GET.ON - Gesundheitstraining.Online

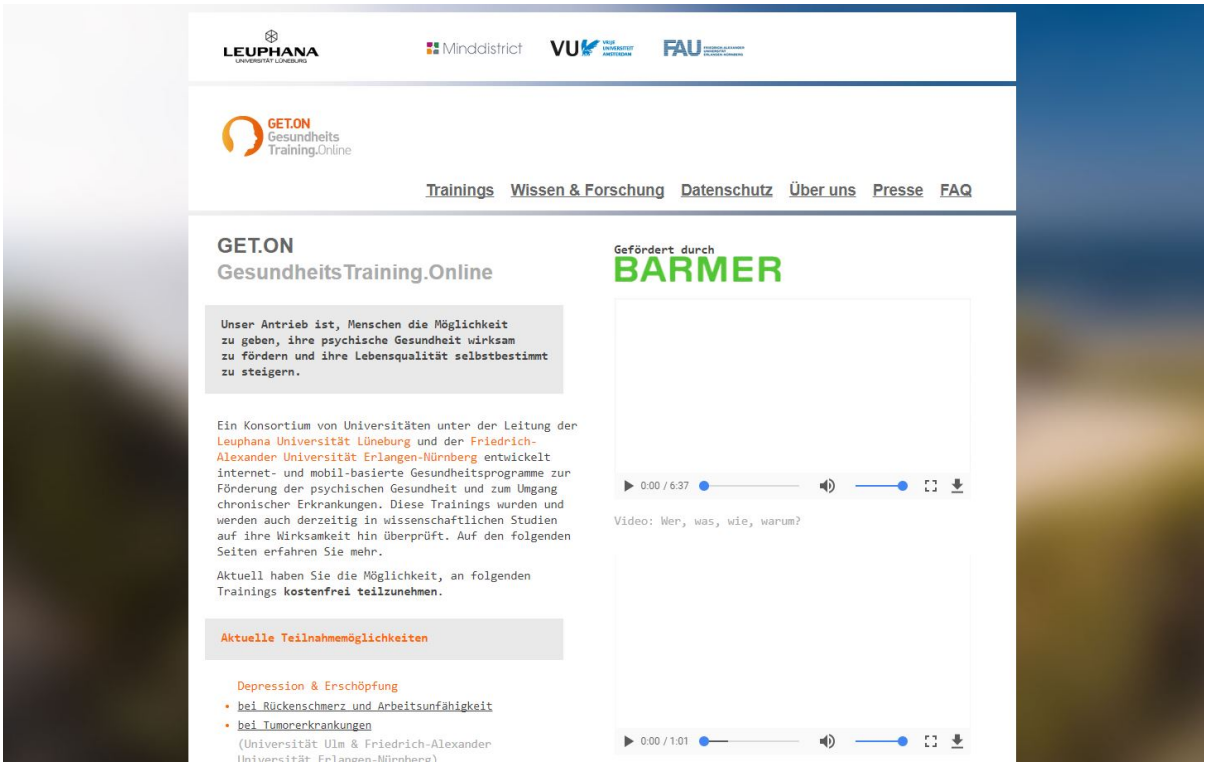
GET.ON ist ein Konsortium von Hochschulen, das verschiedene internet- und/oder app-basierte Online-Programme in den Bereichen Beruf und Gesundheit sowie Depression und Erschöpfung anbietet. Alle Trainings werden (derzeit) wissenschaftlich hinsichtlich ihrer Wirksamkeit bewertet, so dass es vorkommen kann, dass einige Personen, die an einem Training teilnehmen möchten, einige Zeit warten müssen (Wartekontrollgruppe). Wenn ein Trainingsprogramm bereits genügend Teilnehmer hat, können sich Interessierte für ein zukünftiges Studium im betreffenden Bereich anmelden. Es besteht auch die Möglichkeit, einen Selbsttest durchzuführen, um herauszufinden, welches Training für einen selbst geeignet ist. Zusätzlich gibt es umfangreiche Informationen über z.B. Stress, Depressionen, Alkohol und Forschung.

Weitere Themen: Erholung, Alkohol, Studium, Schlafen, Panik

Zielgruppe	Thema	Typ gutes Beispiel	Land
• Erwachsene	• Depression • Angst • Sucht • Stress • Bildung • Schlafprobleme • Chronische Krankheit / Schmerz	• Beratung • Coaching	• Deutschland

Beschreibung

GET.ON is a consortium of universities under the leadership of the Leuphana University Lüneburg and Friedrich-Alexander University Erlangen-Nürnberg which developed more than 14 internet- and/or app-based online programs for the facilitation of psychological health and handling chronic diseases. These online programs were evaluated in more than 30 scientific studies with regard to their effectiveness and cost-effectiveness. Current opportunities of participation are in the fields of depression and exhaustion, more precisely for back pain and inability to work, for coronary heart diseases as well as for anxieties and strengthening psychological well-being. Other accessible trainings are a recovery-couch which is an app for sustainable recovery after occupational strain, Paivina Care which is an online-training for women with pain and problems in sexual intercourse, Take Care of You for reducing alcohol consumption and StudiCare for students. Despite of that there are more training programs, however a participation isn't possible anymore because of enough participants. Interested people have the opportunity to register for future trainings in the fields of stress management, regeneration for better sleep, depression and exhaustion because of diabetes; panic and agoraphobia, self-critique, procrastination, chronic pain and gratitude. Furthermore there's the possibility to take a self-test in order to find out which training is appropriate. The website additionally provides comprehensive information about stress, regeneration, depression, alcohol, panic and procrastination as well as about internet-based health programs, research and effectiveness.



Ursprüngliche Sprache

German

Land

Germany

Link

Link: http://geton-training.de/index.php

(access date: 06/28/2017)

CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

ILI. *GET.ON - Gesundheitstraining.Online.* Abgerufen am Sonntag November 22, 2026 von insgesamt https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP396/

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung der Inhalte dar, die nur die Ansichten der Autoren widerspiegeln, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

https://www.ecounselling4youth.eu/project/