

Name: HelloBetter Depression Prävention

Version: 1.0

Hersteller:

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

Veröffentlichungsdatum:



28.05.2021

CE-Logo:



Gebrauchsanleitung:



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

Medizinische Zweckbestimmung:

HelloBetter Depression Prävention ist ein psychologisches Online-Training zur Prävention und Reduktion von depressiven Symptomen sowie zur Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität bei Menschen ohne oder mit subklinischen depressiven Beschwerden. Es 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, Problemlösetechniken, 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 Expert:innen aus dem Bereich E-Mental-Health entwickelt und in mehreren randomisiert-kontrollierten Studien an verschiedenen Universitäten umfassend untersucht und als wirksam befunden.

Warnungen:

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