

Namen: *HelloBetter Stress und Burnout*

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:



18.08.2020

CE-Logo:



Gebrauchsanleitung:



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

Medizinische Zweckbestimmung:



HelloBetter Stress und Burnout ist ein Medizinprodukt.

HelloBetter Stress und Burnout ist ein psychologisches Online-Programm, das auf eine anhaltende Minderung der Stressbeanspruchung in Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebens- und Arbeitsbewältigung abzielt. Stressbeanspruchung stellt einen Risikofaktor für psychische und physische (Folge-) Erkrankungen dar. Mit der Teilnahme an diesem Online-Programm kann die Stressbeanspruchung nachweislich reduziert werden sowie eine Verbesserung in Bereichen der psychischen Gesundheit (Depression, Angst, Schlaf, Lebensqualität) und arbeitsbezogenen Gesundheit (emotionale Erschöpfung, Arbeitsengagement) erzielt werden. Der Online-Kurs besteht aus sieben wöchentlich zu absolvierenden Einheiten sowie einer vier Wochen nach Kursende angesetzten Auffrischungseinheit mit einer Bearbeitungsdauer von je 45-60 Minuten.



Neben fundierter Psychoedukation mittels Texten, Videos und Audios, vermittelt das Online-Programm wirksame Strategien aus der kognitiven Verhaltenstherapie nach dem aktuellsten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse. Dazu gehören unter anderem Problemlösetechniken, Verhaltensaktivierung sowie Emotionsregulationsstrategien (insbesondere Akzeptanz von belastenden Gefühlen, Selbstunterstützung und Entspannung). Die Übungen werden dabei im Rahmen des Online-Programms erlernt und können in den Alltag integriert werden. Ziele werden so formuliert, dass sie individuell, realistisch und erreichbar sind. Zusätzlich gibt es ein Online-Tagebuch, eine Begleitapp und wiederholte Symptom-Checks, um die eigenen Fortschritte festhalten, beobachten und auswerten zu können.

Das Online-Programm wurde über mehrere Jahre von führenden Expert:innen aus dem Bereich E-Mental-Health entwickelt und in mehreren randomisiert kontrollierten Studien umfassend untersucht und als wirksam befunden.

HelloBetter Stress und Burnout wurde für Erwachsene konzipiert, welche die Kriterien der ICD-10 Zusatzkodierung Z73 (Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung) erfüllen.

Warnungen und Kontraindikationen:

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

Darüber hinaus darf das Online-Programm nicht verwendet werden, wenn Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis und/oder dissoziative Störungen vorliegen.

Allgemein darf das Online-Programm nur unter Anleitung eines speziell dafür geschulten menschlichen Begleiters genutzt werden.