

Name *HelloBetter Schlafen*

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



2020-10-21

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/2022/03/IfU_de_HelloBetter_Schlafen.pdf.

Medizinische Zweckbestimmung



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

HelloBetter Schlafen ist ein psychologisches Online-Programm zur Reduktion insomnischer Beschwerden. Es besteht aus acht Einheiten mit einer Bearbeitungszeit von je 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 Strategien der Schlafhygiene, Bettzeitverkürzung und Stimuluskontrolle, Entspannungsübungen, Verhaltensaktivierung, Techniken im Umgang mit dysfunktionalen Gedanken und Grübeln sowie 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.

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

- F51.0 nichtorganische Insomnie
- G47.0 Ein- und Durchschlafstörungen

Warnungen



Das Online-Programm *HelloBetter Schlafen* 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.

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

- Epilepsie (ICD-10 G40)
- Bipolaren affektiven Störungen (ICD-10 F31)
- Akuten vorübergehenden psychotischen Störungen (ICD-10 F23)

Beim Vorliegen einer oder mehrerer der folgenden Punkte darf *HelloBetter Schlafen* 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.

- Schlafapnoe (ICD-10 G47.3)
- Schlafwandeln (Somnambulismus) (ICD-10 F51.3)
- schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris)
- Bekannte oder vermutete Schwangerschaft