



# INFORMATION ZUM ONLINE-PROGRAMM

## *HelloBetter Fit im Stress*

<b>1. ZWECKBESTIMMUNG / INDIKATION</b>	<b>2</b>
Nutzungsvoraussetzungen	3
<b>2. BESCHREIBUNG UND FUNKTIONSWEISE DES ONLINE-PROGRAMMS</b>	<b>3</b>
Art und Dauer des Online-Programms	3
Anwendungshäufigkeit	3
Programminhalt	4
Klinischer Nutzen	4
Begleitung	4
Bedienung	4
<b>3. QUALIFIKATION DER ENTWICKLER:INNEN DES ONLINE-PROGRAMMS</b>	<b>5</b>
<b>4. PATIENTENSICHERHEIT</b>	<b>5</b>
Hinweise	5
Nebenwirkungen	6
Wechselwirkungen	6
Angaben für Notfälle	6
<b>6. DATENSCHUTZ</b>	<b>7</b>
Kontakt des Datenschutzbeauftragten	7
<b>7. KOSTEN</b>	<b>7</b>
<b>8. INTEGRATION IN DIE VERSORGUNG</b>	<b>7</b>
<b>9. HERSTELLER- UND PRODUKTINFORMATIONEN</b>	<b>7</b>
Hersteller	7
Stand der Informationen	8
Weitere Informationen	8



Das Online-Programm ist auch bekannt unter folgenden Namen:

- *HelloBetter Stress*

Diese Gebrauchsanweisung dient der korrekten Durchführung des Online-Programms *HelloBetter Fit im Stress*.

Die Gebrauchsanweisung sollte aufmerksam durchgelesen und die darin enthaltenen Anweisungen befolgt werden. Bei der Anmeldung steht das HelloBetter-Support-Team unter [support@hellobetter.de](mailto:support@hellobetter.de) bei Bedarf für Unterstützung zur Verfügung.

Wir setzen zahlreiche Maßnahmen zur Sicherung Ihrer Daten ein. Bitte beachten Sie jedoch, dass ein Einsatz des Online-Programms in potentiell unsicheren Umgebungen dennoch zu Risiken in Form eines möglichen Datenzugsgriffs durch Unbefugte führen kann. Dazu zählen unter anderem die Nutzung des Online-Programms auf einem öffentlichen Gerät bzw. Gemeinschaftsgerät und/oder die Verwendung öffentlicher oder ungesicherter Netzwerke bzw. durch staatliche Stellen überwachte Telekommunikationsverbindungen. Bitte beachten Sie, dass diese Risikofaktoren außerhalb unseres Einflussbereichs liegen. Sollten Sie unsere Online-Programme auf öffentlichen Geräten benutzen, so empfehlen wir Ihnen, den privaten Surfmodus zu nutzen und sich am Ende auszuloggen.

## 1. ZWECKBESTIMMUNG / INDIKATION

*HelloBetter Fit im Stress* ist ein psychologisches Online-Programm, das auf eine anhaltende Minderung der Stressbeanspruchung abzielt. Es wird empfohlen, die Einheiten des Online-Kurses wöchentlich zu absolvieren.

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 Problemlösetechniken, Verhaltensaktivierung sowie Emotionsregulationsstrategien (insbesondere Akzeptanz von belastenden Gefühlen, Selbstunterstützung und Entspannung). 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 festzuhalten, beobachten und auswerten zu können.

*HelloBetter Fit im Stress* wurde für Erwachsene konzipiert, die unter Stresssymptomen leiden und ihre psychische Gesundheit positiv beeinflussen wollen.

## Nutzungsvoraussetzungen

*HelloBetter Fit im Stress* ist in einer App- und Web-basierten Version verfügbar. Die Web-basierte Version kann über einen Computer oder Laptop mit Internetzugang genutzt werden. Zur Durchführung über einen Browser (Google Chrome, Mozilla Firefox, Edge oder Safari) wird dieser in einer jeweils aktuellen Version



benötigt. Ein problemloser Betrieb mit nicht unterstützten oder mobilen Browsern kann nicht gewährleistet werden.

Zur Nutzung der App-basierten Version auf dem mobilen Endgerät wird die HelloBetter App benötigt. Die HelloBetter App unterstützt Smartphones, die über mindestens Android 9 (API Version 28 +) bzw. iOS 12.2 verfügen. Für eine optimale Nutzung wird Android 10 (API Version 29 +) bzw. iOS 13+ empfohlen.

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 Web- oder App-basierten Programmen offen sind. Gute Kenntnisse der deutschen Sprache sind erforderlich. Psychotherapeutische Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Erfahrungen mit der Navigation von Webseiten und/oder Apps werden vorausgesetzt.

## **2. BESCHREIBUNG UND FUNKTIONSWEISE DES ONLINE-PROGRAMMS**

### **Art und Dauer des Online-Programms**

Der Online-Kurs besteht aus mehreren Kurseinheiten, die mit Psychoedukation, interaktiven Übungen, Texten, Videos und Audios abwechslungsreich gestaltet sind und flexibel im eigenen Rhythmus absolviert werden können. Darüber hinaus kann das Gelernte unter anderem im Rahmen eines Trainingsplans auch im Alltag umgesetzt werden. Die Dauer der darin enthaltenen Übungen ist abhängig vom individuellen Kursverlauf der Teilnehmenden. Zusätzlich zum Online-Kurs können Teilnehmende u. a. kraftgebende Aktivitäten planen, ein Online-Tagebuch führen und regelmäßige Symptom-Checks durchführen. Die Struktur ist dabei durchgängig klar und übersichtlich, sodass die Teilnehmenden jederzeit über den Ablauf des Online-Programms informiert sind. Weitere Informationen zur Nutzungsdauer finden sich unter [hellobetter.de](http://hellobetter.de).

### **Anwendungshäufigkeit**

Auf Grundlage wissenschaftlicher Studien können die Kurseinheiten in einem wöchentlichen Rhythmus absolviert werden, um einen bestmöglichen Erfolg des Online-Programms zu erreichen. Für den Erfolg ist es zudem entscheidend, dass die Alltagseinbindung der Übungen kontinuierlich und umfassend erfolgt. Die Anwendung der darüber hinausgehenden Komponenten (z. B. Aktivitätsplaner und Tagebuch) ist mehrfach täglich möglich. Der Symptom-Check ist vor der ersten Einheit obligatorisch und ab dann zweiwöchentlich vorgesehen.

### **Programminhalt**

*HelloBetter Fit im Stress* beinhaltet fundierte Psychoedukation und Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie nach dem aktuellsten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse. Es werden Wissensinhalte zu Stress vermittelt sowie Übungen zur Reduzierung der individuellen



Stressbeanspruchung erlernt. Dazu gehören unter anderem Problemlösetechniken, Anleitungen zur Verhaltensaktivierung, Übungen zur Emotionsregulation (v. a. Akzeptanz, Selbstunterstützung und Entspannung) sowie ein fortlaufendes Online-Tagebuch, mit dem das eigene Erleben festgehalten und reflektiert werden kann.

Um eine mögliche Symptomverbesserung oder -verschlechterung beobachten zu können, sind die Teilnehmenden angehalten, an den zweiwöchentlichen Symptom-Checks bezüglich ihrer Stressbeanspruchung sowie eventuell vorhandener depressiver und angstbezogener Beschwerden teilzunehmen. Die individuellen Eingaben der Teilnehmenden werden berücksichtigt, sodass eine individualisierte Erfahrung im Rahmen des Online-Programms gewährleistet werden kann.

## Klinischer Nutzen

Das Online-Programm *HelloBetter Fit im Stress* kann zu einer nachweislichen Reduzierung der Stressbeanspruchung sowie zu Verbesserungen in Bereichen der psychischen Gesundheit (Depression, Angst, Schlaf) und arbeitsbezogenen Gesundheit (emotionale Erschöpfung, Arbeitsengagement) beitragen.

## Begleitung

Bei technischen Fragen und Problemen erhalten die Teilnehmenden Unterstützung über die E-Mail-Adresse [support@hellobetter.de](mailto:support@hellobetter.de). Eine Reaktion erfolgt möglichst zeitnah.

In Abhängigkeit der Einsatzart erhalten Teilnehmende in den Versionen „mit Begleitung“ und „Begleitung auf Anfrage“ nach Bearbeitung der einzelnen Kurseinheiten zudem werktags innerhalb von 24 Stunden eine schriftliche Rückmeldung von einem:einer persönlichen, für diesen Zweck ausgebildeten Psycholog:in unseres Teams. Die Rückmeldungen erfolgen jeweils von der gleichen Person. Jegliche Kommunikation im Rahmen dieses Sicherheitskonzepts findet auf einer nach aktuellen Datenschutzstandards verschlüsselten, webbasierten Plattform statt. Nach gelesener Rückmeldung können die Teilnehmenden mit der nächsten Kurseinheit fortfahren.

## Bedienung

Der Zugriff auf *HelloBetter Fit im Stress* erfolgt verschlüsselt. Das Online-Programm ist jederzeit via Online-Login auf der HelloBetter-Plattform verfügbar. Das ermöglicht eine weitestgehend zeit-, orts- und geräteunabhängige Nutzung. Im Verlauf erzielte Fortschritte können jederzeit zwischengespeichert werden, so dass das Online-Programm auch zu einem späteren Zeitpunkt problemlos fortgeführt werden kann. Die gesetzlichen datenschutzrechtlichen Anforderungen werden erfüllt (s. **5. Datenschutz**).

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

Die psychoedukativen Elemente und Übungen werden in Texten, Bildern, Videos oder Audios vermittelt. Die Durchführung des Online-Programms ist somit kurzweilig und spannend gestaltet. Zu Beginn jeder Übung wird zunächst der Sinn und Zweck erklärt, zum Abschluss gibt es jeweils Gelegenheit zur persönlichen Auswertung und Selbstreflexion. In jeder Einheit sind mehrere Textfelder enthalten, durch



deren Ausfüllen oder Ankreuzen die Teilnehmenden Gelegenheit zur Beschreibung und Auseinandersetzung mit ihrer persönlichen Situation bekommen. Zudem sind weiterführende Informationen an verschiedenen Stellen durch aufklappbare Inhalte zu erhalten, sodass auf unterschiedliche Bedürfnisse und inhaltliche Schwerpunkte eingegangen werden kann.

## **3. QUALIFIKATION DER ENTWICKLER:INNEN DES ONLINE-PROGRAMMS**

*HelloBetter Fit im Stress* wurde von Expert:innen aus der Wissenschaft, Psychotherapie und Psychologie sowie gemeinsam mit Betroffenen entwickelt und durch mehrere randomisiert kontrollierte Studien in seiner Wirksamkeit überprüft. Wissenschaftler:innen, Psychologische Psychotherapeut:innen und Psycholog:innen legten in enger Abstimmung die Prinzipien und Abläufe sowie die Auswahl der Übungen fest. Psychologische Psychotherapeut:innen und Psycholog:innen waren an der Formulierung der Interventionstexte beteiligt. Machbarkeitsstudien mit von starker Stressbeanspruchung Betroffenen halfen bei der Revision und Verbesserung von *HelloBetter Fit im Stress*. Darüber hinaus tragen regelmäßige Fokusgruppen mit Teilnehmenden zur Qualitätssicherung bei.

## **4. PATIENTENSICHERHEIT**

### **Hinweise**

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. Wir empfehlen, direkt ärztlichen und/oder psychotherapeutischen Rat einzuholen. Sollte sich im Verlauf des Online-Programms keine Verbesserung der psychischen Verfassung der Teilnehmenden einstellen oder sich diese akut verschlechtern, sollte ebenfalls ärztlicher und/oder psychotherapeutischer Kontakt hergestellt werden. Ohne ärztliche Rücksprache sollte zudem keine Änderung eventuell bestehender Medikation und/oder Therapie vorgenommen werden.

### **Nebenwirkungen**

Das Online-Programm *HelloBetter Fit im Stress* kann die Teilnehmenden dabei unterstützen, die Stressbeanspruchung nachweislich zu reduzieren und zu Verbesserungen in Bereichen der psychischen Gesundheit (Depression, Angst, Schlaf) und arbeitsbezogenen Gesundheit (emotionale Erschöpfung, Arbeitsengagement) beitragen. Dies wurde in mehreren randomisiert kontrollierten Studien nachgewiesen.



Der Erfolg des Online-Programms ist jedoch von vielen Einflüssen abhängig und kann im Einzelfall nicht garantiert werden. So ist es möglich, dass nicht alle Teilnehmenden von der Nutzung von *HelloBetter Fit im Stress* gleichermaßen profitieren, da nicht jede Übung gleichermaßen für alle geeignet ist. Dies kann ein Gefühl der Enttäuschung auslösen. Zudem ist es möglich, dass die Auseinandersetzung mit schwierigen Themen belastend sein kann, wodurch es anfangs zu einer Symptomverschlechterung („Erstverschlechterung“) kommen kann. Weitere negative Effekte, die im Zusammenhang mit der Anwendung psychologischer Techniken auftreten können sind z. B. eine Belastung sozialer Beziehungen oder eine Zunahme von Sorgen. Zudem führen Entspannungsübungen, wie sie auch im Online-Programm durchgeführt werden, nicht immer zu einer Anspannungsreduktion, sondern mitunter zu gegenteiligen Effekten wie der „entspannungsinduzierten Angst“. Bei den genannten Punkten handelt es sich jedoch um typische temporäre Verlaufsprozesse. Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung des Online-Programms *HelloBetter Fit im Stress* Nebenwirkungen auftreten und anhalten, empfehlen wir ärztlichen und/oder psychotherapeutischen Rat oder eine E-Mail an [support@hellobetter.de](mailto:support@hellobetter.de).

## Wechselwirkungen

Bislang sind keine Wechselwirkungen bekannt.

## Angaben für Notfälle

Bei Suizidalität oder einer akuten Krise sollte der Rettungsdienst informiert werden.

Notrufnummern in Deutschland:

- Rettungsdienst: 112
- Polizei: 110

Die Telefonseelsorge bietet ein offenes Ohr in Lebenskrisen, rund um die Uhr, kostenfrei und anonym.

- 0800 111 0 111
- 0800 111 0 222
- [telefonseelsorge.de](http://telefonseelsorge.de)

Das Team der Telefonseelsorge kennt für den Fall akuter Krisen und Suizidalität die jeweils passenden Einrichtungen und Anlaufstellen. Kliniken und andere Krisendienste in Ihrer Nähe sind zudem in der Adressliste der Stiftung Deutsche Depressionshilfe zu finden: [deutsche-depressionshilfe.de](http://deutsche-depressionshilfe.de).

## 5. DATENSCHUTZ

Es werden nur die Daten erhoben, die zur Durchführung des Online-Programms absolut notwendig sind. Die gesetzlichen datenschutzrechtlichen Anforderungen werden erfüllt. Die Inhalte und das Online-Programm unterliegen dem Deutschen Bundesdatenschutzgesetz und der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Genauere Angaben zu der Verarbeitung der personenbezogenen Daten finden sich in unserer Datenschutzerklärung unter [hellobetter.de/datenschutz-kurs](http://hellobetter.de/datenschutz-kurs).

## Kontakt des Datenschutzbeauftragten



Datenschutzbeauftragter  
c/o GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH  
Oranienburger Str. 86a  
10178 Berlin  
[datenschutz@hellobetter.de](mailto:datenschutz@hellobetter.de)

## 6. KOSTEN

Weitere Informationen dazu finden sich unter [hellobetter.de](https://hellobetter.de).

## 7. INTEGRATION IN DIE VERSORGUNG

*HelloBetter Fit im Stress* beinhaltet für Teilnehmende und Begleitende die Möglichkeit, den Verlauf der jeweiligen psychischen Beschwerden zu beobachten. Innerhalb des Online-Programms können mehrfach Symptom-Checks ausgefüllt werden, die die Stressbeanspruchung sowie eventuell bestehende depressive und angstbezogene Beschwerden erfassen.

## 8. HERSTELLER- PRODUKTINFORMATIONEN UND

### 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

### Stand der Informationen

2023-07-24

### Weitere Informationen

Eine kostenlose Papierversion der Gebrauchsanweisung ist per E-Mail unter [kontakt@hellobetter.de](mailto:kontakt@hellobetter.de) oder telefonisch unter +49 (0)40 532 528 67 (zu entsprechenden Festnetz- und Mobilfunktarifen) erhältlich.



Sollte es im Zusammenhang der Nutzung von *HelloBetter Fit im Stress* zu schwerwiegenden Vorfällen kommen, nehmen Sie bitte Kontakt mit der GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH auf.