Gebrauchsanweisung Elinava Trennungsangst

Diese Gebrauchsanweisung dient der korrekten Anwendung von Elinava Trennungsangst (im Folgenden „App“ genannt). Bitte lies dir die Informationen genau durch und folge den darin enthaltenen Anweisungen. Des Weiteren steht dir das Elinava-Team zu den üblichen Geschäftszeiten für Anfragen, unter kontakt@elinava.de, zur Verfügung.

Zweckbestimmung

Die App ist dafür bestimmt, die Behandlung einer Trennungsangst bei Kindern im Alter von 5 bis 10 Jahren zu unterstützen. Dazu bietet sie ein strukturiertes Programm auf Grundlage des TAFF-Ansatzes, das Eltern/Erziehungsberechtigte zuhause mit ihrem Kind durchführen: Elternkapitel mit Strategien für den Umgang mit der Trennungsangst, eine kindgerechte Geschichte mit Übungen für das Kind und einen Übungsplan, die „Feuertreppe“, den du selbst zusammenstellst und steuerst. Die App kann auch genutzt werden, während du auf den Beginn einer Behandlung wartest.
Die App ist zur gemeinsamen Nutzung durch Kinder und Eltern/Erziehungsberechtigten unter Aufsicht von Erwachsenen bestimmt. Die Nutzungsdauer variiert je nach Intensität der Auseinandersetzung mit den Inhalten, kann jedoch bis zu 90 Tage betragen.
Die App ist nicht dafür bestimmt, Diagnosen zu stellen oder Informationen für therapeutische Entscheidungen bereitzustellen.

Nutzungsvoraussetzung

Die App kann über ein Smartphone oder Tablet genutzt werden und erfordert eine aktive Internetverbindung.
Für iOS-Geräte wird mindestens Version 18.0 benötigt, für Android-Geräte mindestens Version 11. Für eine optimale Nutzung wird empfohlen, die jeweils aktuelle Betriebssystemversion zu verwenden.
Bei der Appnutzung durch Kinder müssen diese stets beaufsichtigt werden.

Die App wird ausschließlich in deutscher Sprache angeboten. Für die Nutzung werden grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Smartphones oder Tablets vorausgesetzt.

Funktionsweise

Die App ist ein digitales Trainings- und Unterstützungsprogramm für Eltern/Erziehungsberechtigte von Kindern mit Trennungsangst. Sie bietet Inhalte in Form von Informationstexten und Videos für Eltern/Erziehungsberechtigte sowie spielerische Elemente für Kinder. Die Kinder lernen in der App die Geschichte von Leo kennen, einem Kind in einer vergleichbaren Situation. Die Elternkapitel und die Geschichte gibt es optional auch als gedrucktes Buch; QR-Codes im Buch öffnen die passenden Übungen in der App. Das Buch ist für die Nutzung nicht erforderlich, alle Inhalte sind auch in der App enthalten.

Ziel der App ist es, dass Eltern/Erziehungsberechtigte lernen, ihre Kinder bei der Bewältigung von Trennungsangst zu begleiten und ein besseres Verständnis für Ängste ihrer Kinder entwickeln. Gleichzeitig soll die App Kinder dabei unterstützen, Trennungsangst zu reduzieren und mehr Sicherheit im Umgang mit Trennungssituationen zu entwickeln.

Alle Familien durchlaufen dasselbe Programm in derselben Reihenfolge. Die Schritte der Feuertreppe legst du selbst fest, und du entscheidest, wann dein Kind für den nächsten Schritt bereit ist. Interaktive Funktionen wie Fortschrittsanzeigen, Push-Benachrichtigungen und Gamification-Elemente ermöglichen eine aktive Auseinandersetzung mit den Inhalten. Zusätzlich steht ein Chat zur Verfügung, in dem du allgemeine Fragen zum Programm und zur Bedienung der App stellen kannst. Es antworten im Programm geschulte Mitarbeitende der Elinava GmbH. Der Chat ersetzt keine psychologische oder ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung;

individuelle Behandlungsempfehlungen werden darüber nicht gegeben. In Notfällen ist der Chat nicht der richtige Weg (siehe „Notfälle“). In Kooperationsprojekten, in denen eine Partnerorganisation deine Familie persönlich begleitet, ist der Chat nicht enthalten.

Bedienung

Du benötigst für die Registrierung einen einmaligen Freischaltcode. Wie du ihn erhältst, erfährst du auf elinava.de oder per E-Mail an kontakt@elinava.de.
Die Anmeldung erfolgt per Passkey, ohne Passwort. Bitte achte darauf, deinen Zugang für die App mit niemandem zu teilen.

So gehst du vor:
1. Registriere dich in der App mit deinem Passkey und gib deinen Freischaltcode ein.

2. Lies die Elternkapitel. Das Kapitel zur Exposition schließt du ab, bevor du die Feuertreppe zusammenstellst.
3. Begleite dein Kind bei der Geschichte und den Übungen im Kinderbereich.
4. Lege die Schritte der Feuertreppe fest und wähle sie klein genug. Der nächste Schritt wird erst freigegeben, wenn du bestätigst, dass dein Kind bereit ist. Den zuletzt freigegebenen Schritt kannst du zurücknehmen.
5. Für geschaffte Übungen sammelt dein Kind Sterne und schaltet damit kleine Spiele frei.

Sicherheitshinweise

Schütze dein Gerät mit einer Bildschirmsperre (PIN, Fingerabdruck oder Gesichtserkennung).
Lade die App nur aus dem App Store oder von Google Play herunter.
Installiere Updates für die App und für das Betriebssystem zeitnah.
Nutze die App nicht auf Geräten, deren Sicherheitsmechanismen umgangen wurden („Root“ oder „Jailbreak“).

Datenschutz

Die Verarbeitung deiner personenbezogenen Daten erfolgt im Einklang mit der EU-Datenschutz-Grundverordnung. Weitere Informationen zum Datenschutz findest du in der Datenschutzerklärung (elinava.de/datenschutzerklaerung-app).

Anwendungsgebiet

Die App dient der Unterstützung von Kindern mit Trennungsangst sowie deren Eltern/ Erziehungsberechtigten beim Umgang mit Trennungsangst und damit verbundenen Belastungen im Alltag. Die App richtet sich an Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren, die von Trennungsangst betroffen sind, sowie deren Eltern/ Erziehungsberechtigte.
Die App ist für die Nutzung im häuslichen Umfeld vorgesehen und wird von dir als Elternteil/Erziehungsberechtigte:r gemeinsam mit deinem Kind durchgeführt. Ergänzend kannst du allgemeine Fragen zum Programm und zur Bedienung über den integrierten Chat stellen (siehe „Funktionsweise“).
Die App ist als zeitlich begrenztes Programm mit einer vorgesehenen Nutzungsdauer von bis zu 90 Tagen ausgelegt. Die tatsächliche Nutzungsdauer kann variieren und hängt unter anderem davon ab, wie intensiv du dich mit den Inhalten und Lektionen der App auseinandersetzt.

Patientenprofil

Die Patienten sind Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren mit einer bestätigten Diagnose oder einer Verdachtsdiagnose einer Trennungsangst, bei denen folgender ICD-10-Code festgestellt wurde:

- F93.0
  Emotionale Störung mit Trennungsangst des Kindesalters

Eine Verdachtsdiagnose muss von einer Ärztin/einem Arzt, einer Psychotherapeutin/einem Psychotherapeuten oder einer Psychologin/einem Psychologen einer Partnerorganisation (z. B. einer schulpsychologischen Beratungsstelle) gestellt

worden sein, nicht von den Eltern und nicht von der App. Liegt nur eine Verdachtsdiagnose vor, empfehlen wir, die Diagnose von einer Ärztin/einem Arzt oder einer Psychotherapeutin/einem Psychotherapeuten abklären zu lassen.

Kontraindikationen

Die App ist nicht geeignet für Kinder mit

– schweren psychischen Erkrankungen, die eine sofortige oder intensive Behandlung erfordern,
– kognitiven Einschränkungen, die das Verstehen der Inhalte oder die sinnvolle Nutzung der App verhindern,
– anderen psychischen Erkrankungen, bei denen nicht die Trennungsangst im Vordergrund steht, es sei denn, eine Fachperson hat die Nutzung ausdrücklich befürwortet,

– einem Bedarf an psychiatrischer Notfallversorgung oder stationärer Behandlung.

Ob eine Kontraindikation vorliegt, beurteilt die Fachperson, die die Diagnose oder Verdachtsdiagnose gestellt hat.

Hinweis

Bitte beachte mögliche individuelle Reaktionen auf die Nutzung der Anwendung sowie weitere Hinweise und sprich bei Unsicherheit mit einem Arzt/ einer Ärztin, einem Psychotherapeuten/ einer Psychotherapeutin oder anderem qualifizierten Fachpersonal, ob die Anwendung für dich und dein Kind geeignet ist.
Die App ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder andere therapeutische Behandlung. Sollte dein Kind bereits in Behandlung sein, sollte die Nutzung der App mit dem behandelnden Fachpersonal abgestimmt werden.
Du solltest medizinisches oder therapeutisches Fachpersonal kontaktieren, wenn sich der Zustand deines Kindes über einen längeren Zeitraum (mehrere Tage oder Wochen) nicht verbessert, sich verschlechtert oder wenn neue, belastende Symptome auftreten.
Bei akuten psychischen Krisen oder starken Belastungssituationen sollte umgehend medizinische oder therapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden.

Mögliche Nebenwirkungen

Die Übungen der Feuertreppe, in denen sich dein Kind schrittweise Trennungssituationen stellt, sind bewusst herausfordernd. Die Angst deines Kindes darf dabei groß werden. Sie ist unangenehm, aber nicht gefährlich, und sie lässt von selbst nach, wenn dein Kind in der Situation bleibt. Weinen, Schreien, Protest, Wut oder körperliche Beschwerden wie Bauchschmerzen vor oder während einer Übung kommen bei Trennungsangst häufig vor. Auch für dich als Elternteil kann das belastend sein.

Außerdem sind folgende Nebenwirkungen möglich:
– Kurzfristig mehr Angst. Die Geschichte und die Reflexionsfragen (zum Beispiel „Wo spürst du deine Angst im Körper?“) lenken die Aufmerksamkeit auf Gedanken und Körperempfindungen. Das kann die Angst vorübergehend verstärken.
– Belastung zwischen dir und deinem Kind. Weil ihr über schwierige Themen sprecht, kann es vorübergehend Spannungen geben. Ebenso kann Vertrauen wachsen: „Mama und Papa haben einen Plan und können mir helfen.“
– Wut oder Hilflosigkeit, wenn dein Kind nicht weiß, wozu eine Übung gut ist. Erkläre ihm deshalb vorher, warum ihr übt, und verabschiede dich, bevor du gehst.
– Weniger Zuversicht bei deinem Kind und bei dir, wenn ein Schritt zu groß ist, eine Übung nicht gut geplant wurde oder anders abläuft als besprochen, zum Beispiel wenn du nicht am verabredeten Ort bleibst oder später zurückkommst als vereinbart. Im ungünstigsten Fall traut sich dein Kind danach weniger zu als vorher. Halte dich deshalb an eure Absprachen.

War ein Schritt zu groß und konnte dein Kind die Situation nicht bewältigen, ist das nicht schlimm. Geh in der Feuertreppe eine

Stufe zurück und übe diese, bis sie gut klappt. Höre deshalb nicht mit den Übungen auf: Wichtig ist, geduldig dranzubleiben. Bei Unsicherheiten kannst du dich an das Elinava-Team wenden, über den Chat in der App (sofern in deiner Version enthalten) oder per E-Mail an kontakt@elinava.de.
Wenn die Belastung über mehrere Tage anhält oder zunimmt, wende dich an medizinisches oder therapeutisches Fachpersonal.

Körperliche Beschwerden können auch eine körperliche Ursache haben. Lass starke oder anhaltende Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen oder Schwindel ärztlich abklären, bevor du sie der Angst zuschreibst.

Notfälle

In akuten Krisen oder Notfällen wende dich bitte umgehend an den Arzt/ die Ärztin oder den Therapeuten/ die Therapeutin deines Kindes oder wende dich an folgende Stellen:

Notruf/ Rettungsdienst: 112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

Polizei: 110
Seelsorge: 0800 111 0 111; 0800 111 0 222

Elterntelefon (Nummer gegen Kummer): 0800 111 0 550

Meldung von Vorkommnissen

Wenn im Zusammenhang mit der Nutzung der App ein schwerwiegendes Vorkommnis auftritt, zum Beispiel eine erhebliche Verschlechterung des Zustands deines Kindes, melde dies bitte uns (kontakt@elinava.de) und dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM, www.bfarm.de).

Hersteller

Elinava GmbH
Kasseler Straße 29
33098 Paderborn

Vertreten durch: Jan-Alexander Jäger und Jesse Grundke

E-Mail: kontakt@elinava.de
Telefon: +49 17629765073

Handelsregister: Amtsgericht Paderborn HRB 16646

USt-IdNR: DE363634316

Stand der Software

Die aktuelle Software-Version findest du in der App unter „Einstellungen“ → „Über diese App“.

Kennzeichnung

Die App ist ein Medizinprodukt der Klasse I nach der Verordnung (EU) 2017/745 und trägt die CE-Kennzeichnung.
UDI-DI: 04270005649702
SRN des Herstellers: DE-MF-000061112

Die vollständige Kennzeichnung mit Softwareversion und Herstellungsdatum findest du in der App unter „Einstellungen“ → „Über diese App“. Dort werden folgende Symbole verwendet:

MD	Medizinprodukt
	Hersteller
UDI	Eindeutige Produktkennung (UDI)
	Herstellungsdatum
SN	Seriennummer (Softwareversion)
	Gebrauchsanweisung beachten
CE	CE-Kennzeichnung

Stand der Information

Version 1.1 · 18.11.2026

Weitere Informationen

Bei technischen Fragen kannst du dich per E-Mail, kontakt@elinava.de, an das Elinava-Team wenden. Auf Anfrage senden wir dir die Gebrauchsanweisung kostenlos als gedruckte Fassung zu, innerhalb von 7

Tagen nach deiner Anfrage. Schreib uns dafür an die oben genannte E-Mail-Adresse.