

**Namen:**

- *HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz*
- *HelloBetter Chronische Schmerzen*
- *GET.ON Chronische Schmerzen*
- *HelloBetter Chronic Pain*
- *HelloBetter Schmerzen*
- *HelloBetter Schmerzen bei Fibromyalgie*
- *HelloBetter Fibromyalgie*
- *HelloBetter Fibromyalgia*
- *GET.ON ActOnPain*
- *HelloBetter Chronische Schmerzen bei Fibromyalgie*
- *GET.ON Chronische Schmerzen (angepasst für die grünen Berufe)*

**Version: 1.0****Hersteller:**

GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH  
Rothenbaumchaussee 209  
20149 Hamburg  
<https://helloworldbetter.de>  
[kontakt@helloworldbetter.de](mailto:kontakt@helloworldbetter.de)  
+49 (0)40 532 528 67

**Veröffentlichungsdatum:**

2020

**CE-logo:****Gebrauchsanleitung:**

Die Gebrauchsanleitung kann [hier](#) abgerufen werden.

**Medizinische Zweckbestimmung:**

Das Training HelloBetter Chronische Schmerzen ist ein Online-Gesundheitstraining zur Reduktion der Schmerzbeeinträchtigung und Erhöhung der Schmerzakzeptanz, welches aus sieben wöchentlich zu absolvierenden Einheiten mit einer Bearbeitungszeit von 45-60 Minuten besteht. Neben der Vermittlung von fundiertem psychologischen Hintergrundwissen mit Hilfe von Videos, Beispielpersonen und Texten beinhaltet das Training interaktive Übungen mit Audiodateien, Wissensquizzes, Reflexionsmöglichkeiten und Verhaltensstrategien für einen konstruktiven Umgang mit Schmerzen, sowie verschiedene Achtsamkeitsübungen, die in den Alltag integriert werden sollen. Realistische und erreichbare Ziele werden so formuliert, dass sie praktisch und einfach umgesetzt werden können. Zusätzlich gibt es ein Online-Tagebuch, um den Fortschritt während des Trainings zu beobachten.

Das Training wurde über mehrere Jahre von führenden Experten aus dem Bereich e-Mental Health entwickelt und in einer randomisierten kontrollierten Studie an mehreren Universitäten umfassend untersucht.

**Warnungen:**

Dieses Training ist nicht geeignet, wenn bei den Teilnehmenden

- akute Schmerzen, tumor-bezogene Schmerzen oder Schmerzen mit einer offensichtlich organischen bzw. somatischen Ursache vorliegen,
- ein erhöhtes Suizidalitätsrisiko besteht,
- nicht alle notwendigen medizinischen Untersuchungen abgeschlossen sind.