

 HelloBetter

Media Kit

2021



Kontakt Daten

Pressekontakt

Katharina Heller - PR Beraterin

presse@hellobetter.de

GET.ON Institut GmbH

Mail: kontakt@hellobetter.de

Telefon: +49 (0) 40 53 25 28 67

Hamburg:

Schrammsweg 11

20249 Hamburg

Berlin:

Oranienburger Str. 86a

10178 Berlin

Web: HelloBetter.de

Facebook: <https://www.facebook.com/HelloBetterHealth/>

Instagram: @hellobetterde

Twitter: @hellobetter_de

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/hellobetter/>

Inhaltsverzeichnis

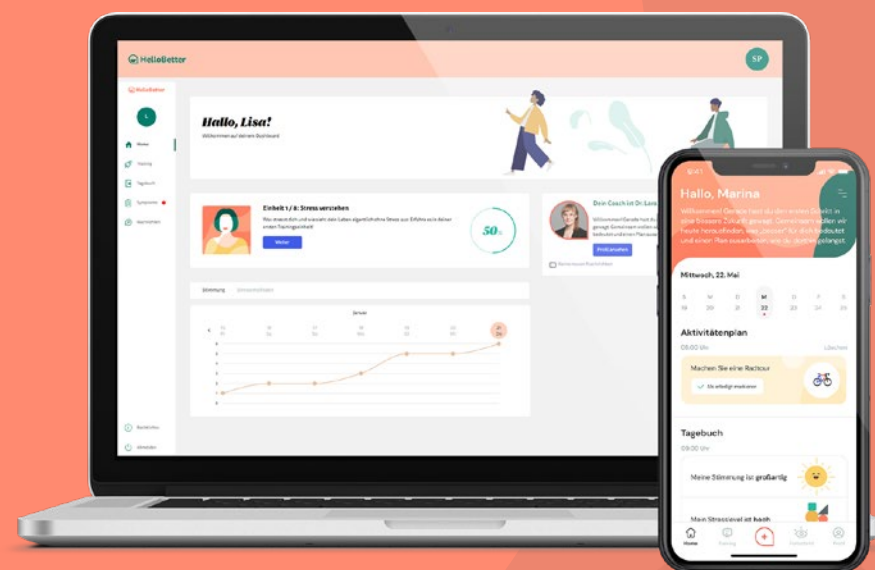
HelloBetter in Zahlen-Kasten	04
Das Unternehmen	05
Die Online-Trainings	06
Preise, Partner und Forschungs Kooperationen.....	07
Gründungsgeschichte	08
Presse	10
Interview	11
Wissenschaft	14
Wissenschaftlicher Beirat.....	15
Team	16
Quellen	20

HelloBetter in Zahlen- Kasten

- 2015 gegründet
- 10 Online-Trainings in 8 Problembereichen
- 30+ RCTs
- 35.000+ Kursteilnehmer:innen
- 60 Mitarbeiter:innen

Kurzbeschreibung

Mit aktuell zehn Online-Trainings in acht Problembereichen zählt HelloBetter zu den führenden Anbietern für psychologische Online-Trainings weltweit. Die Wirksamkeit und Kosteneffektivität der HelloBetter Trainings wurde in über 30 randomisiert-kontrollierten Studien nachgewiesen. Kein anderer Anbieter verfügt über eine vergleichbar breite Studienlage.



Das Unternehmen

HelloBetter (hellobetter.de) wurde unter dem Namen GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH (geton-institut.de) von international anerkannten Forschern und Psychologen 2015 gegründet.

HelloBetter bietet psychologische Online-Trainings an, um Betroffenen die selbstbestimmte Bewältigung ihrer Beschwerden zu ermöglichen und so ihre Lebensqualität zu verbessern – einfach und jederzeit verfügbar, ganz ohne Wartezeit oder Anfahrtsweg. HelloBetter hat sich zum Ziel gesetzt, die psychische Gesundheitsversorgung zu verbessern. In Deutschland sind jedes Jahr etwa 27,8 % der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen ^[1, 2]. Das entspricht rund 17,8 Millionen betroffenen Personen, von denen pro Jahr nur 18,9 % Kontakt zu Leistungsanbietern aufnehmen ^[3]. Betroffene, die nach Unterstützung suchen, müssen jedoch durchschnittlich fast fünf Monate (19,9 Wochen) auf den Beginn einer Richtlinienpsychotherapie warten ^[4]. Zusätzlich steigt der Bedarf an psychotherapeutischen Behandlungen weiter ^[4].

Aufgrund dieses Engpasses bei der psychotherapeutischen Versorgung spielen digitale Angebote eine entscheidende Rolle bei der Verbesserung der psychischen Gesundheitsversorgung von Betroffenen. Die Online-Trainings von HelloBetter können die Eintrittshürde, sich Hilfe zu suchen, für Menschen mit psychischen Erkrankungen deutlich senken und die psychische Belastung der Patienten als auch Folgekosten für die Krankenversicherungen verringern.

Mit aktuell zehn Online-Trainings in acht Problembereichen zählt HelloBetter zu den führenden Anbietern für psychologische Online-Trainings weltweit. Die Wirksamkeit und Kosteneffektivität der HelloBetter Trainings wurde in über 30 randomisiert-kontrollierten Studien nachgewiesen. Als Ausgründung aus einem universitären Forschungsprojekt zählen Wissenschaft und Evidenz zu HelloBettors DNA. Die Trainings wurden über Jahre aufwändig entwickelt, evaluiert und anschließend in die Praxis implementiert. Kein anderer Anbieter verfügt über eine vergleichbar breite Studienlage zur digitalen Gesundheitsförderung.

Die Online-Trainings

Zu den zehn angebotenen Trainings zählen:

Prävention:

- Corona,
- Fit im Stress,
- Depression Prävention

Behandlung:

- Schlafprobleme / Insomnie,
- Panik (und Angstgefühle),
- Depression,
- Diabetes und Depression,
- Weniger Alkohol trinken,
- Chronischer Schmerz,
- Vaginismus+

Basierend auf bewährten Strategien aus der kognitiven Verhaltenstherapie, erwarten die Klienten zwischen 6-8 Online-Trainingseinheiten von jeweils ungefähr 45-60 Minuten (Empfehlung: 1 Trainingseinheit pro Woche). Die Trainingseinheiten können flexibel in den Alltag eingebunden werden und sind adaptiv, erfahrungsbasiert, nach Beschwerden und Interessen individualisiert, auf den Teilnehmer zugeschnitten.

Während dieser Zeit lernen die Klienten wirksame Elemente der Kognitiven Verhaltenstherapie nach dem aktuellsten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse kennen, um ihre Beschwerden und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Die Online-Trainings von HelloBetter können entweder unbegleitet oder mit einer Online-Begleitung durch einen ausgebildeten Psychologen genutzt werden. Nach jeder Einheit wird der Psychologe eine schriftliche Rückmeldung zum Trainings-Fortschritt geben und als Ansprechpartner die Patientensicherheit und die korrekte Anwendung der Übungen begleiten.

Preise, Partner und Forschungsoperationen

Durch vielfältige Kooperationen mit nationalen und internationalen Forschungsgruppen (FAU Erlangen, Universität Ulm, VU Amsterdam, Harvard University) fließen die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse in unsere Produkte und verbessern so die psychische Gesundheitsversorgung in Deutschland.

Die Trainings und dahinterstehenden Mitarbeitenden wurden im Rahmen zahlreicher nationaler und internationaler Preise ausgezeichnet. Dazu zählen der Digital Top 50 Award 2020 in der Kategorie „Tech for Good“, die Auszeichnung von unserem Corona-Unterstützungsangebot durch das Weltwirtschaftsforum als eine der weltweit herausragendsten Initiativen zur Auseinandersetzung mit den Folgen der Pandemie und der Digitale Gesundheitspreis 2018 von Novartis & Sandoz/Hexal.

<p>Prizes</p> 	<p>Research Partners</p> 
<p>Krankenkassen</p> 	
<p>Betriebliches Gesundheitsmanagement</p> 	

Gründungsgeschichte

2021

Weiteres Wachstum

HelloBetter verzeichnet mehr als 35.000 Kursteilnehmer:innen und wächst auf über 70 Mitarbeiter:innen

2021

Digitale-Versorgung-Gesetz

Auf Grundlage des Digitale-Versorgung-Gesetzes (DVG) strebt HelloBetter die Aufnahme in die Regelversorgung an und damit die Erstattungsfähigkeit für 73 Millionen gesetzlich Versicherte.

2021

Internationalisierung

HelloBetter wird als vielversprechendes Startup in den US German Accelerator sowie in das internationale Netzwerk "Innovations in Healthcare" aufgenommen.

2020

Engagement in der Krise

Allianz ist neuer starker Partner von HelloBetter. Launch des kostenfreien psychologischen Unterstützungsangebotes "Stark durch die Krise", welches vom Weltwirtschaftsforum als eine der weltweit herausragendsten COVID-Initiativen ausgezeichnet wird

2020

Rebranding und Finanzierung

GET.ON nennt sich um in HelloBetter und erhält Seed-Finanzierung im einstelligen Millionenbereich

2018

Übernahme und Preise

GET.ON gewinnt den Digitalen Gesundheitspreis und erhält das Siegel „Good Practice in Mental Health & Wellbeing“
GET.ON kauft Arya

2014

Studien und Wirksamkeit

Online Trainings zeigen sich als wirksam, Veröffentlichung der ersten Wirksamkeitsstudien

2019

Stetiges Wachstum

Zusammenarbeit mit der BARMER wird um 4 Jahre verlängert, GET.ON ist Testsieger bei der Stiftung Warentest und wächst von 10 auf 30 Mitarbeiter

2015

Gründung von GET.ON

Ausgründung des GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH und Beginn der Zusammenarbeit mit BARMER

2011

Entwicklung der Trainings

Entwicklung der GET.ON Trainings im Rahmen eines Forschungsprojekts an der Leuphana Universität Lüneburg

Presse

Handelsblatt

“HelloBetter ist deutlich weiter. Das Unternehmen, das an der Leuphana Universität Lüneburg und der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg entstand, bietet inzwischen mehr als 14 webbasierte Programme zur Förderung der psychischen Gesundheit und zum Umgang chronischer Erkrankungen an. 25.000 Teilnehmer haben die Programme nach Angaben von HelloBetter bereits durchlaufen.”





“Während HelloBetter den Nutzen der verschiedenen Programme in über 30 wissenschaftlichen Studien nachgewiesen hat und bei der Anerkennung der eigenen Apps als Kassenleistung deshalb gute Karten haben dürfte, fehlen diese Selfapy noch komplett. Zudem hat Selfapy mit rund 20.000 Patienten eine geringere Reichweite als HelloBetter.”

Psychotherapie-App Selfapy bekommt sechs Millionen Euro von Investoren,
Handelsblatt, 30.01.2020

Interview

— Beitrag HelloBetter in DIE ZEIT, Zukunft Medizin, April 2020 —

Online-Hilfe bei psychischen Erkrankungen

Bezahlbare Psychotherapie für jeden – und das mit geringen Einstiegshürden. Mit dieser Vision sind Dr. Hanne Horvath und ihre Mitgründer 2015 gestartet und können seitdem beachtliche Erfolge vorweisen.

Frau Dr. Horvath, Schätzungen zufolge leiden weltweit inzwischen rund 350 Millionen Menschen an einer Depression. Wirklich offen wird mit der Erkrankung dennoch nicht umgegangen. Wie stark erschwert das die Behandlung?

In der Tat verhindert Scham häufig, dass sich Betroffene bei psychischen Erkrankungen wie etwa einer Depression Hilfe suchen – im Schnitt dauert es sechs bis acht Jahre. Und wenn sie sich nach dieser langen Zeit endlich zu einer Behandlung durchgerungen haben, macht es ihnen das deutsche Gesundheitssystem nicht immer leicht. Durchschnittlich müssen Betroffene in Deutschland bis zu sechs Monate auf einen Behandlungsplatz

warten. In der Konsequenz bleiben zu viele Depressionen unbehandelt und werden mit der Zeit zu chronischen Erkrankungen

Sie haben bereits während Ihrer Promotion 2015 nach Lösungen für dieses Problem gesucht. Mit welchem Ziel?

Dr. Elena Heber, Prof. Dr. David Ebert und ich haben damals zusammen das GET.ON Institut gegründet. Wir hatten eine Versorgungslücke im deutschen Gesundheitssystem erkannt und wollten dazu beitragen, sie zu schließen. Uns ging es darum, Menschen mit psychischen Beschwerden ein niederschwelliges Angebot jenseits der herkömmlichen Psychotherapie zu

bie- ten. In Folge dessen haben wir uns zunächst daran gemacht evidenzbasierte Online-Trainings zur Behandlung und Prävention psychischer Erkrankungen zu entwickeln.

Nachdem Sie gesehen hatten, dass ihre Trainings funktionierten, wollten Sie sie dann in die Regelversorgung bringen?

Ganz genau. Unsere Forschung hat gezeigt, dass Online-Trainings die Eintrittshürde, sich Hilfe zu suchen, für Menschen mit psychischen Erkrankungen deutlich senken können – und die psychische Belastung der Patienten als auch Folgekosten für die Krankenversicherungen verringern. Aufgrund des Engpasses bei der psychotherapeutischen Versorgung sahen wir die Notwendigkeit, digitale Angebote zu schaffen. Anfang dieses Jahres haben wir dann die Marke HelloBetter entwickelt und uns als Team neu aufgestellt. Aus unserem Gründungs-Trio und zwei weiteren Mitarbeitern in Vollzeit, sind aktuell 35 Mitarbeiter an zwei Standorten in Hamburg und Berlin geworden. Wir bieten insgesamt elf verschiedene Online-Trainings aus acht Behandlungsbereichen an und beschäftigen ein Team aus über 20 Psychologen, das sich persönlich um jeden unserer Teilnehmer kümmert.

Barmer Versicherte können unser Angebot daher schon jetzt kostenfrei nutzen.

Sie sprachen gerade die geringeren Folgekosten für Krankenversicherer an. Haben die Interesse an Ihren Online-Trainings und übernehmen die Behandlungskosten?

Noch unter dem Namen „GET.ON“ haben wir mit der BARMER bereits frühzeitig eine der größten Krankenkassen des Landes von unserem Angebot überzeugen und eine enge Kooperation eingehen können. Barmer Versicherte können unser Angebot daher schon jetzt kostenfrei nutzen. Wir sind aktuell dabei, derartige Kooperationen mit einer Reihe weiterer Krankenkassen abzuschließen. Zudem ist es für Ärzte und Psychotherapeuten ab diesem Jahr möglich, auch Gesundheitsanwendungen wie Online-Trainings oder Smartphone-Apps zu verschreiben – die App auf Rezept. Möglich macht es das neue Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG). Wir sind eines der ersten Unternehmen bundesweit, das eine solche digitale Gesundheitsanwendung zur Prüfung und Genehmigung einreichen wird. Bis zur Zulassung im Rahmen des DVG werden die Kosten von den

Krankenkassen ganz oder teilweise erstattet. Bis dahin kann man mit nur ein paar Klicks auf HelloBetter.de prüfen, welche Krankenkassen unsere Online-Trainings schon heute anbieten

Welche Kriterien müssen Anwendungen für die Genehmigung erfüllen?

Das ist leider einer der Punkte des DVG, bei dem aus unserer Sicht hätten strengere Anforderungen gestellt werden sollen. Denn bei der Gesundheit kann nur der höchste Standard der klinischen Forschung als Maßstab dienen. Das heißt: Nur Anwendungen, deren Wirksamkeit in randomisiert-kontrollierten Studien nachgewiesen wurde, sollten eine Zulassung erhalten. Mit mittlerweile über 30 durchgeführten Studien dieser Art, sind wir einer der wenigen Anbieter, die diesem hohen Standard schon heute gerecht werden. Zusätzlich sind wir das einzige Digital Mental Health Unternehmen, das eine derartig hohe Anzahl an wissenschaftlichen Studien nachweisen kann.

Haben die Studien konkrete Erkenntnisse gebracht, ob die HelloBetter Trainings mit einer herkömmlichen Psychotherapie vergleichbar sind?

Das haben Sie – und zwar ist der Effekt unserer Trainings mit dem der klassischen Face-to-Face-Psychotherapie absolut vergleichbar. Zudem bieten wir das einzige Online-Training weltweit an, das die Entstehung einer Depression verhindern kann. Der Prävention kommt eine entscheidende Bedeutung zu, wenn es darum geht, das Leiden der Betroffenen zu reduzieren und die Anzahl psychischer Erkrankungen zu begrenzen. So sind beispielsweise Schlafbeschwerden nach dem HelloBetter Training im Schnitt um 50 Prozent reduziert. Ein Drittel der Teilnehmer ist dank unserer Online-Therapie sogar komplett symptomfrei!

Sie sind außerdem an verschiedenen nationalen und internationalen Projekten zur Implementationsforschung von Digital Mental Health beteiligt.

Das stimmt. Getsleep.de ist ein aktuelles Beispiel. Durch ein Stufenmodell aus hausärztlicher Erstbehandlung und anschließendem Online-Training sollen lange Wartezeiten verhindert und Menschen so unterstützt werden, ihre Schlafstörung zu bewältigen. Von Schlafstörungen Betroffene können sich für eine kostenfreie Teilnahme auf getsleep.de ab sofort voranmelden.

Wissenschaft

Kein anderes Startup weltweit verfügt über eine vergleichbar umfangreiche wissenschaftliche Evidenz, die die Wirksamkeit unserer Angebote zweifelsfrei belegt. Die bisher zu HelloBetter / GET.ON Produkten durchgeführten Studien können Sie hier [einsehen und herunterladen](#).

• 6 Mitarbeiter mit abgeschlossener Promotion

• 4 Mitarbeiter arbeiten derzeit an ihrer Promotion



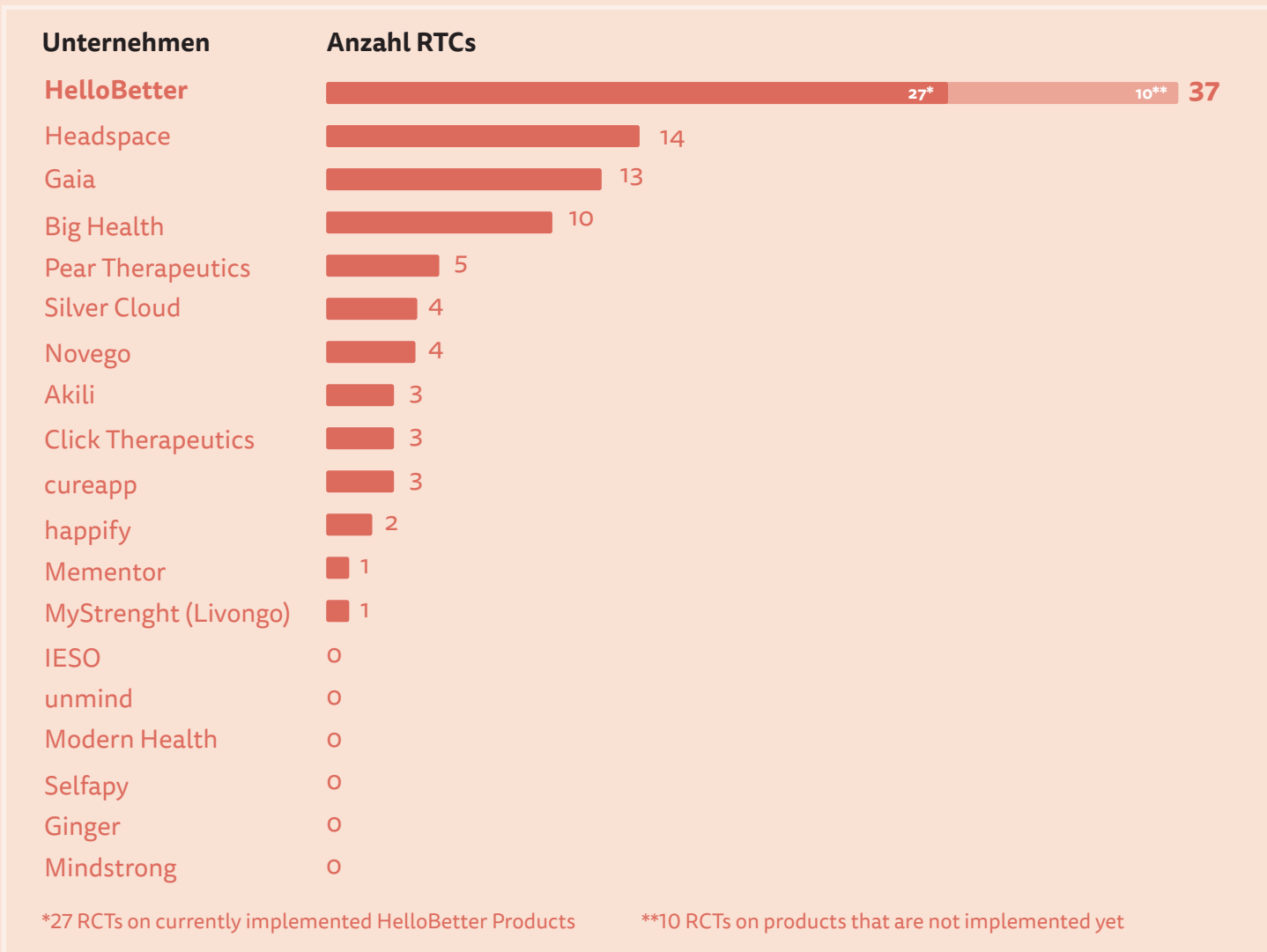
JAMA Psychiatry



npj | Digital Medicine

30+ Bisher haben wir 30+ randomisierte-kontrollierte Studien durchgeführt, die in führenden akademischen Fachzeitschriften veröffentlicht wurden.

Anzahl randomisiert-kontrollierter Studien pro Unternehmen



Quelle: Diese Zahlen basieren auf Daten von Flying Health und unseren eigenen Recherchen.

Wissenschaftlicher Beirat

Unser wissenschaftlicher Beirat setzt sich aus führenden internationalen Köpfen in der psychologischen Forschung zu bestimmten Indikationen sowie den renommiertesten Experten im Bereich Digital Mental Health zusammen.



Prof. Dr. C. Barr Taylor
Stanford University
Professor of Psychiatry and Behavioural Sciences, Emeritus



Prof. Dr. Burkhardt Funk
Leuphana University Lüneberg
Professor of Computer Science



Prof. Dr. Dirk Lehr
Leuphana University Lüneberg
Chair of Health Psychology



Prof. Dr. Gerhard Andersson
Linköping University
Full Professor of Clinical Psychology



Prof. Dr. Matthias Berking
University of Erlangen-Nuremberg
Chair for Clinical Psychology and Psychotherapy



Prof. Dr. Ron Kessler
Harvard University McNeil
Family Professor of Healthcare Policy



Prof. Dr. Heleen Riper
Vrije University Amsterdam
Professor e-Mental Health and former President ISRII



Prof. Dr. Martin Hautzinger
University of Tübingen
Chair for Clinical Psychology and Psychotherapy



Prof. Dr. Pim Cuijpers
Vrije University Amsterdam
Chair for Clinical Psychology



**Prof. Dr.
David Daniel Ebert**
Gründer & CSO Geschäftsführer

Dr. David Daniel Ebert hat im Jahr 2013 seine Promotion in Psychologie mit summa cum laude an der Philipps-Universität Marburg abgeschlossen und seine Habilitation an der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg abgelegt, wo er bis heute den Fachbereich für digitale Gesundheit leitet. Er ist Präsident der International Society for Research on Internet Interventions (ISRII) und hat bisher über 160 wissenschaftliche Artikel veröffentlicht und über 20 Buchkapitel verfasst. Bei HelloBetter ist David unter anderem für die wissenschaftliche Qualitätssicherung verantwortlich.



Dr. Hanne Horvath
Gründerin & VP Business
Development

Dr. Hanne Horvath hat im Jahr 2016 ihre Promotion in Psychologie im Rahmen des GET.ON -Forschungsprojekts an der Leuphana Universität Lüneburg abgeschlossen und wurde hierfür mit dem Wilhelm Exner Preis für Psychologie ausgezeichnet. Hanne verantwortet bei HelloBetter die Themen Business Development & Services und ist für den Ausbau unserer Kooperation mit Krankenversicherungen sowie für die psychologische Begleitung unserer Trainings zuständig. Hanne erwarb ihr Diplom im Fach Psychologie an der Universität Trier.



Dr. Elena Heber
Gründerin & VP Content and
Research

Dr. Elena Heber hat im Jahr 2016 ihre Promotion in Psychologie im Rahmen des GET.ON -Forschungsprojekts an der Leuphana Universität Lüneburg abgeschlossen und wurde hierfür mit dem dortigen Transferpreis ausgezeichnet. Elena verantwortet die Entwicklung und Evaluation unserer digitalen Gesundheitsanwendungen und leitet den Bereich Content & Research bei HelloBetter. Elena erwarb ihr Diplom im Fach Psychologie an der Universität Konstanz und arbeitete als Research Fellow an der Universität Southampton.



Hannes Klöpper
Gründer & CEO
Geschäftsführer

Hannes Klöpper verantwortet die Gesamtstrategie und die Unternehmensfinanzierung. Zuvor war er Mitgründer und CEO des Start-ups iversity (heute Teil von Springer Nature), einer auf Hochschul- und Weiterbildung spezialisierten Online-Plattform, und Co-Autor des Buchs "Die Universität im 21. Jahrhundert". Er studierte Internationale Beziehungen an der Technischen Universität Dresden, Liberal Arts am European College of Liberal Arts, und Public Policy an der Hertie School in Berlin und der Columbia University in New York.



Philip Ihde
COO & Geschäftsführer

Philip verantwortet die Bereiche Finanzen, HR, Regulatorik und Rechtliches. Zuletzt war er Head of Finance and Operations bei der Media4Care GmbH, einem in München ansässigen Tech-Start-Up das eine Tablet-Lösung für Demenzpatienten entwickelt. Nach dem Studium arbeitete er eine Zeit lang für BMW in Peking und New York und übernahm anschließend die Geschäftsführung bei der ROCK YOUR LIFE! GmbH, einem deutschlandweit aktiven, ehrenamtlichem Mentoring Netzwerk. Er studierte Technology Management an der Technischen Universität München.



Pierre Cantegril
VP Product

Pierre ist bei HelloBetter für die Bereiche Produktkonzept und Design verantwortlich. Zuvor war er für diese Themen als Head of Product bei 8fit, einem führenden Fitness-App-Startup, zuständig. Davor wurde er als CPO und dann Geschäftsführer der B2B-Geschäftseinheit von MONOQI eingesetzt. Pierre studierte Management an der LSE und an der HEC.



Johannes Schatz
VP Marketing

Johannes verantwortet die Themen Marketing und Business Intelligence. Vor HelloBetter wirkte Johannes als Gründer und Geschäftsführer der LeROI Online Marketing GmbH (heute Dept Data & Intelligence GmbH), sowie als Gründer und Geschäftsführer der dealvertise GmbH. Seine Karriere begann Johannes bei Rocket Internet, wo er schnell bis zum Co-CMO Groupon International aufstieg. Johannes studierte Medienmanagement an der Hochschule Mittweida.



Amit Gupta
VP Engineering

Amit verantwortet die technische Produktentwicklung und Infrastruktur. Bevor er Teil des HelloBetter Teams wurde, war er Director of Engineering bei Curo Healthcare Technologies Pvt. Ltd, einer Lösung für Diabetes-Patienten, die ihnen hilft ihren Behandlungsplan einzuhalten. Zuvor war er Senior Engineer bei Quovantis Technologies. Amit studierte Engineering and Information Technology an der Maharshi Dayanand University.

Quellen

Alle Quellen außer Nr. 4 stammen aus [dieser Publikation](#).

1) Jacobi F, Höfler M, Strehle J et al (2014) Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung: Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul Psychische Gesundheit (DEGS1-MH). *Nervenarzt* 85:77–87. <https://doi.org/10.1007/s00115-013-3961-y>

2) Jacobi F, Höfler M, Strehle J et al (2016) Erratum zu: Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul „Psychische Gesundheit“ (DEGS1- MH). *Nervenarzt* 87:88–90. [Link](#)

3) Mack S, Jacobi F, Gerschler A et al (2014) Self-reported utilization of mental health services in the adult

German population—evidence for unmet needs? Results of the DEGS1-Mental Health Module (DEGS1-MH).

Int J Methods Psychiatr Res 23:289–303. [Link](#)

4) [Link](#)

5) [Link](#)

6) Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2020) Volkswirtschaftliche Kosten durch Arbeitsunfähigkeit 2018. Erhältlich unter www.baua.de

7) Bundesgesundheitsministerium (2020) Arbeitsunfähigkeit: Fälle und Tage nach Alters- und Krankheitsartengruppen 2018. [Link](#)

8) Deutsche Rentenversicherung (2020) Statistikportal der Rentenversicherung: Renten wegen verminderten Erwerbsfähigkeit nach SGB VI (Berichtsjahr 2019). [Link](#)