



**Name** *HelloBetter Chronische Schmerzen*

**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**



2024-02-09

**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/2024/02/IfU\\_de\\_HelloBetter\\_Chronische\\_Schmerzen.pdf](https://hellobetter.de/wp-content/uploads/2024/02/IfU_de_HelloBetter_Chronische_Schmerzen.pdf).

## Medizinische Zweckbestimmung

**MD**

Das Online-Programm *HelloBetter Chronische Schmerzen* ist ein Medizinprodukt.

*HelloBetter Chronische Schmerzen* ist ein psychologisches Online-Programm zur anhaltenden Reduktion der Schmerzbeeinträchtigung. Der Online-Kurs besteht aus sieben wöchentlich zu absolvierenden Einheiten mit einer Bearbeitungszeit von jeweils 45-60 Minuten.

Neben fundierter Psychoedukation mittels Texten, Videos und Audios, vermittelt das Online-Programm wirksame Strategien aus der kognitiven Verhaltenstherapie und der Akzeptanz-Commitment-Therapie nach dem aktuellsten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse. Dazu gehören unter anderem Achtsamkeitstechniken, kognitive Defusion, Wertearbeit 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 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 Chronische Schmerzen* wurde für Erwachsene konzipiert, die seit mindestens 3 Monaten unter chronischen Schmerzen leiden und die Kriterien einer der folgenden ICD-10 Diagnosen erfüllen:

- F45.40 Anhaltende somatoforme Schmerzstörung
- F45.41 Chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren
- M79.7 Fibromyalgie
- M54 Rückenschmerzen
- R52.1 Chronischer unbeeinflussbarer Schmerz
- R52.2 Sonstiger chronischer Schmerz

## Warnungen



Das Online-Programm *HelloBetter Chronische Schmerzen* 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 das Online-Programm nicht zur Anwendung vorgesehen bei:

- ausschließlich akuten Schmerzen
- tumorbedingten Schmerzen

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