

Namen:

- *HelloBetter Diabetes und Depression*
- *GET.ON Diabetes und Depression*
- *GET.ON Diabetes und Stimmung*
- *HelloBetter Diabetes und Depression*
- *HelloBetter Diabetes und Stimmung*
- *HelloBetter Mood Enhancer Diabetes*
- *GET.ON Mood Enhancer Diabetes*
- *GET.ON Diabetes und Depression (angepasst für die grünen Berufe)*
- *GET.ON MED*

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:

2018

CE-Logo:**Gebrauchsanleitung:**

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

Medizinische Zweckbestimmung:

Das Training *HelloBetter Diabetes und Depression* ist ein psychologisches Online-Training zur Reduktion der depressiven Symptomschwere bei Patienten mit co-morbidem Diabetes Mellitus Typ I oder Typ II. 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 einer randomisiert-kontrollierten Studie an mehreren Universitäten umfassend untersucht und als wirksam befunden.

Warnungen:

Dieses Training darf nicht verwendet werden, wenn bei den Teilnehmenden Suizidalität vorliegt.