

**Namen:**

- *HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz*
- *HelloBetter Chronische Schmerzen*
- *GET.ON Chronische Schmerzen*
- *HelloBetter Chronic Pain*
- *HelloBetter Schmerzen*
- *HelloBetter Schmerzen bei Fibromyalgie*
- *HelloBetter Fibromyalgie*
- *HelloBetter Fibromyalgia*
- *GET.ON ActOnPain*
- *HelloBetter Chronische Schmerzen bei Fibromyalgie*
- *GET.ON Chronische Schmerzen (angepasst für die grünen Berufe)*

**Version:** 1.0**Hersteller:**

GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH

Rothenbaumchaussee 209

20149 Hamburg

<https://helloworldbetter.de>[kontakt@helloworldbetter.de](mailto:kontakt@helloworldbetter.de)

+49 (0)40 532 528 67

**Veröffentlichungsdatum:**

2020

**CE-logo:****Gebrauchsanleitung:**Die Gebrauchsanleitung kann [hier](#) abgerufen werden.**Medizinische Zweckbestimmung:**

Das Training *HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz* ist ein Online-Gesundheitstraining zur Reduktion der Schmerzbeeinträchtigung und Erhöhung der Schmerzakzeptanz, welches aus sieben wöchentlich zu absolvierenden Einheiten mit einer Bearbeitungszeit von 45-60 Minuten besteht.



Das Training vermittelt fundiertes psychologisches Hintergrundwissen mit Hilfe von Videos, Beispielpersonen und Texten. Interaktive Übungen mit Audiodateien, Wissensquiz, Reflexionsmöglichkeiten und Verhaltensstrategien für einen konstruktiven Umgang mit Schmerzen sowie verschiedene Achtsamkeitsübungen, die in den Alltag integriert werden sollen, sind ebenfalls Bestandteil des Trainings. Realistische und erreichbare Ziele werden so formuliert, dass sie praktisch und einfach umgesetzt werden können. Zusätzlich gibt es ein Online-Tagebuch, um den Fortschritt während des Trainings zu beobachten.

Das Training wurde über mehrere Jahre von führenden Experten aus dem Bereich e-Mental Health entwickelt und in einer randomisierten kontrollierten Studie an mehreren Universitäten umfassend untersucht.

**Warnungen:**

Dieses Training ist nicht geeignet, wenn bei den Teilnehmenden

- nicht alle notwendigen medizinischen Untersuchungen abgeschlossen sind,
- der Schwerpunkt auf der medizinischen Behandlung und, falls erforderlich, auf einer Operation liegen sollte,
- akute Schmerzen, tumor-bezogene Schmerzen oder Schmerzen mit einer offensichtlich organischen bzw. somatischen Ursache (z.B. Zahnschmerzen) vorliegen oder
- ein erhöhtes Suizidalitätsrisiko besteht.