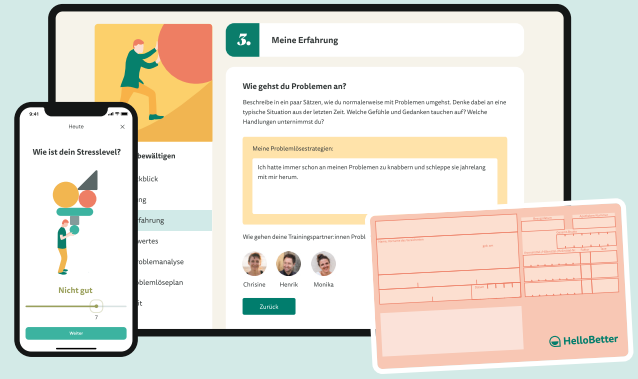


Psychologischer Therapiekurs für Stress und Burnout auf Rezept

Die Digitale Gesundheitsanwendung für Erschöpfung und Überbelastung

ICD-Diagnose: Z73



HelloBetter Stress und Burnout

HelloBetter Stress und Burnout ist ein psychologischer Therapiekurs, der vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte als digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zugelassen ist. Das Programm 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. Mit der Teilnahme an dem Online-Kurs kann eine Verbesserung in verschiedenen Bereichen der psychischen (Depression, Angst, Schlaf, Lebensqualität) und arbeitsbezogenen Gesundheit (emotionale Erschöpfung, Arbeitsengagement) erzielt werden. Die Wirksamkeit des Therapiekurses wurde in zahlreichen klinischen Studien (RCTs) nachgewiesen.

✓ Evidenzbasiert und nachgewiesene Wirksamkeit

✓ Zugelassene DiGA und Medizinprodukt Klasse I

✓ Höchste Datenschutz- und Sicherheitsstandards

✓ Extrabudgetär und daher ohne Regressrisiko

Der Therapiekurs im Überblick:

Der dreimonatige Kurs basiert auf den Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie und vermittelt Patienten hilfreiche Strategien und Übungen zur Bewältigung der Symptome eines Burnouts.

- ✓ Psychoedukation
- ✓ Problemlösestrategien
- ✓ Emotionsregulation
- ✓ Regelmäßige Symptomscreenings anhand validierter Messinstrumente

- ✓ Schriftliche Feedbackschleifen mit einem echten Psychologen
- ✓ Unterstützung per App bei der Anwendung im Alltag
- ✓ Digitales Stress- und Stimmungstagebuch



Mehr als 5 Jahre Forschung



8 randomisiert-kontrollierte Studien



Zusammenarbeit mit 4 Universitäten



Mehr als 30.000 behandelte Patienten

Indikation:

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

Kontraindikationen:

- ✗ Akute Suizidalität
- ✗ Schizophrene Störungen
- ✗ Dissoziative Störungen

Verschreibungsweg:

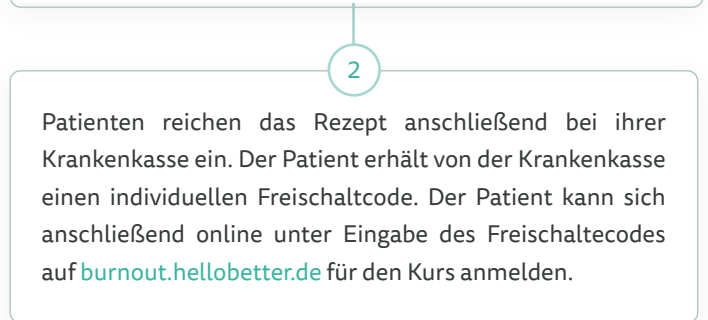


Sie können den Therapiekurs gesetzlich versicherten Patienten mit einer **Burnout-Diagnose (Z73)** ganz einfach **per Rezept (Muster 16)** verordnen.

Bitte schreiben Sie folgende Angaben auf das Rezept:

**Digitale Gesundheitsanwendung
HelloBetter Stress und Burnout
PZN 17871905**

Psychotherapeuten können Muster-16-Formulare bei ihrer Kassenärztlichen Vereinigung beantragen.



Patienten reichen das Rezept anschließend bei ihrer Krankenkasse ein. Der Patient erhält von der Krankenkasse einen individuellen Freischaltcode. Der Patient kann sich anschließend online unter Eingabe des Freischaltcodes auf burnout.hellobetter.de für den Kurs anmelden.

