

Faktenblatt

DiGA *HelloBetter Schlafen*

HelloBetter Schlafen ist eine DiGA (Digitale Gesundheitsanwendung) zur Behandlung von organischer und nichtorganischer Insomnie. Ärzte und Psychotherapeuten können die leitliniengerechte Therapie extrabudgetär auf Rezept verordnen. Alle gesetzlichen und viele private Krankenkassen übernehmen die Kosten für *HelloBetter Schlafen* vollständig.

Für wen eignet sich *HelloBetter Schlafen*?

ICD-10 Diagnosen

- F51.0 Nichtorganische Insomnie
- G47.0 Ein- und Durchschlafstörungen

Wie behandelt *HelloBetter Schlafen*?

- Das Online-Therapieprogramm basiert auf der in der S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) empfohlenen kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I). Die KVT-I soll bei Erwachsenen als erste Behandlungsoption für Insomnien durchgeführt werden.
- *HelloBetter Schlafen* umfasst acht Kurseinheiten sowie sechs kürzere, optionale Zusatzeinheiten. Anhand von Texten, Videos, Audios und interaktiven Formaten werden den Teilnehmenden die Inhalte der KVT-I vermittelt. Darunter fallen insbesondere die Psychoedukation, die Umsetzung von schlafhygienischen Maßnahmen und Strategien wie die Bettzeitverkürzung und Stimuluskontrolle.
- Mithilfe des integrierten Schlaftagebuchs können Patienten fortlaufend ihr Schlafverhalten (Morgen- und Abendprotokolle), ihr Wohlbefinden und andere Parameter wie alkohol- oder koffeinhaltige Getränke oder Schlafmittel dokumentieren. Durch diese Eingaben können die Schlafentwicklung (Bettzeit, Schlafzeit und Schlaffeizienz) analysiert, die Bettzeitverkürzung individuell angepasst und Zusammenhänge aufgezeigt werden.
- Nach jeder abgeschlossenen Kurseinheit erhalten die Teilnehmenden ein persönliches, schriftliches Feedback durch einen speziell geschulten Psychologen von HelloBetter.

Wer hat *HelloBetter Schlafen* entwickelt und welche Evidenz gibt es?

- HelloBetter ist einer der führenden Anbieter digitaler Medizinprodukte – mit aktuell sechs zertifizierten DiGA.
- *HelloBetter Schlafen* wurde von Experten aus Wissenschaft, Psychotherapie und Psychologie in mehreren Jahren Forschungsarbeit gemeinsam mit Betroffenen entwickelt und evaluiert.
- Vier randomisiert-kontrollierte Studien haben die Wirksamkeit der Inhalte des Medizinprodukts für insomnische Beschwerden nachgewiesen.

- In der Hauptstudie zeigten knapp 80 Prozent der Studienteilnehmer eine deutliche Verringerung insomnischer Beschwerden nach Abschluss des Online-Therapieprogramms. Die digital vermittelte kognitive Verhaltenstherapie führte mit großen Effekten zu einer Reduktion von insomnischen Beschwerden sowie begleitendem Grübeln.
- Die positiven Effekte hielten auch ein halbes Jahr nach dem Kurs an.

Studienüberblick

- **Studie zur Wirksamkeit des begleiteten Online-Therapieprogramms bei beruflich stark beanspruchten Lehrkräften:** Die 2013 durchgeführte Studie mit 128 Lehrkräften zeigte, dass die Probanden nach der Teilnahme an dem Online-Therapieprogramm unter deutlich weniger Ein- und Durchschlafproblemen litten. Veröffentlichung: Thiart, H., Lehr, D., Ebert, D. D., Berking, M., & Riper, H. (2015). Log in and breathe out: Internet-based recovery training for sleepless employees with work-related strain - results of a randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 41(2), 164–174. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3478>
- **Studie zur Wirksamkeit des selbständig durchgeführten Online-Therapieprogramms bei beruflich stark beanspruchten Lehrkräften:** In dieser ebenfalls 2013 durchgeführten Studie zeigte das Online-Therapieprogramm bei 128 Lehrkräften eine gute Wirksamkeit in der Therapie von Insomnie. Veröffentlichung: Ebert, D. D., Berking, M., Thiart, H., Riper, H., Laferton, J. A. C., Cuijpers, P., Sieland, B., & Lehr, D. (2015). Restoring depleted resources: Efficacy and mechanisms of change of an internet-based unguided recovery training for better sleep and psychological detachment from work. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 34S, 1240–1251. <https://doi.org/10.1037/hea0000277>
- **Studie zur Wirksamkeit bei Berufstätigen der allgemeinen Bevölkerung:** Eine weitere Studie mit 177 berufstätigen Probanden untersuchte 2015 die Wirksamkeit des selbstständig durchgeführten Online-Therapieprogramms zur Verbesserung der Schlafqualität und der mentalen Gesundheit. Das Ergebnis war eine messbare Wirksamkeit über die Therapiedauer hinaus. Veröffentlichung: Behrendt, D., Ebert, D. D., Spiegelhalter, K., & Lehr, D. (2020). Efficacy of a Self-Help Web-Based Recovery Training in Improving Sleep in Workers: Randomized Controlled Trial in the General Working Population. *Journal of Medical Internet Research*, 22(1), e13346. <https://doi.org/10.2196/13346>
- **Studie zur Wirksamkeit bei internationalen Studierenden:** Die 2020 durchgeführte Studie mit 81 Probanden aus 36 Nationalitäten zeigte, dass das Online-Therapieprogramm unabhängig vom kulturellen Hintergrund wirkt und Insomniesymptome deutlich verbessert. Veröffentlichung: Spanhel, K., Burdach, D., Pfeiffer, T., Lehr, D., Spiegelhalter, K., Ebert, D. D., Baumeister, H., Bengel, J., & Sander, L. B. (2022). Effectiveness of an internet-based intervention to improve sleep difficulties in a culturally diverse sample of international students: A randomised controlled pilot study. *Journal of Sleep Research*, 31(2), e13493. <https://doi.org/10.1111/jsr.13493>

Weiterführende Informationen zu *HelloBetter Schlafen* finden Sie beim BfArM www.bfarm.de sowie auf www.hellobetter.de/online-kurse/schlafen/.

Pressekontakt: The Medical Network, E-Mail: hellobetter@themedicalnetwork.de, Telefon: +49 40 32 90 47 38 0