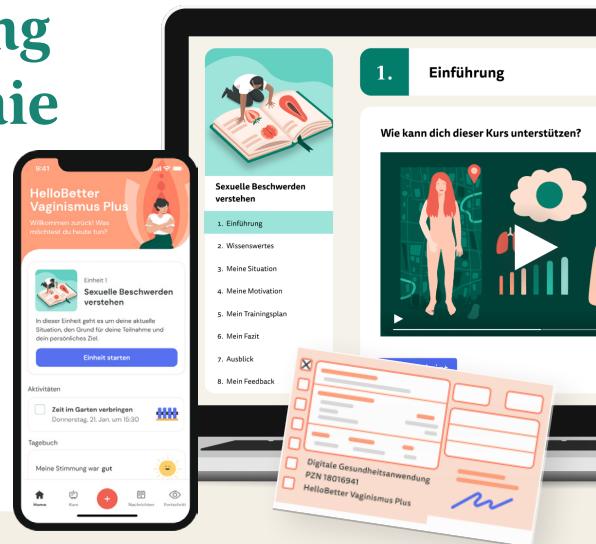


Kognitive Verhaltenstherapie für Vaginismus und Dyspareunie

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 Psychologinnen

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

Evidenzbasierte Behandlung mit klinisch geprüfter Wirksamkeit

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

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

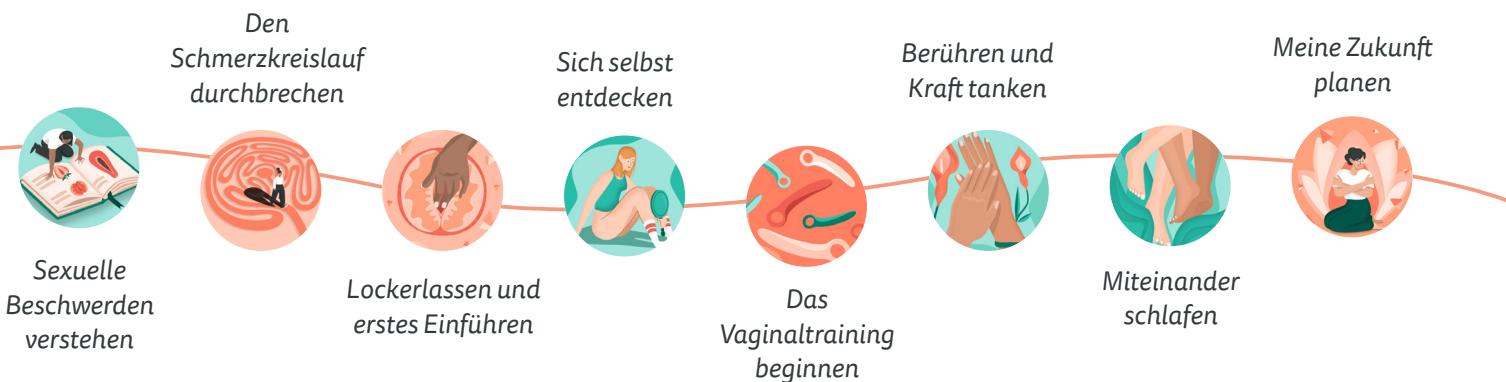
Dazu gehören unter anderem Strategien im Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen, Entspannungs- und Beckenbodenübungen, Sensualitätstraining (Sensate Focus) sowie schrittweise vaginale Einführungsübungen mit Dilatoren.

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.

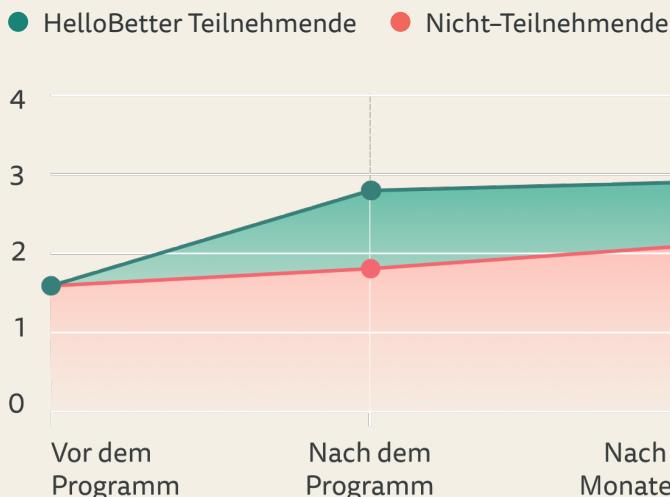


Vermittelte Methoden:

Psychoedukation
Progressive Muskelentspannung
Beckenbodentraining
Sensate-Focus-Übungen
Vaginaltraining
Akzeptanzübungen
Rückfallprophylaxe



Sexuelle Funktionalität bzgl. Schmerzen gemessen mit Female Sexual Functioning Index (FSFI, 0-6)



31 %

der Frauen konnten nach Abschluss des Programms **wieder penetrativen Sex haben.**¹

Zudem wurden folgende Bereiche signifikant beeinflusst:

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

97 %

würden das Programm **Freund:innen weiterempfehlen.**¹

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 HelloBetter Vaginismus Plus wird eine der folgenden ICD-10-Diagnosen benötigt:

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

Kontraindikationen

Suizidalität

F23: akute vorübergehende psychotische Störungen

Extrabudgetäre Verordnung

Folgeverordnungen nach 90 Tagen möglich

Verordnungsweg

1

Sie können HelloBetter Vaginismus Plus **per Arzneimittelrezept (Muster 16)** verordnen.

Folgende Angaben sind notwendig:
Digitale Gesundheitsanwendung
PZN 18016941
HelloBetter Vaginismus Plus
„Gebühr frei“ kennzeichnen

Bitte beachten:

Es wird ein **Vaginal-Dilatoren-Set** benötigt. Medizinisch geprüfte Sets wie **Vagiwell** von KESSEL medintim (**PZN: 10224634**) oder **Amielle Comfort** von Owen Mumford (**PZN: 07567431**) können auf einem weiteren Rezept verordnet werden.

Haben Sie noch weitere Fragen?

📞 030 8379 3535

✉️ fachpublikum@hellobetter.de

🌐 hellobetter.de/fachkreise

2

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

Alle gesetzlichen und viele private Krankenkassen übernehmen die Kosten.