

Name *HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz*

Version 1.0

Hersteller



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

Veröffentlichungsdatum



2020-01-24

CE-Kennzeichnung



Gebrauchsanleitung



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Diese kann unter [hier](#) abgerufen werden. Des weiteren ist sie im [Impressum](#) zu finden.

Medizinische Zweckbestimmung



Das Online-Programm *HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz* ist ein Medizinprodukt.

HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz ist ein psychologisches Online-Programm zur anhaltenden Reduktion der Schmerzbeeinträchtigung. Der Online-Kurs besteht aus sieben wöchentlich zu absolvierenden Einheiten mit einer Bearbeitungszeit von jeweils 45-60 Minuten.

Neben fundierter Psychoedukation mittels Texten, Videos und Audios, vermittelt das Online-Programm wirksame Strategien aus der kognitiven Verhaltenstherapie und der Akzeptanz-Commitment-Therapie

nach dem aktuellsten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse. Dazu gehören unter anderem Achtsamkeitstechniken, kognitive Umstrukturierungen, Wertearbeit sowie Anleitungen zur Selbstreflexion. 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 einer randomisiert kontrollierten Studie umfassend untersucht und als wirksam befunden.

Warnungen



Das Online-Programm *HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz* 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.

Darüber hinaus darf das Online-Programm beim Vorliegen folgender Kontraindikationen nicht durchgeführt werden:

- akute Schmerzen
- tumorbedingte Schmerzen

HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz zielt auf die Reduktion der Schmerzbeeinträchtigung. Es ist vorab aus medizinischer Sicht einzuschätzen, ob Einwände bzw. Kontraindikationen vorliegen, die gegen die Teilnahme am Online-Programm sprechen. Dies sollte vonseiten der Teilnehmenden vor Programmbeginn mit dem:der Hausarzt:ärztin und/oder einem:einer zuständigen Facharzt:ärztin abgeklärt werden. Darüber hinaus darf das Online-Programm *HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz* nur unter Anleitung eines speziell dafür geschulten menschlichen Begleiters genutzt werden.