

FAKTENBLATT

DiGA - HelloBetter Diabetes und Depression

Neue Therapieoption für psychisch belastete Menschen mit Diabetes, ab sofort auf Rezept

HelloBetter Diabetes und Depression ist ein psychologischer Therapiekurs, der vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) dauerhaft als **Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA)** zugelassen wurde. Ärzte und Psychotherapeuten können die DiGA nach entsprechender Diagnose auf Rezept verordnen. Der Kurs wird als Webanwendung durchgeführt und basiert auf bewährten Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT). Er bietet eine vollwertige therapeutische Soforthilfe für psychisch belastete Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2.

Bei welcher Diagnose kann *HelloBetter Diabetes und Depression* zur Reduktion der depressiven Symptomschwere verschrieben werden?

- E10 Diabetes Typ 1
- E11 Diabetes Typ 2

Wie funktioniert der Online-Kurs?

- Dauer: 12 Wochen
- Umfang: 6 Trainingseinheiten von ca. einer Stunde sowie eine abschließende Auffrischungseinheit 4 Wochen nach Kursende und 2 kurze Zusatzmodule zu den Themen "Besser Schlafen" und "Diabetes und Ernährung"
- Die Anwendung ist zeitlich und örtlich flexibel im Alltag möglich

Patienten können den Kurs eigenständig durchführen – eine Einführung durch den behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten ist nicht erforderlich. Ein wissenschaftlich qualifizierter Telefon- und Chat-Support beantwortet die Fragen der Anwender zum Ablauf des Kurses. Speziell geschulte Psychologen prüfen, ob Kontraindikationen vorliegen, geben nach Abschluss jeder Kurseinheit ein schriftliches Feedback auf Grundlage der Eingaben der Teilnehmer und unterstützen bei eventuell auftretenden Krisen.

Entwicklung und Evidenz

HelloBetter Diabetes und Depression wurde von einem interdisziplinären Team aus Psychotherapeuten und Wissenschaftlern in mehr als **4 Jahren Forschungsarbeit** entwickelt und evaluiert.

Was ist über die Wirksamkeit des Therapiekurses bekannt?

Die Wirksamkeit konnte durch eine randomisiert-kontrollierte klinische Studie (RCT) belegt werden:

- **62% der Teilnehmer wiesen nach Abschluss des Therapiekurses eine substantielle Verbesserung hinsichtlich der depressiven Symptomatik auf.**
- **Im Mittel reduzierten sich die depressiven Symptome um 34%.**
- Positive Effekte auf weitere Maße der mentalen Gesundheit (Sorgen, diabetesbedingter emotionaler Stress, Lebensqualität, Verhaltensaktivierung, Problemlösefähigkeit) konnten ebenfalls nachgewiesen werden.

Verschreibung, Kosten und Abrechnung

Von wem wird der Kurs verschrieben?

- Von jedem Verschreiber mit kassenärztlichem Sitz und Psychologischen Psychotherapeuten über Kassenrezept Muster 16

Das Rezept muss die Beschreibung „digitale Gesundheitsanwendung“, den Produktnamen „HelloBetter Diabetes und Depression“ und die PZN 17937797 enthalten.

Die Anwendung wird ab dem 15.01.2022 über die Informationsstelle für Arzneyspezialitäten (IFA) zu finden sein.

Psychotherapeuten können Muster-16-Formulare bei ihrer Kassenärztlichen Vereinigung oder direkt bei HelloBetter per E-Mail an fachpublikum@hellobetter.de bestellen.

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 betreut die Patienten?

- Jeder Patient wird während des Therapiekurses durch einen Psychologen von HelloBetter betreut: Dieser gibt nach jeder Kurseinheit Feedback, überwacht den Therapiefortschritt und steht bei Fragen zur Verfügung.

Wer trägt die Kosten?

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

Weitere Informationen

- Offizielle Informationswebseite: [DiGA-Verzeichnis](#)
- Informationsseite: <https://hellobetter.de/online-kurse/diabetes-und-depression/>
- Studienbericht *HelloBetter Diabetes und Depression*: https://hellobetter.de/wp-content/uploads/2021/08/Studienbericht_Diabetes.pdf
- Unter [HelloBetter.de/Ärzte](https://hellobetter.de/Ärzte) können Sie kostenlose Testzugänge beantragen.

Sie haben noch Fragen?

Pressekontakt:

The Medical Network

E-Mail: hellobetter@themedicalnetwork.de

Telefon: +49 40 32 90 47 38 95