

# HelloBetter Stress & Burnout

**Dr. Lara Ebenfeld**

22. April 2023





Problem

# Stress ist der größte Auslöser psychischer Beschwerden

1,69 Millionen Versicherte litten 2021 unter Burnout Syndrom

**4,5 Millionen**

Fehltage im Jahr 2021 in  
Deutschland



**70%**

litten zusätzlich unter  
Insomnie oder depressiven  
Verstimmungen

**88**

Tage betrug eine durchschnittliche  
Krankschreibung aufgrund von  
psychischen Problemen



# Agenda

Über HelloBetter

HelloBetter Stress und Burnout

Wie verschreibe ich?

CME Fortbildungen



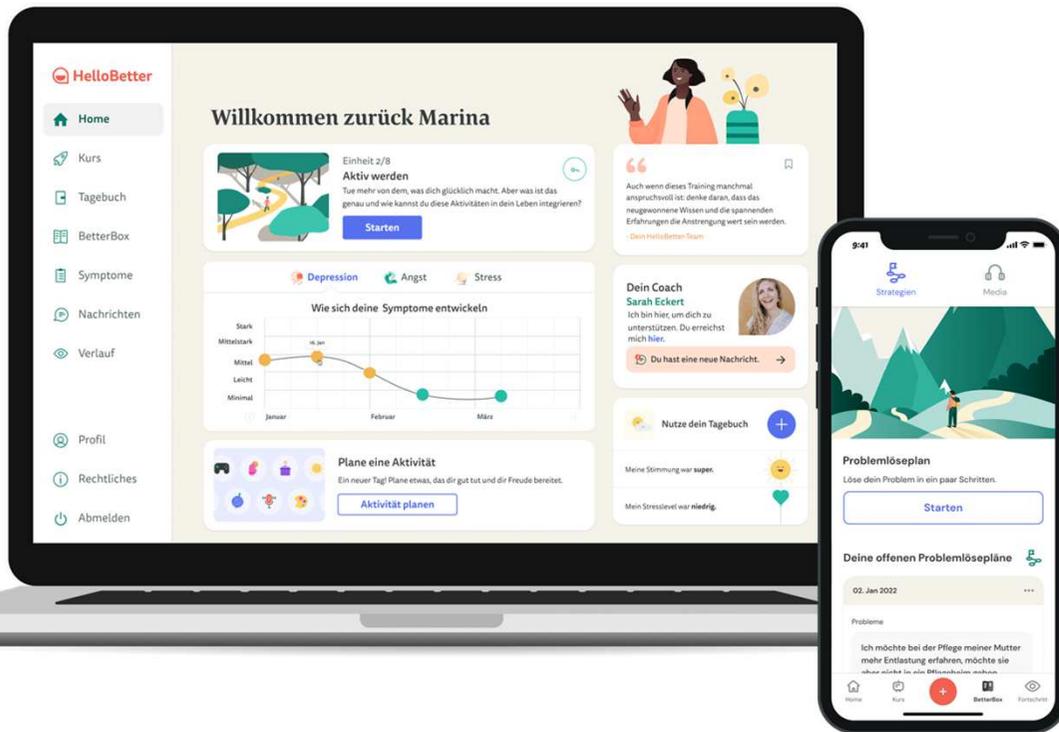


# 1. Über HelloBetter





# Psychotherapeutische Versorgung neu gedacht



HelloBetter wurde **2015** unter dem Namen GET.ON Institut als universitäres Spin Off **gegründet**.



HelloBetter bietet **Medizinprodukte aus dem Bereich psychische Gesundheit** für 8 verschiedene Behandlungsbereiche.



Wir haben bereits über **50.000 Menschen** geholfen, ihr Wohlbefinden und mentale Gesundheit zu verbessern.



Die **Wirksamkeit** unserer Programme wurde in **über 30 Studien** belegt.



' ber HelloBetter



### HelloBetter Stress und Burnout

Indikation: Z73



### HelloBetter Schlafen

Indikationen: F51.0, G47.0



### HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz

Indikationen: F45.40, F45.41, M79.7, M54, R52.1, R52.2



### HelloBetter Panik

Indikationen: F41.0, F40.01



### HelloBetter Diabetes und Depression

Indikationen: E10, E11



### HelloBetter Vaginismus Plus

Indikationen: F52.5, F52.6

## Sechs gelistete DiGA

Unsere DiGA basieren auf der **kognitiven Verhaltenstherapie** und vermitteln in interaktiven Übungen fundiertes psychologisches Hintergrundwissen sowie **evidenzbasierte psychotherapeutische Methoden** zur Reduktion von psychischen Beschwerden.



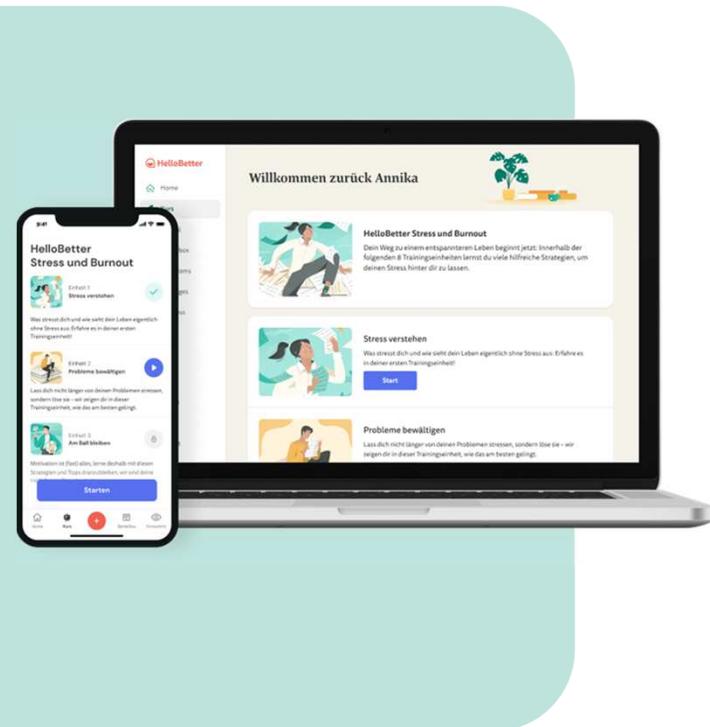


## 2. HelloBetter Stress und Burnout



# Digitale Burnout Behandlung auf Rezept

Niedrigschwellige Soforthilfe



## Indikation:

**Z73:** Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung (Burnout)

## Kontraindikationen:

- ✗ Akute Suizidalität
- ✗ Schizophrene Störungen
- ✗ Dissoziative Störungen

- ✓ Psychoedukation
- ✓ Problemlösetraining und Aktivitätsaufbau
- ✓ Emotionsregulations- und Bewältigungsstrategien
- ✓ Regelmäßige Symptomscreenings anhand validierter Messinstrumente
- ✓ Digitales Stress- und Stimmungstagebuch
- ✓ I zu 1 Begleitung im Programm



Bundesinstitut  
für Arzneimittel  
und Medizinprodukte



# Produktdemo





Einheit 3 / 8

### Am Ball bleiben

Motivation ist (fast) alles – lerne deshalb mit diesen Strategien und Tipps dranzubleiben. Wir sind deine HelloBetter-Cheerleader!



Die Einheit ist blockiert, bis du Feedback von deinem Coach erhalten hast.



### Dein Coach ist Hanne Horvath.



"Auch, wenn der Kurs manchmal herausfordernd sein kann: Toll, dass Sie sich weiterhin Zeit dafür nehmen und am Ball bleiben. Es lohnt sich! Denn von den neuen Erkenntnissen und Erfahrungen werden Sie langfristig profitieren."

Keine neuen Nachrichten



### Aktivitäten

Ein neuer Tag - möchtest du etwas planen?

Aktivität planen



April 17-23, 2023

Keine Aktivitäten für diese Woche geplant



### Für dich empfohlene Artikel



**Anna Unger-Nübel** ⌚ 6 Min. Lesezeit

Hilfe, ich fühle nichts mehr

Artikel lesen

 Nicht für mich  Mehr hiervon



**Annika Haffke** ⌚ 6 Min. Lesezeit

„Du bist, was du isst“ – wie Ernährung, Depression und Psyche  
allgemein zusammenhängen

 Nicht für mich  Mehr hiervon



**HelloBetter Team** ⌚ 7 Min. Lesezeit

Sozialer Rückzug – Warum wir aus dem Alltag entfliehen

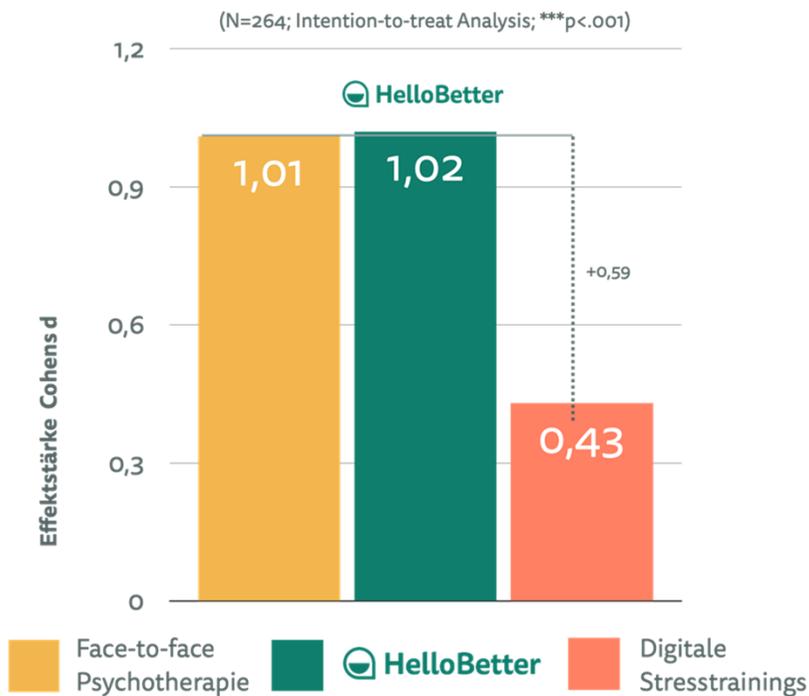
 Nicht für mich  Mehr hiervon



# Umfassende Evaluierung

## HelloBetter Stress und Burnout

### Stresserleben



HelloBetter Stress und Burnout ist das **weltweit effektivste Programm zur Behandlung von stressbezogenen psychischen Beschwerden**. Es reduziert nachweislich und nachhaltig das Stressempfinden der Teilnehmer und dient der Behandlung des Burnout-Syndroms.

Die Wirksamkeit des Therapieprogramms wurde **in acht randomisiert-kontrollierten Studien** bestätigt.

Studie zum Download





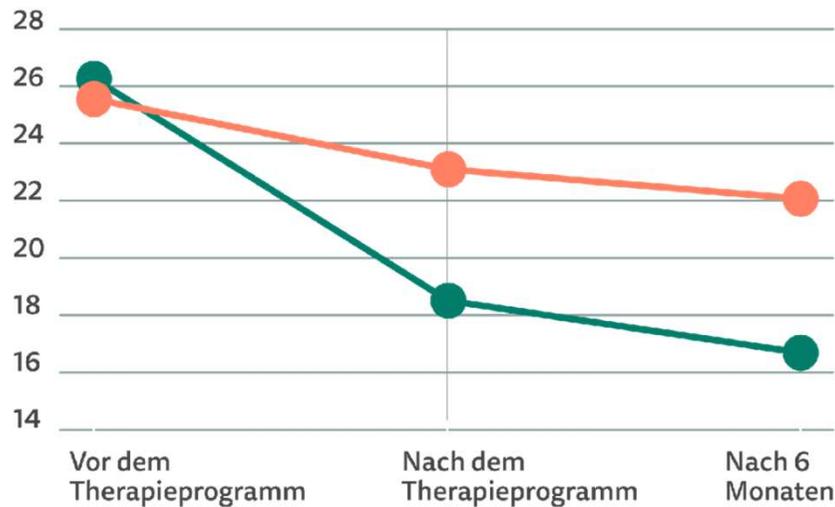
# Umfassende Evaluierung

## HelloBetter Stress und Burnout

### Stresskala

gemessen mit Perceived Stress Scale (PSS-10)

- HelloBetter Kursteilnehmende
- Nicht-Teilnehmende



Levels of perceived stress (means and SDs) according to the PSS-10 for the iSMI and WLC groups at all assessment points for the ITT sample at pre-test (T1), post-test (T2), 6 months (T3), and 12 months (T4, iSMI only), [\*\*\*, asterisks indicate  $P < .001$ ].

Quelle: Heber et. al (2016)

Signifikante ( $p < 0,001$ ) positive Effekte des Burnout-Therapieprogramms zu den Untersuchungszeitpunkten (nach 7 Wochen und 6 Monaten) bezüglich:

- ✓ **Stressbeanspruchung** ( $d = 0,83$  und  $d = 1,02$ )
- ✓ **Depressive Symptome** ( $d = 0,64$  und  $d = 0,95$ )
- ✓ **Angstsymptome** ( $d = 0,68$  und  $d = 0,84$ )
- ✓ **Emotionale Erschöpfung** ( $d = 0,75$  und  $d = 0,86$ )
- ✓ **Arbeitsengagement** ( $d = 0,23$  und  $d = 0,26$ )
- ✓ **Psychische Distanzierung zur Arbeit** ( $d = 0,54$  und  $d = 0,75$ )
- ✓ **Schweregrad insomnischer Beschwerden** ( $d = 0,40$  und  $d = 0,52$ )
- ✓ **Sorgen** ( $d = 0,51$  und  $d = 0,63$ )
- ✓ **Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen.** ( $d = 0,47 - 0,68$  und  $d = 0,49 - 0,87$ )

Studie zum Download

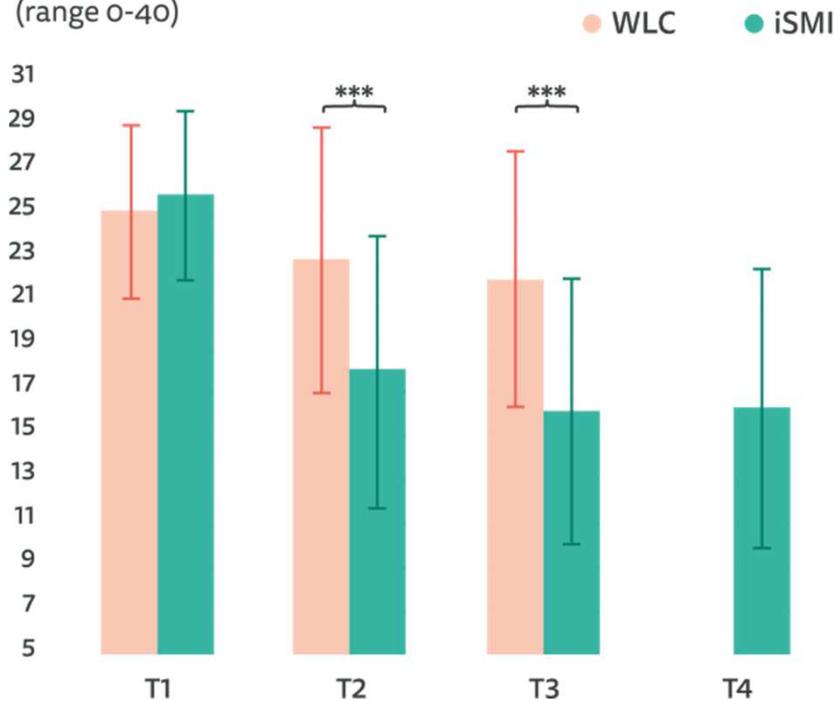




# Umfassende Evaluierung

## HelloBetter Stress und Burnout

Level of Perceived Stress, PSS-10  
(range 0-40)



Levels of perceived stress (means and SDs) according to the PSS-10 for the iSMI and WLC groups at all assessment points for the ITT sample at pre-test (T1), post-test (T2), 6 months (T3), and 12 months (T4, iSMI only), [\*\*\*, asterisks indicate  $P < .001$ ].

**iSMI:** Internet-based stress management intervention  
**WLC:** waitlist control

Quelle: Heber et. al (2016)

Signifikante ( $p < 0,001$ ) positive Effekte des Burnout-Therapieprogramms zu den Untersuchungszeitpunkten (nach 7 Wochen und 6 Monaten) bezüglich:

- ✓ **Stressbeanspruchung** ( $d = 0,83$  und  $d = 1,02$ )
- ✓ **Depressive Symptome** ( $d = 0,64$  und  $d = 0,95$ )
- ✓ **Angstsymptome** ( $d = 0,68$  und  $d = 0,84$ )
- ✓ **Emotionale Erschöpfung** ( $d = 0,75$  und  $d = 0,86$ )
- ✓ **Arbeitsengagement** ( $d = 0,23$  und  $d = 0,26$ )
- ✓ **Psychische Distanzierung zur Arbeit** ( $d = 0,54$  und  $d = 0,75$ )
- ✓ **Schweregrad insomnischer Beschwerden** ( $d = 0,40$  und  $d = 0,52$ )
- ✓ **Sorgen** ( $d = 0,51$  und  $d = 0,63$ )
- ✓ **Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen.** ( $d = 0,47 - 0,68$  und  $d = 0,49 - 0,87$ )

Studie zum Download





## Zufriedenheit, die anhält.

Unser Therapieprogramm hilft nachweislich, Beschwerden nachhaltig zu senken.

“ Ich finde es gut, dass man konkrete Pläne an die Hand bekommt, die man im Alltag umsetzen kann und die einzelnen Einheiten auch einfach zu neuen Denkanstößen führen. Man bekommt dadurch das Gefühl oder auch allein die Idee wieder mehr Kontrolle über sein Leben zurück zu erlangen. ”

Sandra, 32

“ Meine oben beschriebenen Symptome sind zum Großteil komplett verschwunden oder haben sich deutlich verbessert – und das in nur ein paar Wochen! ”

Martin, 37 – Erfahrungsbericht

92%  
der  
Studienteilnehmer  
würden uns  
weiterempfehlen





# 3. Wie verschreibe ich?





Wie verschreibe ich?

# Einfache Verordnung auf Rezept

1



**Muster 16 Rezept  
wie gewohnt  
ausfüllen**

2



**Bei der  
Krankenkasse  
einreichen**

3



**Mit Freischaltcode  
auf hellobetter.de  
starten**

!

Wir unterstützen Patienten ab Erhalt des Rezeptes – von der Einreichung bei der Krankenkasse bis zum Abschluss des Programms.



# Arzneimittelrezept für HelloBetter Stress und Burnout

Wie verschreibe ich?

## Arzneimittelrezept:

- Digitale Gesundheitsanwendung
- PZN Nummer
- Name der DiGA



Krankenkasse bzw. Kostenträger		Hilfs- Impf- Spr.-St. Begr- BVG mittel stoff Bedarf Pflicht		Ap.								
Gebühr frei	GKV Musterkasse		6	7	8	9						
Geb.-pfl.	Name, Vorname des Versicherten				geb. am		Zuzahlung		Gesamt-Brutto			
noctu	Frau Maria Mustermann Musterstraße 1 12345 Musterstadt				01.01.1990							
Sonstige	Kostenträgerkennung		Versicherten-Nr.		Status		Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.		Faktor			
Unfall	1234567		M123456789		1000 1		1. Verordnung					
Arbeitsunfall	Betriebsstätten-Nr.		Arzt-Nr.		Datum		2. Verordnung					
	12345678		12345678		01.01.2020		3. Verordnung					
<b>Rp.</b> (Bitte Leerräume durchstreichen)						Vertragsarztstempel						
aut idem	Digitale Gesundheitsanwendung						Dr.med. Musterfrau Fachärztin für Allgemeinmedizin Musterstraße 1 54321 Musterstadt					
aut idem	PZN 18094846											
aut idem	HelloBetter Stress & Burnout											
Bei Arbeitsunfall auszufüllen!		Abgabedatum in der Apotheke		Unterschrift des Arztes		Muster 16 (10.2014)						
Unfalltag		Unfallbetrieb oder Arbeitgeberrnummer										

Extrabudgetär



# 4. CME Fortbildungen





# Unsere nächsten CME-Fortbildungen

Online-Fortbildungen mit 3 CME-Punkten

Wir freuen uns auf Sie!

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) im Entlassmanagement: der Schlüssel zu einer sektorenübergreifenden Versorgung

– 24. Mai 2023, 18–19:30 Uhr

Referent: Till Bühler

Z-Diagnose Burnout: Chancen, Hintergründe und Behandlungsmöglichkeiten

– 14. Juni 2023, 18–19:30 Uhr

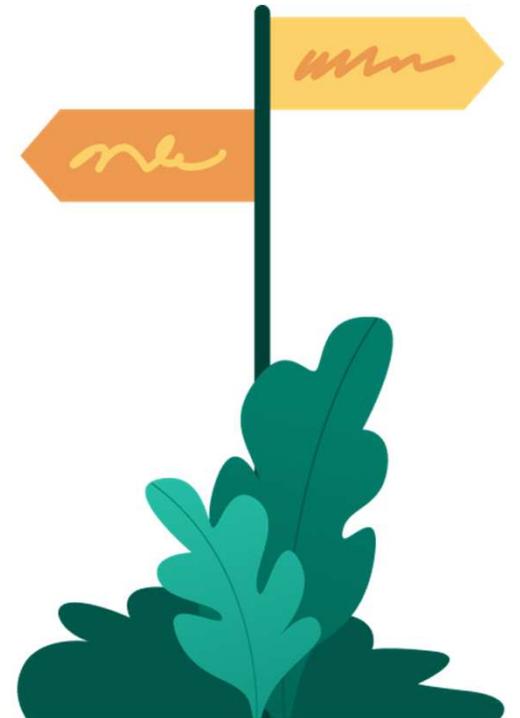
Referent: Prof. Dr. Dr. Andreas Hillert



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: <https://hellobetter.de/cme/>



**Herzlichen Dank für Ihre  
Zeit. Haben Sie noch  
Fragen?**





# Kontakt

**Dr. Lara Ebenfeld**

Psychologin & Head of Services Germany

---

Fragen an:  
[fachpublikum@hellobetter.de](mailto:fachpublikum@hellobetter.de)



# Backup Slides





# Krankheitsbild Burnout-Syndrom

Wenn chronischer Stress zu Burnout wird, ist der Alltag nicht mehr zu bewältigen

Chronischer Stress

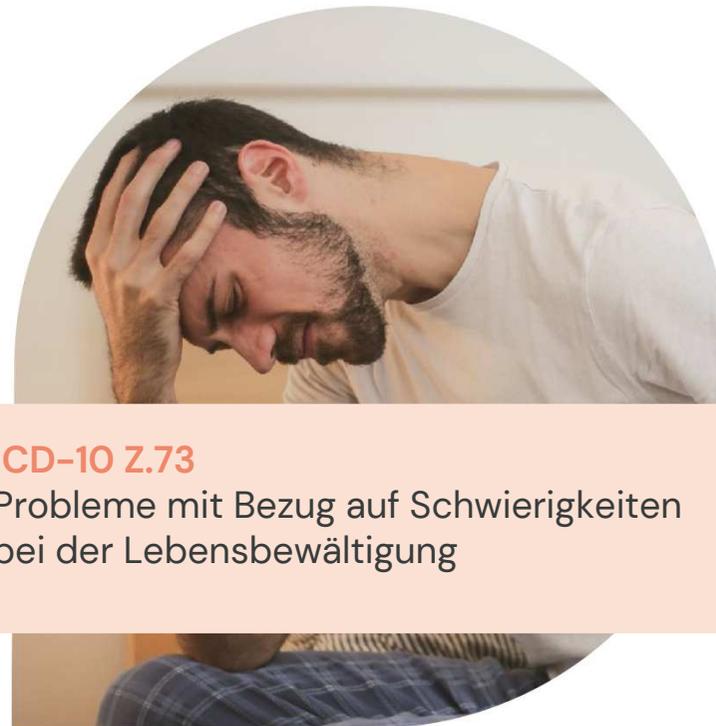
Emotionale Erschöpfung

Mentale Distanzierung

Verringerte Arbeitsfähigkeit

**ICD-10 Z.73**

Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung

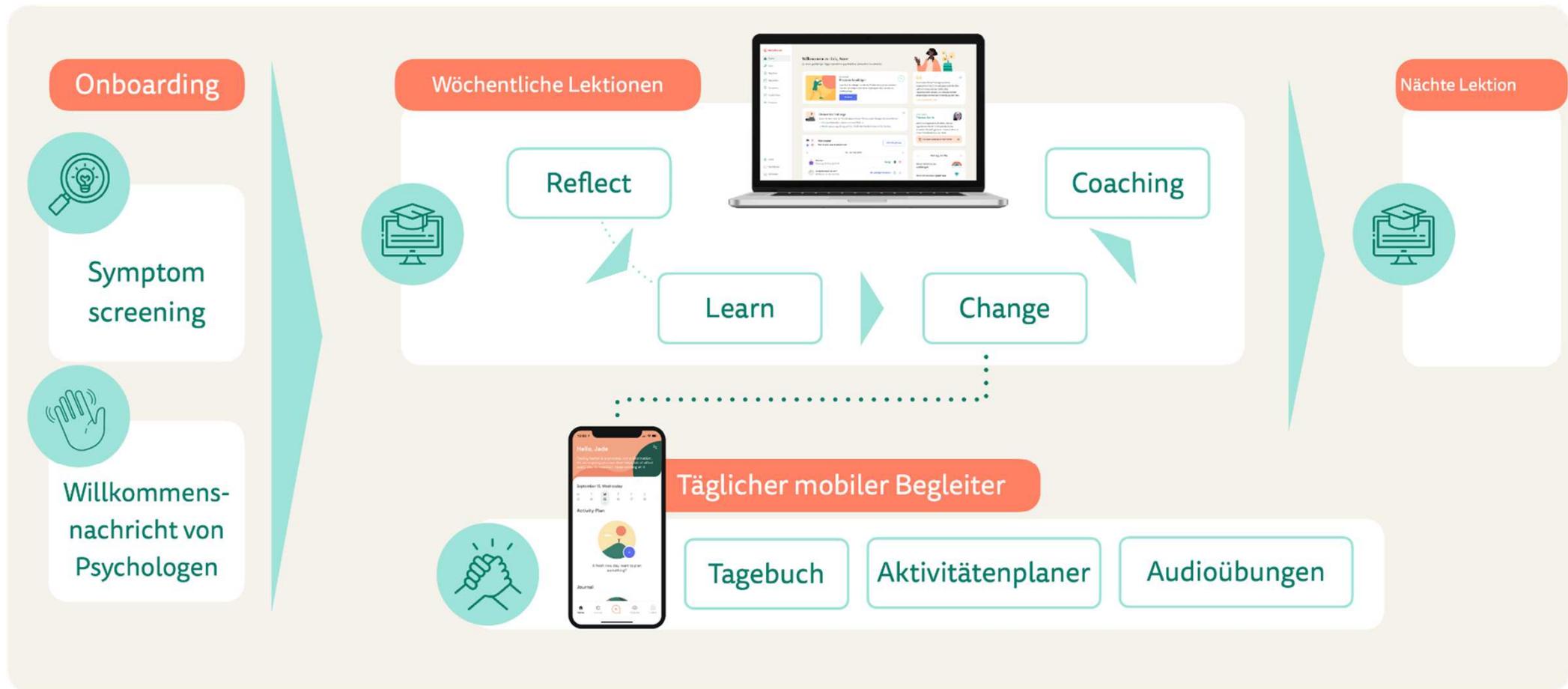


Berger et al. (2012). Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) zum Thema Burnout. *Nervenarzt*, 4, 537-543.

Korczak et al. (2012). Therapie des Burnout-Syndroms. *Schriftenreihe Health Technology Assessment (HTA) in der Bundesrepublik Deutschland (Bd 120)*. Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI), Köln.



# Unsere Therapieprogramme basieren auf den etablierten Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie.





## Moderne Stressmanagement-Programme

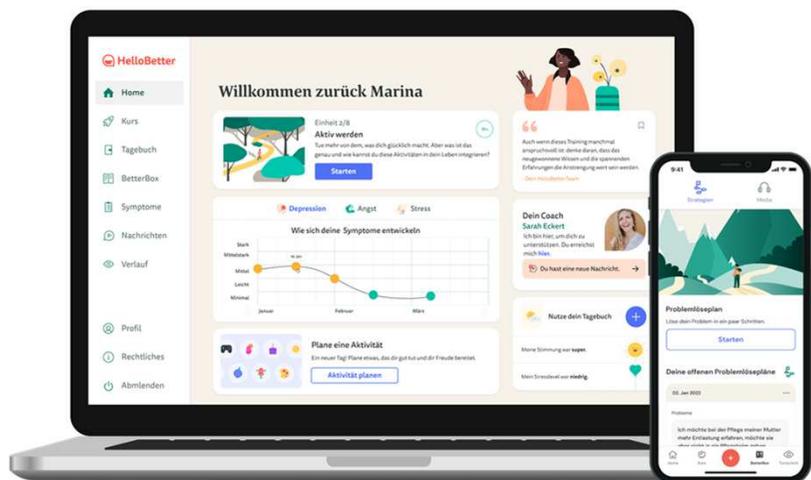


- Psychoedukation und Selbstreflexion
- Problemlösetraining und Aktivitätenaufbau
- Emotionsregulations- und Bewältigungsstrategien
- Transfer in den Alltag und Rückfallprophylaxe



Über HelloBetter

# Psychotherapeutische Versorgung neu gedacht



8 verschiedene Behandlungsbereiche



50.000 Teilnehmende



Über 30 RCTs

## Auszeichnungen und Preise



## Wissenschaftliche Partner





' ber HelloBetter

# Gemeinsam treiben wir die psychische Versorgung voran.

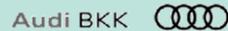
Krankenversicherungen und B2B Kunden aus Vertriebspartnerschaften



SCHAEFFLER



BARMER



DaimlerBKK



Für unsere wissenschaftliche Expertise haben wir nicht nur **zahlreiche Auszeichnungen** erhalten, sondern konnten auch verschiedene **Kunden für eine langfristige Zusammenarbeit gewinnen.**

## Auszeichnungen und Preise



## Wissenschaftliche Partner





# Zeit etwas zu ändern.

Goodbye Burnout,  
HelloBetter.



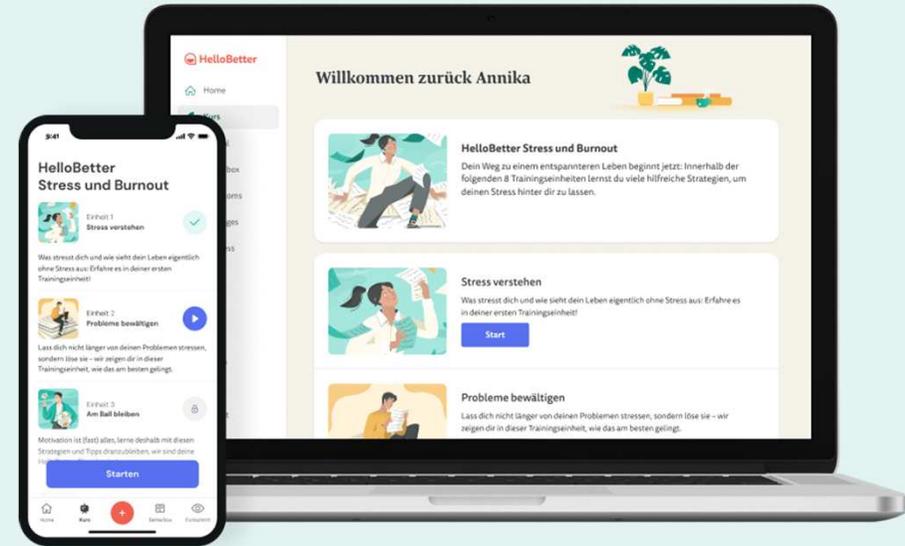
## Indikation:

**Z73:** Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung (Burnout)



## Kontraindikationen:

Akute Suizidalität  
Schizophrene Störungen  
Dissoziative Störungen



- Psychoedukation
- Problemlösetraining und Aktivitätsaufbau
- Emotionsregulations- und Bewältigungsstrategien
- Regelmäßige Symptomscreenings anhand validierter Messinstrumente
- Digitales Stress- und Stimmungstagebuch



## Zeit etwas zu ändern.

Goodbye Burnout,  
HelloBetter.

### Indikation:

**Z73:** Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung (Burnout)

### Kontraindikationen:

- ✗ Akute Suizidalität
- ✗ Schizophrene Störungen
- ✗ Dissoziative Störungen

