

**Name** *HelloBetter Diabetes und Depression*

**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](mailto:kontakt@hellobetter.de)  
+49 (0)40 532 528 67

**Veröffentlichungsdatum**



06.02.2018

**CE-Logo**



**Gebrauchsanleitung**



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

**Medizinische Zweckbestimmung**



Das Online-Programm *HelloBetter Diabetes und Depression* ist ein Medizinprodukt.

*HelloBetter Diabetes und Depression* ist ein psychologisches Online-Programm zur Reduktion der depressiven Symptomschwere bei Personen mit komorbidem Diabetes Mellitus Typ 1 oder Typ 2. Der Online-Kurs besteht aus sechs wöchentlich zu absolvierenden Einheiten, zwei optionalen Zusatzeinheiten 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 Verhaltensaktivierung,



Problemlösetechniken, Strategien zur Bewältigung von Grübeln sowie Anleitungen zur Selbstreflexion. Die Übungen werden 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 einer randomisiert kontrollierten Studie umfassend untersucht und als wirksam befunden.

### **Warnungen**

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

Das Online-Programm zielt auf die Reduktion der depressiven Symptomschwere bei komorbidem Diabetes Mellitus Typ 1 oder Typ 2. Es ist vorab aus medizinischer Sicht einzuschätzen, ob es Einwände bezüglich der Teilnahme am Online-Programm gibt. Dies sollte vonseiten der Teilnehmenden vor Programmbeginn mit dem:der Hausarzt:ärztin und/oder einem:einer zuständigen Facharzt:ärztin abgeklärt werden.

Das Online-Programm *HelloBetter Diabetes und Depression* darf nur unter Anleitung eines speziell dafür geschulten menschlichen Begleiters genutzt werden.