

					
<p>Anbieter:</p> <ul style="list-style-type: none"> → GET.ON Institut für Online Gesundheits-trainings GmbH <p>Produktname:</p> <ul style="list-style-type: none"> → HelloBetter Stress und Burnout <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: <u>vorliegend</u> → Status: Dauerhaft aufgenommen <p>Nutzungsdauer und -häufigkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> → 7 Module (ca. 1h/Modul) + Wahlmodule → insgesamt 12 Wochen → 4 Wochen nach Kursende eine Auffrischungseinheit) <p>Gebrauchsanweisung</p>	<p>Ziele der Intervention:</p> <ul style="list-style-type: none"> → anhaltende Minderung der Stressbeanspruchung in Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebens- und Arbeitsbewältigung <p>Mindestalter:</p> <ul style="list-style-type: none"> → 18 Jahre <p>Diagnosen:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Z73 Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung 	<p>Theoretische Basis:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Kognitive Verhaltenstherapie <p>Eingesetzte Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Problemlösetechniken → Verhaltensaktivierung → Emotionsregulationsstrategien (insbesondere Akzeptanz von belastenden Gefühlen, Selbstunterstützung und Entspannung) 	<p>Menschliche Begleitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Nach jeder Einheit geben geschulte Begleiter:innen innerhalb von 2 Werktagen ein schriftliches Feedback zur Wahrung der Patientensicherheit und des bestimmungsgemäßen Gebrauchs. → Bei technischen Fragen zur Durchführung des Programms steht sollen sich Nutzende an support@hellobetter.de wenden 	<p>Kosten:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Die Kosten werden bei Verordnung von der Krankenkasse übernommen → Kosten für Selbstzahler: 599€ 	<p>Wirksamkeitsnachweis(e):</p> <ul style="list-style-type: none"> → Heber, E., Lehr, D., Ebert, D. D., Berking, M. & Riper, H. (2016). Web-based and mobile stress management intervention for employees: A randomized controlled trial. <i>Journal of medical Internet research</i>, 18(1). doi.org/10.2196/jmir.5112