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
+49 (0)40 532 528 67

Veröffentlichungsdatum

2022-10-26

CE-Kennzeichnung

Schweizer Bevollmächtigter

Freyr Life Sciences GmbH
Bahnhofplatz
CH-6300 Zug
Switzerland

Gebrauchsanweisung

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Diese ist im Impressum zu finden und kann zudem abgerufen werden unter
https://hellobetter.de/wp-content/uploads/2021/11/IfU_de_HelloBetter_Diabetes_und_Depression.pdf.

Medizinische Zweckbestimmung

MD

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.

HelloBetter Diabetes und Depression wurde für Erwachsene mit depressiven Symptomen konzipiert, die die Kriterien einer der folgenden komorbiden ICD-10 Diagnosen erfüllen:

- E10 Diabetes Mellitus Typ 1
- E11 Diabetes Mellitus Typ 2

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.

HelloBetter Diabetes und Depression zielt auf die Reduktion der depressiven Symptomschwere bei komorbidem Diabetes Mellitus Typ 1 oder Typ 2. Daher ist das Online-Programm bei Abwesenheit depressiver Beschwerden nicht zur Anwendung geeignet.

Darüber hinaus darf *HelloBetter Diabetes und Depression* nur mit Begleitung genutzt werden. Diese wird durch einen:eine speziell dafür geschulte:n Psycholog:in unseres Teams sichergestellt.