

Namen:

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

Version: 1.0**Hersteller:**

HelloBetter

by GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH

Schrammsweg 11

20249 Hamburg

<https://hellobetter.de>kontakt@hellobetter.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 psychologisches Online-Training zur Reduktion der Schmerzbeeinträchtigung und Erhöhung der Schmerzakzeptanz. Das Training besteht aus sieben 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 einer randomisiert-kontrollierten Studie an mehreren Universitäten umfassend untersucht und als wirksam befunden.

Warnungen:

Dieses Training ist nicht geeignet, wenn bei den Teilnehmenden

- nicht alle notwendigen medizinischen Untersuchungen abgeschlossen sind,
- der Schwerpunkt auf der medizinischen Behandlung,
- akute Schmerzen, tumorbezogene Schmerzen oder Schmerzen mit einer offensichtlich organischen bzw. somatischen Ursache (z.B. Zahnschmerzen) vorliegen, die die Schmerzen hinreichend erklären können oder
- Suizidalität vorliegt.