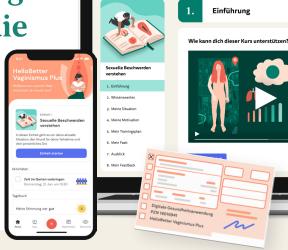


Kognitive Verhaltenstherapie für Vaginismus und Dyspareunie

Digitale Gesundheitsanwendung bei Vaginismus und Dyspareunie

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

Mit HelloBetter Vaginismus Plus können Patientinnen nachweislich lernen, sexuelle Ängste abzubauen und Schmerzen beim vaginalen Einführen zu lindern.





Psychologische Soforthilfe mit nachgewiesener



Persönliche Begleitung durch HelloBetter
Psychologinnen



Strengster Datenschutz: DSGVO- und DiGAVkonform

Evidenzbasierte Behandlung mit klinisch geprüfter Wirksamkeit

Das 12-wöchige Online-Therapieprogramm richtet sich an Patientinnen, die unter Schmerzen beim penetrativen Sex oder vaginalen Einführen leiden. Es vermittelt ihnen hilfreiche Übungen zum Abbau von Anspannung, Ängsten und Verbesserung des vaginalen Einführens.

In 8 interaktiven Einheiten und einer Auffrischungseinheit werden den Teilnehmenden Prinzipien und Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie vermittelt.

Dazu gehören unter anderem Strategien im Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen, Entspannungs- und Beckenbodenübungen, Sensualitätstraining (Sensate Focus) sowie schrittweise vaginale Einführungsübungen mit Dilatoren.

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



Vermittelte Methoden:

Psychoedukation

Progressive Muskelentspannung

Beckenbodentraining

Sensate-Focus-Übungen

Vaginaltraining

Akzeptanzübungen

Rückfallprophylaxe

Den Schmerzkreislauf durchbrechen

Sich selbst entdecken Berühren und Kraft tanken

Meine Zukunft planen





















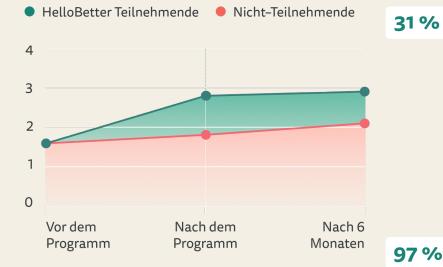
Sexuelle Beschwerden verstehen

Lockerlassen und erstes Einführen

Das Vaginaltraining beginnen

Miteinander schlafen

Sexuelle Funktionalität bzgl. Schmerzen gemessen mit Female Sexual Functioning Index (FSFI, 0-6)



der Frauen konnten nach
Abschluss des Programms wieder
penetrativen Sex haben.¹
Zudem wurden felgende Bereiche

Zudem wurden folgende Bereiche signifikant beeinflusst:

- Verringerung sexualitätsbezogener Ängste
- Weniger bis kaum mehr Schmerzen beim Sex
- Verbesserung von vaginalem
 Einführen unabhängig von Sex

würden das Programm Freund:innen **weiterempfehlen.**¹

¹ Zarski, A. C., Berking, M., Fackiner, C., Rosenau, C., & Ebert, D. D. (2017). Internet-based guided self-help for vaginal penetration difficulties: results of a randomized controlled pilot trial. The journal of sexual medicine, 14(2), 238–254. https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2016.12.232

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

Diagnosen



Für den Zugang zu HelloBetter Vaginismus Plus wird eine der folgenden ICD-10-Diagnosen benötigt:

F52.5: nichtorganischer Vaginismus F52.6: nichtorganische Dyspareunie

Kontraindikationen

Suizidalität

F23: akute vorübergehende psychotische Störungen



Extrabudgetäre Verordnung Folgeverordnungen nach 90 Tagen möglich

Verordnungsweg



Sie können HelloBetter Vaginismus Plus **per Arzneimittelrezept (Muster 16) verordnen**.

Folgende Angaben sind notwendig:

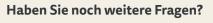
Digitale Gesundheitsanwendung PZN 18016941 HelloBetter Vaginismus Plus

"Gebühr frei" kennzeichnen

Bitte beachten:

Es wird ein **Vaginal-Dilatoren-Set** benötigt. Sie können das medizinisch geprüfte Vaginaltrainer-Set von **Owen Mumford** ebenfalls extrabudgetär auf einem weiteren Rezept (Muster 16) verschreiben:

Amielle Comfort (PZN: 07567431)



(30 403686065)

hellobetter.de/fachkreise



Patientinnen reichen das Rezept bei hellobetter.de/rezept-einreichen oder direkt bei der Krankenkasse ein.

Alle gesetzlichen und viele private Krankenkassen übernehmen die Kosten.