

Name *HelloBetter Panik*

Hersteller



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

Schweizer Bevollmächtigter

Freyr Life Sciences GmbH
Bahnhofplatz
CH-6300 Zug
Switzerland

Veröffentlichungsdatum



2024-03-22

CE-Kennzeichnung



Eindeutige Produktkennung



Die eindeutige Identifikationsnummer (UDI) ist auf der Plattform unter „Rechtliches“ zu finden.

Weitere Informationen



HelloBetter Panik ist ein Medizinprodukt der Risikoklasse I nach Regel 11 der EU-Verordnung 2017/745 (MDR).

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Diese ist im [Impressum](#) zu finden und kann zudem abgerufen werden unter folgendem [Link](#). Zusätzliche Informationen zum Medizinprodukt finden Sie unter <https://helloworldbetter.de>.

Zweckbestimmung / Indikation

HelloBetter Panik ist ein psychologisches Online-Programm, das Informationen und Inhalte zum Umgang mit symptomspezifischen Herausforderungen vermittelt. Ziel des Programms ist es, durch Konfrontation mit angstauslösenden Reizen und dem Erlernen hilfreicher Denkmuster die Bewältigungskompetenzen zu stärken.

Medizinische Indikationen und Kontraindikationen

HelloBetter Panik wurde für Erwachsene mit mild bis moderat ausgeprägten Panik- und agoraphobischen Symptomen konzipiert, die die Kriterien einer der folgenden ICD-10 Diagnosen erfüllen:

- F41.0 Panikstörung
- F40.01 Agoraphobie mit Panikstörung

Darüber hinaus ist *HelloBetter Schlafen* **nicht** für eine Anwendung vorgesehen bei: Suizidalität; F00-F09 Psychische Erkrankungen aufgrund von Hirnfunktionsstörungen; F10-F16, F18, F19 Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen; F2, F32.3, F33.3 Erkrankungen des schizophrenen Formenkreises und psychotischen Störungen; F30, F31 Manische Episode und/oder Bipolare affektive Störung; F44 Dissoziative Störungen.

Allgemeine Informationen

Das Online-Programm vermittelt Informationen und wirksame Strategien aus der kognitiven Verhaltenstherapie nach dem aktuellsten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse. Dazu gehören unter anderem wiederholte Konfrontationen mit inneren und äußeren angstauslösenden Reizen, kognitive Umstrukturierung, Entspannungsübungen und eine Rückfallprophylaxe. Die Inhalte werden durch Texte, Videos und Audios anschaulich dargestellt und können in den Alltag integriert werden. Ziele werden dabei so formuliert, dass sie realistisch und erreichbar sind. Zusätzlich gibt es ein Online-Tagebuch und wiederholte Symptom-Checks, um die eigenen Fortschritte festhalten und reflektieren zu können.

Das Online-Programm ist zur eigenständigen Nutzung bestimmt. Es ist nicht dazu geeignet, Informationen für diagnostische oder therapeutische Entscheidungen zu liefern. Ebenfalls ist es nicht zur Überwachung physiologischer Prozesse und vitalphysiologischer Parameter geeignet. Die Diagnosestellung, medizinische und therapeutische Empfehlung sowie Behandlung obliegt ausschließlich den Behandelnden und ist nicht Teil dieser Anwendung.

Gegenanzeigen



Das Online-Programm *HelloBetter Panik* 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 *HelloBetter Panik* **nicht** für eine Anwendung vorgesehen bei:

- psychischen Erkrankungen aufgrund von Hirnfunktionsstörungen (F00-F09)
- psychischen und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen (F10-F16, F18, F19)
- Erkrankungen des schizophrenen Formenkreises und psychotischen Störungen (F2, F32.3, F33.3)

- Vorliegen einer bipolaren Störung und/oder manischen Episode (F30, F31)
- dissoziativen Störungen (F44)

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

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris)
- Krankheiten des Atmungssystems (z. B. Asthma bronchiale)
- Stoffwechselerkrankungen (z. B. Hyper-/ Hypothyreose, Diabetes mellitus)
- Neurologische Erkrankungen (z. B. Epilepsie, zentraler Schwindel)
- Bekannte oder vermutete Schwangerschaft

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

Stand der Informationen



2025-07-08

Symbollegende

**Hersteller** ISO 7000-3082

Name und Adresse des Herstellers des Medizinprodukts

**Veröffentlichungsdatum** ISO 7000-2497

Datum, an dem das Medizinprodukt als solches veröffentlicht wurde.

**CE-Kennzeichnung** Communauté Européenne

Auf dem erweiterten Binnenmarkt des Europäischen Wirtschaftsraums (EWR) gehandeltes Produkt, erfüllt hohe Standards in Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz.

**Eindeutige Produktkennung** IEC 60417-6050

Eindeutige Identifikationsnummer des Medizinprodukts (UDI)

**Medizinprodukt** ISO/DIS 15223- 1:2020 Reference no. 5.7.7

Dies ist ein Medizinprodukt.

**Gebrauchsanweisung beachten** ISO 7000-1641

Der Nutzer muss die Gebrauchsanweisung zusätzlich beachten.



Website für Patienteninformationen ISO 7000-3705 2019-10-18

Website mit zusätzlichen Informationen zum Medizinprodukt



Warnung ISO 7000-0434A

Warnungen und nötige Vorsichtsmaßnahmen



Datum IEC 60417-5662 2002-10-07

Stand der enthaltenen Informationen