

DIGITALE GESUNDHEITSANWENDUNGEN

Digitale Hilfe bei der Behandlung bei Fibromyalgie

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), eine Erweiterung der kognitiven Verhaltenstherapie, hat sich als besonders wirksam in der psychotherapeutischen Behandlung von Menschen mit chronischen Schmerzen erwiesen. Gerade im Rahmen der multimodalen Schmerztherapie, der Kombination aus einer medizinischen, psycho- und ergotherapeutischen Behandlung stellt die ACT daher einen wichtigen Baustein dar. Das Problem ist jedoch, dass viele Betroffene keinen direkten Zugang zu dieser Form der Behandlung haben. Die durchschnittliche Wartezeit auf einen Therapieplatz beträgt in Deutschland fast fünf Monate. Ein Online-Therapiekurs bietet nun bundesweit Zugang zu psychologischer Soforthilfe – kostenlos für Betroffene auf Rezept.

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) – Psychologische Soforthilfe auf Rezept

Seit 2019 können Online-Therapiekurse als Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) von Ärztinnen und Psychotherapeuten auf Rezept verschrieben werden. DiGA bieten damit nicht nur eine schnelle Behandlung – ganz ohne Wartezeit und von zu Hause aus. Sie sind für gesetzlich Versicherte darüber hinaus kostenfrei. Auch der Online-Therapiekurs HelloBetter Chronische Schmerzen wurde durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) als DiGA zertifiziert. Er kann zur sinnvollen Überbrückung der Wartezeit eingesetzt werden oder auch eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung begleiten. Außerdem kann der Online-Kurs Betroffene nach einer stationären, teilstationären oder ambulanten Therapie oder Reha-Behandlung unterstützen und so einen nachhaltigen Therapieerfolg ermöglichen.

Inhalte und Aufbau des Online-Kurses HelloBetter Chronische Schmerzen ba-

siert auf wirksamen Methoden der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und bietet somit eine Behandlung auf dem aktuellsten Stand der psychologischen Forschung und psychotherapeutischen Praxis. Der Online-Therapiekurs wurde mit dem Ziel entwickelt, die Schmerzbeeinträchtigung zu reduzieren und die Lebensqualität von Menschen mit chronischen Schmerzen und Fibromyalgie zu steigern.

In 7 Einheiten über 12 Wochen lernen Kursteilnehmende, was sie zum Thema chronische Schmerzen wissen müssen und welche bewährten Methoden ihnen dabei helfen können, einen besseren Umgang mit den eigenen Schmerzen zu finden. Ein Schwerpunkt sind sogenannte Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, mit denen die Betroffenen lernen, den eigenen Schmerz neu wahrzunehmen und ihre Aufmerksamkeit bewusst auf angenehmere Empfindungen zu lenken. Der auf diese Weise neu gewonnene Fokus auf positivere Aspekte des eigenen Lebens ermöglicht eine ganz andere Perspektive auf die eigenen Schmerzen. Kursteilnehmende erfahren außerdem, wie sie ihren Alltag selbstbestimmt und ganz unabhängig von den Schmerzen gestalten können, um eigenen Wünschen und Zielen näherzukommen.

Während der gesamten Zeit werden Betroffene von einer geschulten Psychologin oder einem geschulten Psychologen aus dem HelloBetter Team begleitet. Nach jeder Kurseinheit erhalten die Teilnehmenden ein schriftliches Feedback. Der Online-Therapiekurs wird zudem durch verschiedene Funktionen erweitert. Ein Online-Tagebuch und wiederholte Symptomchecks ermöglichen es, Fortschritte beobachten und auswerten zu können – auch gemeinsam mit Behandelnden. Der Online-Therapiekurs kann flexibel sowohl als App als auch am Computer durchgeführt werden.

Nachgewiesene Wirksamkeit und aktuelle Forschung

In einer randomisierten kontrollierten Studie zum Online-Therapiekurs HelloBetter Chronische Schmerzen konnte dessen Wirksamkeit bereits nachgewiesen werden. Aktuell führt HelloBetter eine zusätzliche klinische Zertifizierungsstudie durch, um die Wirksamkeit des Online-Kurses weiter zu untersuchen. Innerhalb dieser zweiten HelloBetter Schmerzstudie wurden bereits 360 Erwachsene mit chronischen Schmerzen und einer deutlichen Schmerzbeeinträchtigung eingeschlossen.

Dank der bereits erfolgreich abgeschlossenen Studie und des erfolgreichen Verlaufs der aktuellen Studie ist es für Menschen mit chronischen Schmerzen und Fibromyalgie bereits jetzt möglich, sich den Online-Therapiekurs von Ärzten und Psychotherapeuten verschreiben zu lassen. Weitere Informationen zur Verschreibung und zu den Inhalten des Kurses sind auf der HelloBetter Website zu finden: www.hellobetter.de

Über den Anbieter Hello Better

HelloBetter ist ein etablierter Anbieter digitaler Medizinprodukte. Das Unternehmen wurde 2015 von Prof. Dr. David Ebert, Dr. Hanne Horvath und Dr. Elena Heber als universitäres Projekt gegründet. Bisher wurden mehr als 30 randomisiert-kontrollierte Studien zur Wirksamkeit und Kosteneffektivität verschiedener HelloBetter Online-Therapiekurse durchgeführt und in Fachjournals publiziert.

Der Online-Therapiekurs HelloBetter Panik wurde von der Stiftung Warentest (11/2021) zudem als Testsieger ausgezeichnet. Der Kurs Chronische Schmerzen wird in Kooperation mit der Firma Ratiopharm angeboten. Alle Innovationen werden bei HelloBetter von einem interdisziplinären Expertenteam begleitet und wissenschaftlich evaluiert.