

## **INFORMATION ZUM ONLINE-PROGRAMM**

### ***HelloBetter Panik***

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ZWECKBESTIMMUNG/ INDIKATION</b>                             | <b>2</b>  |
| Nutzungsvoraussetzungen   | 3         |
| <b>2. BESCHREIBUNG UND FUNKTIONSWEISE DES ONLINE-PROGRAMMS</b>    | <b>3</b>  |
| Art und Dauer des Online-Programms                                | 3         |
| Anwendungshäufigkeit  | 3         |
| Programminhalt  | 4         |
| Klinischer Nutzen   | 4         |
| Begleitung  | 4         |
| Bedienung   | 4         |
| Zusätzliche Smartphone-App  | 5         |
| Interoperabilität   | 5         |
| <b>3. QUALIFIKATION DER ENTWICKLER:INNEN DES ONLINE-PROGRAMMS</b> | <b>5</b>  |
| <b>4. QUELLEN DER MEDIZINISCHEN INHALTE</b>                       | <b>5</b>  |
| <b>5. PATIENTENSICHERHEIT</b>                                     | <b>6</b>  |
| Gegenanzeigen   | 6         |
| Hinweise  | 6         |
| Nebenwirkungen  | 7         |
| Wechselwirkungen  | 7         |
| Angaben für Notfälle  | 7         |
| <b>6. DATENSCHUTZ</b>   | <b>8</b>  |
| Kontakt des Datenschutzbeauftragten                               | 8         |
| <b>7. KOSTEN</b>  | <b>8</b>  |
| <b>8. INTEGRATION IN DIE VERSORGUNG</b>                           | <b>8</b>  |
| <b>9. HERSTELLER- UND PRODUKTINFORMATIONEN</b>                    | <b>8</b>  |
| Hersteller  | 8         |
| Stand der Informationen   | 9         |
| Weitere Informationen   | 9         |
| Veröffentlichungsdatum  | 9         |
| CE-Kennzeichnung  | 9         |
| <b>10. SYMBOLLEGENDE</b>  | <b>10</b> |

Das Online-Programm ist seit dem 25.02.2021 als Medizinprodukt gekennzeichnet und ist zudem auch bekannt unter folgenden Namen:

- *HelloBetter Panic*
- *GET.ON Panic*
- *GET.ON Panic (angepasst für die grünen Berufe)*
- *GET.ON Panic*

Diese Gebrauchsanweisung dient der korrekten Durchführung des Online-Programms *HelloBetter Panic*. Die Informationen basieren auf den durch die Arbeitsgruppe der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPS) und der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) aufgestellten Qualitätskriterien für internetbasierte Selbstmanagement-Interventionen (s. [Klein et al. in Der Nervenarzt, 2018](#)).

Die Gebrauchsanweisung sollte aufmerksam durchgelesen und die darin enthaltenen Anweisungen befolgt werden. Bei der Anmeldung steht das HelloBetter-Support-Team unter [support@hellobetter.de](mailto:support@hellobetter.de) bei Bedarf für Unterstützung zur Verfügung.

Wir setzen zahlreiche Maßnahmen zur Sicherung Ihrer Daten ein. Bitte beachten Sie jedoch, dass ein Einsatz des Online-Programms in potentiell unsicheren Umgebungen dennoch zu Risiken in Form eines möglichen Datenzugriffs durch Unbefugte führen kann. Dazu zählen unter anderem die Nutzung des Online-Programms auf einem öffentlichen Gerät bzw. Gemeinschaftsgerät und/oder die Verwendung öffentlicher oder ungesicherter Netzwerke bzw. durch staatliche Stellen überwachte Telekommunikationsverbindungen. Bitte beachten Sie, dass diese Risikofaktoren außerhalb unseres Einflussbereichs liegen. Sollten Sie unsere Online-Programme auf öffentlichen Geräten benutzen, so empfehlen wir Ihnen, den privaten Surfmodus zu nutzen und sich am Ende auszuloggen.

## **1. ZWECKBESTIMMUNG/ INDIKATION**

*HelloBetter Panic* 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, eine Begleitapp 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

### **Nutzungsvoraussetzungen**

*HelloBetter Panik* kann als interaktives Online-Programm über einen Computer oder Laptop mit Internetzugang genutzt werden und benötigt zur Durchführung einen Browser in einer aktuellen Version (Google Chrome, Mozilla Firefox, Edge oder Safari). Ein problemloser Betrieb mit nicht unterstützten oder mobilen Browsern kann nicht gewährleistet werden.

Zur Nutzung der mobilen Komponenten (z. B. Tagebuch und Aktivitätenplanung) empfehlen wir die HelloBetter App (s. **Zusätzliche Smartphone-App**). Die HelloBetter App unterstützt Smartphones, die über mindestens Android 9 (API Version 28 +) bzw. iOS 12.2 verfügen. Für eine optimale Nutzung wird Android 10 (API Version 29 +) bzw. iOS 13+ empfohlen. Folgende Auflösungen werden unterstützt: Android: 720x1280, 768x1280, 1080x1920, 1080x2160, 1080x2220, 1440x2560, 1440x2880; iOS: ab iPhone 5.

Das Online-Programm ist für alle Altersklassen ab 18 Jahren konzipiert. Es ist gleichermaßen für weibliche, männliche und nichtbinäre Menschen geeignet, die gegenüber einer Nutzung von webbasierten Programmen offen sind. Gute Kenntnisse der deutschen Sprache sind erforderlich. Psychotherapeutische Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Erfahrungen mit der Navigation von Webseiten werden vorausgesetzt.

## **2. BESCHREIBUNG UND FUNKTIONSWEISE DES ONLINE-PROGRAMMS**

### **Art und Dauer des Online-Programms**

Der Online-Kurs besteht aus sechs Kurseinheiten, die mit Psychoedukation, interaktiven Übungen, Texten, Videos und Audios abwechslungsreich gestaltet sind und flexibel, im eigenen Rhythmus absolviert werden können. Die Bearbeitungszeit einer Einheit beträgt jeweils etwa 45-60 Minuten. Darüber hinaus kann das Gelernte unter anderem im Rahmen eines Trainingsplans auch im Alltag umgesetzt werden. Die Dauer der darin enthaltenen Übungen ist abhängig vom individuellen Kursverlauf der Teilnehmenden. Zusätzlich zum Online-Kurs können Teilnehmende die mobile Begleitapp nutzen, ein Online-Tagebuch führen und regelmäßige Symptom-Checks durchführen. Die Struktur ist dabei durchgängig klar und übersichtlich, sodass die Teilnehmenden jederzeit über den Ablauf des Online-Programms informiert sind. Weitere Informationen zur Nutzungsdauer finden sich unter [helloworldbetter.de](https://helloworldbetter.de).

### **Anwendungshäufigkeit**

Auf Grundlage wissenschaftlicher Studien können die Kurseinheiten in einem wöchentlichen Rhythmus absolviert werden, um einen bestmöglichen Erfolg des Online-Programms zu erreichen. Für den Erfolg ist es zudem entscheidend, dass die Alltagseinbindung der Übungen kontinuierlich und umfassend erfolgt. Die Anwendung von Begleitapp und Online-Tagebuch ist mehrfach täglich möglich. Der Symptom-Check ist vor der ersten Einheit obligatorisch und ab dann zweiwöchentlich vorgesehen.

## **Programminhalt**

*HelloBetter Panik* beinhaltet fundierte Psychoedukation und Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie nach dem aktuellsten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse. Es werden Wissensinhalte über Angst und Panik vermittelt sowie hilfreiche Übungen zur Reduzierung der Symptomschwere einer Panikstörung und Agoraphobie mit Panikstörung erlernt. Dazu gehören unter anderem wiederholte Konfrontationen mit inneren und äußeren angstauslösenden Reizen, kognitive Umstrukturierung von Angstgedanken, Entspannungsübungen, eine Rückfallprophylaxe sowie ein fortlaufendes Online-Tagebuch, mit dem das eigene Erleben festgehalten und reflektiert werden kann.

Um eine mögliche Symptomverbesserung oder -verschlechterung beobachten zu können, sind die Teilnehmenden angehalten, an den zweiwöchentlichen Symptom-Checks bezüglich ihrer angstbezogenen Symptomatik sowie eventueller depressiver und stressbezogener Beschwerden teilzunehmen. Die individuellen Eingaben der Teilnehmenden werden berücksichtigt, sodass eine individualisierte Erfahrung im Rahmen des Online-Programms gewährleistet werden kann.

## **Klinischer Nutzen**

Das Medizinprodukt *HelloBetter Panik* kann zur Reduzierung der Symptomschwere einer Panikstörung und Agoraphobie mit Panikstörung beitragen. Mit der Verwendung des Medizinprodukts potenziell einhergehende Risiken wurden erfasst, kontrolliert und durchgängig als akzeptabel eingestuft.

## **Begleitung**

Bei technischen Fragen und Problemen erhalten die Teilnehmenden Unterstützung über die E-Mail-Adresse [support@hellobetter.de](mailto:support@hellobetter.de). Eine Reaktion erfolgt möglichst zeitnah.

Wir legen in all unseren Angeboten großen Wert auf die Sicherheit unserer Klient:innen. Daher erhalten diese nach Bearbeitung der einzelnen Kurseinheiten werktags innerhalb von 24 Stunden eine schriftliche Rückmeldung von einem:einer ausgebildeten Psycholog:in unseres Teams. Die Rückmeldungen erfolgen jeweils von der gleichen Person. Jegliche Kommunikation im Rahmen dieses Sicherheitskonzepts findet auf einer nach aktuellen Datenschutzstandards verschlüsselten, webbasierten Plattform statt. Nach gelesener Rückmeldung können die Teilnehmenden mit der nächsten Kurseinheit fortfahren.

## **Bedienung**

Der Zugriff auf *HelloBetter Panik* erfolgt verschlüsselt. Das Online-Programm ist jederzeit via Online-Login auf der HelloBetter-Plattform verfügbar. Das ermöglicht eine weitestgehend zeit-, orts- und geräteunabhängige Nutzung. Im Verlauf erzielte Fortschritte können jederzeit zwischengespeichert werden, so dass das Online-Programm auch zu einem späteren Zeitpunkt problemlos fortgeführt werden kann. Die gesetzlichen datenschutzrechtlichen Anforderungen werden erfüllt (s. **6. Datenschutz**).

Die Bedienung und Navigation der technischen Plattform sind so gestaltet, dass die Teilnehmenden zu jedem Zeitpunkt wissen, wo sie sich im Online-Programm befinden und wie sie zurück zur Übersicht gelangen können. Das System ist fehlertolerant, Programminhalte sind über mehrere Wege erreichbar, u. a. über die linke Seitenleiste oder das Dashboard. Über das Icon „Nachrichten“ auf der Navigationsleiste oder über das entsprechende Widget auf dem Dashboard können die Teilnehmenden bei Bedarf Kontakt zu ihrem:ihrer persönlichen Begleiter:in aufnehmen.

Die psychoedukativen Elemente und Übungen werden in Texten, Bildern, Videos oder Audios vermittelt. Die Durchführung des Online-Programms ist somit kurzweilig und spannend gestaltet. Zu Beginn jeder Übung wird zunächst der Sinn und Zweck erklärt, zum Abschluss gibt es jeweils Gelegenheit zur persönlichen Auswertung und Selbstreflexion. In jeder Einheit sind mehrere Textfelder enthalten, durch deren Ausfüllen oder Ankreuzen die Teilnehmenden Gelegenheit zur Beschreibung und Auseinandersetzung mit ihrer persönlichen Situation bekommen. Zudem sind weiterführende Informationen an verschiedenen Stellen durch aufklappbare Inhalte zu erhalten, sodass auf unterschiedliche Bedürfnisse und inhaltliche Schwerpunkte eingegangen werden kann.

### **Zusätzliche Smartphone-App**

Teilnehmende des Online-Programms *HelloBetter Panik* können zusätzlich die HelloBetter App auf ihrem Smartphone nutzen. Die Begleitapp bietet für Teilnehmende die Möglichkeit, den persönlichen Fortschritt zu beobachten, ihr Online-Tagebuch zu führen und ihren persönlichen Aktivitätenplan zu erstellen. Darüber hinaus können sie mit der HelloBetter App die Symptom-Checks durchführen, Nachrichten ihres:ihres persönlichen Begleiters:in lesen und bei Bedarf selbst Nachrichten an diese:n schreiben.

### **Interoperabilität**

Um Interoperabilität und Portabilität zu gewährleisten, arbeitet HelloBetter mit dem offenen, international anerkannten FHIR Standard (HL7 FHIR r4).

## **3. QUALIFIKATION DER ENTWICKLER:INNEN DES ONLINE-PROGRAMMS**

*HelloBetter Panik* wurde von Expert:innen aus der Wissenschaft, Psychologie und Psychotherapie sowie gemeinsam mit Betroffenen entwickelt und durch eine randomisiert kontrollierte Studie in seiner Wirksamkeit überprüft. Wissenschaftler:innen, Psychologische Psychotherapeut:innen und Psycholog:innen legten in enger Abstimmung die Prinzipien und Abläufe sowie die Auswahl der Übungen fest. Psychologische Psychotherapeut:innen und Psycholog:innen waren an der Formulierung der Interventionstexte beteiligt. Machbarkeitsstudien mit von Panik- und agoraphobischen Symptomen betroffenen Menschen halfen bei der Revision und Verbesserung von *HelloBetter Panik*. Darüber hinaus tragen regelmäßige Fokusgruppen mit Teilnehmenden zur Qualitätssicherung bei.

## **4. QUELLEN DER MEDIZINISCHEN INHALTE**

*HelloBetter Panik* wurde in einer randomisiert kontrollierten Studie erfolgreich in Bezug auf die Reduktion der Symptomschwere einer Panikstörung und Agoraphobie mit Panikstörung evaluiert. In der Studie werden Zwischengruppeneffektstärken, Intention-to-treat- und Completer-Analysen, Abbruchraten und -gründe sowie Ergebnisse zur Nutzerzufriedenheit berichtet. Die Studie wurde in einem offiziellen Studienregister vor Durchführung registriert und akzeptiert. Die Studienergebnisse sind in internationalen Fachzeitschriften veröffentlicht und einsehbar:

**Studienregistrierung:** [DRKS00005223](https://www.drks.org/DRKS00005223)

**Studienprotokoll:** Ebenfeld L, Kleine Stegemann S, Lehr D, Ebert DD, Jazaieri H, van Ballegooijen W, Funk B, Riper H & Berking M. Efficacy of a hybrid online training for panic symptoms and agoraphobia: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. 2014,15:427. [doi.org/10.1186/1745-6215-15-427](https://doi.org/10.1186/1745-6215-15-427)

**Machbarkeitsstudie:** Ebenfeld L, Kleine Stegemann S, Lehr D, Ebert DD, Funk B, Riper H, Berking M. A mobile application for panic disorder and agoraphobia: qualitative insights from a feasibility study. *Internet Interventions*. 2020;19,1–10. [doi.org/10.1016/j.invent.2019.100296](https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100296)

**Wirksamkeit:** Ebenfeld L, Lehr D, Ebert DD, Kleine Stegemann S, Riper H, Funk B, Berking M. Evaluating a Hybrid Web-Based Training Program for Panic Disorder and Agoraphobia: Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res*. 2021;23(3):e20829. DOI: [10.2196/20829](https://doi.org/10.2196/20829)

## 5. PATIENTENSICHERHEIT

### Gegenanzeigen



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 das Online-Programm *HelloBetter Panik* nur unter Anleitung eines speziell dafür geschulten menschlichen Begleiters genutzt werden.

### Hinweise

Lebensmüde, suizidale Gedanken können vor allem in besonders schweren Lebensphasen auftauchen. Bei manchen Menschen gehen diese Gedanken von selbst wieder vorüber, bei anderen halten sie an und werden begleitet von Impulsen oder Handlungen, sich das Leben nehmen zu wollen. Solche Symptome sollten in jedem Fall ernst genommen werden. Wir empfehlen, direkt ärztlichen und/oder psychotherapeutischen Rat einzuholen. Sollte sich im Verlauf des Online-Programms keine Verbesserung der psychischen Verfassung der Teilnehmenden einstellen oder sich diese akut verschlechtern, sollte

ebenfalls ärztlicher und/oder psychotherapeutischer Kontakt hergestellt werden. Ohne ärztliche Rücksprache sollte zudem keine Änderung eventuell bestehender Medikation und/oder Therapie vorgenommen werden.

### **Nebenwirkungen**

Das Online-Programm *HelloBetter Panik* kann die Teilnehmenden dabei unterstützen, die Symptomschwere einer Panikstörung und Agoraphobie mit Panikstörung zu reduzieren. Dies wurde in einer randomisiert kontrollierten Studie nachgewiesen (s. **4. Quellen der medizinischen Inhalte**).

Der Erfolg des Online-Programms ist jedoch von vielen Einflüssen abhängig und kann im Einzelfall nicht garantiert werden. Im Rahmen der Konfrontationsübungen können ggf. bei der Nutzung des öffentlichen Raums oder bei bestimmten körperlichen Übungen selbst bei umsichtigem und ordnungsgemäßem Verhalten Unfall- oder Verletzungsrisiken bestehen. Im Rahmen des Online-Programms werden jedoch explizit keine Übungen angeleitet, die ein solches Risiko beinhalten oder bewusst provozieren. Zudem kann es durch die Konfrontation vorübergehend zu unangenehmen Gefühlen und körperlichen Missempfindungen wie Herzrasen, Schwindel oder Übelkeit kommen. Solche körperlichen Angstreaktionen sind nicht inhärent schädlich und als Bestandteil von Expositionsverfahren durchaus erwünscht, um eine Gewöhnung an die Angst zu erreichen. Die Teilnehmenden werden dabei über jeden Schritt der Konfrontation informiert, umfassend aufgeklärt und schrittweise an angstausslösende Reize herangeführt. Potenzielle Belastungen werden dadurch gut dosierbar gemacht. Zudem werden die Teilnehmenden angeleitet, nicht über die eigenen körperlichen Grenzen hinauszugehen.

Darüber hinaus ist es möglich, dass nicht alle Teilnehmenden von der Nutzung von *HelloBetter Panik* gleichermaßen profitieren, da nicht jede Übung gleichermaßen für alle geeignet ist. Dies kann ein Gefühl der Enttäuschung auslösen. Zudem ist es möglich, dass die Auseinandersetzung mit schwierigen Themen belastend sein kann, wodurch es anfangs zu einer Symptomverschlechterung („Erstverschlechterung“) kommen kann. Weitere negative Effekte, die im Zusammenhang mit der Anwendung psychologischer Techniken auftreten können sind z. B. eine Belastung sozialer Beziehungen oder eine Zunahme von Sorgen. Zudem führen Entspannungsübungen, wie sie auch im Online-Programm durchgeführt werden, nicht immer zu einer Anspannungsreduktion, sondern mitunter zu gegenteiligen Effekten wie der „entspannungsinduzierten Angst“. Bei den genannten Punkten handelt es sich jedoch um typische temporäre Therapieverlaufsprozesse. Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung des Online-Programms *HelloBetter Panik* Nebenwirkungen auftreten und anhalten, empfehlen wir ärztlichen und/oder psychotherapeutischen Rat oder eine E-Mail an [support@hellobetter.de](mailto:support@hellobetter.de).

### **Wechselwirkungen**

Bislang sind keine Wechselwirkungen bekannt.

### **Angaben für Notfälle**

Bei Suizidalität oder einer akuten Krise sollte der Rettungsdienst informiert werden:

Notrufnummern in Deutschland:

- Rettungsdienst: 112
- Polizei: 110

Die Telefonseelsorge bietet ein offenes Ohr in Lebenskrisen, rund um die Uhr, kostenfrei und anonym.

- 0800 111 0 111
- 0800 111 0 222
- [telefonseelsorge.de](https://telefonseelsorge.de)

Das Team der Telefonseelsorge kennt für den Fall akuter Krisen und Suizidalität die jeweils passenden Einrichtungen und Anlaufstellen. Kliniken und andere Krisendienste in Ihrer Nähe sind zudem in der Adressliste der Stiftung Deutsche Depressionshilfe zu finden: [deutsche-depressionshilfe.de](https://deutsche-depressionshilfe.de).

## 6. DATENSCHUTZ

Es werden nur die Daten erhoben, die zur Durchführung des Online-Programms absolut notwendig sind. Die gesetzlichen datenschutzrechtlichen Anforderungen werden erfüllt. Die Inhalte und das Online-Programm unterliegen dem Deutschen Bundesdatenschutzgesetz und der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Genauere Angaben zu der Verarbeitung der personenbezogenen Daten finden sich in unserer Datenschutzerklärung unter [hellobetter.de/datenschutz](https://hellobetter.de/datenschutz).

### Kontakt des Datenschutzbeauftragten

Datenschutzbeauftragter  
c/o GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH  
Oranienburger Str. 86a  
10178 Berlin  
[datenschutz@hellobetter.de](mailto:datenschutz@hellobetter.de)

## 7. KOSTEN

Weitere Informationen dazu finden sich unter [hellobetter.de](https://hellobetter.de).

## 8. INTEGRATION IN DIE VERSORGUNG

*HelloBetter Panik* beinhaltet für Teilnehmende und Begleitende die Möglichkeit, den Verlauf der jeweiligen psychischen Beschwerden zu beobachten. Innerhalb des Online-Programms können dazu mehrfach Symptom-Checks ausgefüllt werden, die die angstbezogene Symptomatik sowie eventuelle depressive und stressbezogene Beschwerden erfassen.

## 9. HERSTELLER- UND PRODUKTINFORMATIONEN

### 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

#### **Stand der Informationen**

2021-11-10

#### **Weitere Informationen**



Bei dieser Stand-alone-Software handelt es sich um ein Medizinprodukt der Risikoklasse I nach Regel 12 der EU-Richtlinie 93/42/EWG. Eine kostenlose Papierversion der Gebrauchsanweisung ist per E-Mail unter [kontakt@hellobetter.de](mailto:kontakt@hellobetter.de) oder telefonisch unter +49 (0)40 532 528 67 (zu entsprechenden Festnetz- und Mobilfunktarifen) erhältlich.

Sollte es im Zusammenhang der Nutzung des Medizinprodukts *HelloBetter Panik* zu schwerwiegenden Vorfällen kommen, nehmen Sie bitte Kontakt mit der GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH auf. Außerdem ist die zuständige Behörde BfArM zu unterrichten, was durch den Hersteller übernommen wird.

#### **Veröffentlichungsdatum**



2021-02-25

#### **CE-Kennzeichnung**



## 10. SYMBOLLEGENDE



**Medizinprodukt** ISO/DIS 15223- 1:2020 Reference no. 5.7.7  
Dies ist ein Medizinprodukt.



**CE-Kennzeichnung** Communauté Européenne  
Auf dem erweiterten Binnenmarkt des Europäischen Wirtschaftsraums (EWR) gehandeltes Produkt, erfüllt hohe Standards in Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz.



**Gebrauchsanweisung beachten** ISO 7000-1641  
Der Nutzer muss die Gebrauchsanweisung zusätzlich beachten.



**Hersteller** ISO 7000-3082  
Name und Adresse des Herstellers des Medizinprodukts



**Veröffentlichungsdatum** ISO 7000-2497  
Datum, an dem das Medizinprodukt als solches veröffentlicht wurde



**Warnung** ISO 15223-1, Clause 5.4.4  
Warnungen und nötige Vorsichtsmaßnahmen