

					
<p><b>Anbieter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ GAIA AG</li> </ul> <p><b>Produktname:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Somnobia</li> </ul> <p><b>Kontakt zum Anbieter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Via Website</li> </ul> <p><b>Eintrag und Status im DiGA-Verzeichnis?:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ DiGA-Eintrag: <u>vorliegend</u></li> <li>→ Status: Dauerhaft aufgenommen</li> </ul> <p><b>Nutzungsdauer und -häufigkeit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Empfehlung: 1-2 Mal pro Woche für jeweils mindestens eine halbe Stunde</li> <li>→ Gesamtnutzungsdauer: mindestens 90 Tage</li> </ul> <p><a href="#">Gebrauchsanweisung</a></p>	<p><b>Ziele der Intervention:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verbesserung der Symptomatik bei Insomnie</li> </ul> <p><b>Mindestalter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 18 Jahre</li> </ul> <p><b>Diagnosen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ F51.0 Nichtorganische Insomnie</li> <li>→ G47.0 Ein- und Durchschlafstörungen</li> </ul>	<p><b>Theoretische Basis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kognitive Verhaltenstherapie</li> </ul> <p><b>Eingesetzte Methoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Wissensvermittlung über Ursachen</li> <li>→ Übungen zum Management und zur Bewältigung der Schlafstörung</li> <li>→ Anreize für gesunde Schlafgewohnheiten</li> <li>→ Vermittlung von Entspannungstechniken</li> <li>→ Audios mit therapeutischen Übungen</li> </ul>	<p><b>Menschliche Begleitung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Von Somnobia wird keine Begleitung in Form von Psycholog:in oder Therapeut:in gestellt. Nehmen Sie bei Bedarf Kontakt zu ihrer Psycholog:in oder Therapeut:in auf</li> </ul>	<p><b>Kosten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kosten für Selbstzahler: 599,40 € (Stand: Januar 2025) für eine Nutzung von 90 Tagen</li> <li>→ Die Kosten werden bei Verordnungen von der Krankenkasse übernommen</li> </ul>	<p><b>Wirksamkeitsnachweis(e):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Jacob, G. (2024). Studienbericht somnobia-Evaluating the Effectiveness of a Digital Therapeutic (somnobia) for people with insomnia disorder - a randomized controlled trial. <a href="https://somnobia.de/downloads/somnobia_RCT_Clinical_Investigation_Report_ISO14155_v6_lp.pdf">https://somnobia.de/downloads/somnobia_RCT_Clinical_Investigation_Report_ISO14155_v6_lp.pdf</a>; Stand: 10.01.25</li> </ul>