



somnio teens

Gebrauchsanweisung (deutsch)

Inhaltsverzeichnis

Das Produkt somnio teens	1
Für wen ist somnio teens geeignet?	1
Nutzungsvoraussetzungen	2
Art und Dauer der Anwendung	2
Ausschlusskriterien	2
Nebenwirkungen und wichtige Hinweise	3
Registrierung für die Programmnutzung	3
Login mit Passwort	4
Das Menü	4
Training	4
Schlafstagebuch	4
Kreislauf der Insomnie	4
Schlafenster	4
Entspannung	4
Atemmeditation	4
Bodyscan	5
Konto	5
Profil	5
Lizenz	6
Medizinischer Bericht	6
Benachrichtigungen	6
Abmelden	6
Support	6
Datenschutzerklärung	6
Einwilligung	6
Quellen	6
Über somnio teens	6
Teilnahme an den Schlaftrainingsmodulen	6
Ausfüllen des Schlafstagebuchs	7
Daten mit medizinischem Personal teilen	8
Hilfe	8
Hersteller	9

Insomnie. Mit somnio teens können jugendliche Patient:innen ihre Schlafbeschwerden lindern.

Unter Begleitung eines digitalen Schlafcoaches („Olivia“ oder „Albert“) legen Nutzer:innen zunächst persönliche Ziele fest. Diese werden im Verlauf des Programms überwacht und ausgewertet.

Zur Erreichung der Ziele werden in verschiedenen Modulen wissensvermittelnde Elemente, geführte Übungen, Fragebögen und Techniken aus dem Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie bei Insomnie eingesetzt. Die Inhalte werden audiovisuell, z.B. durch grafische Animationen, veranschaulicht.

Ein wichtiges Tool ist das digitale Schlafstagebuch, das der Aufzeichnung und Auswertung von Schlafdaten (z.B. Angaben zu Schlaf- und Wachzeiten und Allgemeinbefinden) dient. Basierend auf diesen Schlafdaten und der individuellen Situation der Patient:innen wird die Therapie kontinuierlich angepasst.

Für wen ist somnio teens geeignet?

somnio teens ist für Patient:innen im Alter von 14-17 Jahren geeignet, die unter einer **Insomnie** leiden.

Wichtig für ein erfolgreiches Schlaftraining mit somnio teens ist die Bereitschaft und Motivation, sich mit den Inhalten des Programms auseinanderzusetzen und die neu gewonnenen Erkenntnisse und Hinweise auf Verhaltensänderungen praktisch und langfristig umzusetzen.

Das Produkt somnio teens

somnio teens ist eine Software-Anwendung (App bzw. Web-App) zur Behandlung von



Nutzungsvoraussetzungen

Du benötigst eine **persönliche E-Mail-Adresse** und ein **Gerät mit Internetzugang (Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet)**.

Eine Übersicht der unterstützten **Webbrowser** und Geräte findest du nachstehend. Neben grundlegenden Computer- und Internetkenntnissen gibt es keine spezifischen Anforderungen. Die technischen Voraussetzungen sind:

Desktop & Laptop

- 1.8 GHz CPU (dual core)
- 2 GB RAM
- PowerVR GT7600 GPU (oder ähnlich)
- 8GB Speicher
- Betriebssystem:
 - macOS (13+)
 - Windows (10/1 23H2+)
- Browser:
 - Chrome (v. 108+)
 - Safari (v. 16.1+)
 - Firefox (v. 122+)
 - Edge (v. 122+)

Mobile Geräte

- **Betriebssystem:**
 - iOS (16+)
 - Android (9+)
- **Browser**
 - Chrome (v. 108+)
 - Safari (v. 16.1+)
 - Firefox (v. 122+)
 - Edge (v. 122+)

Bitte beachte, dass sich die technischen Voraussetzungen mit neueren Versionen des Medizinprodukts ändern können. Die aktuellen Anforderungen findest du unter teens-somn.io/geraete.

Art und Dauer der Anwendung

somnio teens ist per Registrierung auf der Webseite app.teens.somn.io oder durch die mobile Anwendung zugänglich.

Wir empfehlen, **täglich morgens und abends** das **Morgen- bzw. Abendprotokoll** auszufüllen, und **2-3-mal pro Woche** in einer leisen Anwendungsumgebung und in Sitzposition an den **Trainingsmodulen** zu arbeiten.

Sobald eine definierte Anzahl von Modulen (z.B. nach den Modulen 1-3) abgeschlossen wurde, wird das nächste Modul aktiviert, sofern du mindestens 3 Morgenprotokolle ausgefüllt hast. Grundsätzlich solltest du dir jedoch ausreichend Zeit nehmen, um die gelernten Inhalte zu bearbeiten und die Übungen in deinen Alltag einzubauen. Wir empfehlen eine Mindestanwendungsdauer von somnio teens von 12 Wochen.

Ausschlusskriterien



Die Nutzung von somnio teens ist **nicht** geeignet für Personen, die sich aktuell in einer akuten Krise befinden, insbesondere dann, wenn Suizidgedanken und/oder -absichten bestehen.

Ausschlusskriterium für die Methode der Bettzeitverkürzung ist das Vorliegen einer Epilepsie oder bipolaren Störung. Zu Beginn des betreffenden einführenden Moduls müssen die Nutzer:innen wahrheitsgemäß angeben, ob sie an Epilepsie oder einer bipolaren Störung leiden. Falls ja, wird das Modul übersprungen und die Bettzeitverkürzung nicht durchgeführt.



Nebenwirkungen und wichtige Hinweise



Die Bettzeitverkürzung, ein wissenschaftlich als wirksam erwiesenes nichtmedikamentöses Therapieverfahren, ist ein zentrales Element des somnio teens Schlaftrainings. Dabei wird die Zeit, welche die Nutzer:innen pro Nacht im Bett verbringen, verkürzt, sodass durch den daraus resultierenden erhöhten Schlafdruck die Schlafeffizienz und -qualität steigt. Anschließend wird die Bettzeit allmählich wieder verlängert.

Bei der Anwendung der Methode kann es vorübergehend zu Zuständen von Schläfrigkeit und eingeschränkter Leistungs- oder Konzentrationsfähigkeit kommen. Falls dies bei dir der Fall ist, solltest du für die Dauer der Anwendung der Bettzeitverkürzung auf Aktivitäten verzichten, bei denen diese Einschränkungen gefährlich werden könnten (z. B. Radfahren).

Es handelt sich bei somnio teens um eine nichtmedikamentöse Therapie.

Änderungen an deiner Medikation und/oder anderen Behandlungen solltest du nicht ohne Rücksprache mit qualifiziertem ärztlichem Fachpersonal vornehmen.

Bitte kontaktiere deine behandelnde Fachperson (Ärzt:innen, Therapeut:innen), wenn sich deine Symptome über einen längeren Zeitraum hinweg nicht mindern sollten oder wenn sich diese akut verschlechtern. Du kannst dich zunächst auch an eine Bezugsperson wenden (z.B. Eltern, Erziehungsberechtigte oder eine andere erwachsene Person, der du vertraust), und sie bitten, mit dir gemeinsam die behandelnde Fachperson zu kontaktieren.

Registrierung für die Programmnutzung

1. Öffne die Programmwebseite (app.teens.somn.io) oder die somnio teens App.
2. Klicke auf „**Registrieren**“.
3. Gib deine E-Mail-Adresse in das entsprechende Feld ein.
4. Aktiviere das Kästchen „Ich bin mindestens 16 Jahre alt oder habe das Einverständnis eines Erziehungsberechtigten zur Nutzung.“
5. Lies die [Allgemeinen Geschäftsbedingungen](#) und die [Datenschutzerklärung](#).
6. Aktiviere das Kästchen „Ich akzeptiere die **AGB** und **Datenschutzerklärung**“.
7. Lies die „[Verarbeitung meiner Personen- und Gesundheitsdaten](#)“.
8. Aktiviere das Kästchen „Ich stimme der **Verarbeitung meiner Personen- und Gesundheitsdaten** zu.“
9. Lies die [Ausschlusskriterien](#).
10. Aktiviere das Kästchen „Ich habe die **Ausschlusskriterien** gelesen“.
11. Aktiviere das Kästchen „Ich möchte den Newsletter erhalten“ (optional).
12. Klicke auf „**Registrieren**“.
13. Du erhältst eine **Registrierungsbestätigung** per E-Mail.
14. Klicke auf den Registrierungslink in der E-Mail.
15. Leg anhand der angezeigten Kriterien ein Passwort fest.
16. Klicke auf „**Konto aktivieren**“.
17. Wenn du noch keinen Freischaltcode besitzt, wähle „Ich habe keinen Freischaltcode. Wie erhalte ich einen?“ an und klicke auf „Weiter“. Ansonsten weiter mit Schritt 19.
18. Beantworte die Fragen der folgenden Screens und folge den angezeigten Anweisungen, um einen Freischaltcode zu erhalten.



19. Wenn du einen 16-stelligen Freischaltcode besitzt, gib ihn im dafür vorgesehenen Feld ein.
20. Klicke auf „**somnio starten**“.
21. Du siehst nun einen Bestätigungs-Screen. Mit Klick auf „Weiter“, wirst du im Anschluss direkt ins Programm geleitet und eine Willkommensnachricht wird dir angezeigt.
22. Lies die Nachricht und klicke auf „ALLES KLAR!“. Nun siehst du die Trainingsübersicht.

Login mit Passwort

1. Öffne die Programmwebseite (app.teens.somn.io) oder die somnio teens App.
2. Gib deine E-Mail-Adresse und Passwort ein.
3. Klicke auf „Einloggen“.

Das Menü

Training

Wähle die Module des Trainings aus. Beginnend mit der Einführung arbeitest du diese der Reihe nach durch (siehe **Teilnahme an den Schlaftrainingsmodulen**).

Folgende Menüpunkte sind im Laufe des Trainings nach Abschluss der entsprechenden Module sichtbar:

- **Schlafstagebuch**

Sichtbar nach Bearbeitung des gleichnamigen Moduls. Trage hier deine Schlaf- und Wachzeiten ein und erhalte Auswertungen zu deiner Schlafeffizienz und -qualität (siehe **Ausfüllen des Schlafstagebuchs**).

- **Kreislauf der Insomnie**

Sichtbar nach Bearbeitung des gleichnamigen Moduls. Überblick deines persönlichen Kreislaufs der Insomnie, wie im gleichnamigen Modul besprochen.

- **Schlaffenster**

Sichtbar nach Bearbeitung des gleichnamigen Moduls. Hier siehst und bearbeitest du den Zeitrahmen, den du im Bett verbringst, wie festgelegt vom digitalen Schlafcoach.

Du kannst dein Schlaffenster alle 7 Tage ändern, vorausgesetzt, dass du in den letzten 7 Tagen mindestens drei Tagebucheinträge (mindestens jeweils das Morgenprotokoll) getätigt hast. Bei einer Schlafeffizienz von mindestens 85 % im Wochendurchschnitt kannst du das Schlaffenster um 15 Minuten verlängern. Bei einer Effizienz unter 80 % im Wochendurchschnitt empfehlen wir eine Verkürzung von 15 Minuten. Das Schlaffenster ist immer mindestens 7 und höchstens 9 Stunden lang.

Schlaffenster verändern:



Schlaffenster nach hinten verschieben (5 Minuten pro Klick)



Schlaffenster nach vorne verschieben (5 Minuten pro Klick)

+ 15 Minuten: Schlaffenster ggf. um 15 Minuten verlängern

- 15 Minuten: Schlaffenster ggf. um 15 Minuten verkürzen

Anschließend klicke auf “Speichern”.

- **Entspannung**

Sichtbar nach Bearbeitung des gleichnamigen Moduls. Hier kannst du die Entspannungsübung anhören und/oder herunterladen.

- **Atemmeditation**

Sichtbar nach Bearbeitung des Moduls Achtsamkeit. Hier kannst du die Atemübung anhören und/oder herunterladen.



- **Bodyscan**

Mit entsprechender Vorerfahrung sichtbar nach Bearbeitung des Moduls Achtsamkeit. Hier kannst du die Entspannungsübung anhören und/oder herunterladen.

Konto

Unter diesem Abschnitt findest du verschiedene Reiter mit weiteren Informationen zu deinem Konto bei somnio teens.

Profil

Benutzerkonto: Name, E-Mail-Adresse, Sprache, Geschlecht und Alter; Newsletter und E-Mail-Erinnerungen erhalten, Zwei-Faktor-Autorisierung einstellen.

Du kannst hier deine Angaben ändern und entsprechende E-Mail-Benachrichtigungen aktivieren.

Klicke nach Änderungen auf „Profil speichern“.

Coach: Coach auswählen (Albert oder Olivia), Sprechgeschwindigkeit anpassen, Untertitel ein-/ ausblenden, Automatisch-weiter-Funktion aktivieren. Klicke nach Änderungen auf „Speichern“.

Ziele: Anpassen der persönlichen Trainingsziele. Klicke nach Änderungen auf „Speichern“.

Verbindungen mit Trackern: Schlafteracker an das Training anbinden, um einen Teil der Daten automatisch erfassen zu lassen und ins Tagebuch zu übertragen. Klicke zum Hinzufügen oder Aufheben von Trackerverbindungen auf „Trackerverbindungen verwalten“ und lies die Anweisungen des sich öffnenden Fensters. Dir wird eine Liste der Anbieter angezeigt, deren Aktivitätstracker mit somnio teens verbunden werden können. Wähle in der Zeile deines

Trackeranbieters die Daten an, die du automatisch erfassen lassen möchtest, indem du auf das entsprechende Kästchen unterhalb klickst, und klicke anschließend auf „Verbinden“. Du wirst auf eine externe Seite weitergeleitet. Befolge die dortigen Anweisungen. Nach erfolgreicher Umsetzung erscheint eine Bestätigungsmeldung in somnio teens und du kannst in deinem Profil die Trackerverbindung einsehen und verwalten. Mehr Informationen zu Schlafterackern findest du hier: teens-somn.io/schlaftracker

Neues Passwort setzen: Gib dein altes Passwort und das gewünschte neue Passwort (inkl. Wiederholung) ein und klicke auf „Passwort speichern“. Die angezeigten Kriterien zur Passwortlänge und Art der Zeichen müssen beachtet werden.

Export

Export Benutzerdaten: Du kannst alle über dich gespeicherten Daten in einem interoperablen Format (JSON) herunterladen. Klicke hierfür auf „Download“.

Export Tagebucheinträge: Du kannst alle Tagebucheinträge als PDF-Datei herunterladen. Klicke hierfür auf „Download“.

Visuelle Auswertung: Du kannst alle Tagebucheinträge als PDF-Datei ansehen oder herunterladen. Klicke hierfür auf „Ansehen/ Herunterladen“.

Datenschutz: Deine Zustimmung zur Verarbeitung personenbezogener Daten einsehen und widerrufen sowie dein Konto löschen. Klicke zur Einsicht der Einwilligung auf „Einwilligung“, zur Einsicht der Datenschutzerklärung auf „Datenschutzerklärung“, zum Zurückziehen der Einwilligung auf „Einwilligung“.



zurückziehen“ und zur Löschung des Kontos auf „Konto löschen“.

Lizenz

Informationen zu der aktuellen Lizenz, die du erworben oder von deiner Krankenkasse erhalten hast.

Lizenz aktivieren/verlängern: Durch Eingabe eines neuen Freischaltcodes kann die aktuelle Lizenz verlängert oder ein neues Programm freigeschaltet werden. Füge den Code im Textfeld ein, lies die AGB und Datenschutzerklärung (öffnen sich nach Anklicken in einem Popup-Fenster), setze ein Häkchen bei „Ich akzeptiere die AGB und Datenschutzerklärung“ und klicke auf „Code einlösen“. Deine neue Lizenz ist mit sofortiger Wirkung aktiviert.

Medizinischer Bericht

Therapiedaten einsehen und/oder als PDF-Datei herunterladen, um sie mit medizinischem Personal zu teilen (mehr auf Seite 8).

Benachrichtigungen

Informationen über Software-Updates, Server-Downtimes oder andere wichtige Informationen.

Abmelden

Klicke auf „Abmelden“, um dich von somnio teens auszuloggen.

Support

Es öffnet sich ein Popup-Fenster. Klicke auf „Support-Team kontaktieren“, um die Support-Telefonnummer einzusehen, eine Nachricht zu schreiben oder einen Termin für ein Supportgespräch zu vereinbaren. Klicke auf „Support-FAQ Seite öffnen“, um

Antworten auf die häufigsten Fragen einzusehen. Klicke auf „Klicke hier“, wenn du technische Probleme bei der Benutzung des Programms hast. Alternativ kannst du die [somnia teens-Supportseite](#) besuchen oder uns über die E-Mail-Adresse

support@teens-somn.io

kontaktieren.

Datenschutzerklärung

Bei Klick auf diesen Menüpunkt öffnet sich die Datenschutzerklärung der Anwendung in einem Popup-Fenster.

Einwilligung

Bei Klick auf diesen Menüpunkt öffnet sich ein Popup-Fenster mit der Einwilligungserklärung in Kurzform zur Verarbeitung personenbezogener und gesundheitsbezogenen Daten bei Nutzung der Anwendung.

Quellen

Bei Klick auf diesen Menüpunkt öffnet sich ein Popup-Fenster mit den Quellen, die für die Erstellung von somnio teens verwendet wurden.

Über somnio teens

Bei Klick auf diesen Menüpunkt öffnet sich ein Popup-Fenster mit relevanten Daten zur Anwendung somnio teens.

Teilnahme an den Schlaftrainingsmodulen

Um die Bearbeitung der Trainingsmodule zu starten, gehe folgendermaßen vor:

1. Öffne die Programmwebseite (app.teens.somn.io) bzw. öffne die App und melde dich an.
2. Klicke links auf den Menüpunkt „**Training**“ und wähle ein Modul, indem du auf den



Button "Starten" in einem der untereinander angezeigten Modulsymbole klickst.

3. Ein Willkommensbildschirm mit Kurzbeschreibung des Moduls wird angezeigt.

4. Durch Klicken auf „Modul starten“ startest du das Modul. Solltest du dieses Modul bereits begonnen haben, kannst du das Modul entweder von vorn beginnen, indem du auf „Neustart“ klickst oder an der Stelle fortfahren, wo du das letzte Mal die Modulbearbeitung unterbrochen hast, indem du auf „Fortfahren“ klickst.

5. Hör dir die im jeweiligen Modul vorgestellten Schritte an und befolge die Anweisungen des digitalen Schlafcoaches.

6. Die Fragen des digitalen Coaches beantwortest du durch Klicken auf die entsprechenden Schaltflächen, die dir auf dem Bildschirm angezeigt werden.

7. Navigation im Modul:

◀ Diesen Schritt noch einmal abspielen

⏸ Pause / Wiedergabe

▶ Diesen Schritt überspringen

◀ Zurück zum vorherigen Schritt

☰ Menüansicht ein-/ausklappen

8. Nach Abschluss eines Moduls wird das nächste freigeschaltet. Bei einigen Modulen müssen **drei neue Tagebucheinträge** ausgefüllt werden, bevor das nächste Modul freigeschaltet wird.

Ausfüllen des Schlaftagebuchs

Um einen Schlaftagebucheintrag zu tätigen, gehst du folgendermaßen vor:

1. Melde dich im Programm an.
2. Öffne das Schlaftagebuch über das Menü links.
3. Du siehst eine Übersicht deiner bisherigen Einträge.

Nach dem Aufstehen: Morgenprotokoll

Stelle sicher, dass oben links die Registerkarte „Morgenprotokoll“ ausgewählt ist.

Klicke über der jeweiligen Datumsangabe auf das Plus-Zeichen.

- Fülle die Felder aus:
„**Wann bist du ins Bett gegangen?**“ (Uhrzeit eingeben)
„**Wann bist du ungefähr eingeschlafen?**“ (Uhrzeit eingeben)
Klicke, falls zutreffend, auf die Schaltfläche bei „**Ich bin nicht eingeschlafen**“.
- Andernfalls fülle die Felder aus:
„**Wie lange warst du zwischendurch wach?**“ (in Stunden und Minuten)
„**Wann bist du endgültig aufgewacht?**“
„**Wie war deine Schlafqualität?**“
- Fülle in jedem Fall das Feld „**Wann bist du aufgestanden?**“ aus.
- Optional kannst du unter „**Persönliche Notiz**“ Auffälligkeiten oder sonstiges notieren.
- Klicke auf „Speichern“.

Auswertungen

- Deine tägliche **Schlafeffizienz** in % wird dir in der Auswertungsgrafik im kleinen Kreis angezeigt. Weitere Angaben findest du durch Klicken auf die Einträge, die Pfeiltasten und die verschiedenen Symbole.
- Du kannst deinen 7-Tage-Durchschnitt einsehen:

🕒 Schlafeffizienz

zzz Einschlafzeit

🛏 Wachzeit in der Nacht

Am Ende des Tages: Abendprotokoll

Wähle oben rechts die Registerkarte „Abendprotokoll“.



- **Befinden:** Bewerte deine **Stimmung, Leistungsfähigkeit und Energie** am vergangenen Tag.
- **Konsum:** Wähle die Menge an konsumiertem **Alkohol und Koffein** zwischen „Kein“, „Wenig“, „Mittel“ und „Viel“. Klicke auf „Speichern“.
- Nun werden Auswertungen zu deinem Befinden und deinem Konsum angezeigt. Unten siehst du deinen jeweiligen 7-Tage-Schnitt auf einer 10-Punkte-Skala:



Stimmung



Leistungsfähigkeit



Energie

- Wenn du einen **Eintrag ändern** möchtest, klicke ihn in der Übersicht an. Klicke auf das Feld „Bearbeiten“.
- Wenn du einen **Eintrag entfernen** möchtest, klicke ihn an und klicke anschließend auf das Mülleimer-Symbol.
- Oben rechts kannst du wählen, ob du die Angaben als Wochenübersicht (**Woche**), oder im Verlauf des ganzen Trainings (**Gesamt**) einsehen möchtest.

Daten mit medizinischem Personal teilen

1. Öffne das Programm und melde dich an.
2. Verwende die programminterne Funktion „**Medizinischer Bericht**“.
3. Mit Klick auf „Medizinischen Bericht ansehen“ hast du die Möglichkeit, eine Übersicht über deine Therapiedaten einzusehen. Unter dem Reiter „Anleitung“ findest du Erklärungen zu den im medizinischen Bericht dargestellten Grafiken und Zahlen. Außerdem gibt es hier Hinweise zur Bereitstellung der Daten.

4. Um medizinischem Personal diese Daten zur Einsicht bereitzustellen, hast du die Möglichkeit, den Bericht als PDF-Datei herunterzuladen und mit diesem zu teilen.

Hilfe

Support: Hilfe bei deinen Fragen und Problemen zur Nutzung des Programms bekommst du auf der [somnia teens-Supportseite](#) oder unter der E-Mail-Adresse:

support@teens-somn.io

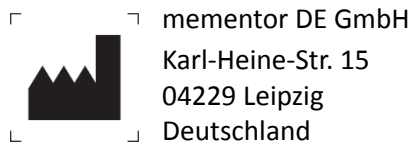
Tipps, wie du den Schutz deiner Daten maximieren kannst

- Verwende eine E-Mail-Adresse welche keine Details zu deiner Person preisgibt (z.B. [pm1234@test.de](#) statt [peter.mueller@test.de](#))
- Gleiches gilt für deinen selbstgewählten Nutzernamen (z.B. „Superstar“ statt Peter)
- Damit du sicher sein kannst, dass keine Daten im Arbeitsspeicher verbleiben, starte das Endgerät neu oder fahre es herunter. Im Arbeitsspeicher verbleibende Daten nach Beendigung der Anwendung können wir nicht schützen oder kontrollieren, Dritte könnten mit Zugriff auf dein Endgerät diese Daten auslesen
- Aktiviere deinen Geräteschutz (PIN, Mustersperre oder ähnliches)
- Führe regelmäßig Software-Updates durch
- Halte dein Betriebssystem aktuell
- Nutze nur verschlüsselte Netzwerkverbindungen, greife ggfs. auf VPN zurück
- Speichere sensible Daten nur auf vertrauenswürdigen Geräten



- Tipps des Bundesamts für Sicherheit in der Informationstechnik: [Basistipps zur IT-Sicherheit](#)
- Melde dich niemals von einem öffentlichen Gerät aus an
- Lösche regelmäßig deine Cookies im Browser
- Vermeide es die Anwendung zu schließen ohne sich auszuloggen
- Prüfe regelmäßig, ob du die eingestellten Benachrichtigungen wirklich benötigst
- Solltest du einen Fehler bemerken oder dir etwas merkwürdig vorkommen, melde dich bitte umgehend bei unserem Support

Hersteller



mementor DE GmbH
Karl-Heine-Str. 15
04229 Leipzig
Deutschland

www.mementor.de

Stand der Informationen

2026-07-28