

INFORMATION ZUM ONLINE-PROGRAMM *HELLOBETTER MindFIT*

1. KURZÜBERSICHT	1
2. BESCHREIBUNG UND FUNKTIONSWEISE	1
3. SICHERHEIT	3
4. DATENSCHUTZ	5
5. KONTAKT	5
6. HERSTELLER- UND PRODUKTINFORMATIONEN	6
7. SYMBOLLEGENDE	6

1. KURZÜBERSICHT

HelloBetter MindFIT kann über den App Store und den Google Play Store heruntergeladen und auf gängigen Smartphones genutzt werden. In der App lässt sich ein Nutzerkonto mit einer E-Mail-Adresse erstellen.

HelloBetter MindFIT bietet einen niederschweligen Zugang zu evidenzbasierten Interventionen zur Förderung von Stressmanagement und mentalem Wohlbefinden.

HelloBetter MindFit ist ein präventives Online-Programm. Es dient nicht der Therapie psychischer Erkrankungen, ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung und stellt keine Krisenintervention dar.

2. BESCHREIBUNG UND FUNKTIONSWEISE

HelloBetter MindFIT ist ein Online-Programm zur Förderung von Stressmanagement und mentalem Wohlbefinden, zur Unterstützung bei subklinischen Beschwerden sowie zur Prävention mentaler Belastungen. Das Programm basiert auf Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie und richtet sich an Erwachsene, die ihre mentale Gesundheit stärken wollen.

Generelle Nutzungsvoraussetzungen

Das Online-Programm ist für alle Altersklassen ab 18 Jahren konzipiert. Es ist gleichermaßen für weibliche, männliche und nichtbinäre Menschen geeignet, die gegenüber einer Nutzung von appbasierten Programmen offen sind. Gute Kenntnisse der deutschen Sprache sind erforderlich. Erfahrungen mit der Navigation von Apps werden vorausgesetzt.

Das Online-Programm ist zur eigenständigen Nutzung bestimmt. Es ist kein Medizinprodukt und nicht zur Diagnose, Verhütung, Überwachung, Vorhersage, Prognose, Behandlung oder Linderung von Krankheiten bestimmt.

Technische Nutzungsvoraussetzungen

HelloBetter MindFIT kann als interaktives Online-Programm über ein gängiges Smartphone (Mindestanforderung: Android 13 oder iOS 18) mit Internetzugang genutzt werden. Ein problemloser Betrieb mit nicht unterstützten Betriebssystemen kann nicht gewährleistet werden. Die App kann auch auf Tablets im Hochformat genutzt werden. Da *HelloBetter MindFIT* für die Nutzung auf Smartphones optimiert ist, kann eine korrekte Darstellung auf einem Tablet jedoch nicht garantiert werden.

Produktkonzept

HelloBetter MindFIT besteht aus neun voneinander unabhängigen Modulen (z. B. Emotionsregulation, Schlaf, Achtsamkeit), die es ermöglichen, zugrundeliegende Prozesse (z. B. Vermeidungsverhalten) für mehrere Beschwerden gleichzeitig zu adressieren. Jedes Modul umfasst dabei vier aufeinanderfolgende Übungen von jeweils etwa 10 Minuten Dauer. Pro Tag sollte nur eine Übung absolviert und für ein Modul ungefähr eine Woche eingeplant werden.

Die Übungen basieren auf Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie und werden in Texten, Bildern, Videos oder Audios vermittelt. Zu Beginn jeder Übung wird zunächst deren Sinn und Zweck erläutert, bevor sich Teilnehmende dann mit relevanten Inhalten auseinandersetzen und diese u. a. durch das Ausfüllen von Freitextfeldern und das Ankreuzen passender Antworten auf ihre persönliche Situation übertragen. Weiterführende Informationen können an verschiedenen Stellen durch aufklappbare Inhalte eingesehen werden, sodass auf unterschiedliche Bedürfnisse eingegangen werden kann. Am Ende jedes Moduls folgt eine Reflektionsphase, in der die Teilnehmenden auf die Inhalte des Moduls zurückblicken, eine der vier Übungen zur Vertiefung auswählen und diese gezielt in den Alltag integrieren. Zusätzlich gibt es ein Online-Tagebuch und regelmäßige Symptom-Checks, um wiederkehrende Belastungen sowie eigene Fortschritte festhalten und reflektieren zu können.

Zu Beginn von *HelloBetter MindFIT* findet eine umfassende Erhebung möglicher Beschwerden in Bereichen wie Verhalten, Gefühle und Gedanken statt. Die Daten werden über Fragebögen mit Freitext-

und Multiple-Choice-Antworten erhoben. Danach ermittelt ein Machine-Learning-Modell, wie gut jedes der neun verfügbaren Module zu den individuellen Umständen und Bedürfnissen der Teilnehmenden passt. Diese werden anschließend darüber informiert und können mit dem ersten Modul starten.

Bedienung

Der Nutzeraccount für *HelloBetter MindFIT* basiert auf einer E-Mail-Adresse. Zusätzlich werden während der Ersteinrichtung Informationen über den Zweck und die Funktionsweise von *HelloBetter MindFIT* bereitgestellt. Nach Bestätigung der Nutzungsbedingungen und der Datenschutzerklärung kann das Online-Programm gestartet werden.

Der Zugriff auf *HelloBetter MindFIT* erfolgt verschlüsselt. Das Online-Programm ist jederzeit via Online-Login in der App verfügbar. Dies ermöglicht eine weitestgehend zeit- und ortsunabhängige Nutzung.

Im Verlauf erzielte Fortschritte werden automatisch zwischengespeichert, sodass das Online-Programm auch zu einem späteren Zeitpunkt problemlos fortgeführt werden kann. Bei einer temporären Nichtverfügbarkeit der App (z. B. aufgrund von technischen Störungen oder Internetproblemen), kann der Zugriff auf das Programm eingeschränkt sein. Gespeicherte Daten und Programmfortschritte bleiben davon jedoch unberührt. Das Programm kann nach Wiederherstellung des Zugriffs wie gewohnt fortgesetzt werden.

Die Bedienung und Navigation der technischen Plattform sind so gestaltet, dass die Teilnehmenden zu jedem Zeitpunkt wissen, wo sie sich in der App befinden und wie sie zur Übersicht gelangen können. Das System ist fehlertolerant, Programminhalte sind über mehrere Wege erreichbar.

3. SICHERHEIT



HelloBetter MindFIT bietet keine Krisenintervention oder Notfallberatung und stellt keine medizinische und/oder psychotherapeutische Behandlung dar.

Das Online-Programm 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.

Lebensmüde, suizidale Gedanken können vor allem in besonders schweren Lebensphasen auftauchen. Bei manchen Menschen gehen diese Gedanken von selbst wieder vorüber, bei anderen halten sie an und werden begleitet von Impulsen oder Handlungen, sich das Leben nehmen zu wollen. Solche Symptome sollten in jedem Fall ernst genommen werden.

Nebenwirkungen

Der Erfolg von *HelloBetter MindFIT* ist von vielen Einflüssen abhängig und kann im Einzelfall nicht garantiert werden. So kann die Beschäftigung mit belastenden Themen zunächst zu einer Verschlechterung des Wohlbefindens führen. Zudem kann es im Zusammenhang mit der Anwendung zu einer Veränderung sozialer Beziehungen oder einer Zunahme von Sorgen kommen. Entspannungsübungen, wie sie auch im Programm angeleitet werden, führen nicht immer zu einer Anspannungsreduktion, sondern mitunter zu gegenteiligen Effekten wie der „entspannungsinduzierten Angst“. Bei den genannten Punkten handelt es sich jedoch um typische, vorübergehende Begleiterscheinungen. Bei *HelloBetter MindFIT* kann es darüber hinaus vorkommen, dass einzelne Interventionen nicht zweckmäßig zugeordnet werden, sodass der gewünschte Effekt mitunter ausbleibt und/oder es vorübergehend zu belastenden Gefühlen kommt.

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von *HelloBetter MindFIT* Nebenwirkungen auftreten und anhalten, empfehlen wir ärztlichen und/oder psychotherapeutischen Rat oder eine E-Mail an unseren Support.

Hinweise

Wir legen in all unseren Angeboten großen Wert auf die Sicherheit der Nutzenden. Im Rahmen eines umfassenden Risikomanagements werden potenzielle Risiken, die im Zusammenhang mit *HelloBetter MindFIT* auftreten können, systematisch identifiziert, kontinuierlich bewertet und durch geeignete Kontrollmaßnahmen auf ein vertretbares Niveau reduziert. Diese Maßnahmen umfassen eine sichere Produktherstellung, Schutzmaßnahmen im Programm selbst sowie klare Sicherheitsinformationen für Nutzende. Dazu gehört beispielsweise die Verwendung inhaltlicher und technischer Vorgaben, die eine zweckmäßige und individuell relevante Zuweisung der Interventionen gewährleisten soll. In Situationen, in denen Teilnehmende akute Krisen erleben oder der Unterstützungsbedarf die Zweckbestimmung des Programms überschreitet, stehen zu Beginn der Nutzung sowie innerhalb des Programms Informationen zu externen Hilfsangeboten zur Verfügung. Diese Hinweise sind auch in der Gebrauchsanweisung eindeutig dargelegt.

4. DATENSCHUTZ

Es werden nur die Daten verarbeitet, die für den Betrieb und die Nutzung von *HelloBetter MindFIT* absolut notwendig sind. Die geltenden datenschutzrechtlichen Anforderungen werden erfüllt. Programm und Inhalte unterliegen dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) sowie der Datenschutz-Grundverordnung

(DSGVO). Genauere Angaben zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten finden sich in unserer Datenschutzerklärung unter hellobetter.de/datenschutz-kurs.

Verwenden Sie *HelloBetter MindFIT* auf sicheren, persönlichen Geräten mit aktuellem Betriebssystem. Vermeiden Sie die Nutzung der App auf öffentlichen oder gemeinsam genutzten Geräten. Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät über geeignete Schutzmaßnahmen verfügt (z. B. Gerätepasswort, biometrische Authentifizierung). Melden Sie sich nach der Nutzung ab und speichern sie keine sensiblen Informationen an ungesicherten Orten.

5. KONTAKT

Bei technischen Fragen und Problemen wenden Sie sich bitte an das Hello Better-Support Team unter support@hellobetter.de (Antworten werktags innerhalb von 24 Stunden) oder telefonisch unter +49 (0)40 52 47 333 10 (Mo–Fr, 9–18 Uhr, es fallen die üblichen Gebühren an).

6. HERSTELLER- UND PRODUKTINFORMATIONEN

Hersteller



HelloBetter ist eine Marke der
GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH
Schrammsweg 11
20249 Hamburg
Germany
<https://hellobetter.de>
kontakt@hellobetter.de
+49 (0)40 532 528 67

Stand der Informationen



2025-11-14

7. SYMBOLLEGENDE



Warnung ISO 7000-0434A
Warnungen und nötige Vorsichtsmaßnahmen



Hersteller ISO 7000-3082
Name und Adresse des Herstellers



Datum IEC 60417-5662 2002-10-07
Stand der enthaltenen Informationen