psychenet
Netz psychische Gesundheit

Anbieter: ➔ GET.ON Institut für Online Gesundheits-trainings GmbH Produktname: ➔ HelloBetter Schlafen Kontakt zum Anbieter: ➔ Via Website Eintrag und Status im DiGA-Verzeichnis?: ➔ DiGA-Eintrag: vorliegend ➔ Status: Dauerhaft aufgenommen Nutzungsdauer und -häufigkeit: ➔ 8 Einheiten (1x pro Woche) ➔ Ca. 45-60 min pro Einheit Gebrauchsanweisung	Ziele der Intervention: ➔ Reduktion von Schlafstörungen Mindestalter: ➔ 18 Jahre Diagnosen: ➔ F51.0 Nichtorganische Insomnie ➔ G47.0 Ein- und Durchschlafstörungen	Theoretische Basis: ➔ Kognitive Verhal-tenstherapie Eingesetzte Methoden: ➔ Psychoedukation ➔ interaktive Übungen ➔ Schlaftagebuch ➔ Videos und Audios ➔ Trainingsplan für Umsetzungen im Alltag	Menschliche Begleitung: ➔ Nach den einzelnen Kurseinheiten erhalten die Teilnehmenden werktags inner-halb von 24 Stunden eine schriftliche Rück-meldung von einer:m aus-gebildeten Psycholog:in (ausschließlich in den Versionen „mit Begleitung“ und „Begleitung auf Anfrage“) ➔ Bei technischen Fragen zur Durchführung des Programms sollen sich Nutzende an support@hellobetter.de wenden	Kosten: ➔ Kosten für Selbstzahler: 241,25 € (Stand: September 2025) ➔ Die Kosten werden bei Verordnungen von der Krankenkasse übernommen	Wirksamkeitsnachweis(e): ➔ Heber, E., Feiler, M., Franke, V., Balzus, L., Zimmer, A., Etzelmueller, A. & Eber, D.D. (2024). Digitale und leitliniengerechte Behandlung von Insomnie. Zusammenfassung der Wirksamkeitsstudie. https://cdn.hellobetter.de/blog/2025/01/HelloBetter-Schlafen-Zusammenfassung-der-Wirksamkeitsstudie.pdf ; Stand 21.09.2025

Stand: September 2025