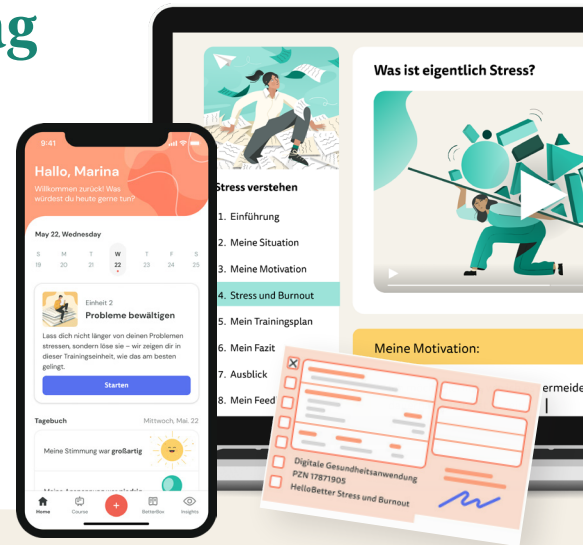



Kognitive Verhaltenstherapie für Stress und Burnout


Digitale Gesundheitsanwendung bei Stress und Burnout


HelloBetter Stress und Burnout ist ein psychologisches Online-Therapieprogramm, das vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) als digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zugelassen wurde.

Es hilft Betroffenen bei der **Bewältigung von arbeitsbezogenem Stress, Erschöpfung und Überlastung**.



 **Psychologische Soforthilfe** mit nachgewiesener Wirksamkeit¹

 **Persönliche Begleitung** durch HelloBetter Psychologen

 **Strengster Datenschutz:** DSGVO- und DiGAV-konform

Evidenzbasierte Behandlung mit klinisch geprüfter Wirksamkeit

Das 12-wöchige Online-Therapieprogramm richtet sich an Patienten mit einer Erschöpfungs- und Überlastungssymptomatik. Es zielt auf eine **anhaltende Minderung der Stressbeanspruchung** in Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebens- und Arbeitsbewältigung ab.

In 8 interaktiven Einheiten und 8 optionalen Zusatzmodulen werden den Teilnehmenden **Prinzipien und Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie** vermittelt.

Mit der Teilnahme kann eine **Verbesserung in verschiedenen Bereichen** der psychischen (**Depression, Angst, Schlaf, Lebensqualität**) und arbeitsbezogenen Gesundheit (emotionale Erschöpfung, Arbeitsengagement) erzielt werden.

Wir lassen Ihre Patienten im Therapieprogramm nicht alleine. Über die vollen 12 Wochen erhalten die Patienten eine persönliche Begleitung durch einen Psychologen aus dem HelloBetter Team.



Vermittelte Methoden:

- Psychoedukation**
- Problemlösetraining**
- Emotionsregulationsstrategien**
- Selbstwertarbeit**
- Verhaltensaktivierung**
- Rückfallprophylaxe**



Stress verstehen



Probleme bewältigen



Am Ball bleiben



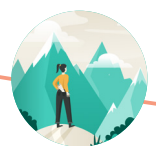
Entspannen lernen



Gefühle akzeptieren



Mich selbst unterstützen

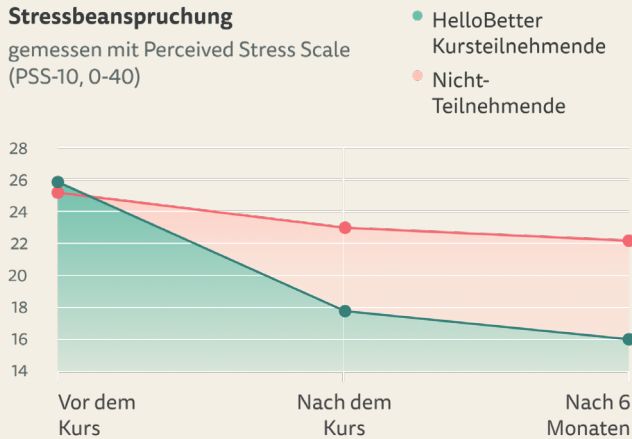


Meine Zukunft planen

Die **Wirksamkeit** von HelloBetter Stress und Burnout wurde **in 8 Studien bestätigt**.

Stressbeanspruchung

gemessen mit Perceived Stress Scale (PSS-10, 0-40)



¹ Heber, E., Lehr, D., Ebert, D. D., Berking, M., & Riper, H. (2016). Web-based and mobile stress management intervention for employees: A randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 18(1), e21. <https://doi.org/10.2196/jmir.5112>

61,4 %

der Studienteilnehmenden zeigten unmittelbar nach der Teilnahme eine **klinische relevante Verbesserung ihrer Stressbeanspruchung**¹.

77,3 %

der Studienteilnehmenden zeigten **nach 6 Monaten eine klinisch relevante Verbesserung** der Stressbeanspruchung.

Zudem wurden Symptome in den folgenden Bereichen signifikant reduziert:

- **Depressivität**
- **Angst**
- **Insomnische Beschwerden**

Die Studien sind auf unserer Webseite einsehbar – gerne senden wir Ihnen die Materialien auch zu.

Diagnosen

Für den Zugang zu der digitalen Gesundheitsanwendung *HelloBetter Stress und Burnout* wird die folgende ICD-10-Diagnose benötigt:

Z73: Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung (Burnout)

Kontraindikationen

Suizidalität
F23: Akute Psychose
F44: Dissoziative Störungen

! Extrabudgetäre Verordnung
Folgeberordnungen nach 90 Tagen möglich

Haben Sie noch weitere Fragen?

☎ 030 8379 3535
✉ fachpublikum@hlobetter.de
🌐 hlobetter.de/fachkreise

Verordnungsweg

- 1 Sie können die digitale Gesundheitsanwendung gesetzlich versicherten Patienten mit einer Burnout-Diagnose ganz **einfach per Arzneimittelrezept (Muster 16) verordnen**.

Folgende Angaben sind notwendig:
**Digitale Gesundheitsanwendung
PZN 17871905
HelloBetter Stress und Burnout**
Verordnungen über digitale Gesundheitsanwendungen sind als „Gebühr frei“ zu kennzeichnen.

- 2 Patient:innen laden das Rezept auf **hlobetter.de/rezept-einreichen** hoch und erhalten **sofort Zugang** zur ersten Einheit der DiGA.

Alternativ können Ihre Patient:innen das Rezept auch selbst bei der Krankenkasse einreichen.

Alle gesetzlichen und viele private Krankenkassen übernehmen die Kosten.