

## FAKTENBLATT

### DiGA – HelloBetter Panik

**Neue Therapieoption für Menschen mit Panikstörung und Agoraphobie, mit Panikstörung, ab sofort kostenfrei auf Rezept**

*HelloBetter Panik* ist ein psychologisches Therapieprogramm, das vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) dauerhaft als **digitale Gesundheitsanwendung (DiGA)** zugelassen wurde. Ärzte und Psychotherapeuten können die DiGA Patienten nach entsprechender Diagnose auf Rezept verschreiben. Gemäß der Zulassung durch das BfArM ist das Produkt speziell für Patienten mit psychotherapeutischer oder medikamentöser Vorerfahrung geeignet.

#### Bei welcher Diagnose kann *HelloBetter Panik* verschrieben werden?

- F41.0 Panikstörung
- F40.01 Agoraphobie mit Panikstörung

#### Wie funktioniert das Online-Programm?

- Webanwendung mit fundierter Psychoedukation und wirksamen Strategien aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)
- Dauer der Anwendung: 12 Wochen
- Umfang: 6 Kurseinheiten mit jeweils ca. 45–60 Minuten Bearbeitungszeit
- Die Anwendung ist zeitlich und örtlich flexibel im Alltag möglich
- Zusätzlich: regelmäßige Symptom-Checks, Online-Tagebuch und optionale Begleit-App, mit der persönliche Fortschritte beobachtet und Kraft gebende Aktivitäten geplant werden können

#### Wer betreut die Teilnehmenden?

Teilnehmende können das Therapieprogramm eigenständig durchführen – eine Einführung durch den behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten ist nicht erforderlich. Die Teilnehmenden werden während des Online-Programms durch einen persönlichen, speziell dafür geschulten Psychologen von HelloBetter begleitet: Dieser gibt nach jeder abgeschlossenen Kurseinheit ein schriftliches Feedback, überwacht den Therapiefortschritt und unterstützt bei eventuell auftretenden Krisen. Ein wissenschaftlich qualifizierter Telefon- und Chat-Support steht zusätzlich bei Fragen zum Ablauf des Therapieprogramms zur Verfügung.

#### Entwicklung und Evidenz

*HelloBetter Panik* wurde von Experten aus der Wissenschaft, Psychotherapie und Psychologie in **mehreren Jahren Forschungsarbeit** entwickelt und evaluiert. Das Therapieprogramm basiert auf fundierter Psychoedukation und bewährten Strategien der **kognitiven Verhaltenstherapie**.

#### Was ist über die Wirksamkeit des Therapieprogramms bekannt?

Die Wirksamkeit von *HelloBetter Panik* konnte durch eine randomisiert kontrollierte Studie (RCT) belegt werden:

- Direkt nach Abschluss des Programms konnte die Symptomschwere einer Panikstörung und Agoraphobie mit Panikstörung im Durchschnitt um ein Drittel reduziert werden.
- Die gemessenen Effekte verstärkten sich drei und sechs Monate nach Programmabschluss. So steigerte sich die Reduzierung der Symptomschwere nach sechs Monaten auf durchschnittlich 52 Prozent im Vergleich zum Ausgangswert.

Zusätzlich konnte *HelloBetter Panik* bei einem Test der Stiftung Warentest (11/2021) von insgesamt neun verschiedenen digitalen Anwendungen gegen Angststörungen überzeugen und ging mit der Note 2,0 als **Testsieger** hervor.

## **Verschreibung, Kosten und Abrechnung**

### **Wie kann das Therapieprogramm verschrieben werden?**

- Ärzte und Psychotherapeuten mit Kassensitz können *HelloBetter Panik* gesetzlich versicherten Patienten mit psychotherapeutischer Vorerfahrung bei vorliegender Indikation verschreiben. Die Verschreibung erfolgt über Kassenrezept Muster 16.

Das Rezept muss die Beschreibung „digitale Gesundheitsanwendung“, den Produktnamen „HelloBetter Panik“ und die PZN 18094846 enthalten.

Die Anwendung wird ab dem 01.05.2022 über die Informationsstelle für Arzneispezialitäten (IFA) zu finden sein.

### **Was müssen Patienten tun?**

- Rezept bei ihrer Krankenkasse einreichen, um einen individuellen Freischaltcode zu erhalten
- Anmeldung mit dem Freischaltcode auf der Website: <https://hellobetter.de>

### **Wer trägt die Kosten?**

- Alle gesetzlichen Krankenkassen (laut Digitale-Versorgung-Gesetz) sowie in der Regel auch private Krankenversicherungen
- Die Verschreibung erfolgt extrabudgetär, weder Heilmittel- noch Arzneimittelbudget werden belastet.
- Das Medizinprodukt ist von der Wirtschaftlichkeitsprüfung der Kassenärztlichen Vereinigungen befreit, für Verschreibende besteht daher kein Regressrisiko.

### **Weitere Informationen**

- Offizielle Informationswebseite: <https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis/1513>
- Informationsseite: <https://hellobetter.de/online-kurse/panik/>
- Studienbericht *HelloBetter Panik*: [Download \(PDF\)](#)
- Unter [HelloBetter.de/Ärzte](https://hellobetter.de/Ärzte) können Sie kostenlose Testzugänge beantragen.

### **Sie haben noch Fragen?**

E-Mail: [fachpublikum@hellobetter.de](mailto:fachpublikum@hellobetter.de)

Telefon: +49 (0)40 52 47 333 10