



INFORMATION ZU GET.ON TRAINING BEI DEPRESSIVEN BESCHWERDEN

Diese Information dient der korrekten Durchführung von GET.ON Training bei depressiven Beschwerden. Sie basiert auf den Anforderungen des Medizinproduktegesetzes, sowie auf den durch die Arbeitsgruppe der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPS) und der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) aufgestellten Qualitätskriterien für internetbasierte Selbstmanagement-Interventionen ([siehe Publikation von Klein et al. in Der Nervenarzt, 2018](#)).

Bitte lesen Sie sich diese Informationen genau durch und folgen Sie den darin enthaltenen Anweisungen.

Bei der Anmeldung steht Ihnen das GET.ON-Support-Team unter support@geton-institut.de bei Bedarf zu den üblichen Geschäftszeiten für Anfragen zur Verfügung.

1. ZWECKBESTIMMUNG /INDIKATION

GET.ON Training bei depressiven Beschwerden ist ein wissenschaftlich evaluiertes, online-basiertes CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt nach der Medizinprodukterichtlinie 93/42/EWG zur Reduktion depressiver Beschwerden.

GET.ON Training bei depressiven Beschwerden kann als interaktives Online-Programm über jeden Internet-Zugang aufgerufen werden. Für die Nutzung von GET.ON Training bei depressiven Beschwerden haben Sie über Ihre Krankenkasse, Ihren Arbeitgeber oder privat einen individuellen Zugang erhalten.

Das Training eignet sich für Menschen, die bei sich selbst Beschwerden wie Lustlosigkeit, Interessenlosigkeit, Antriebslosigkeit oder Traurigkeit bemerken, diese Beschwerden reduzieren möchten und einer Verschlimmerung dieser Beschwerden vorbeugen möchten. Es geht um die Prävention und Linderung von Symptomen der ICD-10 Diagnose F32-Depressive Episode.

Nutzungsvoraussetzungen

Das Mindestalter zur Nutzung beträgt 18 Jahre. Das Training ist für alle Altersklassen (ab 18 Jahre) konzipiert. Es ist gleichermaßen für weibliche und männliche Teilnehmer mit depressiver Symptomatik geeignet, die offen gegenüber einer Nutzung von Online-basierten Trainings sind. Gute Kenntnisse der deutschen Sprache werden vorausgesetzt. Erfahrungen im Umgang mit Computern sind von Vorteil.

Sie benötigen Internetzugang (z.B. auf einem Computer, Laptop oder Tablet) sowie einen Browser in einer aktuellen Version (Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer/Edge oder Safari). Weiterhin benötigen Sie eine E-Mail-Adresse und einen Benutzernamen.

2. BESCHREIBUNG UND FUNKTIONSWEISE DER INTERVENTION

Art und Dauer Intervention

Das Training besteht aus 6 Einheiten, die in wöchentlichem Rhythmus absolviert werden können. Zusätzlich wird ein tägliches Online-Tagebuch geführt. Der Zugang zum Training besteht ein Jahr lang, es werden keine zusätzlichen Kosten erhoben, der Zugang endet automatisch.

Das Training ist abwechslungsreich mit Informationen, Übungen, Videos, Audios und interaktiven Elementen ausgestattet. Die Struktur ist klar und übersichtlich, so dass die Teilnehmenden von Beginn an über den Ablauf des Programms informiert werden. Das Training beinhaltet verhaltensnahe Aufgaben zur



Stärkung individueller Ressourcen und zur Problembewältigung, die in den Alltag integriert werden. Es werden realistische und erreichbare Ziele formuliert, damit diese auf praktische und einfache Weise umgesetzt werden können.

Anwendungshäufigkeit

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass GET.ON Training bei depressiven Beschwerden idealerweise 1-2 Mal wöchentlich für jeweils etwa 30 Minuten genutzt werden sollte. Zu jeder Lektion gehören Übungen, die Sie zusätzlich in Ihren Alltag einbauen. Für den Trainingserfolg ist es ganz entscheidend, wie intensiv Teilnehmende die Übungen des Trainings in ihrem Alltag einsetzen.

Begleitung

Jede/r Teilnehmende erhält Unterstützung bei technischen Fragen und Problemen per Mail an support@geton-institut.de, eine Reaktion erfolgt spätestens nach 24 Stunden werktags. GET.ON Training bei depressiven Beschwerden kann in drei Begleitungsvarianten durchlaufen werden: (1) ohne Begleitung durch einen Online Coach, (2) mit Begleitung oder (3) mit intensiver Begleitung. Bei letzten Varianten steht nach einem telefonischen Erstgespräch von max. 20 Minuten ein Psychologe für drei Monate als Begleitung zur Verfügung. Die Begleitung erfolgt asynchron per Nachrichtenfunktion auf der Interventionsplattform. In Begleitungsvariante (2) erfolgt die Begleitung nach schriftlicher Anfrage des Teilnehmenden, in Begleitungsvariante (3) erfolgt die Begleitung darüber hinaus initiiert durch den Online-Coach nach jeder der sechs Trainingseinheiten in Form eines ca. ¾ Seite langen schriftlichen Feedbacks zu den Einträgen des/der Teilnehmenden aus der jeweiligen Lektion. Der Teilnehmenden kann erst nach gelesenerm Feedback mit der nächsten Trainingslektion fortfahren. Die Reaktion erfolgt jeweils werktags nach spätestens 48 Stunden.

Die Online-Coaches, welche Teilnehmende in den Begleitungsvarianten (2) und (3) begleiten, verfügen mindestens über einen Master oder Diplomabschluss in Psychologie, sowie über eine fortgeschrittene psychotherapeutische Ausbildung. Alle Online-Coaches werden mehrere Woche durch erfahrene Online-Coaches und eine approbierte Psychotherapeutin geschult, sowie während der Arbeit durch eine erfahrene approbierte Psychotherapeutin supervidiert. Für die Intervention existiert ein Manual, welches jedem Online-Coach zur Verfügung gestellt wird. Neben der inhaltlichen Begleitung zum Training beinhaltet das Coaching zudem Techniken zur Steigerung der Motivation und Teilnahmehäufigkeit (Adhärenz) durch z.B. validierende und wertschätzende Formulierungen. Die korrekte Anwendung wird während Schulung und Supervision sichergestellt. Sollte sich nach Abschluss des Trainings ein weiterer Bedarf an psychologischen bzw. psychotherapeutischen Angeboten ergeben (z.B. durch entsprechende Angabe im Training oder Einschätzung durch Online-Coach) wird der Teilnehmende in ein passendes Angebot in der Routineversorgung eingesteuert (durch Informationen im Training bzw. im Kontakt mit dem Online-Coach). Jegliche Kommunikation zwischen Online-Coach und Teilnehmendem findet auf einer nach aktuellen Sicherheitsstandards verschlüsselten, web-basierten Plattform statt.

Interventionsinhalt

GET.ON Training bei depressiven Beschwerden beinhaltet fundierte Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie nach dem aktuellsten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse. Es werden Informationen zu depressiven Beschwerden vermittelt sowie Übungen, Methoden und Techniken zur Bewältigung vorgestellt. In jeder der sechs Trainingseinheiten werden Sie dabei unterstützt, positive Aktivitäten in Ihrem Alltag verstärkt zu planen und umzusetzen. Darüber hinaus lernen Sie Problemlösetechniken und Möglichkeiten, negative Gedankenkreisläufe zu unterbrechen. Trotz der standardisierten Vorgehensweise passen sich die Programme in Abhängigkeit der individuellen Eingaben des Nutzers an, um so die individuellen Unterschiedlichkeiten der Teilnehmer maximal zu berücksichtigen und eine persönliche Trainingserfahrung zu ermöglichen.



Bedienung

GET.ON Training bei depressiven Beschwerden ist auf einer nach aktuellen Sicherheitsstandards verschlüsselten Plattform jederzeit via Internet verfügbar. Das ermöglicht eine zeit-, orts- und geräteunabhängige Nutzung. Die gesetzlichen datenschutzrechtlichen Anforderungen werden erfüllt, siehe unten, Punkt „Datenschutz“.

Bedienung und Navigation der technischen Plattform sind so gestaltet, dass Teilnehmende zu jedem Zeitpunkt wissen, wo sie sich befinden und wie sie zurück zur Übersicht gelangen können. Das System ist fehlertolerant, Inhalte des Online Coachings sind z.B. über mehrere Wege erreichbar, entweder über Klick auf „Aufgaben“ oder über Klick auf „Modul“. Kontakt zum eCoach oder anderen autorisierten Personen kann über die Funktion „Kontakt“ oder über die Startseite mit Klick auf die jeweilige Kontaktperson aufgenommen werden.

Der Text ist unterbrochen u.a. durch Bilder, Videos oder Quizzes. Hintergrundinformationen sind immer unter einem „mehr lesen“ enthalten, damit der Text nicht zu lang wird. Bei jeder Übung wird zunächst der Sinn und Zweck erklärt, zum Abschluss gibt es immer Gelegenheit zur Reflektion. In jeder Lektion sind viele Textfelder, in denen der Teilnehmer Gelegenheit zur Selbstbeschreibung bekommt.

Das Programm berücksichtigt unterschiedliche Lernstile. Für den eher visuellen Lerntyp sind viele Abbildungen, Videos, graphische Darstellungen und interaktive Elemente eingefügt, während sich der eher auditive Lerntyp Texte vorlesen lassen kann. Für diejenigen, die bevorzugt an Hintergrundinformationen und Texten interessiert ist, hält das Programm spezielle „Mehr Lesen“-Felder bereit. Die verwendete Schrift lässt sich durch den Nutzer in der Größe verstellen und ist serifenlos zur besseren Lesbarkeit (Lucida Sans).

Bei Abschluss einer Lektion wird der Nutzer darauf hingewiesen, wenn wichtige Angaben fehlen.

3. QUALIFIKATION DES ANBIETERS

GET.ON Training bei depressiven Beschwerden wurde von Psychologischen Psychotherapeuten, Wissenschaftlern und Betroffenen entwickelt und in sechs randomisiert-kontrollierten Studien auf Effektivität untersucht. Psychologische Psychotherapeuten und Psychologen waren an der Formulierung der Interventionstexte beteiligt, Wissenschaftler und Psychologen legten die Prinzipien und Abläufe, sowie die Auswahl der Übungen fest. Pilottests mit Betroffenen halfen bei der Revision und Verbesserung von GET.ON Training bei depressiven Beschwerden. Im Rahmen der Pilottests wurden zudem die Coachingmanuale von den begleitenden Psychologen und psychologischen Psychotherapeuten (Online Coaches) entwickelt, welche fortlaufend verbessert werden.

Teilnehmende von GET.ON Training bei depressiven Beschwerden werden nur von Online-Coaches begleitet, welche mindestens Psychologen mit Master oder Diplom-Abschluss sind und eine intensive Schulung im Online-Coaching und angewendetem Training abgeschlossen haben. Eine begonnene bzw. abgeschlossene psychotherapeutischer Ausbildung wird in der Regel vorausgesetzt. Während des Coachings werden sie durch psychologische Psychotherapeuten supervidiert.

4. WIRKSAMKEIT

GET.ON Training bei depressiven Beschwerden wurde in insgesamt sechs randomisiert-kontrollierten Studien (durchgeführt u.a. an der Leuphana Universität Lüneburg) auf Wirksamkeit untersucht. Die Studien sprechen für eine gute Wirksamkeit des Trainings. In den Studien sind Zwischengruppeneffektstärken, Intention-to-treat, sowie Completer-Analysen, Angaben zur Adhärenz,



Abbruchraten und -gründen, sowie zur Nutzerzufriedenheit berichtet. Über 90% der Nutzer würden dieses Training einem Freund in ähnlicher Lage empfehlen.

Diese Studien wurden in offiziellen Studienregistern vor Durchführung registriert) und akzeptiert und sind in internationalen Fachzeitschriften veröffentlicht und einsehbar:

Buntrock, C.*, Ebert, D.D.*, Lehr, D., Riper, H., Smit, F., & Berking, M. Cuijpers, P. (2016). Effect of a Web-Based Guided Self-help Intervention for Prevention of Major Depression in Adults With Subthreshold Depression. A Randomized Clinical Trial. *JAMA*. 3;315(17):1854. * shared first authorship <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2518266>

Ebert, D.D. Buntrock, C. Cuijpers, P. (2017). Ebert DD, Buntrock C, Cuijpers P (2016) Online Intervention for Prevention of Major Depression —Reply. *JAMA*, 316:881. doi:10.1001/jama.2016.9586 <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2545679>

Buntrock, C.*, Ebert, D.D.*, Lehr, D., Riper, H., Smit, F., Cuijpers, P., & Berking, M. (2015). Effectiveness of a Web-Based Cognitive Behavioural Intervention for Subthreshold Depression: Pragmatic Randomised Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(6), 348–358. [IF: 9.32] *shared first authorship <https://www.karger.com/Article/Abstract/438673>

Ebert, D.D., Buntrock, C., Lehr, D., Smit, F., Riper, H., Baumeister, H., ... Berking, (2017). Effectiveness of Web- and Mobile-based Treatment of Subthreshold Depression with Adherence-focused Guidance. A Single-blind Randomised Controlled Trial. *Behavior Therapy*. <http://doi.org/10.1016/j.beth.2017.05.004>

Buntrock, C., Berking, M., Smit, F., Lehr, D., Nobis, S., Riper, H., ... Ebert, D. (2017). Preventing Depression in Adults With Subthreshold Depression: Health-Economic Evaluation Alongside a Pragmatic Randomized Controlled Trial of a Web-Based Intervention. *Journal of Medical Internet Research*, 19(1), e5. <http://doi.org/10.2196/jmir.6587>

Ebert, D.D., Lehr, D., Baumeister, H., Boß, L., Riper, H., Cuijpers, P., ... & Berking, M. (2014). GET.ON Mood Enhancer: efficacy of Internet-based guided self-help compared to psychoeducation for depression: an investigator-blinded randomised controlled trial. *Trials*, 15(1), 39. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-15-39>

Reins, J. A., Ebert, D.D., Lehr, D., Riper, H., Cuijpers, P., & Berking, M. (2013). Internet-based treatment of major depression for patients on a waiting list for inpatient psychotherapy: protocol for a multi-centre randomised controlled trial. *BMC psychiatry*, 13(1), 318. doi:10.1186/1471-244X-13-318. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-13-318>

Reins, J. A., Boß, L., Lehr, D., Berking, M. & Ebert, D. The more I got, the less I need? Efficacy of Internet-based guided self-help compared to online psychoeducation for Major Depressive Disorder (in preparation).

Nobis, S. Lehr, D., Ebert, D. D., Berking, M., Baumeister, H., Snoek, F., Riper, H., (2015). Efficacy of a web-based intervention with mobile phone support in treating depressive symptoms in adults with type 1 and type 2 diabetes mellitus: A randomized controlled trial. *Diabetes Care*;38(5):776-83. doi: 10.2337/dc14-1728. <http://care.diabetesjournals.org/content/38/5/776.long>

Nobis, S., Ebert, D.D., Lehr, D., Smit, F., Buntrock, C., Baumeister, H., Snoek, F., Berking, M. (2017). Web-based intervention for depressive symptoms in adults with type 1 and type 2 diabetes mellitus: health economic evaluation alongside a randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*



- Nobis, S., Lehr, D., Ebert, D.D., Berking, M., Heber, E., Baumeister, H., ... Riper, H. (2013). Efficacy and cost-effectiveness of a web-based intervention with mobile phone support to treat depressive symptoms in adults with diabetes mellitus type 1 and type 2: design of a randomised controlled trial. *BMC Psychiatry*, 13(1), 306. doi:10.1186/1471-244X-13-306. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-13-306>
- Ebert, D.D., Nobis, S. Lehr, D., Baumeister, H., Riper, H., Cuijpers, P., ... Berking, M. (2017) 6-months effectiveness of internet-based guided self-help for diabetes and comorbid depression. Results of a randomized controlled trial. *Diabetic Medicine* DOI: 10.1111/dme.13173 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/dme.13173/abstract>
- Ebert, D., Tarnowski, T., Gollwitzer, M., Sieland, B., & Berking, M. (2013). A transdiagnostic internet-based maintenance treatment enhances the stability of outcome after inpatient cognitive behavioral therapy: a randomized controlled trial. *Psychotherapy and psychosomatics*, 82(4), 246-256.
- [Ebert, D.D., Gollwitzer, M., Riper, H., Cuijpers, P., Baumeister, H. & Berking, M. \(2013\). Is a Transdiagnostic Internet-based Maintenance Treatment after Inpatient Psychotherapy effective in all Patients? *Journal of Medical Internet Research*. 2013;15:e191.](#)
- Ebert, D. D., Hannig, W., Tarnowski, T., Sieland, B., Götzky, B., & Berking, M. (2013). Web-basierte Rehabilitationsnachsorge nach stationärer psychosomatischer Therapie (W-RENA). *Die Rehabilitation*, 52(03), 164-172.

5. PATIENTENSICHERHEIT

GET.ON Training bei depressiven Beschwerden fällt unter das Medizinproduktegesetz und ist als Medizinprodukt (Risikoklasse I) zertifiziert.

Gegenanzeigen

GET.ON Training bei depressiven Beschwerden sollte bei vorhandenen Suizidgedanken nicht angewendet werden. Bei Vorliegen einer psychischen Störung ist ein Facharzt oder psychologischer Psychotherapeut zu konsultieren.

Hinweise

Lebensmüde Gedanken tauchen bei vielen Menschen in besonders schweren Lebensphasen auf. Oft halten diese Gedanken nur für kurze Zeit an und gehen von selbst wieder vorüber. Bei anderen Menschen können Sie jedoch Ausdruck ausgeprägter Suizidalität sein (d.h. einer ausgeprägten Absicht, sich das Leben zu nehmen) und müssen ernst genommen werden. Wir empfehlen in diesem Fall sich an Ihren Hausarzt/Psychotherapeuten zu wenden.

Sollte sich Ihre Stimmung in absehbarer Zeit nicht bessern oder akut verschlechtern, kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt oder Psychotherapeuten. Ohne Rücksprache mit einem Arzt darf eine Änderung bestehender Medikation und/oder Therapie nicht erfolgen.

Nebenwirkungen

Der Trainingserfolg ist von vielen Einflüssen ab und kann im Einzelfall leider nicht garantiert werden. Wir sind zuversichtlich, dass Ihnen das GET.ON Training bei depressiven Beschwerden Training helfen kann, Ihr psychisches Wohlbefinden zu fördern und mehr Lebensqualität zu erfahren. Diese Zuversicht gründet sich aus den Erfahrungen zahlreicher wissenschaftlicher Studien.



Es ist jedoch möglich, dass nicht jeder Patient von der Nutzung von GET.ON Training bei depressiven Beschwerden profitiert, was möglicherweise ein Gefühl der Enttäuschung auslösen kann. Nicht jede Übung des Trainings ist gleichermaßen für jeden Teilnehmenden geeignet. Zudem ist es möglich, dass die Auseinandersetzung mit schwierigen Themen belastend ist. Typischerweise können in Zusammenhang mit der Anwendung psychologischer Techniken unter anderem negative Effekte wie z.B. eine Verschlechterung der Beschwerden, Sorgen, Abhängigkeitsgefühle gegenüber dem Coach/Therapeuten oder negative Effekte in sozialen Beziehungen auftreten. Wenn Sie merken, dass das Training Ihnen nicht in dem erhofften Ausmaß weiterhilft, sprechen Sie bitte Ihren Hausarzt darauf an.

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von GET.ON Training bei depressiven Beschwerden Nebenwirkungen auftreten, melden Sie diese unverzüglich Ihrem Hausarzt oder Psychotherapeuten und wenden Sie sich per E-Mail an support@geton-institut.de.

Wechselwirkungen

Bislang sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Angaben für Notfälle

Wenn Sie sich in einer akuten Krise befinden, Sie starke lebensmüden Gedanken, die kaum zu kontrollieren sind, nutzen Sie bitte den Notruf 112 für Hilfe.

Ein offenes Ohr in Lebenskrisen finden Sie – meist rund um die Uhr – bei der Telefonseelsorge, kostenfrei und anonym. Die Mitarbeiter der Telefonseelsorge kennen meist die Einrichtungen, an die Sie sich im Falle ernsthafter Suizidalität wenden können.

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

www.telefonseelsorge.de

Kliniken und andere Krisendienste in Ihrer Nähe finden Sie zum Beispiel in der Adressliste der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. www.deutsche-depressionshilfe.de

6. DATENSCHUTZ

Das Training kann anonym durchlaufen werden und entspricht den aktuell gängigen Datenschutzstandards auf Basis entsprechender ISO Normen und der deutschen Datenschutzgesetzgebung. Ein Datenschutzkonzept liegt vor. Die Datenschutzerklärung der GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH finden Sie unter <https://geton-institut.de/datenschutz>.

Kontakt der Datenschutzbeauftragten:

Lara Ebenfeld

datenschutz@geton-institut.de

7. KOSTEN

Die Kosten sind im Buchungsprozess transparent aufgeführt. Zudem können Teilnehmende direkt auf der Homepage <https://geton-institut.de> Erstattungsmöglichkeiten durch Krankenkassen oder Arbeitgeber prüfen und werden ggf. weitergeleitet. Ohne Erstattung kostet das Training ohne Coaching 79 EUR, mit Coaching und telefonischem Erstgespräch 189 EUR und mit intensivem Coaching und telefonischem Erstgespräch 359 EU inkl. 19% MwSt. Die Kosten beinhalten die Nutzung des Trainings auf der technischen Plattform über 1 Jahr, darüber hinaus entstehen keine weiteren Kosten.



8. INTEGRATION IN DIE VERSORGUNG

GET.ON Training bei depressiven Beschwerden beinhaltet für Teilnehmende wie begleitende Coaches die Möglichkeit, den Verlauf der Beschwerden zu beobachten. Innerhalb der Tagebuchfunktion wird wiederholt die Stimmungslage gemessen, darüber hinaus werden Teilnehmende nach Abschluss des Trainings gebeten, den PHQ-8 auszufüllen um depressive Beschwerden nach dem Training messen zu können. Mit Hilfe dieses Instrumentes wurden auch außerhalb der erwähnten klinischen Studien Erkenntnisse über die Wirkung des Trainings gesammelt:

Im Rahmen des „PRO MIND“-Projekts in Zusammenarbeit mit der Barmer konnten die Teilnehmer auf freiwilliger Basis den PHQ-8 vor und nach Absolvierung des Trainings GET.ON Training bei depressiven Beschwerden ausfüllen. Es zeigte sich eine Reduzierung der depressiven Symptomatik der Teilnehmer (N=321, Stand Juli 2018) von 13,21 vor dem Training auf 8,52 nach dem Training. Von dem Vorliegen einer Depression kann ab einem Wert von 10 ausgegangen werden. Somit konnte das Training auch außerhalb kontrollierter Studienbedingungen validiert werden und führte zur Reduktion depressiver Symptomatik bei den spezifizierten Nutzern.

HERSTELLER UND VERTRIEB

GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH
Rothenbaumchaussee 209
20149 Hamburg
<https://geton-institut.de>;
kontakt@geton-institut.de;
49 (0) 40 53 25 28 67

verantwortlich für den Inhalt der Trainings, dieser Gebrauchsinformation, sowie der Inhalte der Homepage: Geschäftsführerin Dr. Hanne Horvath.

STAND DER INFORMATION

19.11.2018

WEITERE INFORMATIONEN

Bei Fragen oder zur Beantragung eines Testzugangs können Sie sich an kontakt@geton-institut.de wenden oder telefonisch an 49 (0) 40 53 25 28 67 (kostenlos aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunktarife können abweichen).

Zum Schutz der Privatsphäre bietet die GET.ON Institut GmbH zudem die Möglichkeit, E-Mails mit sensiblen Inhalten (z.B. personenbezogene Daten) verschlüsselt zu übersenden. Damit stellen wir sicher, dass nur Absender und Empfänger Zugriff auf Ihre vertraulichen Informationen erhalten. Wenn Sie uns eine verschlüsselte E-Mail an support@geton-institut.de senden wollen, müssen Sie unseren GPG-Schlüssel über Ihr Schlüsselverwaltungsprogramm (z. B. Kleopatra oder GPG Keychain) importieren. Unser öffentlicher Schlüssel hat folgenden Fingerprint: 7F41 F640 0007 DDE3 EAF3 02C4 97EC 5384 C13A 62B8.