

Antrag auf Prüfung der Kostenübernahme für ein digitales Gesundheitsprogramm

Name, Vorname:

Versichertennummer:

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich bin Mitglied Ihrer Krankenkasse und leide am Fibromyalgiesyndrom. Dabei handelt es sich um eine chronische Erkrankung, die mit anhaltenden Schmerzen, Erschöpfung sowie einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität und Leistungsfähigkeit einhergeht.

Zur Unterstützung im Umgang mit meiner Erkrankung beabsichtige ich, am FibroCoach-Programm teilzunehmen. Hierbei handelt es sich um ein fachärztlich entwickeltes und begleitetes digitales Online- Angebot speziell für Menschen mit Fibromyalgie.

Das Programm umfasst unter anderem:

- verständlich aufbereitete krankheitsbezogene Informationen (Eduktion),
- regelmäßige digitale Gruppentreffen,
- die Möglichkeit zur Klärung individueller Fragen,

Ziele des Programms sind insbesondere die Verbesserung meines Selbstmanagements sowie der aktiven Krankheitsbewältigung im Sinne einer nachhaltigen Gesundheitsförderung, wodurch gleichzeitig langfristig Krankenkassenausgaben eingespart werden können.

Die Teilnahme am FibroCoach-Programm ist als Jahresprogramm konzipiert. Die Kosten für eine **Teilnahme über 12 Monate** betragen **einmalig 199 Euro**.

Vor diesem Hintergrund beantrage ich im Rahmen einer Einzelfallprüfung die Kostenübernahme.

Mit freundlichen Grüßen

Ort, Datum		Name/Unterschrift

Informationen zum Online-Coaching-Programm „FibroCoach“

Das Online-Angebot „FibroCoach“ wurde von Frau Dr. med. Kathrin De Beer, Fachärztin für Innere Medizin mit über 15-jähriger Erfahrung in der Betreuung von Patientinnen und Patienten mit Fibromyalgie, entwickelt. Die inhaltliche Konzeption basiert auf medizinischer Erfahrung sowie wissenschaftlich fundierten Ansätzen zur Förderung von Selbstmanagement und Krankheitsbewältigung bei chronischen Schmerzsyndromen.

FibroCoach ist ein digitales Coaching- und Informationsangebot, das speziell zur strukturierten Unterstützung von Betroffenen im Alltag konzipiert wurde. Es stellt keine medizinische Behandlung dar und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Versorgung.

Ziel und Inhalte des Programms

FibroCoach unterstützt Betroffene dabei, einen besseren Umgang mit chronischen Schmerzen, Schlafstörungen und Erschöpfungszuständen zu entwickeln. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten in Form von Texten, Videos, Audios und regelmäßigen Online-Treffen praxisnahe Impulse und Strategien in den Bereichen:

- Grundlagen zum Verständnis des Fibromyalgiesyndroms
- Stressbewältigung bei Fibromyalgie
- Ernährung bei Fibromyalgie
- Entspannung bei Fibromyalgie

Die Inhalte dienen der Wissensvermittlung, Orientierung und Motivation im Umgang mit der Erkrankung. Sie werden regelmäßig überprüft und aktualisiert, um eine wissenschaftlich fundierte und praxisnahe Ausrichtung sicherzustellen.

Gesundheitsökonomischer Nutzen und Versorgungsrelevanz

Fibromyalgie ist eine chronische Erkrankung mit hohem Versorgungsbedarf. Betroffene nehmen häufig medizinische Leistungen in Anspruch, insbesondere im Bereich der fachärztlichen Abklärung, Diagnostik sowie symptomorientierten Behandlung. Ein Teil dieser Inanspruchnahme hängt mit Unsicherheiten im Umgang mit der Erkrankung und fehlender alltagsnaher Aufklärung zusammen.

Das FibroCoach-Programm setzt ergänzend zur bestehenden Versorgung an, indem es Versicherte beim Aufbau von Selbstmanagement-Kompetenzen begleitet und ihnen strukturierte Orientierung im Alltag bietet. Durch die Teilnahme können Versicherte lernen,

- eigene Symptome besser einzuordnen,
- vorhandene Ressourcen gezielter einzusetzen,
- sowie gesundheitsfördernde Routinen im Alltag zu festigen.

Dies kann dazu beitragen,

- die Inanspruchnahme medizinischer Leistungen zu reduzieren,
- ärztliche und therapeutische Maßnahmen gezielter zu nutzen,
- sowie die aktive Mitwirkung an bestehenden Behandlungen zu unterstützen.

Vor diesem Hintergrund stellt das Programm eine sinnvolle ergänzende Maßnahme zur bestehenden Versorgung dar, die geeignet ist, die individuelle Lebensqualität zu fördern und Versicherte in einem eigenverantwortlichen Umgang mit ihrer Erkrankung zu stärken.

Leitlinienbasierte Einordnung und wissenschaftliche Grundlage

Aktuelle evidenzbasierte Leitlinien zur Behandlung der Fibromyalgie, insbesondere die Empfehlungen der European League Against Rheumatism (EULAR), betonen die zentrale Bedeutung nicht-medikamentöser Therapieansätze. Die initiale Behandlung soll laut Leitlinie ausdrücklich Patientenedukation sowie nicht-medikamentöse Maßnahmen umfassen (Macfarlane et al., *Annals of the Rheumatic Diseases*, 2017).

Die Wirksamkeit solcher Ansätze wird durch systematische Reviews und aktuelle Übersichtsarbeiten gestützt: Nicht-medikamentöse und selbstmanagementorientierte Interventionen, insbesondere edukative Maßnahmen, Bewegung und kognitive Verhaltenstherapie, können die körperliche Funktionsfähigkeit verbessern und Schmerzen reduzieren (Winslow et al., *American Family Physician*, 2023).

Insbesondere im Kontext digitaler Gesundheitsangebote wird die strukturierte Vermittlung von Selbstmanagement-Kompetenzen als zentraler Ansatz zur nachhaltigen Verbesserung der Krankheitsbewältigung hervorgehoben (Foustoukos et al., *Interactive Journal of Medical Research*, 2026).

Das FibroCoach-Programm setzt diese evidenzbasierten Empfehlungen gezielt in ein alltagsnahes, strukturiertes digitales Angebot um.

