

MERCK

MyCalimera

Meine Begleitung während der
Kinderwunschbehandlung



Hersteller von MyCalimera ist GAIA AG
mit Unterstützung von Merck.

INNOVATIVES ONLINE-PROGRAMM

während der Kinderwunschbehandlung

INHALT



1. WAS STECKT DAHINTER?

NEU

MyCalimera

Kinderwunschbehandlung – geht beide etwas an!

Eine Kinderwunschbehandlung ist für Sie als Paar eine große Herausforderung. Jedoch gehen Paare mit dieser bewussten oder unbewussten Belastung unterschiedlich um.

Vielleicht ist es für Sie eine Selbstverständlichkeit, aber vielen Paaren fällt es schwer, sich über emotionale Belastungen und Unsicherheiten während der Kinderwunschbehandlung auszutauschen. Dabei sind Sie den wichtigsten Schritt bereits gegangen – Sie haben sich an ein Kinderwunschzentrum gewendet und dort eine Ärztin oder einen Arzt Ihres Vertrauens gefunden – Ihr erster Ansprechpartner für alle Schritte in der Therapie.

MyCalimera soll Sie als Paar emotional unterstützen und Ihnen helfen, gemeinsam mit den anstehenden Herausforderungen besser umgehen zu können und motiviert zu bleiben.

MyCalimera bietet Ihnen eine Gesprächsplattform an, die rund um die Uhr wertvolle Experten-Informationen und emotionale Begleitung bietet. Das Besondere an MyCalimera ist, dass sich das innovative Online-Programm individuell an Ihre momentanen Bedürfnisse und Fragen anpasst.

BEWÄHRTES SYSTEM!

Positive Erfahrungen in anderen Lebensbereichen!¹

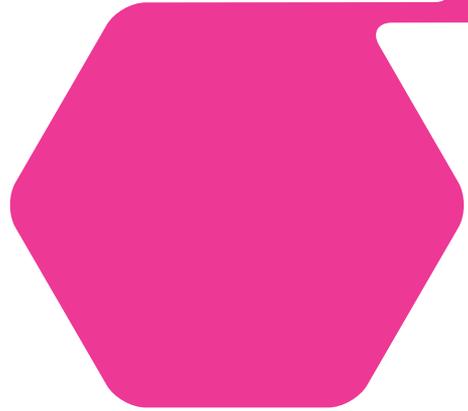
MERCK



EMOTIONALE BEGLEITUNG

Informative und emotionale Unterstützung in Ihrer derzeitigen Situation in Form von Dialogen, Entspannungsübungen und wissenschaftlich fundierten Informationen.

Wenn Sie möchten bekommen Sie regelmäßig positive Impulse per SMS-Service.



GESETZESKONFORME DATENSICHERHEIT

Alle Daten werden umgehend gemäß Bundesdatenschutzgesetz gesichert und persönliche Daten nicht an Dritte weitergegeben. Diskrete und sichere Nutzung durch moderne Browser und aktuelle Verschlüsselungstechnologien.



SEPARATER ZUGANG

Sie und Ihre Partnerin bekommen jeweils einen eigenen Zugang, da Männer und Frauen häufig andere Fragen zum Thema Kinderwunschbehandlung haben und MyCalimera so angelegt ist, dass sich ein persönliches Gespräch entwickelt.





VON EXPERTEN ERARBEITET

MyCalimera wurde mit Unterstützung von einem Experten-Team und Kinderwunsch-Spezialisten erarbeitet und wissenschaftlich geprüft.

Sie finden fundierte, relevante und vor allem auch verständliche Experten-Informationen.



IMMER FÜR SIE DA

MyCalimera – Ihr mobiler Ansprechpartner rund um die Uhr – auch von unterwegs abrufbar auf PC, Tablet und Smartphone.



CE
gekennzeichnet

MERCK

2. PROGRAMM- INHALTE

NEU

MyCalimera

INTERAKTIVE GESPRÄCHE BEGLEITEN IHRE THERAPIE

Kernelemente von MyCalimera sind interaktive Dialoge. Je nach Antwort entsteht ein individueller Gesprächsverlauf. Das erste Gespräch dient dem gegenseitigen Kennenlernen.

Es klärt Ihre Erwartungen an das Programm, fragt Sie nach Ihrer persönlichen Behandlungssituation und gibt einen Ausblick auf weitere Programminhalte.

WEITERE GESPRÄCHSTHEMEN:

- **Psychische Widerstandsfähigkeit aufbauen:** Langfristige Verhaltensänderung und Umgang mit Selbstvertrauen und Selbstwert, Ängsten und Sorgen, Balance und Ausgeglichenheit, Steigerung der Zuversicht.
- **Emotionaler Beistand bei akutem Stress:** Kurzzeitinterventionen für sofortige Hilfe beim Umgang mit Trauer, Ängsten und Sorgen und verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.
- **Medizinische Grundlagen:** Evidenzbasierte Informationen zu dem weiblichen Menstruationszyklus und den Verfahren der Kinderwunschbehandlung (IVF/ICSI).
- **Partnerschaft:** Methoden zur gelungenen Kommunikation, konkrete Partnerschaftsaktivitäten innerhalb und abseits der Behandlung, Übungen und Hinweise zum Thema Intimität und Sexualität.

ZUSATZMODULE

Neben den interaktiven „Dialogen“ stehen verschiedene Bereiche und Funktionalitäten zur Verfügung:

- Stimmungstagebuch
- Audio-Dateien
- Handouts
- Entspannungsübungen
- FAQs zur Kinderwunsch-Behandlung
- Optional: E-Mail- und SMS-Service

ABLAUF

Nach der Kennenlern-Sequenz werden alle Module freigeschaltet. Sie können sich dann die Reihenfolge und Themen der Gespräche frei aussuchen.



3. REGISTRIERUNGS- PROZESS



KURZ UND KNAPP

Um sich erstmals bei MyCalimera zu registrieren, ist ein 12-stelliger Zugangsschlüssel aus Zahlen und Buchstaben notwendig.

Dieser Zugangsschlüssel befindet sich auf der Karte, die Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bekommen haben.

Die erstmalige Registrierung erfolgt auf der Webseite www.mycalimera.de.

Hierfür sind eine Internetverbindung sowie ein internetfähiges Gerät nötig, z. B. ein Computer, ein Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone. Die Registrierung dauert ca. 1 Minute und läuft in folgenden Schritten ab:

1. NEU REGISTRIEREN:

Eingabe des Zugangsschlüssels auf www.mycalimera.de (s. Voucher-Karte)

A screenshot of the MyCalimera registration page. The page has a blue header with the 'MyCalimera' logo. The main heading is 'Registrierung'. Below it, there is a form with a label 'Zugangsschlüssel' and a text input field containing '12A34B56C78D'. Below the input field, there is a small instruction: 'Bitte gib hier deinen Zugangsschlüssel ein.' At the bottom left of the form, there is a blue button labeled 'Fortsetzen'.

2. ZUGANGSDATEN WÄHLEN:

- Angabe der eigenen E-Mail-Adresse
- Auswahl eines persönlichen Passworts (zur späteren Anmeldung bei MyCalimera)

3. ANREDE UND MOBILNUMMER:

- Wahl eines gewünschten Namens, mit dem MyCalimera den Nutzer anspricht (freie Wählbarkeit: Alias, Klarname, Vorname, Familienname mit Anrede etc.)
- Optional: Angabe der Mobilnummer, falls der SMS-Service gewünscht ist

4. REGISTRIERUNG ABSCHLIESSEN:

Nachdem alle Angaben gemacht worden sind, ist die Registrierung abgeschlossen. Zur wiederholten Anmeldung bei MyCalimera sind die E-Mail-Adresse sowie das Passwort notwendig, die bei der erstmaligen Registrierung angegeben wurden.

4. AUF DEM HOMESCREEN IHRES SMART- PHONES

NEU
My Calimera

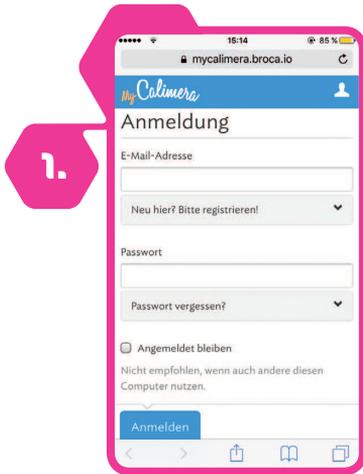


Um einfach und schnell jederzeit Zugang zu MyCalimera zu haben, ist es empfehlenswert, die App auf den Home-screen des Smartphones oder Tablets zu legen (siehe Abbildung).

Die Vorgehensweise variiert je nach Hersteller des jeweiligen Endgeräts.

MERCK

IPHONE:



MyCalimera im Browser aufrufen und markiertes Symbol im Browser wählen

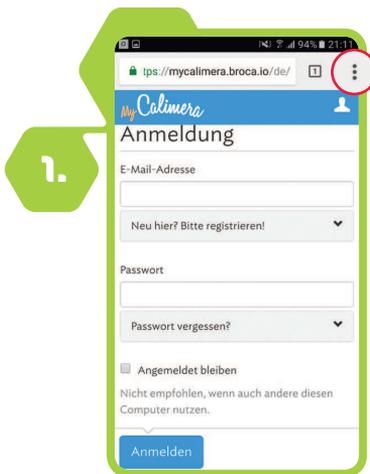


Symbol „Zum Home-Bildschirm“ auswählen

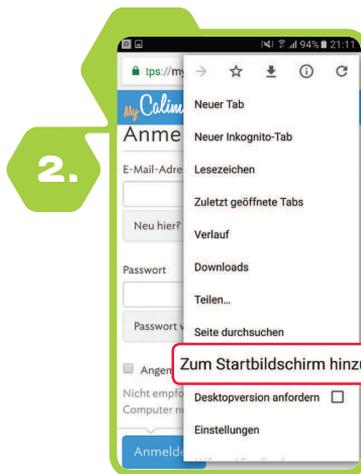


„Hinzufügen“ auswählen

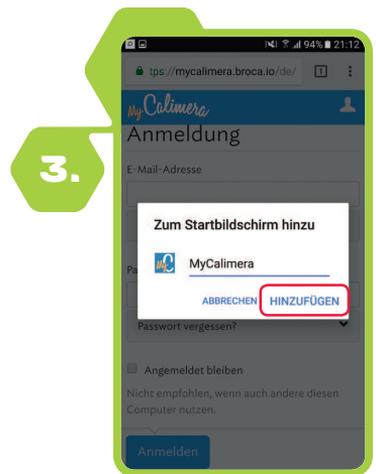
ANDROID:



MyCalimera im Browser aufrufen und Browsermenü auswählen



Menüpunkt „Zum Startbildschirm hinzufügen“ wählen



„Hinzufügen“ auswählen



Impressum

GAIA AG

Hans-Henny-Jahnn-Weg 53
22085 Hamburg

Tel. 040/3510520
info@gaia-group.com

Quelle:

1. Meyer et al., 2009, JMIR; Berger et al., 2011, CBT; Moritz et al., 2012, BRAT; Meyer et al., 2015, Int Interv; Klein et al., 2016, Psychotherapy and Psychosomatics; Fischer, A., Schröder, J., Vettorazzi, E., Wolf, O. T., Pöttgen, J., Lau, S., Heesen, C., Moritz, S., & Gold, S. Randomised controlled trial of an internet-based program for depression in multiple sclerosis. Lancet Psychiatry.; Schröder et al., 2014, Epilepsia; Beevers et al., 2017, JCCP

MERCK