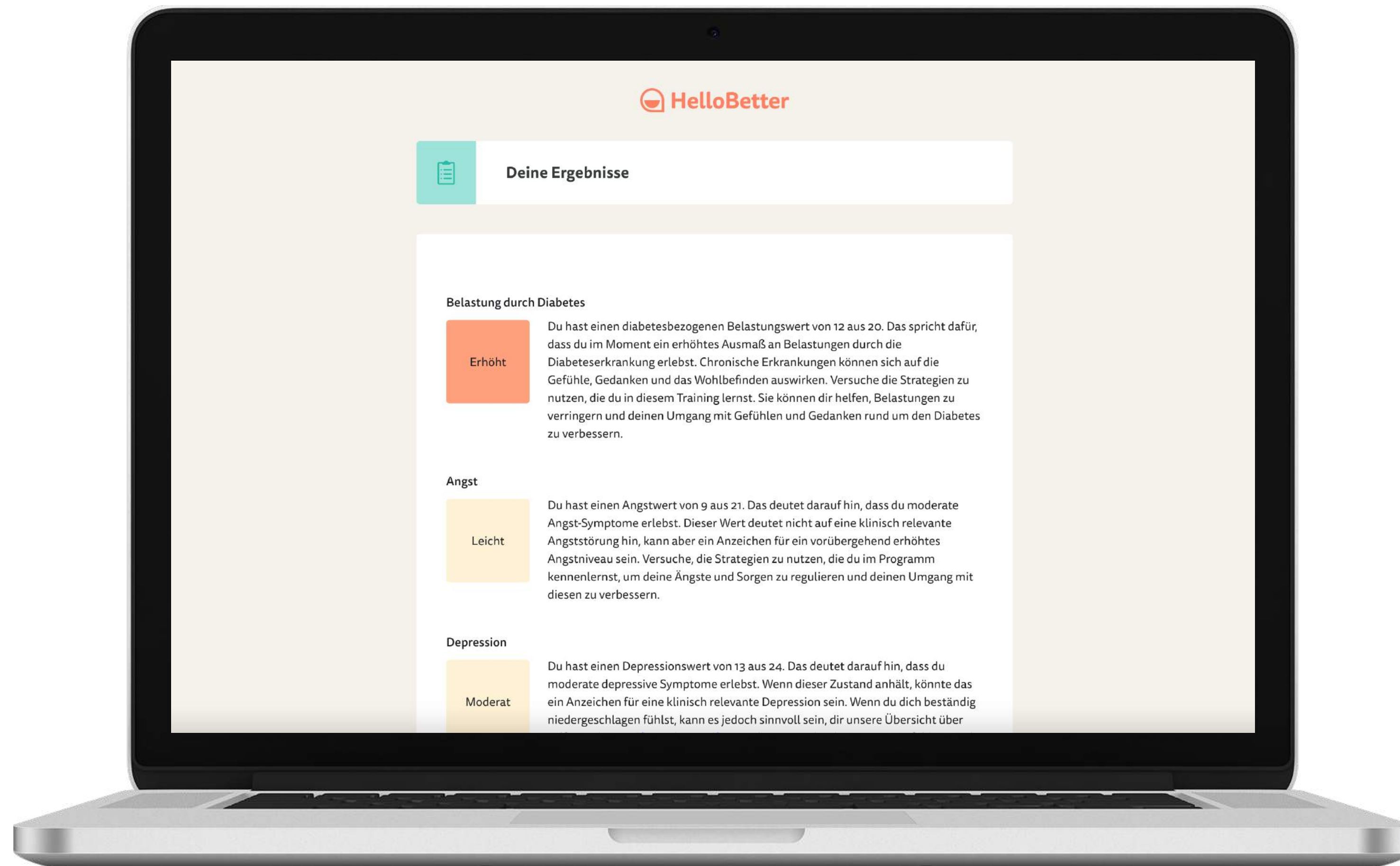
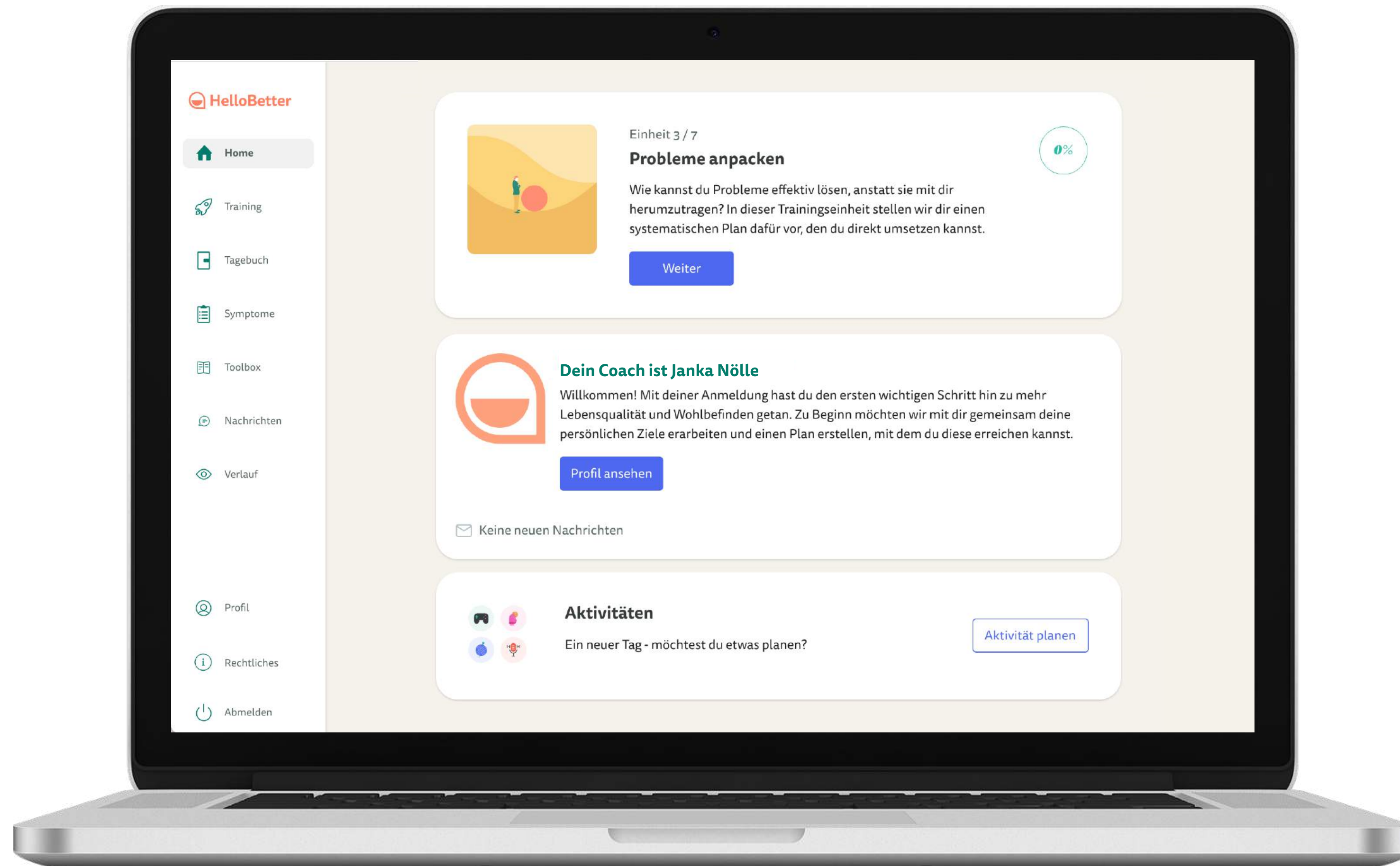


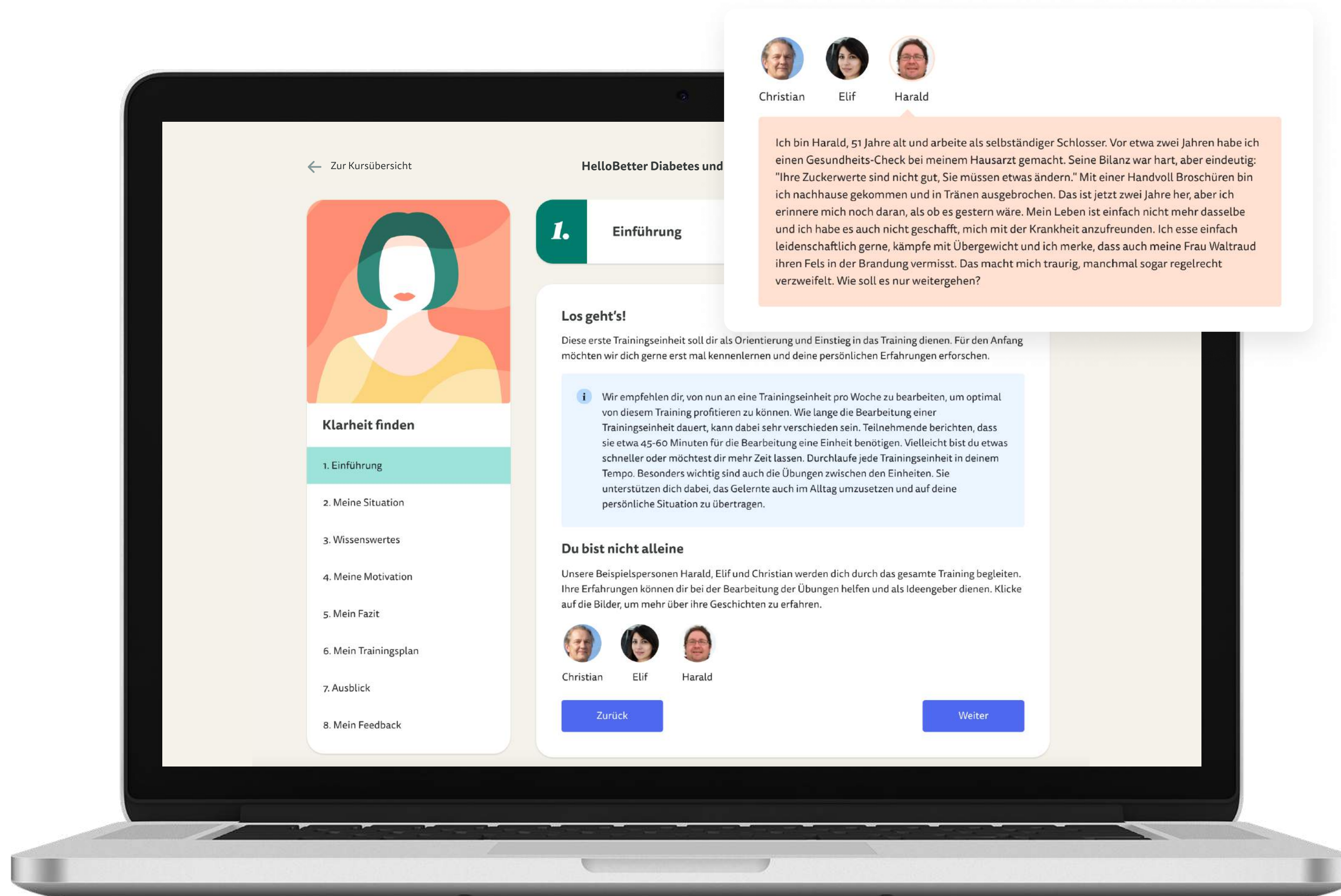
# HelloBetter Diabetes und Depression Übersicht



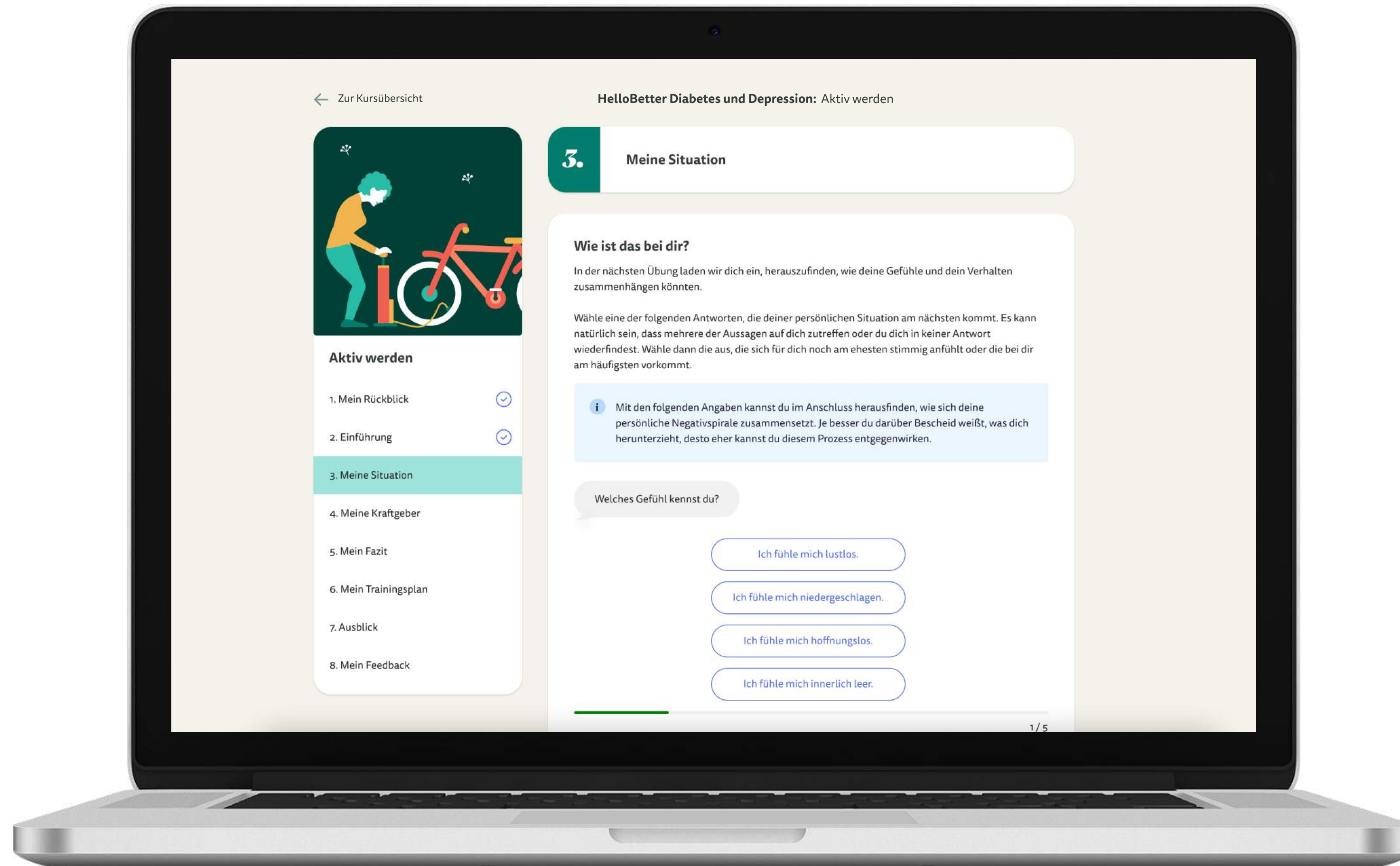
Der Symptom-Check zu Beginn des Online Kurses beinhaltet Fragen an die Teilnehmenden, zu ihrem psychischen Wohlbefinden. So erhalten Teilnehmende eine fundierte Einschätzung ihrer Symptomatik und können eine Veränderung ihrer Symptome im Verlauf beobachten.



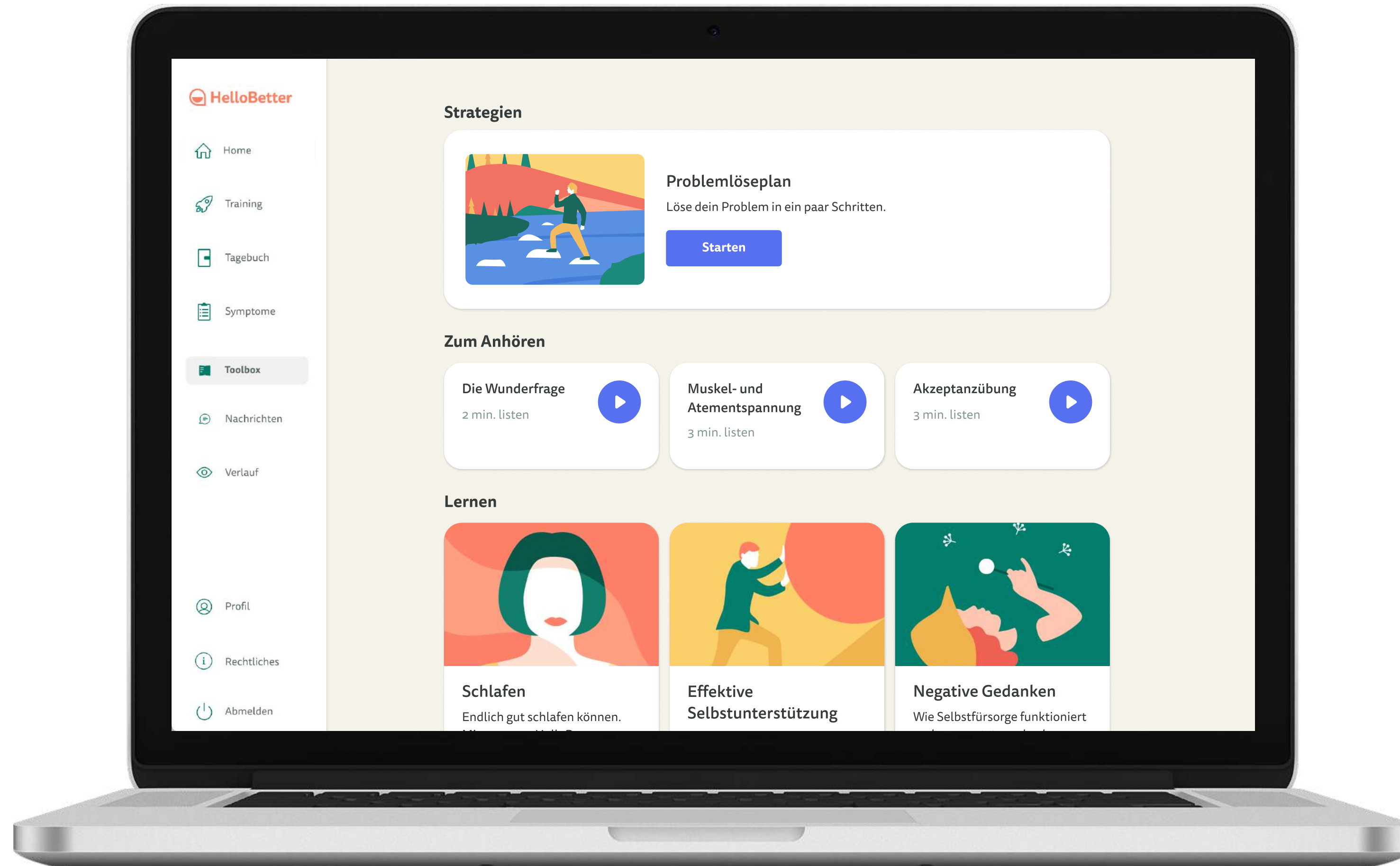
Hier erhalten Teilnehmende eine Übersicht über ihren Kurs, Nachrichten von ihrem Coach oder können Einträge in ihrem Tagebuch vornehmen.



Fiktive Beispielpersonen begleiten die Teilnehmenden durch den gesamten Kurs und geben Hilfestellung bei der Bearbeitung der Übungen.

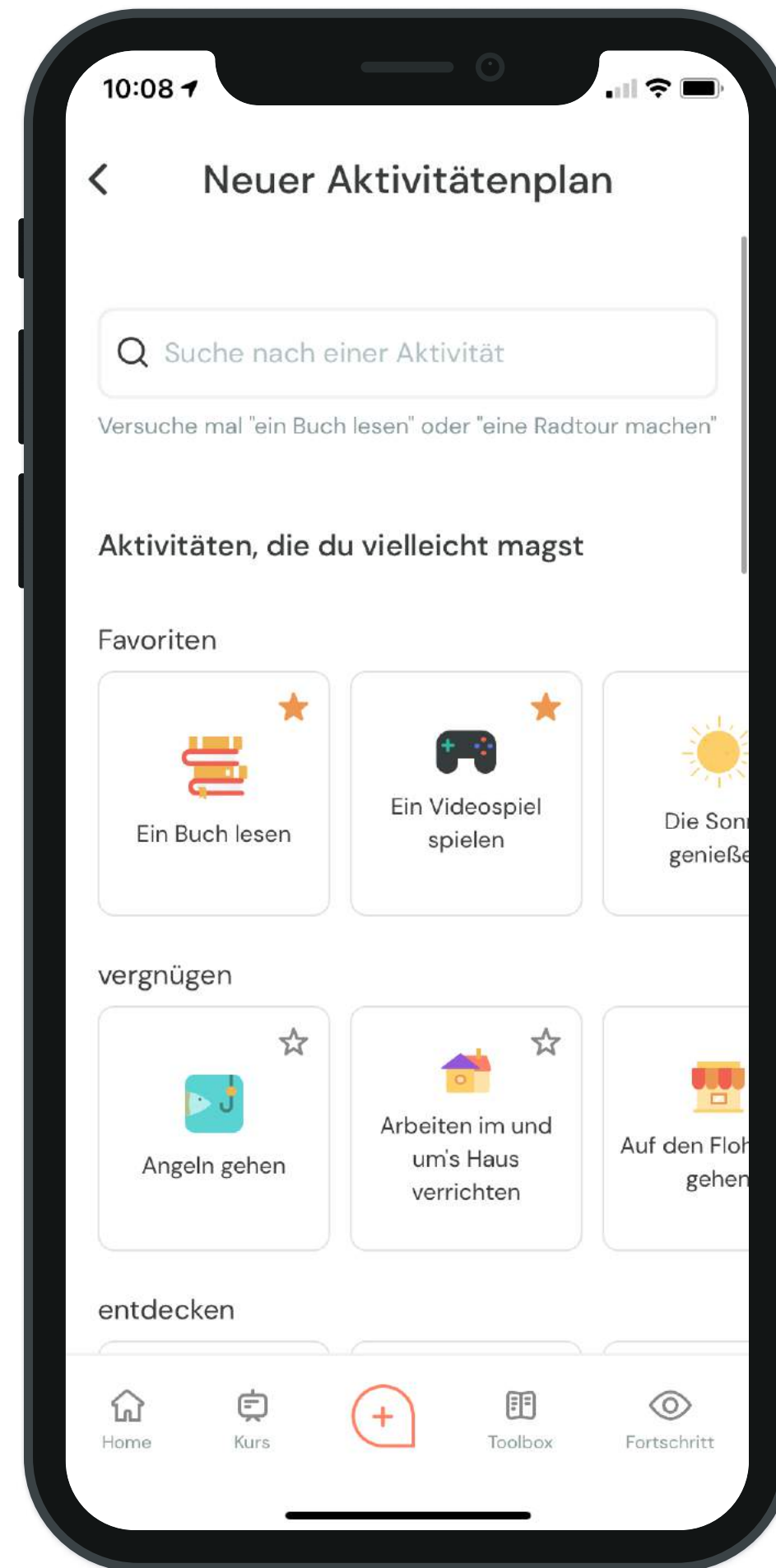
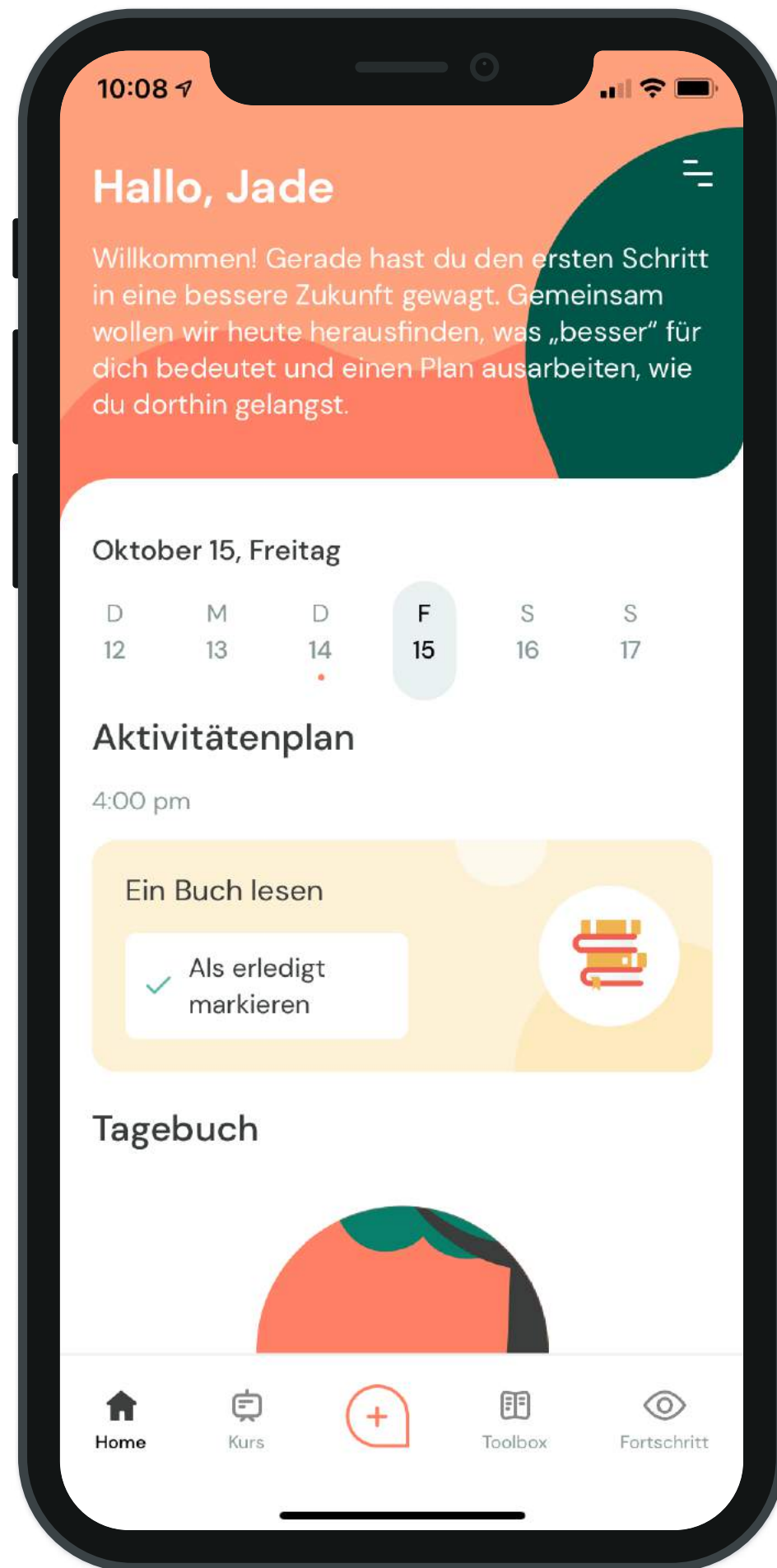


Mit Hilfe von verschiedenen Übungen reflektieren Teilnehmende ihre Situation und entwickeln Strategien, um ihre persönlichen Ziele zu erreichen.



In der Toolbox erhalten die Nutzer einen Überblick über alle verfügbaren Übungen des Kurses und können diese jederzeit in ihrem Alltag wiederholen.

# App-Begleitung



Zum Online-Kurs gehört auch eine mobile Begleit-App, die Teilnehmende dabei unterstützt, das Gelernte in den Alltag zu übertragen. Teilnehmende können so beispielsweise Aktivitäten in der App planen oder den Problemlöseplan von unterwegs anwenden.

# App-Begleitung




Zusätzlich begleitet das Online-Tagebuch die Teilnehmenden im Alltag. So können Veränderungen in der Stimmung digital festgehalten und Veränderungen beobachtet werden. Außerdem haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, Nachrichten von ihrem Coach auch unterwegs abzurufen.



## Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns

 [www.hellobetter.de](http://www.hellobetter.de)

 [presse@hellobetter.de](mailto:presse@hellobetter.de)

 Tel: +49 (0)40 52 47 333 10

 Pressebilder finden sie hier: <https://bit.ly/hbdiabetesunddepression>