

Name: *HelloBetter Panik*

Version: 1.0

Hersteller:

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

Veröffentlichungsdatum:



25.02.2021

CE-Logo:



Gebrauchsanleitung:



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

Medizinische Zweckbestimmung

Das Training *HelloBetter Panik* ist ein Online-Gesundheitstraining zur Reduzierung der Symptome einer Panikstörung (mit und ohne Agoraphobie), welches aus sechs wöchentlich zu absolvierenden Online-Trainingseinheiten mit einer Bearbeitungszeit von jeweils etwa 45-60 Minuten besteht.

Neben fundierter Psychoedukation mittels Texten, Videos und Audios, vermittelt das Training wirksame Strategien aus der kognitiven Verhaltenstherapie nach dem aktuellsten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse. Dazu gehören unter anderem wiederholte Konfrontationen mit inneren und äußeren angstauslösenden Reizen, kognitive Umstrukturierungen von Angstgedanken sowie Schaffen eines bewussten Ausgleichs durch Entspannungsübungen. Im Rahmen einer Rückfallprophylaxe werden zudem Fortschritte reflektiert und ein hilfreicher Plan für die Zukunft erarbeitet. Die Übungen werden dabei im Training erlernt und können in den Alltag integriert werden. Trainingsziele werden so formuliert, dass sie individuell, realistisch und erreichbar sind. Zusätzlich gibt es ein Online-Tagebuch, eine Begleitapp und wiederholte Symptom-Checks, um den eigenen Trainingsverlauf festhalten, beobachten und auswerten zu können.



Das Training wurde über mehrere Jahre von führenden Expert:innen aus dem Bereich E-Mental-Health entwickelt und in einer randomisiert kontrollierten Studie erfolgreich in Bezug auf die Reduktion von Paniksymptomen evaluiert.

Gegenanzeigen

Das Online-Training *HelloBetter Panik* darf nicht verwendet werden, wenn Suizidalität vorliegt. In diesem Fall sollte eine ärztliche und/oder psychotherapeutische Einschätzung eingeholt oder in akuten Krisensituationen unmittelbar die Notfallnummer 112 kontaktiert werden.

Darüber hinaus darf das Training beim Vorliegen folgender Kontraindikationen **nur** nach sorgfältiger ärztlicher und/oder psychiatrischer Konsultation und entsprechender Unbedenklichkeitsbeurteilung durchgeführt werden:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris)
- Erkrankungen der Atemorgane (z. B. Asthma bronchiale, chronisch obstruktive Lungenerkrankung COPD)
- Stoffwechselerkrankungen (z. B. Hyper-/ Hypothyreose, Diabetes mellitus)
- neurologische Erkrankungen (z. B. Epilepsie, zentraler Schwindel)
- Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis
- psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen
- organisch bedingte psychische Störungen
- bekannte oder vermutete Schwangerschaft