

					
<p>Anbieter:</p> <ul style="list-style-type: none"> → GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH <p>Produktname:</p> <ul style="list-style-type: none"> → HelloBetter Chronische Schmerzen <p>Kontakt zum Anbieter:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Via Website <p>Eintrag und Status im DiGA-Verzeichnis:</p> <ul style="list-style-type: none"> → DiGA-Eintrag: vorliegend → Status: Dauerhaft aufgenommen <p>Nutzungsdauer und -häufigkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> → 7 Kurseinheiten von 45-60min in einem wöchentlichen Rhythmus → Insgesamt Dauer: 3 Monate <p>Gebrauchsanweisung</p>	<p>Ziele der Intervention:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Anhaltende Reduktion der Schmerzbeeinträchtigung <p>Mindestalter:</p> <ul style="list-style-type: none"> → 18 Jahre <p>Diagnosen:</p> <ul style="list-style-type: none"> → F45.40 Anhaltende somatoforme Schmerzstörung → F45.41 Chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren → M79.7 Fibromyalgie 	<p>Theoretische Basis:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Kognitive Verhaltenstherapie <p>Eingesetzte Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Vermittlung von Wissensinhalten zu chronischen Schmerzen → Übungen und Strategien → Achtsamkeitstechniken → kognitive Defusion → Anleitungen zur Selbstreflexion → Online-Tagebuch → Zweiwöchentliche Symptom-Checks 	<p>Menschliche Begleitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Durchgängige Einbindung durch klinische Psycholog:innen, die nach jeder absolvierten Einheit innerhalb von 24 Stunden eine Rückmeldung geben → Beantwortung von Fragen durch Psycholog:innen bei Bedarf 	<p>Kosten:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Kosten für Selbstzahler: 235€ (Stand: Mai 2024) → Die Kosten werden bei Verordnungen von der Krankenkasse übernommen 	<p>Wirksamkeitsnachweis(e):</p> <ul style="list-style-type: none"> → Lin, J., Paganini, S., Sander, L., Lüking, M., Ebert, D.D., Buhrman, M., Andersson, G., Baumeister, H. An Internet-Based Intervention for Chronic Pain: A Three-Arm Randomized Controlled Study of the Effectiveness of Guided and Unguided Acceptance and Commitment Therapy. https://doi.org/10.32388/2Farztebl.2017.0681