

Namen:

- *HelloBetter Schlafen*
- *HelloBetter Regeneration für besseren Schlaf*
- *HelloBetter Insomnie*
- *GET.ON Regeneration*
- *GET.ON Insomnie*
- *HelloBetter Regeneration*
- *HelloBetter Recovery*
- *GET.ON Recovery training*
- *HelloBetter Sleep*
- *GET.ON Regeneration (angepasst für die grünen Berufe)*

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:

2019

CE-Logo:**Gebrauchsanleitung:**

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

Medizinische Zweckbestimmung:

Das Training *HelloBetter Schlafen* ist ein psychologisches Online-Training zur kurz- und langfristigen Verbesserung der Schlafqualität. Es besteht aus acht 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, Problemlösetechniken, Audioformate sowie Anleitungen zur Selbstreflexion, die jeweils in den Alltag integriert werden können. Es sind zudem Entspannungsübungen und Methoden zur Reduzierung abendlicher Ruminatioen enthalten. 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

- G40.- Epilepsie,
- F31.- Bipolare affektive Störung oder
- Suizidalität vorliegt.