

Name der Intervention	Für wen ist sie geeignet	Wirksamkeitsnachweis(e)	Interventionssteckbriefe
Deprexis	<ul style="list-style-type: none"> - F32.0 Leichte depressive Episode - F32.1 Mittelgradige depressive Episode - F32.2 Schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome - F33.0 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig leichte Episode - F33.1 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig mittelgradige Episode - F33.2 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig schwere Episode ohne psychotische Symptome 	<p>Eine hochwertige Metaanalyse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twomey, C., O'Reilly, G., Bültmann, O. & Meyer, B. (2020). Effectiveness of a tailored, integrative Internet intervention (deprexis) for depression: Updated meta-analysis. <i>PloS one</i>, 15(1). doi.org/10.1371/journal.pone.0228100 	<ul style="list-style-type: none"> - zum Steckbrief von Deprexis

<p>HelloBetter Chronische Schmerzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - F45.40 Anhaltende somatoforme Schmerzstörung - F45.41 Chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren - M79.7 Fibromyalgie 	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lin, J., Paganini, S., Sander, L., Lüking, M., Ebert, D. D., Buhrman, M., Andersson, G., & Baumeister, H. (2017). An internet-based intervention for chronic pain: a three-arm randomized controlled study of the effectiveness of guided and unguided acceptance and commitment therapy. <i>Deutsches Ärzteblatt International</i>, 114(41), 681. doi.org/10.3238/arztebl.2017.0681 	<ul style="list-style-type: none"> - zum Steckbrief von HelloBetter Chronische Schmerzen
<p>HelloBetter Stress und Burnout</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Z73 Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung 	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Heber, E., Lehr, D., Ebert, D. D., Berking, M. & Riper, H. (2016). Web-based and mobile stress management intervention for employees: A randomized controlled trial. <i>Journal of medical Internet research</i>, 18(1). doi.org/10.2196/jmir.5112 	<ul style="list-style-type: none"> - zum Steckbrief von HelloBetter Stress und Burnout
<p>HelloBetter Panik</p>	<ul style="list-style-type: none"> - F40.01 Agoraphobie: Mit Panikstörung - F41.0 Panikstörung [episodisch paroxysmale Angst] 	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ebenfeld, L., Lehr, D., Ebert, D. D., Kleine Stegemann, S., Riper, H., Funk, B., & Berking, M. (2021). Evaluating a hybrid web-based training program for panic disorder and agoraphobia: randomized controlled trial. <i>Journal of medical Internet research</i>, 23(3). doi.org/10.2196/20829 	<ul style="list-style-type: none"> - zum Steckbrief von HelloBetter Panik

<p>HelloBetter Vaginismus</p>	<ul style="list-style-type: none"> - F52.2 Nichtorganischer Vaginismus - F52.6 Nichtorganische Dyspareunie 	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie (Studienbericht)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Feiler, M., Balzus, L., Groos, H., Heber, E., Stephani, V. & Ebert, D. D. (2021). Studienbericht Online- Programm zur Behandlung von schmerzbezogener Penetrationsstörung (nichtorganischer Vaginismus und nichtorganische Dyspareunie). https://hellobetter.de/wp-content/uploads/2022/12/HelloBetter-Vaginismus-Plus-Studienbericht.pdf. Stand: 24.08.24 	<ul style="list-style-type: none"> - zum Steckbrief von HelloBetter Vaginismus
<p>Invirto - Die Therapie gegen Angst</p>	<ul style="list-style-type: none"> - F40.00 Agoraphobie: Ohne Angabe einer Panikstörung - F40.01 Agoraphobie: Mit Panikstörung - F40.1 Soziale Phobien - F41.0 Panikstörung [episodisch paroxysmale Angst] 	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie (Studienbericht)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zurowski, B. (2024). Studienbericht zum Forschungsvorhaben: „Wirksamkeit Invirto – Die Therapie gegen Angst. Ergebnisbericht einer randomisiert - kontrollierten Studie.“: https://invirto.de/wissenschaft/; Stand: 24.08.24 	<ul style="list-style-type: none"> - zum Steckbrief von Invirto – Die Therapie gegen Angst
<p>Mindable Panikstörung und Agoraphobie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - F40.0 Agoraphobie - F41.0 Panikstörung [episodisch paroxysmale Angst] 	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spies, J., Lang, T., & Helbig-Lang, S. (2024). A Smart Solution? Efficacy of a Self-Management Smartphone App for Panic Disorder and Agoraphobia. <i>Cognitive Therapy and Research</i>, 1-14. doi.org/10.1007/s10608-024-10513-w 	<ul style="list-style-type: none"> - Zum Steckbrief von Mindable Panikstörung und Agoraphobie

<p>Novego Depression</p>	<ul style="list-style-type: none"> - F33.2 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig schwere - F32.0 Leichte depressive Episode - F32.1 Mittelgradige depressive Episode - F32.2 Schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome - F33.0 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig leichte Episode - F33.1 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig mittelgradige Episode ohne psychotische Symptome - F34.1 Dysthymia 	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie (Studienbericht)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Steffen, M. (2023). Studienbericht Novego Depression - Untersuchung der Wirksamkeit eines Online-basierten Unterstützungsprogramms zur Behandlung von Depression (Novego – „Depressionen“®) – Eine randomisiert-kontrollierte Studie. https://www.novego.de/wp-content/uploads/2023/10/20230907_Studienbericht-Novego-Depression-final.pdf; Stand: 24.08.24 	<ul style="list-style-type: none"> - Zum Steckbrief von Novego Depression
---------------------------------	--	---	--

<p>Sanero Medical Nichtraucher Helden App</p>	<ul style="list-style-type: none"> - F17.2 Psychische und Verhaltensstörungen durch Tabak: Abhängigkeitssyndrom 	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rupp, A., Rietzler, S., Di Lellis, M. A., Weiland, T., Tschirner, C., & Kreuter, M. (2024). Digital smoking cessation with a comprehensive guideline-based app—results of a nationwide, multicentric, parallel, randomized controlled trial in Germany. <i>Nicotine and Tobacco Research</i>, 26(7), 895-902. doi.org/10.1093/ntr/ntae009 	<ul style="list-style-type: none"> - Zum Steckbrief von Sanero Medical NichtraucherHelden App
<p>Selfapy Binge-Eating- Störung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - F50.4 Essattacken bei anderen psychischen Störungen - F50.8 Sonstige Essstörungen - F50.9 Essstörung, nicht näher bezeichnet 	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pruessner, L., Timm, C., Barnow, S., Rubel, J. A., Lalk, C., & Hartmann, S. (2024). Effectiveness of a web-based cognitive behavioral self-help Intervention for binge eating disorder: A randomized clinical trial. <i>JAMA Network Open</i>, 7(5). doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.11127 	<ul style="list-style-type: none"> - Zum Steckbrief von Selfapy Binge-Eating-Störung
<p>Selfapy Bulimia Nervosa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - F50.2 Bulimia nervosa - F50.3 Atypische Bulimia nervosa 	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hartmann, S., Timm, C., Barnow, S., Rubel, J. A., Lalk, C., & Pruessner, L. (2024). Web-based cognitive behavioral treatment for Bulimia Nervosa: a Randomized Clinical Trial. <i>JAMA Network Open</i>, 7(7). doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.19019 	<ul style="list-style-type: none"> - Zum Steckbrief von Selfapy Bulimia Nervosa

<p>Selfapy Depression</p>	<ul style="list-style-type: none"> - F32.1 Mittelgradige depressive Episode - F33.1 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig mittelgradige Episode 	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Krämer, R., Köhne-Volland, L., Schumacher, A., & Köhler, S. (2022). Efficacy of a web-based intervention for depressive disorders: three-arm randomized controlled trial comparing guided and unguided self-help with waitlist control. <i>JMIR formative research</i>, 6(4). doi.org/10.2196/34330 	<ul style="list-style-type: none"> - Zum Steckbrief von Selfapy Depression
--------------------------------------	--	---	---

<p>Selfapy Generalisierte Angststörung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 41.1 Generalisierte Angststörung 	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rubel, J., Väh, T., Hanraths, S., Pruessner, L., Timm, C., Hartmann, S., Barnow, S., & Lalk, C. (2024). Evaluation of an online-based self-help program for patients with generalized anxiety disorder—A randomized controlled trial. <i>Internet Interventions</i>, 35. doi.org/10.1016/j.invent.2024.100716 	<ul style="list-style-type: none"> - zum Steckbrief von Selfapy Generalisierte Angststörung
<p>Velibra</p>	<ul style="list-style-type: none"> - F40.1 Soziale Phobie - F40.0 Panikstörung [episodisch paroxysmal Angst] - F40.01 Agoraphobie: Mit Panikstörung 	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berger, T., Urech, A., Krieger, T., Stolz, T., Schulz, A., Vincent, A., Moser, C. T., Moritz, S. & Meyer, B. (2017). Effects of a transdiagnostic unguided Internet intervention ('velibra') for anxiety disorders in primary care: results of a randomized controlled trial. <i>Psychological medicine</i>, 47(1), 67-80. doi.org/10.1017/s0033291716002270 	<ul style="list-style-type: none"> - zum Steckbrief von Velibra
<p>Vorvida</p>	<ul style="list-style-type: none"> - F10.1 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol: Schädlicher Gebrauch - F10.2 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol: Abhängigkeitssyndrom 	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zill, J. M., Christalle, E., Meyer, B., Härter, M., & Dirmaier, J. (2019). The effectiveness of an Internet intervention aimed at reducing alcohol consumption in adults: Results of a randomized controlled trial (Vorvida). <i>Deutsches Ärzteblatt International</i>, 116(8), 127. doi.org/10.3238/arztebl.2019.0127 	<ul style="list-style-type: none"> - zum Steckbrief von Vorvida