

So funktioniert's

Das Online-Therapieprogramm *HelloBetter Vaginismus Plus* ist als Digitale Gesundheitsanwendung vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassen. Daher **übernehmen** ab sofort **alle gesetzlichen Krankenkassen die Kosten**.

1

Rezept erhalten



Vereinbare einen Termin bei deiner Ärztin oder deiner Psychotherapeutin und lasse dir *HelloBetter Vaginismus Plus* auf Rezept verschreiben.

2

Rezept bei der Krankenkasse einreichen



Das Rezept reichst du online oder per Post bei deiner Krankenkasse ein. Im Anschluss erhältst du von deiner Krankenkasse einen individuellen Zugangscode für den Online-Kurs.

3

Den Therapiekurs mit Zugangscode starten



Besuche die Webseite hellobetter.de/vaginismus, gib deinen Zugangscode ein und schon kannst du in deinen Online-Kurs starten.



Auf Rezept
erhältlich



Wissenschaftlich
geprüft und
wirksam



Mit Begleitung
durch eine
Psychologin

Du hast Fragen oder brauchst eine individuelle Beratung?

support@hellobetter.de
+49 (0)40 52 47 333 10



Code mit der Handy-Kamera scannen
hellobetter.de/vaginismus

Verringere Schmerzen beim Einführen



Auf Rezept & ohne Zuzahlung

Die HelloBetter Psychologinnen



Dr. Lara
Ebenfeld



Annika
Haffke



Dr. Alena
Rentsch



Verena
Schmitz

HelloBetter Vaginismus Plus

unterstützt dich dabei, Ängste und Sorgen rund um vaginales Einführen abzubauen, Schmerzen zu verringern, vor allem aber deinen Körper neu kennenzulernen und deine Sexualität selbstbestimmt zu leben.

Eroberere deinen Körper zurück

Du wünschst dir, deine Sexualität wieder selbstbestimmt zu erleben und Schmerzen beim Einführen zu verringern? Wir unterstützen dich auf deinem Weg!

HelloBetter Vaginismus Plus ist ein 12-wöchiges Online-Therapieprogramm zur **Behandlung von nichtorganischem Vaginismus** und **nichtorganischer Dyspareunie**.

Das Online-Programm basiert auf den bewährten Methoden der **kognitiven Verhaltenstherapie** und wurde von Expertinnen für dich entwickelt. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf einem Vaginaltraining mit Dilatoren, das vaginales Einführen wieder schrittweise möglich machen kann. Idealerweise besitzt du einen Dilator.



„Ich finde die Begleitung und Unterstützung sowie den Aufbau super. Genau die richtige Mischung.“ (Kim, 30)



Das lernst du im Kurs

Das Online-Therapieprogramm ist **individuell anpassbar** und richtet sich ganz nach deinen Bedürfnissen.

- **Wissenswertes** über den weiblichen Körper und sexuelle Erregung
- **Techniken** zum Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen
- **Kontrolle deines Beckenbodens**
- **Entspannungsübungen**
- **Vaginales Einführen** mithilfe von Vaginaltrainern
- **Sinnlichkeit** mit Partner oder Partnerin erleben

Psychologisches Feedback

Während des gesamten Therapieprogramms wirst du von einer qualifizierten Psychologin begleitet. Du **erhältst eine Rückmeldung** zu jeder Kursinheit und kannst jederzeit Fragen stellen.

Wir sind für dich da – auch in psychischen Krisen.



Erfolge sehen

Wir geben dir **Strategien an die Hand**, mit denen du im Alltag üben kannst. In deinem Kurs kannst du die Veränderung deiner Beschwerden beobachten und herausfinden, was **für dich wirklich hilfreich ist**.

So kannst du die Übungen beibehalten, die dir das Einführen erleichtern und so **dein sexuelles Wohlbefinden** selbstbestimmt **fördern**.

