Name *HelloBetter Depression Prävention*

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

2021-11-29

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/2022/03/IfU_de_HelloBetter_Depression_Praevention.pdf.

Medizinische Zweckbestimmung

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

HelloBetter Depression Prävention ist ein psychologisches Online-Programm zur Prävention und Reduktion von depressiven Symptomen sowie zur Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität bei Menschen ohne oder mit subklinischen depressiven Beschwerden. Es 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 interaktive Übungen, Problemlösetechniken, Audioformate 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 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 mehreren randomisiert kontrollierten Studien an verschiedenen Universitäten umfassend untersucht und als wirksam befunden.

HelloBetter Depression Prävention wurde für Menschen konzipiert, die keine oder nur subklinische depressive Beschwerden aufweisen und daran interessiert sind, ihre psychische Gesundheit proaktiv und präventiv positiv zu beeinflussen.

Warnungen

⚠

Das Online-Programm *HelloBetter Depression Prävention* 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.

Das Online-Programm setzt an der Reduktion der depressiven Symptomatik an. Es ist abzuwägen, ob aus medizinischer Sicht Einwände gegen das Programm zu erheben sind. Darum ist es vonseiten der Teilnehmenden notwendig, vor Programmbeginn eine Unbedenklichkeit der Teilnahme hausärztlich abzuklären.