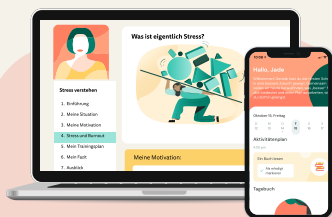


Erfahrungen im Bereich Digital Health und Rückmeldungen zum HelloBetter-Tagebuch

Wir untersuchen fortlaufend die Nutzungsfreundlichkeit unserer Programme. Hier finden Sie einige Rückmeldungen unserer Teilnehmenden. Diese helfen uns dabei, HelloBetter ständig weiterzuentwickeln und zu verbessern.

87%

...der DiGA-Teilnehmenden hatten vorher **keine Erfahrungen mit digitalen Programmen** im Bereich psychischer Gesundheit.



Neue Behandlungform für erfahrene Patient:innen

In einer Umfrage zeigte sich, dass ein Online-Programm für viele HelloBetter-Teilnehmende eine ganz neue Erfahrung war:

Bei der Frage, ob sie bereits Erfahrungen mit **digitalen Gesundheitsangeboten** zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens genutzt hatten (z. B. Apps, Online-Kurse/-Trainings), gaben **87%** an, solche Angebote noch nicht genutzt zu haben.

Gleichzeitig gaben **74%** der Teilnehmenden an, dass sie bereits Erfahrungen mit **traditionellen psychotherapeutischen oder psychiatrischen Behandlung** hatten (z.B. Medikation, stationäre oder ambulante Psychotherapie).

Während viele Teilnehmende also Expert:innen im Bereich psychischer Gesundheit sind, stellt das HelloBetter-Programm eine ganz neue Art der Behandlung für sie dar.

Quelle: Befragung aktiver Teilnehmer:innen (Einfachauswahl, n=85)

Das HelloBetter-Tagebuch als wertvolle Begleitung

Das Tagebuch ist ein fester Bestandteil in jedem HelloBetter-Programm. Je nach Programm ermöglicht es den Teilnehmenden zum Beispiel Stimmung, Stress, Schlafgewohnheiten, Anspannung, Angst oder Schmerzen zu erfassen.

Doch welche Vorteile sehen die Teilnehmenden selbst, wenn es um das Tagebuch geht?

In einer Umfrage zeigte sich:

- **53%** der Befragten sagten, das Tagebuch helfe ihnen bei der **Reflexion und Überwachung von Veränderungen des eigenen Wohlbefindens**
- **25%** sagten, das Führen des Tagebuchs helfe ihnen, insgesamt **achtsamer und bewusster** in ihrer Selbstwahrnehmung zu sein

Dazu schrieb eine Teilnehmerin:

Die Auswertung [des Tagebuchs] hat mir immer wieder buchstäblich vor Augen geführt, welchen Fortschritt ich bei den Kursen gemacht habe. Immer wieder bin ich die Tage/Wochen in der Auswertung zurückgegangen um zu sehen, wie sehr sich die Situation verbessert hat.“

Quelle: Befragung aktiver Teilnehmer:innen (Freitext, n=81)

Reflektieren, achtsamer sein, Veränderungen verstehen

... sind die **wichtigsten Vorteile des Tagebuchs** laut Teilnehmenden.



Ist HelloBetter das Richtige für Ihre Patient:innen?

Gerne klären wir im persönlichen Gespräch Möglichkeiten für den Einsatz in Ihrer Praxis

E-Mail: fachpublikum@hellowbetter.de - Telefon: 030 403686065