

Faktenblatt

DiGA - HelloBetter Stress und Burnout

Psychologischer Therapiekurs

HelloBetter Stress und Burnout ist ein psychologischer Therapiekurs, der vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) dauerhaft als **Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA)** zugelassen wurde. Er kann von Ärzten und Psychotherapeuten nach ICD-Kodierung: Z73 auf Rezept verordnet werden. Der Kurs basiert auf bewährten Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) und bietet eine vollwertige Burnout-Soforthilfe. Speziell geschulte Psychologen prüfen während des Therapiekurses, ob Kontraindikationen vorliegen, geben Rückmeldungen und unterstützen bei eventuell auftretenden Krisen. Patienten können den Kurs eigenständig durchführen – eine Einführung durch den behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten ist nicht erforderlich.

Bei welcher Diagnose kann *HelloBetter Stress und Burnout* verschrieben werden?

- Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung (bei Symptomen des Burnouts, der psychischen Belastung (ohne nähere Angaben) beziehungsweise einer hohen Stressbeanspruchung (ICD-Kodierung: Z73))

So funktioniert der Online-Kurs:

- Dauer: 12 Wochen
- Umfang: 7 Trainingseinheiten von ca. einer Stunde sowie eine abschließende Auffrischungseinheit 4 Wochen nach Kursende

Ein wissenschaftlich qualifizierter Telefon- und Chat-Support beantwortet die Fragen der Anwender zum Ablauf des Kurses. Speziell geschulte Psychologen geben dem Patienten nach Abschluss jeder Kurseinheit ein schriftliches Feedback auf Grundlage der Eingaben der Teilnehmer und unterstützen bei eventuell auftretenden Krisen.

Entwicklung und Evidenz

HelloBetter Stress und Burnout wurde von einem interdisziplinären Team aus Psychotherapeuten und Wissenschaftlern in mehr als **fünf Jahren Forschungszeit** entwickelt.

Wirksamkeit

- belegt durch acht randomisiert-kontrollierte klinische Studien
- **unmittelbar nach dem Kurs konnte bei 61,4 % der Studienteilnehmer eine reliable klinische Verbesserung ihrer Stressbeanspruchung nachgewiesen werden,**
- **nach sechs Monaten war sogar bei 77.3 % der Teilnehmenden eine signifikante Verbesserung feststellbar** u.a. in den Bereichen: Depression, Angst, Schlaf, emotionale Erschöpfung, Arbeitsengagement

Verschreibung, Kosten und Abrechnung

Wie wird der Kurs verschrieben?

- von Vertragsärzten und Psychologischen Psychotherapeuten (laut Digitale-Versorgungsgesetz, kurz DVG) über Kassenrezept Muster 16

Das Rezept muss die Beschreibung „digitale Gesundheitsanwendung“, den Produktnamen „HelloBetter Stress und Burnout“ und die PZN 17871905 enthalten.

Die Anwendung wird ab dem 15.11.2021 über die IFA-Informationendienste zu finden sein.

Psychotherapeuten können Muster-16-Formulare bei ihrer Kassenärztlichen Vereinigung oder direkt bei HelloBetter per E-Mail an fachpublikum@hellobetter.de bestellen.

Was müssen Patienten tun?

- Rezept bei ihrer Krankenkasse einreichen, um einen individuellen Freischaltcode zu erhalten
- Anmeldung mit dem Freischaltcode auf der Website: burnout.hellobetter.de

Wer trägt die Kosten?

- Alle gesetzliche Krankenkassen (laut DVG)
- Die Verordnung erfolgt extrabudgetär, weder Heilmittel- noch Arzneimittelbudget werden belastet
- Das Medizinprodukt ist von der Wirtschaftlichkeitsprüfung der Kassenärztlichen Vereinigungen befreit. **Für verordnende Ärzte besteht daher kein Regressrisiko.**

Weitere Informationen

- Offizielle Informationswebseite: [DiGA-Verzeichnis](#)
- Informationsseite: burnout.hellobetter.de
- Unter HelloBetter.de/Ärzte können Sie kostenlose Testzugänge beantragen.

Sie haben noch Fragen?

E-Mail: fachpublikum@hellobetter.de

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