

Name *HelloBetter Weniger Alkohol*

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



2021-05-07

CE-Kennzeichnung



Gebrauchsanweisung



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Diese ist im [Impressum](#) zu finden und kann zudem abgerufen werden unter
https://helloworldbetter.de/wp-content/uploads/2022/02/IfU_de_HelloBetter_Weniger_Alkohol.pdf.

Medizinische Zweckbestimmung



Das Online-Programm *HelloBetter Weniger Alkohol* ist ein Medizinprodukt.

HelloBetter Weniger Alkohol ist ein psychologisches Online-Programm zur Reduktion des Alkoholkonsums. Der Online-Kurs besteht aus fünf Einheiten mit einer Bearbeitungszeit von jeweils etwa 45-60 Minuten.

Neben fundierter Psychoedukation mittels Texten, Videos und Audios vermittelt das Online-Programm wirksame Strategien zur Trinkmengenreduktion aus der kognitiven Verhaltenstherapie und der motivierenden Gesprächsführung nach dem aktuellsten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse. Dazu gehören unter anderem der Aufbau einer Veränderungsmotivation, Festlegung auf ein Konsumziel (Abstinenz oder Trinkmengenreduktion), Strategien zur Selbst- und Emotionsregulation sowie die Vorbereitung der 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 Weniger Alkohol wurde für Erwachsene konzipiert, die ihren Alkoholkonsum reduzieren wollen und die Kriterien einer der folgenden ICD-10 Diagnosen erfüllen:

- F10.1 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol: Schädlicher Gebrauch
- F10.2 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol: Abhängigkeitssyndrom

Warnungen



Das Online-Programm *HelloBetter Weniger Alkohol* 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 Weniger Alkohol* **nicht** für eine Anwendung vorgesehen bei:

- psychischen Erkrankungen aufgrund von Hirnfunktionsstörungen (F00-F09)
- psychischen und Verhaltensstörungen durch Alkohol: amnestisches Syndrom (F10.6)
- Erkrankungen des schizophrenen Formenkreises und psychotischen Störungen (F10.5, F10.7, F2, F32.3, F33.3)
- Vorliegen einer bipolaren Störung und/oder manischen Episode (F30, F31)
- dissoziativen Störungen (F44)

Aufgrund eines erhöhten Risikos für schwere Entzugssymptome darf *HelloBetter Weniger Alkohol* beim Vorliegen einer oder mehrerer der folgenden Punkte **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 Teilnahme erhoben wurden.

- schwere Entzugssymptome in der Vorgeschichte
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris)
- neurologische Erkrankungen (z. B. Epilepsie, zentraler Schwindel)
- ausgeprägte Organschäden (z. B. Leberzirrhose)
- bekannte oder vermutete Schwangerschaft

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