

**Name** *HelloBetter 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](mailto:kontakt@hellobetter.de)  
+49 (0)40 532 528 67

**Veröffentlichungsdatum**



2018-02-06

**CE-Kennzeichnung**



**Gebrauchsanweisung**



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Diese ist im [Impressum](#) zu finden und kann zudem abgerufen werden unter

[https://hellobetter.de/wp-content/uploads/2022/03/IfU\\_de\\_HelloBetter\\_Depression.pdf](https://hellobetter.de/wp-content/uploads/2022/03/IfU_de_HelloBetter_Depression.pdf).

**Medizinische Zweckbestimmung**



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

*HelloBetter Depression* ist ein psychologisches Online-Programm zur Reduktion der depressiven Symptomschwere. Das Online-Programm besteht aus sechs wöchentlich zu absolvierenden Einheiten mit einer Bearbeitungszeit von 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, Akzeptanzübungen 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.

*HelloBetter Depression* wurde für Erwachsene konzipiert, die die Kriterien einer der folgenden ICD-10 Diagnosen erfüllen:

- F32.0 leichte depressive Episode
- F32.1 mittelgradige depressive Episode
- F33.0 rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig leichte Episode
- F33.1 rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig mittelgradige Episode

### **Warnungen**



Das Online-Programm *HelloBetter Depression* darf nicht verwendet werden, wenn Suizidalität vorliegt. In diesem Fall sollte vonseiten der Teilnehmenden eine ärztliche und/oder psychotherapeutische Einschätzung eingeholt und in Krisensituationen unmittelbar die Notfallnummer 112 kontaktiert werden.

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