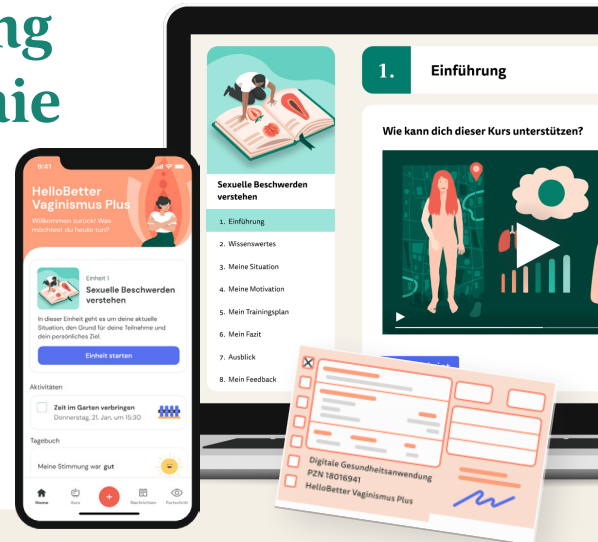



Kognitive Verhaltenstherapie für Vaginismus und Dyspareunie


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
Wirksamkeit¹

 **Persönliche Begleitung**
durch HelloBetter
Psychologen

 **Strengster Datenschutz:**
DSGVO- und DiGAV-
konform

Evidenzbasierte Behandlung mit klinisch geprüfter Wirksamkeit

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

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

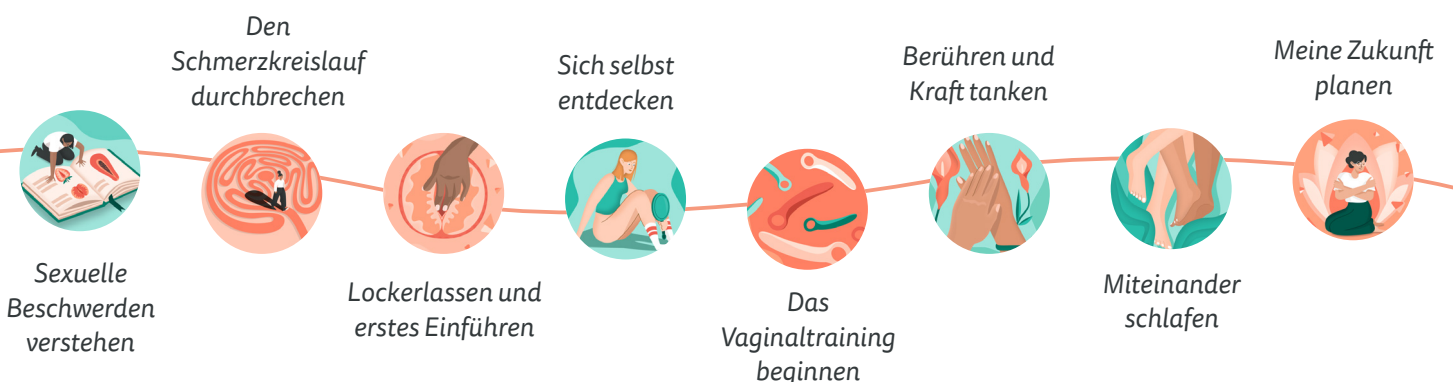
Dazu gehören unter anderem Strategien im Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen, Entspannungs- und Beckenbodenübungen, Sensualitätstraining (Sensate Focus) sowie schrittweise vaginale Einführungsübungen mit Dilatoren.

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**
- Penetrationsübungen**
- Rückfallprophylaxe**



Die **Wirksamkeit** von HelloBetter Vaginismus Plus wurde klinisch **bestätigt**.

31 %

der Frauen konnten nach Abschluss des Online-Therapieprogramms **wieder Sex haben**.¹

Zudem wurden folgende Bereiche **signifikant** beeinflusst:

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

97,2 %

der Teilnehmenden würden das Online-Therapieprogramm einer Freundin **weiterempfehlen**.

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 der digitalen Gesundheitsanwendung *HelloBetter Vaginismus Plus* wird die folgende ICD-10-Diagnose benötigt:

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

Kontraindikationen

Suizidalität

F23: akute vorübergehende psychotische Störungen



Extrabudgetäre Verordnung
Folgeverordnungen nach 90 Tagen möglich

Haben Sie noch weitere Fragen?

☎ 030 403686065

✉ fachpublikum@hlobetter.de

🌐 hlobetter.de/fachkreise

Verordnungsweg

1

Sie können die digitale Gesundheitsanwendung gesetzlich versicherten Patienten mit einer Vaginismus oder Dyspareunie-Diagnose **per Arzneimittelrezept (Muster 16) verordnen**.

Folgende Angaben sind notwendig:

Digitale Gesundheitsanwendung
PZN 18016941

HelloBetter Vaginismus Plus

Verordnungen über digitale Gesundheitsanwendungen sind als „Gebühr frei“ zu kennzeichnen.

2

Patienten reichen das Rezept bei **hlobetter.de/rezept-einreichen** oder direkt bei der Krankenkasse ein.

Nach dem Erhalt des DiGA Zugangscodes können die Patienten auf hlobetter.de beginnen.

Alle gesetzlichen und viele private Krankenkassen übernehmen die Kosten.