

Betriebs  
Kranken  
Kassen

Magazin für Politik, Recht und  
Gesundheit im Unternehmen



# Update Gesundheit

■ **DIGITALE  
SOFORTHILFE**  
DiGA im Selbstversuch  
der Redaktion

■ **DIGITALE TRANSFORMATION  
GESTALTEN**  
Prof. Jörg Debatin zum Fazit  
des Health Innovation Hub



DIGITALPOLITIK

# DIGITALE SOFORTHILFE

Von Selvi Ceyhan, Sarah Kramer

**Genesung via Computer und App: Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) sollen Versicherte bei der Bekämpfung von Krankheiten unterstützen. Knapp anderthalb Jahre nach ihrer Einführung sind beim Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) 30 solcher virtuellen Gesundheitsprogramme gelistet, die die Krankenkassen erstatten. Unsere Referentinnen Selvi Ceyhan und Sarah Kramer haben die DiGA M-sense Migräne und die DiGA HelloBetter Stress und Burn-out getestet.**



© The Good Brigade/DigitalVision/Getty Images

**Sarah Kramer**

Selvi, als wir uns neulich treffen wollten, musstest du die Verabredung leider kurzfristig absagen. Du hattest wieder mal eine schlimme Migräne-Attacke. Wie geht es dir im Moment gesundheitlich?

**Selvi Ceyhan**

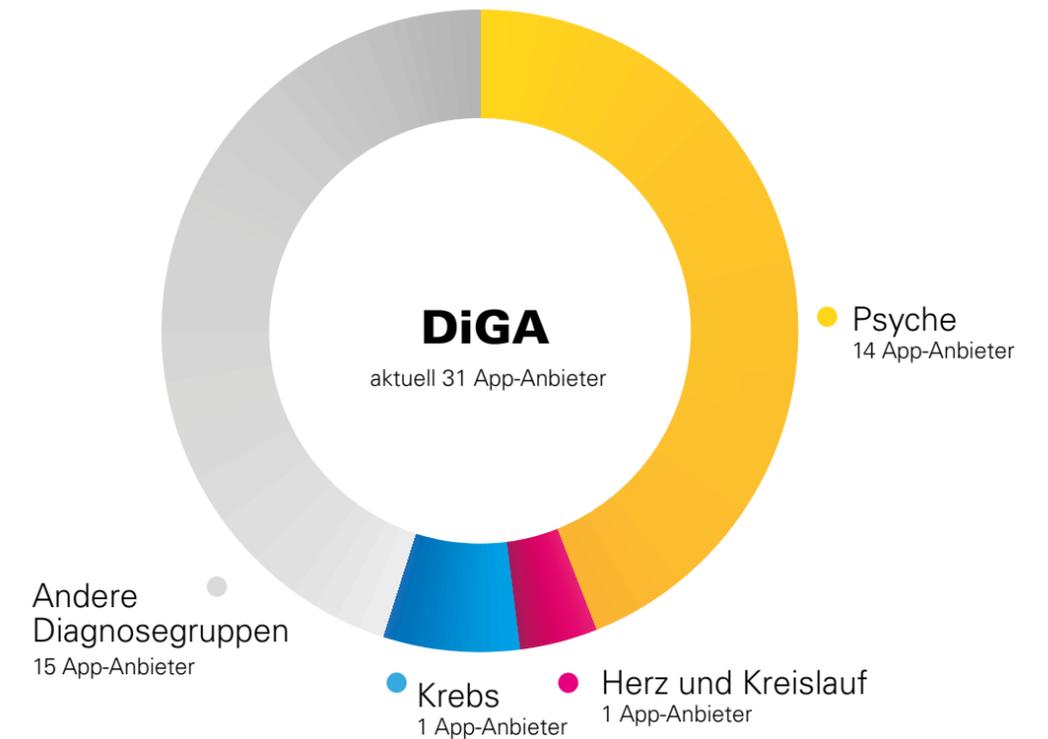
Heute schwebt glücklicherweise keine Wolke über meinem Kopf. Vielleicht wird das auch begünstigt durch die vergleichsweise wenigen Videokonferenzen, die gerade beruflich anstehen. Das verschafft mir ein wenig Luft zum Atmen. Zudem lege ich immer wieder eine Entspannungssequenz ein, an die mich meine DiGA M-sense Migräne erinnert.

**Sarah Kramer**

Wie bist du darauf gekommen, ein virtuelles Programm gegen deine schon langanhaltenden, immer wiederkehrenden Kopfschmerzen einzusetzen?

**Selvi Ceyhan**

Als Referentin für Digitale Transformation bin ich seit dem Start der Umsetzung der DiGA im Frühjahr 2020 beruflich mit diesem Novum der digitalen Versorgung konfrontiert. Bisher nur aus der Perspektive, die DiGA auf die Straße und in die Versorgung zu bringen. Unabhängig davon bin ich aber auch ich eine Patientin und selber von Migräne betroffen.



**DiGA-VERZEICHNIS**

Quelle zur Grafik: DiGA-Verzeichnis, Stand 10.5.2022

Die DiGA M-sense war in der Zeit, als der Magazin-Artikel erstellt wurde, im DiGA-Verzeichnis des BfArM gelistet. Mit der Streichung der DiGA am 04.04.2022 steht diese nicht mehr als eine erstattungsfähige Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung zur Verfügung.

**Sarah Kramer**

Wie lange leidest du schon darunter?

**Selvi Ceyhan**

Migräne begleitet mich seit meiner Jugend. Die ersten Erfahrungen damit machte ich bereits in der 7. Klasse. Meine Sitznachbarin in der Schule benutzte damals ein schweres Parfum. Der Geruch führte bei mir oft dazu, dass ich Tränen in einem Auge hatte und schlecht sah. Ich mied dann Licht und Lärm und musste mich abends mit einem pochenden Kopf früh schlafen legen.

**Sarah Kramer**

Was hast du bislang gegen deine Migräne unternommen?

**Selvi Ceyhan**

Meine Mutter hat schon früh erkannt, dass ich Migräne haben könnte - sie litt selbst darunter. Fortan war sie meine Anlaufstelle. Irgendwann reichte dies jedoch nicht mehr aus, so dass ich ein Migräne-Patienten-Seminar in Anspruch nahm. Dort lernte ich unter ärztlicher Begleitung unter anderem, ob und wann der Einsatz von Schmerzmitteln sinnvoll ist. Auch profitierte ich von den Erfahrungen der Teilnehmenden, die mir über ihre Bewältigungsstrategien bei einer akuten Migräne-Attacke berichteten. Zu diesem Zeitpunkt stellte uns der begleitende Arzt die aktuellsten Studien und Leitlinien der Fachgesellschaften zur Behandlung dieser Erkrankung vor. Insofern würde ich mich als erfahrene Migränikerin einschätzen.

**Sarah Kramer**

Seit einigen Wochen benutzt du M-sense. Welche Funktionen bietet diese DiGA?

**Selvi Ceyhan**

Sie beinhaltet ein digitales Kopfschmerztagebuch. Dieses schlägt einem bestimmte Lebensstilfaktoren vor, die eine Migräne beeinflussen können. Ich kann auswählen, welche Faktoren ich beobachten möchte. Unter dem Punkt "Energie" kann ich beispielsweise nachvollziehen, wie hoch mein Stresspegel ist. Die Übersicht, die ich durch dieses Monitoring erhalte, erleichtert mein Triggermanagement.

**Sarah Kramer**

Was bedeutet Triggermanagement?

**Selvi Ceyhan**

Bei einer Migräne ist es wichtig, seine individuellen Auslöser, die Trigger, zu kennen. So können Patienten diese meiden und präventiv dagegen vorgehen, zum Beispiel bei Müdigkeit für ausreichend Schlaf sorgen. Aber auch langfristig ist es gut, über die Erkrankung informiert zu sein und Methoden zur Behandlung zu kennen. M-Sense zeigt mir etwa vorbeugende Therapiemethoden. Mir waren vor allem physiotherapeutische Übungen neu, die bei einer akuten Migräne-Attacke helfen. Die wende ich nun regelmäßig an.

**Sarah Kramer**

Akutbehandlung ist ein gutes Stichwort. Darum geht es auch in meiner DiGA Hello-Better Stress und Burnout. Sie hilft mir dabei, aktuelle Probleme und Stressauslöser zu erkennen, zu benennen und Lösungsstrategien dagegen zu entwickeln. Zudem liefert das Programm allerlei Wissenswertes rund ums Thema Stress und verschiedene Entspannungsmethoden.

**Selvi Ceyhan**

Welche zum Beispiel?

**Sarah Kramer**

Gerade habe ich gelernt, wie progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen funktioniert. Diese Technik kannte ich bisher noch nicht. In der Übung spannst du 15 Minuten bestimmte Körperteile an und lässt sie wieder locker. Gar nicht so einfach, denn du darfst das Atmen dabei nicht vergessen! Ich habe gemerkt, dass ich beim Anspannen immer die Luft anhalte. Meine Lieblingsübung ist allerdings die Wunderfrage.

**Selvi Ceyhan**

Was ist das denn?

**Sarah Kramer**

Bei der Wunderfrage geht es darum, wie dein Leben in Zukunft aussehen soll. Du führst dir ein konkretes Problem vor Augen, das dich seit längerem belastet. Dann stellst du dir vor, wie es wäre, wenn dieses Problem über Nacht einfach verschwunden ist. Wie würdest du dich dann fühlen? Wer würde zuerst bemerken, dass es dir besser geht? Zum Schluss der Übung formulierst du ein konkretes Ziel, das du erreichen möchtest und schreibst es auf.

**Selvi Ceyhan**

Die Wunderfrage habe ich mir noch nie gestellt. Die werde ich auch mal ausprobieren. Wie kommen denn die Übungen zu dir, läuft das alles über eine App?

**Sarah Kramer**

Du kannst HelloBetter per App auf dem Handy, aber auch über die bereits erwähnte Plattform auf dem Tablet oder dem Computer nutzen. Die DiGA ist in acht multimediale Einheiten gegliedert, die aufeinander aufbauen. Ein Teil beschäftigt sich zum Beispiel mit den eigenen Kraftquellen, ein anderer mit verschiedenen Stressoren, die auf den Menschen einwirken. Nach jedem Abschnitt gibt es Feedback von meinem persönlichen Coach, einem Psychologen.

**Selvi Ceyhan**

Das ist super, dieser Part fehlt bei M-sense. Ich muss mich selber motivieren und auch dranbleiben. Das gestaltet sich manchmal im Alltag schwierig. Ich habe zwar die Erinnerungsfunktion für Entspannungsübungen eingestellt. Bin ich jedoch zu dieser bestimmten Uhrzeit zeitlich nicht in der Lage, geht das unter. Eine Erinnerungsfunktion kann meiner Meinung nach einen persönlichen Motivator aber nicht ersetzen. Eine persönliche Unterstützung, um das Gelernte nachhaltig in den Alltag zu integrieren, ist für mich ein Gewinn. Wie gestaltet sich der Austausch mit deinem Coach? Welches Feedback gibt er dir?

**Sarah Kramer**

Er hat gleich zu Beginn des Programms Kontakt mit mir aufgenommen. Wir kommunizieren per E-Mail und haben einmal auch telefoniert. Das ist eine prima Motivation zum Weitermachen. Ich bekomme Lob für das Geschaffte oder aufmunternde Worte, wenn es mal nicht so gut läuft. Der Coach gibt mir Tipps für die Umsetzung bestimmter Zielsetzungen und fragt nach, ob und wie gut ich etwa die vermittelten Strategien zur Stressbewältigung auch im Alltag umsetzen kann.

Jetzt haben wir viel über die Inhalte unserer DiGA gesprochen. Welchen Weg bist du gegangen, um M-Sense nutzen zu können?

**Selvi Ceyhan**

Das war ziemlich einfach. Ich habe die App meiner Krankenkasse geöffnet und dort auf den Button DiGA geklickt. Ein weiterer Klick, und der Antrag bei der Online-Geschäftsstelle war gestellt. Innerhalb von drei Tagen erhielt ich einen Brief mit einem Freischaltcode. Meine Krankenkasse gab mir in dem Brief eine verständliche Anleitung zum Download der DiGA. Der Download der App sowie der Registrierungsprozess dauerten keine fünf Minuten. Und schon konnte ich loslegen.

**Sarah Kramer**

Über welchen Zeitraum können Versicherte ihre DiGA nutzen?

**Selvi Ceyhan**

Ich verwende M-Sense seit nunmehr 72 Tagen, 18 Tage kann ich sie noch nutzen. Orientiert man sich an den Informationen des DiGA-Verzeichnisses beim BfArM, gibt es die feste Vorgabe von 90 Tagen. Die weitere Nutzung ist abhängig von der jeweiligen DiGA. M-Sense zum Beispiel endet strikt nach 90 Tagen, eine weitere Nutzung ist dann ohne eine aktive Verlängerung nicht mehr möglich.

**Sarah Kramer**

Bei meiner DiGA habe ich nach Ablauf der 90 Tage immer noch Zugriff auf die Plattform und kann insgesamt ein Jahr nach Aktivierung des Zugangscodes auf abgeschlossene Kurseinheiten und weitere Funktionen zugreifen. Sollte ich mehr Zeit benötigen, um den Kurs abzuschließen, kann ich mir alternativ auch ein neues Rezept von der Ärztin geben lassen.

**Selvi Ceyhan**

Wie bist du auf darauf gekommen, eine DiGA gegen Stress auszuprobieren?

**Sarah Kramer**

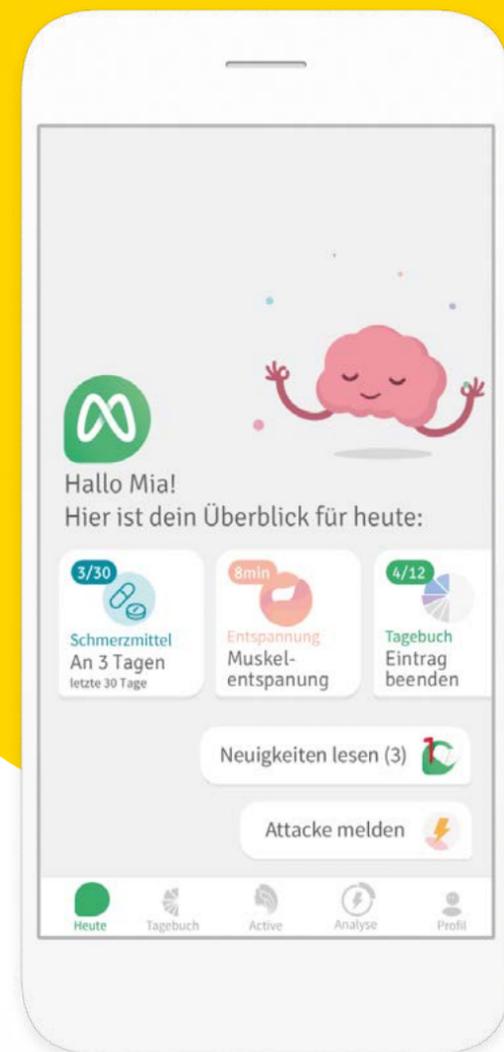
Als Referentin für Kommunikation arbeite ich grundsätzlich in einem schnelllebigen beruflichen Umfeld. Durch die Corona-Pandemie haben sich sowohl die beruflichen Aufgaben als auch die privaten Verpflichtungen verdichtet mit wenig Zeitfenstern für Erholung und Entspannung. Ich befand mich in einer Dauerschleife zwischen Homeoffice, Haushalt und Homeschooling. Das war kräftezehrend. Meine Hausärztin legte mir nahe, nach einer langfristigen Strategie zum Stressabbau zu suchen. Wie war es bei dir?

**Selvi Ceyhan**

Auch bei mir hat die Pandemie im Beruf und auch im privaten Umfeld eine unvorhergesehene Dynamik entwickelt. Vor Corona haben wir in Gremiensitzungen ausführlicher diskutieren können. Entscheidungen basierten auf einer fundierteren Basis. Die Arbeit im Homeoffice führte zu einer immer dichteren Abfolge von Videokonferenzen. Dadurch ist die Erwartungshaltung entstanden, Entscheidungen unheimlich schnell zu treffen. Im Gegensatz dazu erlebte ich im Privatleben eine Entschleunigung. Vor der Pandemie habe ich Kraft aus sozialen Kontakten und durch Impulse meiner Außenwelt geschöpft. Plötzlich fiel dies weg, so dass ich zum Beispiel über bisher getroffene Entscheidungen sowie Gedanken über meine zukünftige Ausrichtung mehr grübelte. Das war nicht wirklich förderlich für die Migräne. Was hat deine DiGA dir gebracht?

**Sarah Kramer**

Meine digitale Gesundheitsanwendung ist zwar noch nicht abgeschlossen, aber ich kann jetzt schon sagen, dass sie mir hilft und neue Impulse und Herangehensweisen liefert im Kampf gegen Stress. Das Programm zerlegt den Komplex Stress quasi in kleinere, überschaubare Teilaspekte, für die es in den meisten Fällen auch Lösungen gibt. Allein das empfinde ich als Entlastung. Auch die Erinnerung an die eigenen Ressourcen gefällt mir sehr gut. (Ich neige in manchen Situationen dazu, meine Kraftquellen außen vor zu lassen.) Wie hast du von M-sense profitiert?



## Apps im BfArM Erprobungsjahr

Ist eine App untauglich, wenn eine Studie Evidenz nicht nachweist? Die DiGA M-sense war in der Zeit, als der Magazin-Artikel erstellt wurde, im DiGA-Verzeichnis des BfArM gelistet. Offiziell ist die Migräne-App seit dem 4. April 2022 auf Antrag des Herstellers gestrichen. Damit steht die App nicht mehr als eine erstattungsfähige Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung zur Verfügung. Immerhin haben die Kassen insgesamt mehr als eine Million Euro für die App erstattet. Eine der meist genutzten Migräne Apps hat das DiGA-Verfahren also verlassen, obwohl Patienten aber auch Ärztinnen und Ärzte deren Wert als Unterstützung der Therapie mit dem Smartphone sehen. Dies ist eindrucksvoll belegt durch die höchste Wiederverschreibungsrate unter allen DiGAs. Grund für den Rückzug aus der Verschreibung auf Rezept sind die Ergebnisse der klinischen Studie EMMA, die 2021 gemeinsam mit der Charité – Universitätsmedizin Berlin gestartet wurde (Effectiveness der M-sense Migräne App). Diese Studie zeigt, dass sowohl bei Nutzung von „M-sense Migräne“ als auch bei der

Nutzung der Kontroll-App mit weit geringerem Funktionsumfang Kopfschmerzen und Migräne-Attacken gleichermaßen abnehmen. Im Grunde ist nach dieser Studie eine sehr weit reduzierte digitale Tagebuchfunktion ebenso erfolgreich: Allein das Führen des Kopfschmerz-Tagebuches, mit denen Patientinnen und Patienten mögliche Trigger ihrer Kopfschmerzen identifizieren können, zeigt Wirkung. Die weiteren Funktionen der App im Therapiemodul, das die Betroffenen bei der Planung und Durchführung von Entspannungsverfahren und Ausdauersport unterstützt, hatten demnach kaum eine Chance, in der Studie einen Zusatznutzen zu belegen. Die beiden Gründer von M-sense, CEO Dr. Markus Dahlem und CTO Martin Lysk wollen die Unterstützung der personalisierten Migräne-Therapie mit dem Smartphone weiterentwickeln.

### APPS AUS DEM ARTIKEL



**M-SENSE**

[www.m-sense.de](http://www.m-sense.de)



**HELLO BETTER  
STRESS & BUNROUT**

[www.hellobetter.de](http://www.hellobetter.de)

**Selvi Ceyhan**

Die DiGA hat mir in erster Linie die Augen geöffnet über Bewältigungsstrategien, die mir so nicht bewusst waren. Die Visualisierung, dass ich in einer akuten Migräne-Attacke zu schnell Schmerzmittel einnehme, animierte mich alternative Möglichkeiten der Migräneprophylaxe auszuprobieren. Jetzt nutze ich verstärkt nicht nicht-medikamentösen Techniken, sondern die empfohlenen Entspannungsverfahren und die Triggerpunkttherapie. Außerdem hat mich meine DiGA zu langfristigen Maßnahmen, wie beispielsweise Ausdauersport, angespornt. Seit neustem gehe ich wieder joggen.

Was hat sich denn für dich verändert durch HelloBetter Stress und Burnout?

**Sarah Kramer**

Die DiGA bietet mir langfristig aber auch bei akutem Unterstützungsbedarf niedrigschwellige Hilfe zur Selbsthilfe. Durch die persönliche Komponente in dem Programm fühle ich mich gut aufgehoben. Diese Zuwendung übernehmen in Fällen wie meinem in der Regel niedergelassene Psychotherapierende. In den Praxen gibt es aber zum Teil monatelange Wartezeiten – und es vergeht noch einmal Zeit, bis ein Vertrauensverhältnis aufgebaut ist. Eine DiGA kann schnell eine Brücke zu den Patienten bauen.

Bislang nutzen noch vergleichsweise wenige Menschen eine DiGA, die beim BfArM gelistet ist. Diese machen derzeit laut dem Berliner Unternehmen EPatient Analytics nur 1,6 Prozent des Marktes für digitale Gesundheitsanwendungen aus. Was würde in deinen Augen die DiGA zu einem Erfolgsmodell in der Versorgung machen?

**Selvi Ceyhan**

Betrachten wir nur unsere eigenen Erfahrungen, können wir einige Rückschlüsse ziehen. Wenn eine DiGA den Nutzern einen spürbaren Mehrwert bietet, werden die Patientinnen und Patienten sie als einen erfolgreichen Teil der Versorgung akzeptieren. In deinem Fall hat die DiGA HelloBetter Stress und Burnout ganz konkret eine Versorgungslücke geschlossen. Du wurdest niedrigschwellig, zeitnah und individuell unterstützt. Außerdem gibt es meines Erachtens einen weiteren wesentlichen Erfolgsfaktor: Die DiGA muss in die bestehende Behandlung integriert sein. Deine Ärztin hat dir die DiGA verschrieben. Insofern erfolgt die Beurteilung, wie sich die DiGA auf deinen Gesundheitszustand ausgewirkt hat, in Rückkoppelung mit deiner Ärztin.

**Sarah Kramer**

Bei welchen Punkten ist bei digitalen Gesundheitsanwendungen noch Luft nach oben?

**Selvi Ceyhan**

Meine DiGA habe ich eigeninitiativ, ohne Rücksprache mit meiner Ärztin, genutzt. Es obliegt meiner Entscheidung, ob ich meine Ärztin davon in Kenntnis setze.

Eine ärztliche Begleitung ermöglicht aber eine fachliche Einschätzung und ist nach meinem Dafürhalten unerlässlich. Eine DiGA ist als eine digitale Hilfe zur Selbsthilfe, jedoch nicht als eine eigenständige und ausschließliche Behandlung zu verstehen. Insofern ist ein positiver Versorgungseffekt lediglich durch die Nutzung der DiGA nicht zwangsläufig zu erreichen. Eine optimale Gesundheitsversorgung beinhaltet die multimodale Behandlung. Außerdem hängt der Erfolg wie so oft von der Zusammenarbeit aller Beteiligten wie beispielsweise dem Patienten und anderen Leistungserbringern im Gesundheitswesen ab. Wir sollten dahinkommen, sie alle miteinander zu vernetzen. Digitale Gesundheitsanwendungen bieten hierfür gute Ansätze. Auch die Möglichkeit, DiGA-Daten perspektivisch in die elektronische Patientenakte einspielen zu können, würde dies erleichtern. Der Austausch könnte langfristig zu einer individuelleren, maßgeschneiderten Gesundheitsversorgung führen. ■



**Selvi Ceyhan**  
@SelviCeyhan



**Sarah Kramer**  
@Sarah.Kramer@bkk-dv.de

#### **IMPRESSUM | BETRIEBSKRANKENKASSEN 2 | 2022**

Betriebskrankenkassen  
Magazin des BKK Dachverbandes

Herausgeber/Verlag:  
BKK Dachverband e.V.  
Franz Knieps | Vorstand

Mauerstraße 85 | 10117 Berlin

Redaktion: Stefan B. Lummer

TEL 030 2700 406 303 | [redaktion@bkk-dv.de](mailto:redaktion@bkk-dv.de)

Redaktionsschluss: 9. Mai 2022  
Erscheinungsweise: 6 Ausgaben jährlich  
Auflage: 3.000 Exemplare

Gestaltung/Satz:  
THE BRETTINGHAMS GmbH | 10707 Berlin  
[www.brettingham.de](http://www.brettingham.de)

Druck:  
KÖNIGSDRUCK, Printmedien und digitale Dienste GmbH | 13407 Berlin  
[www.koenigsdruck.de](http://www.koenigsdruck.de)

Bildnachweis:  
Titelbild: © Tom Werner/DigitalVision/Getty Images, S. 7, 29, 45: Getty Images ([www.gettyimages.com](http://www.gettyimages.com)),  
Seite 16: Screenshot M-Sense App © Newsenselab GmbH, [www.m-sense.de](http://www.m-sense.de)

