

Neu zugelassene digitale Gesundheitsanwendung

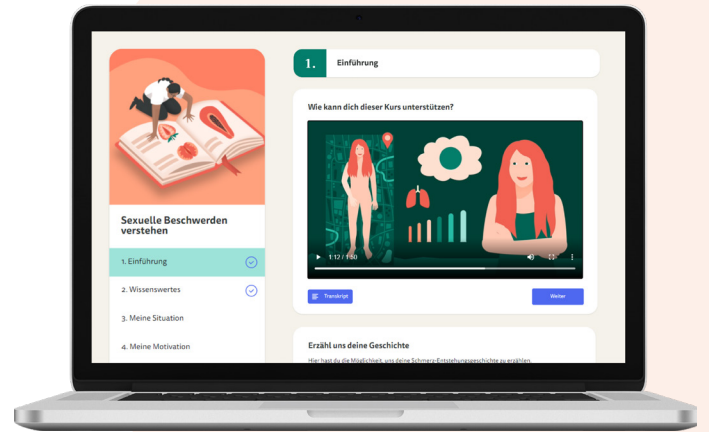
# Wenn Sex schmerzhaft ist: HelloBetter Vaginismus Plus

ICD-10 Diagnosen: F52.5 und F52.6

**HelloBetter Vaginismus Plus** ist ein psychologisches Online-Therapieprogramm zur Behandlung von Patientinnen mit **nichtorganischem Vaginismus** und **nichtorganischer Dyspareunie**, das vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte als digitale Gesundheitsanwendung zugelassen wurde.

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

Die Wirksamkeit des Therapieprogramms wurde in einer **randomisiert kontrollierten Studie nachgewiesen**.<sup>1</sup>



- **Zugelassene DiGA**  
mit nachgewiesener Wirksamkeit<sup>1</sup>
- **Medizinprodukt**  
der Risikoklasse 1 nach MDD
- **Datenschutz**  
DSGVO- und DiGAV-konform
- **Extrabudgetär**  
GOÄ / GOP 01470  
(18 Punkte)



HelloBetter Vaginismus Plus  
**PZN 18016941**

## Indikationen



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

## Kontraindikation



Suizidalität  
F23: akute vorübergehende  
psychotische Störungen

## Verschreibungsweg

1

Sie können das Online-Therapieprogramm gesetzlich versicherten Patientinnen mit Vaginismus und/oder Dyspareunie ganz **einfach per Rezept (Muster 16) verordnen**.

2

Patientinnen reichen das Rezept bei ihrer Krankenkasse ein und erhalten so einen Zugangscode. Sie können sich anschließend online unter Eingabe des Zugangscodes auf **hellowetter.de/vaginismus** für das Therapieprogramm anmelden.

Studien zufolge sind **mehr als 20 Prozent der Frauen** vor der Menopause von **Schmerzen und Verkrampfung** rund um das **vaginale Einführen** (Tampon, Penis, gynäkologische Untersuchungen) betroffen.<sup>2</sup> Dabei spielen Angst sowie negative Gedanken und Gefühle eine zentrale Rolle.

## Das Therapieprogramm im Überblick

Das **dreimonatige Online-Therapieprogramm** basiert auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie und vermittelt Patientinnen hilfreiche Übungen zum **Abbau von Anspannung, Ängsten und Verbesserung des vaginalen Einführens**.

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

- ✓ **Begleitung der Patientinnen** durch eine ausgebildete Psychologin
- ✓ **Niedrigschwellige** und selbstbestimmte **Soforthilfe**
- ✓ Bewährte Methoden der **kognitiven Verhaltenstherapie**
- ✓ **Wissenschaftlich evaluiert** und nachweislich wirksam
- ✓ **97,2% Weiterempfehlungsrate**<sup>1</sup>

### Benötigen Sie weitere Informationen? Kontaktieren Sie uns gerne!

- ☎ +49 (0)40 52 47 333 10
- ✉ fachpublikum@hlobetter.de
- 🌐 HelloBetter.de/Ärzte  
HelloBetter.de/Psychotherapeuten

**Fordern Sie  
jetzt direkt  
Ihren kostenfreien  
Testzugang an**

Code mit dem Handy abscannen



HelloBetter wurde mit dem Online-Kurs „HelloBetter Panik“ Testsieger im test-Heft 11/2021 der Stiftung Warentest zu *digitalen Lösungen bei Angststörungen*. In test-Heft 07/2019 wurden die HelloBetter Online-Kurse „Get.On Depression Akut“ und „Get.On Depression Prävention“ jeweils mit dem test-Fazit „empfehlenswert“ versehen.

<sup>1</sup> Zarski, A. C., Berking, M., & Ebert, D. D. (2021). Efficacy of internet-based treatment for genito-pelvic pain/penetration disorder: Results of a randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 89(11), 909.

<sup>2</sup> McCool, M. E., Zuelke, A., Theurich, M. A., Knuettel, H., Ricci, C., & Apfelbacher, C. (2016). Prevalence of female sexual dysfunction among premenopausal women: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Sexual medicine reviews*, 4(3), 197-212.