

Namen:

- *HelloBetter Depression*
- *HelloBetter Depression Akut*
- *GET.ON Depression*
- *GET.ON Depression Akut*
- *HelloBetter Depression Acute*
- *HelloBetter Depression behandeln*

Version: 1.0**Hersteller:**

HelloBetter
by GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH
Schrammsweg 11
20249 Hamburg
<https://hellowbetter.de>
kontakt@hellowbetter.de
+49 (0)40 532 528 67

Veröffentlichungsdatum:

2018

CE-Logo:**Gebrauchsanleitung:**

Die Gebrauchsanleitung kann [hier](#) abgerufen werden.

Medizinische Zweckbestimmung:

Das Training *HelloBetter Depression* ist ein psychologisches Online-Training zur Reduktion der depressiven Symptomschwere, zur Verhaltensaktivierung bei depressiver Symptomatik und Reduktion der begleitenden Angstsymptome. Das Training besteht aus sechs wöchentlich zu absolvierenden Einheiten mit einer Bearbeitungszeit von 45-60 Minuten.

Neben der Vermittlung von fundierter Psychoedukation mittels Texten und Videos, beinhaltet das Training interaktive Übungen, Achtsamkeitstechniken, Audioformate sowie Anleitungen zur Selbstreflexion, die jeweils in den Alltag integriert werden können. Trainingsziele werden so formuliert,



dass sie individuell, realistisch und erreichbar sind. Zusätzlich gibt es ein Online-Tagebuch, um den Fortschritt während des Trainings festhalten und beobachten zu können.

Das Training wurde über mehrere Jahre von führenden Experten und Expertinnen aus dem Bereich E-Mental-Health entwickelt und in verschiedenen randomisiert-kontrollierten Studien an mehreren Universitäten umfassend untersucht und als wirksam befunden.

Warnungen:

Dieses Training ist nicht geeignet, wenn bei den Teilnehmenden

- eine Psychose,
- eine bipolare Störung oder
- eine manische Episode besteht oder
- Suizidalität vorliegt.