit der Studie und dem Programm empfangen, sollte Sie auf dieses Postfach Zugang haben.

Benutzernamen

In das nächste Feld geben Sie einen Benutzernamen ein. Diesen können Sie frei wählen. Wir empfehlen einen Namen zu wählen, der keinen Rückschluss auf Ihre persönliche Identität zulässt. Mit diesem Benutzernamen können Sie später in der Anmeldung auf das Programm zugreifen.

Telefonnummer

Geben Sie schliesslich noch Ihre Telefonnummer ein. Sie können dafür Ihre Festnetznummer oder Ihre Mobiltelefonnummer wählen. Ihre Telefonnummer wird nur zur Kontaktierung verwendet, falls wir Sie für die beiden Nachbefragungen per E-Mail nicht erreichen können.

Um Ihr Benutzerkonto zu erstellen, klicken Sie auf die Schaltfläche ganz unten:

Neues Benutzerkonto erstellen. Nach Klick auf diese Schaltfläche wird Ihnen automatisch eine E-Mail mit einem Bestätigungslink gesendet. Dieser Vorgang kann einige Minuten dauern.

1.3 E-Mail-Adresse bestätigen und Passwort festlegen

Sehen Sie in Ihrem E-Mail-Postfach nach. Sie sollten eine E-Mail mit dem Absender «Nümeinsam» empfangen haben.

❗ Falls Sie keine E-Mail in Ihrem Postfach finden, sehen Sie auch in Ihrem SPAM-Ordner (oder auch Junk-Ordner) nach und setzen gegebenenfalls die Absenderadresse noreply@nuemeinsam.ch auf Ihre Whitelist. Falls auch dies nicht funktioniert, wenden Sie sich gerne per E-Mail (kontakt@nuemeinsam.ch) an uns.

Öffnen Sie den ersten Link in der E-Mail, entweder durch Anklicken des Links in der E-Mail oder kopieren Sie die Link-Adresse in die Suchleiste Ihres Browsers. Dieser Link kann nur einmal verwendet werden und leitet Sie auf eine Seite, auf der Sie Ihr **Passwort festlegen** können. Bestätigen Sie dieses mit [Speichern](#).

Abklärung für Studienteilnahme

Nachdem Sie ein Passwort gewählt und gespeichert haben, klicken Sie auf [Eignungsfragebogen](#). Ihnen werden zur wissenschaftlichen Überprüfung von NümEinsam einige relevante Fragen gestellt, welche Ihre Teilnahmebedingungen erfragt.

Sofern Sie die Teilnahmebedingungen erfüllen, können Sie die [Eingangsbefragung](#) ausfüllen. Danach werden Sie absolut zufällig einer der zwei Teilnahmegruppen zugewiesen. Die erste besteht aus der Interventionsgruppe, Sie können dann das Internet-basierte Selbsthilfeprogramm sofort starten; die zweite ist eine Wartelistengruppe. Wenn Sie der Warteliste zugeteilt werden, erhalten Sie nach ca. 8 Monaten Zugang zum Programm, müssen sich also noch etwas gedulden. Ihre Zugangsdaten sollten Sie in diesem Fall unbedingt aufbewahren, damit Sie auf das Programm zugreifen können.

2 Start des ersten Moduls

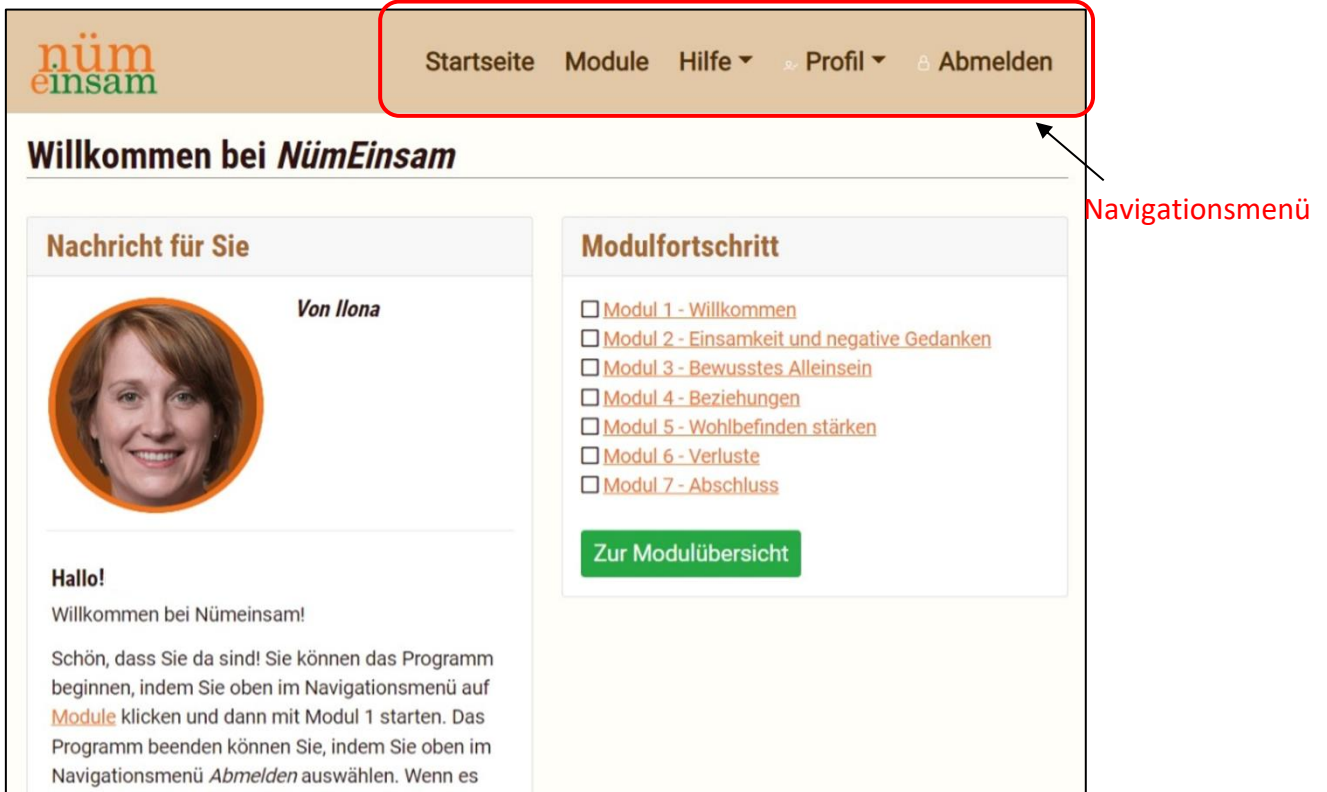
Um direkt mit dem ersten Modul zu starten, klicken Sie auf [Modul 1 – Willkommen](#) unter dem Titel **Modulfortschritt** auf der Startseite oder auf die grüne Schaltfläche [zur Modulübersicht](#). Dort können Sie dann Modulfeld **1 – Willkommen** wählen. Die Navigation und die verschiedenen Bereiche des Programms werden ausführlich in den folgenden Kapiteln beschrieben.

3 Anmeldung

Um auf das Programm zuzugreifen zu können, müssen Sie sich anmelden. Dazu geben Sie im Kasten [Bestehende Teilnehmer](#) auf der rechten Seite Ihren zuvor bei der Erstellung des Benutzerkontos gewählten Benutzernamen und Ihr Passwort ein und bestätigen Sie mit einem Klick auf die Schaltfläche [Anmelden](#).

4 Startseite

Wenn Sie sich angemeldet haben, befinden Sie sich nun auf der Startseite.



The screenshot shows the top navigation bar of the NümEinsam website. The navigation menu is highlighted with a red box and labeled "Navigationsmenü" with an arrow. The menu items are: Startseite, Module, Hilfe (with a dropdown arrow), Profil (with a dropdown arrow), and Abmelden (with a lock icon). Below the navigation bar, the page title is "Willkommen bei NümEinsam". The main content area is divided into two columns. The left column is titled "Nachricht für Sie" and features a circular profile picture of a woman, identified as "Von Ilona". Below the picture, it says "Hallo!" and "Willkommen bei Nümeinsam!". The right column is titled "Modulfortschritt" and lists seven modules with checkboxes: Modul 1 - Willkommen, Modul 2 - Einsamkeit und negative Gedanken, Modul 3 - Bewusstes Alleinsein, Modul 4 - Beziehungen, Modul 5 - Wohlbefinden stärken, Modul 6 - Verluste, and Modul 7 - Abschluss. A green button labeled "Zur Modulübersicht" is located below the list.

4.1 Navigationsmenü

Ganz oben auf der Seite ist das **Navigationsmenü**. Es ist beigefarben hinterlegt und bleibt immer sichtbar, egal wo Sie sich im Programm befinden.

Im Navigationsmenü finden Sie die Schaltflächen **Startseite**, **Module**, **Hilfe**, **Profil** und **Abmelden**.

Wenn Sie auf **Module** klicken, kommen Sie zur Modulübersicht. Die Modulübersicht entspricht der Kapitelübersicht vorne in einem Buch. (Siehe Abschnitt 5.1 *Modulübersicht* dieser Anleitung).

Wenn Sie auf **Startseite** klicken, kommen Sie auf diese Seite zurück, die Sie sehen, wenn Sie sich neu anmelden.

Wenn Sie Hilfe (Bedienhilfe für das Programm oder weitere psychologische Hilfe) benötigen, können Sie im Navigationsmenü auf **Hilfe** klicken (siehe Abschnitt 7 *Hilfe* dieser Anleitung).

Wenn Sie auf **Profil** klicken, können Sie Ihr Konto bearbeiten und Ihre Beiträge ansehen (Siehe Abschnitt 5.6 *Beiträge ansehen* dieser Anleitung)

Wenn Sie die Bearbeitung des Programms pausieren möchten, können Sie das Programm über **Abmelden** verlassen (Siehe Abschnitt 6 *Programm beenden oder abmelden* dieser Anleitung).

❗ Falls Sie ein Tablet oder ein Gerät kleineren Formates verwenden, befindet sich das Navigationsmenü unter der Schaltfläche mit den drei waagerechten Balken.



4.2 Nachricht für Sie

Auf der linken Hälfte der Startseite befindet sich ein Feld, welches eine Nachricht von **Ilona**, Ihrem **E-Coach**, für Sie bereithält. Ilona führt Sie durch das Programm. Sie wird Ihnen in Modul 1 genauer vorgestellt.

4.3 Modulfortschritt

Auf der rechten Seite der Startseite befindet sich ein Feld mit dem Titel **Modulfortschritt**. Hier sehen Sie eine Übersicht über die Module. Die Kästchen neben den Modulen zeigen an, ob Sie das jeweilige Modul bereits bearbeitet haben. Nachdem Sie ein Modul absolviert haben, erscheint ein kleiner Haken in dem Kästchen . Der Modulfortschritt dient der besseren Orientierung. Sie können jeweils dort wieder einsteigen, wo Sie zuletzt aufgehört haben, indem Sie auf die Schaltfläche **Beim letzten Modul weiterfahren** klicken.

❗ Natürlich können Sie auch später jederzeit zu den Modulen zurückkehren und erneut auf die Inhalte zugreifen, auch nachdem Sie diese bearbeitet haben.

5 Module

5.1 Modulübersicht

Zur Modulübersicht gelangen Sie, wenn Sie im Navigationsmenü oben auf **Module** klicken. Die Modulübersicht entspricht einer Kapitelübersicht oder einem Inhaltsverzeichnis in der Analogie eines Buches.

Hier sehen Sie alle sieben Module des Programms.

Modulfeld

Fortschrittsbalken

Modulübersicht

Dieses Programm umfasst insgesamt sieben Module. Alle Module sind von Anfang an freigeschaltet – wir empfehlen Ihnen aber, die Module in der vorgeschlagenen Reihenfolge zu bearbeiten und mindestens ein Modul pro Woche zu komplettieren. Bei Modul 6 (Thema Verluste) handelt es sich um ein freiwilliges Modul.

Bitte beachten Sie: alle Eingaben (z.B. in Textfelder), die Sie im Programm machen, sind nur für Sie selbst ersichtlich bzw. können von niemand anderem gelesen werden.

1 Willkommen

2 Einsamkeit und negative Gedanken

3 Bewusstes Alleinsein

4 Beziehungen

5 Wohlbefinden

6 Verluste

7 Abschluss

Um ein Modul zu starten, können Sie auf das jeweilige **Modulfeld** klicken. Falls Sie dieses Modul bereit begonnen haben, können direkt auf derjenigen Seite fortfahren, die Sie zuletzt bearbeitet haben.

Ihren Fortschritt im jeweiligen Modul erkennen Sie am blauen **Fortschrittsbalken** am unteren Rand jedes Modulfelds.

i Das Programm umfasst insgesamt sieben Module. Sie können jedes Modul in Ihrem eigenen Tempo durcharbeiten. Alle Module sind von Anfang an freigeschaltet – wir empfehlen Ihnen aber, mindestens ein Modul pro Woche zu bearbeiten. Bei Modul 6 handelt es sich um ein Zusatzmodul. Bei diesem können Sie selber entscheiden, ob und wenn ja, wann Sie es bearbeiten möchten.

5.2 Ansicht und Navigation innerhalb eines Moduls

Modul 1 - Willkommen

Positioniregler

Modultitel

Übersicht

In diesem Einführungsteil schauen wir uns gemeinsam Folgendes an:

- Worum es in diesem Programm überhaupt geht und was das Ziel ist
- Was Ihre persönlichen Ziele für dieses Programm sind
- Wer Sie auf diesem Weg begleiten wird

Seitennavigationsbereich

Schaltfläche zum Wechseln der Seite

Aktuelle Seite

Weiter »

Fortschrittsbalken

2/13

Sobald Sie ein Modul ausgewählt haben, befinden Sie sich auf den Seiten des Moduls. Jedes Modul ist in mehrere Seiten gegliedert.

Am unteren Rand befindet sich der **Seitennavigationsbereich**. Hier sehen Sie am blauen Fortschrittsbalken, wie viel Sie von diesem Modul bereits bearbeitet haben und darunter, auf welcher Seite Sie sich genau befinden.

Wenn Sie auf die nächste Seite gelangen wollen, klicken Sie auf der rechten Seite auf die grüne Schaltfläche **Weiter »**.

Wenn Sie sich die vorherige Seite noch einmal ansehen wollen, klicken Sie auf der linken Seite auf die grüne Schaltfläche **«Zurück**.

Wenn Sie das aktuelle Modul von vorne beginnen möchten klicken Sie auf **Modulneustart ↻**.

❗ Falls Sie diesen Seitennavigationsbereich einmal nicht mehr finden sollten, versuchen Sie einmal bis ganz ans Ende der Seite zu scrollen. Wenn eine Seite mit viel Text gefüllt ist, verschwindet dieser Bereich schnell nach weit unten.

Wenn Sie am **Ende eines Moduls** angelangt sind, erscheinen auf der rechten Seite im Navigationsbereich zwei neue Schaltflächen:

Mit **Modulneustart ↻** können Sie das Modul erneut von vorne beginnen.

Mit **Modul abschliessen ✓** beenden Sie dieses Modul.

5.3 Sprachaufnahme anhören/ abspielen



Wenn Sie eine Sprachaufnahme antreffen, können Sie diese mit einem Klick auf das kleine Dreieck abspielen ▶. Wenn Sie das Abspielen Pausieren möchten, klicken sie an derselben Stelle auf die zwei Balken ||. Sie



können mit dem Positionsregler vor- und zurückspulen und sich die Aufnahme gerne auch mehrmals anhören.

Falls Sie den Inhalt der Sprachaufnahme lieber lesen oder wenn Sie gerne mitlesen möchten, können Sie darunter auf **Sprachaufnahme als Text** klicken und es erscheint die Sprachaufnahme in schriftlicher Form.

5.4 Video abspielen

Im Programm gibt es hin und wieder Videos, die Sie abspielen können, indem Sie auf das Dreieck  am linken unteren Rand des Videofelds klicken. Über das Symbol  können Sie die Wiedergabe des Videos pausieren.

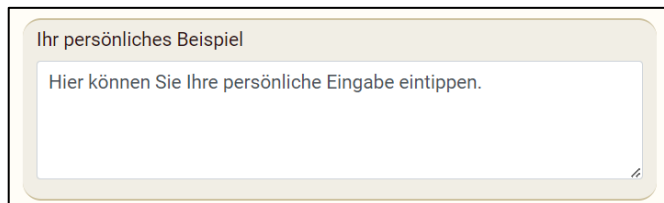


Wenn Sie gerne Untertitel in Videos aktivieren möchten, können Sie auf das Symbol  am rechten unteren Rand des Videofelds klicken und dort die Sprache Deutsch wählen.



5.5 Beiträge verfassen

Bei der Bearbeitung der Module, werden Sie von Zeit zu Zeit auf Übungen stossen, bei denen Sie dazu eingeladen werden, Ihre Gedanken aufzuschreiben, Ziele zu formulieren oder Fragen für sich zu beantworten. Dafür stehen Ihnen an dieser Stelle im Modul die weissen Eingabefelder zur Verfügung. Ihre Eingaben werden automatisch gespeichert.

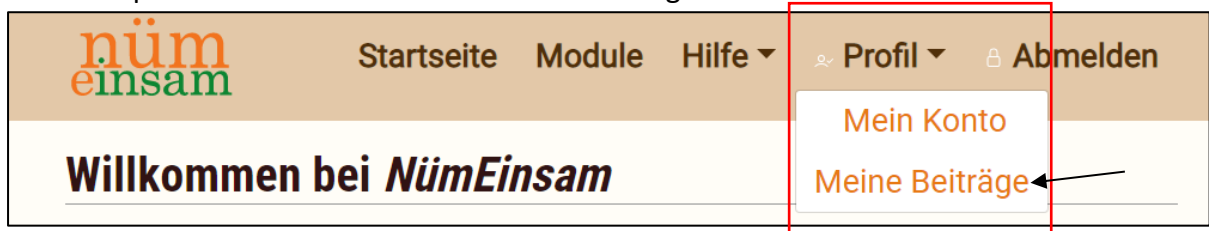


ⓘ Sofern Sie das Programm über ein iPhone mit dem Safari-Browser nutzen, finden Sie für die Beiträge jeweils eine Schaltfläsche **Speichern**, über die Sie Ihre Antworten sichern können.

ⓘ Alle Eingaben (z.B. in Textfelder), die Sie im Programm machen, sind nur für Sie selbst ersichtlich bzw. können von niemand anderem gelesen werden.

5.6 Beiträge ansehen

Wenn Sie Ihre Beiträge noch einmal ansehen möchten, können Sie dies, indem Sie oben im Navigationsmenü auf **Profil** klicken. Es wird sich ein kleines weiteres Menü darunter öffnen, mit den Optionen "Mein Konto" und "Meine Beiträge".



Wenn Sie den zweiten Begriff "**Meine Beiträge**" anklicken, finden Sie Ihre bisherigen Beiträge nach Modul sortiert. Sie können eins der Module auswählen und sich dort ihre individuellen Antworten und Notizen zu den jeweiligen Fragen oder Übungen ansehen.

ⓘ Es werden nicht alle Beiträge gespeichert und angezeigt, sondern nur die, die für ein späteres Nachlesen am relevantesten sind.

5.7 Modul unterbrechen oder pausieren

Wenn Sie die Bearbeitung des Moduls unterbrechen möchten, können Sie jederzeit im Navigationsmenü ganz oben zurück auf die Startseite oder die Modulübersicht gelangen. Ihr Fortschritt wird stets gespeichert und Sie können dort fortfahren, wo Sie aufgehört haben.

6 Programm beenden oder abmelden

Wenn Sie die Bearbeitung für heute beenden wollen, klicken Sie im Navigationsmenü ganz oben auf **Abmelden**.



7 Hilfe

Wenn Sie Hilfe benötigen, können Sie im Navigationsmenü auf **Hilfe** klicken. Es wird sich ein kleines weiteres Menü darunter öffnen, mit den Optionen "Bedienhilfe", "Ressourcen" und "Weitere Hilfe".



Wenn Sie Hilfe im Umgang mit dem Programm benötigen, wählen Sie im kleinen Menü "**Bedienhilfe**".

Wenn Sie hingegen Bedarf nach weiterer Unterstützung haben, finden Sie weitere Kontakt- und Hilfsangebote, wenn Sie "**Weitere Hilfe**" anklicken. Dort finden Sie akute Notfall-Telefonnummern und Sie können auf **Kontakt- und Hilfsangebote** klicken und gelangen zu einer Auflistung von Notfallnummern und weiteren Ansprechpartnern der Webseite des Kantonalverbands Zürcher Psychologinnen und Psychologen.

Wenn Sie auf "**Ressourcen**" klicken, finden Sie unter anderem:

- Zentrale Inhalte und Übungen aus *NümEinsam*
- Weiterführende Inhalte wie Literatur, Übungen und eine Filmempfehlung
- Kontakt- und Veranstaltungsangebote