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

2023-07-27

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_Panik.pdf.

Medizinische Zweckbestimmung

MD

Das Online-Programm *HelloBetter Panik* ist ein Medizinprodukt.

HelloBetter Panik ist ein psychologisches Online-Programm zur Reduktion der Symptomschwere einer Panikstörung und Agoraphobie mit Panikstörung. Der Online-Kurs besteht aus sechs wöchentlich zu absolvierenden Einheiten mit einer Bearbeitungszeit von jeweils etwa 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 wiederholte Konfrontationen mit inneren und äußeren angstauslösenden Reizen, kognitive Umstrukturierung, Entspannungsübungen und eine Rückfallprophylaxe. 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 und mehrfache 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 Panik wurde für Erwachsene mit mild bis moderat ausgeprägten Panik- und agoraphobischen Symptomen konzipiert, die die Kriterien einer der folgenden ICD-10 Diagnosen erfüllen:

- F41.0 Panikstörung
- F40.01 Agoraphobie mit Panikstörung

Warnungen

⚠

Das Online-Programm *HelloBetter Panik* 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.

Zudem ist *HelloBetter Panik* **nicht** für eine Anwendung vorgesehen bei:

- psychischen Erkrankungen aufgrund von Hirnfunktionsstörungen (F00-F09)
- psychischen und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen (F10-F16, F18, F19)
- Erkrankungen des schizophrenen Formenkreises und psychotischen Störungen (F2, F32.3, F33.3)
- Vorliegen einer bipolaren Störung und/oder manischen Episode (F30, F31)
- dissoziativen Störungen (F44)

Beim Vorliegen einer oder mehrerer der folgenden Punkte darf *HelloBetter Panik* wiederum nur durchgeführt werden, wenn diese vonseiten der Teilnehmenden **vorab** mit dem:der Hausarzt:ärztin und/oder einem:einer zuständigen Facharzt:ärztin sorgfältig abgeklärt und von ärztlicher Seite keine Einwände gegen die Programmteilnahme erhoben wurden.

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris)
- Krankheiten des Atmungssystems (z. B. Asthma bronchiale)
- Stoffwechselerkrankungen (z. B. Hyper-/ Hypothyreose, Diabetes mellitus)

- Neurologische Erkrankungen (z. B. Epilepsie, zentraler Schwindel)
- Bekannte oder vermutete Schwangerschaft

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