

Digital unterstützte Psychotherapie

Hoenicke Online-Schulung | 27.02.2025



A woman with long dark hair is sitting on a light-colored couch in a therapy session. She is looking down and to the right with a thoughtful expression, her hand resting near her face. On the right side of the frame, the hand and part of the arm of a therapist are visible, gesturing as if in conversation. The background is a plain, light-colored wall. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter.

1. Wieso braucht es digitale Lösungen in der Psychotherapie?

Das psychotherapeutische Angebot hat sich noch nicht auf die neuen Gegebenheiten im Leben der Menschen vollständig angepasst



>150 min.

beträgt die tägliche Nutzungsdauer von Smartphones von Personen bis 65 Jahren¹



31,6%

der Nutzer verwenden Gesundheits-Apps (Übergewicht, psy. Probleme, Diabetes etc.)

Während sich technische Endgeräte komplett im **Leben** von Menschen **etabliert** haben, befinden sich psychotherapeutische Angebote meist in einem **Vakuum**.

Die Nutzung von Smartphones beträgt das 21-fache der Zeit des aktuellen Therapieraums bei einer regulären Psychotherapie

Wobei das **Potential** für eine Verknüpfung Psychotherapie mit digitalen Endgeräten gewaltig ist.

Der Therapieraum beträgt aktuell
50 Minuten
pro Woche

8.980
Minuten

1.050
Minuten

50 Minuten
Minuten pro
Woche

Die Nutzung mit dem Smartphone hingegen **1.050 Minuten** im Schnitt

Die Psychotherapie erweitert sich mithilfe digitaler Lösungen, um auf den Alltag der Patient:innen angepasst Wirksamkeiten zu erhöhen



Digitale Lösungen und Online-Programme sind bereits Teil der S3-Leitlinie Depression



————— Auszug der S3-Leitlinie —————

“Online-Programme können eine **wirksame, niedrigschwellige Therapieoption** darstellen. Die Leitlinie empfiehlt die Nutzung **evidenzbasierter Anwendungen** mit **therapeutischer Begleitung** nach einer fachgerechten Diagnostik und Indikationsstellung und mit einem **regelmäßigen Monitoring von Adhärenz** und **Wirksamkeit**, bei leichten Depressionen als alleinige und bei mittelschweren oder schweren Depression als zusätzliche Intervention.”

Quelle: https://register.awmf.org/assets/guidelines/Nationale_Versorgungs-Leitlinie/nvl-005ueber_S3_Unipolare_Depression_2022-10.pdf

2. Digitale Gesundheitsanwendungen

Was ist das eigentlich und welche gibt es?



Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) können nicht nur bestehende Hürden verbessern, sondern besonders auch Potentiale heben



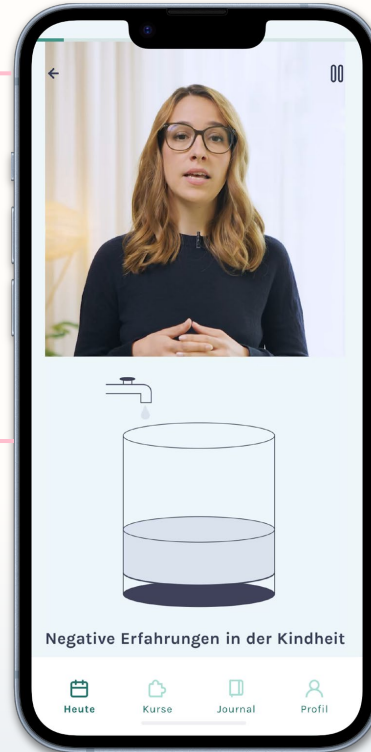
Was ist eine DiGA?

- **“App auf Rezept”**
- **Technisch basierte Medizinprodukte**
- **App** oder **browserbasierte** Anwendungen
- Behandeln, erkennen und **lindern Krankheiten**
- Weisen **geringe Risiken** auf



Was ist der Unterschied zu anderen Tools?

- DiGAs vom **BfArM zertifiziert**
- Strenge Prüfung von **Sicherheit, Wirksamkeit (!) und Datenschutz**
- Deshalb von allen **GKVs** und meisten **PKVs** vollständig übernommen



Für welche Fachbereiche gibt es DiGA?

- Aktuell **69 DiGA** gelistet
- Anwendungsbereiche sehr unterschiedlich, von **Atemwege** über **Krebs** bis hin zu **Nervensystem** und **Psyche**



Wie sieht der Einsatz in der Psy-Therapie aus?

- **Stand alone und blended care** Lösungen vorhanden
- Erweiterung des **Therapieraums**, Überbrückung **Wartezeit** oder **Ergänzung**
- **Kein** Ersatz **regulärer Psychotherapie**

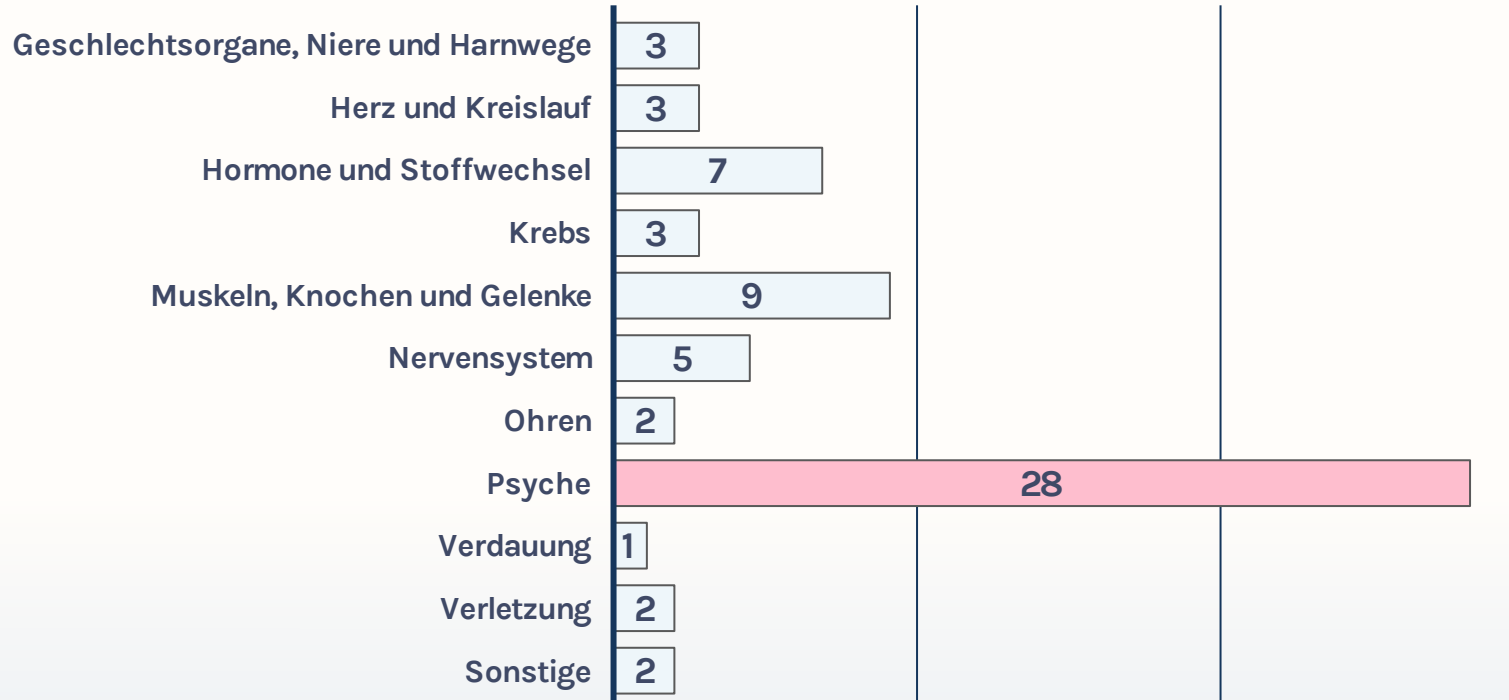


Um als DiGA zertifiziert zu werden, müssen hohe Standards in den Bereichen Datenschutz, Nutzerfreundlichkeit und Wirksamkeit erfüllt werden

Unterschiede DiGA vs. Gesundheitsapp

	DiGA	Gesundheitsapp
 Regulierung und Zulassung	<ul style="list-style-type: none">• Müssen Zulassungsverfahren beim BfArM durchlaufen	<ul style="list-style-type: none">• Keine formale Zulassung
 Medizinprodukt-Status	<ul style="list-style-type: none">• Als Medizinprodukte eingestuft	<ul style="list-style-type: none">• Erfüllen keinen Status und gelten meist nicht als Medizinprodukte
 Erstattungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none">• Werden von allen GKV und meisten PVK auf Rezept erstattet	<ul style="list-style-type: none">• Nicht erstattungsfähig - müssen vom Nutzer getragen werden
 Nachweis positiver Versorgungseffekte	<ul style="list-style-type: none">• Müssen positiven Versorgungseffekt nachweisen durch kontrollierte Studie (RCT)	<ul style="list-style-type: none">• Nicht verpflichtet, Effekte nachzuweisen
 Datenschutzanforderungen	<ul style="list-style-type: none">• Sehr hohe Datenschutzstandards aufgrund sensibler Gesundheitsdaten	<ul style="list-style-type: none">• Unterliegen nur DSGVO ohne zusätzlicher Sicherheiten
 Zielgruppe und Einsatzbereich	<ul style="list-style-type: none">• Für Behandlung oder Unterstützung bestimmter Erkrankungen	<ul style="list-style-type: none">• Breites Publikum, das keine direkte medizinische Betreuung benötigt

Von 68 aktuell gelisteten DiGA kann ein Großteil der Kategorie “Psyche” zugeordnet werden



Einsatzmöglichkeiten von DiGAs



Vor der Therapie

- **Überbrückung** von **Wartezeiten**
- Erste Schritte zur **Symptomlinderung**
- **Selbstmonitoring**
- **Motivationsaufbau** und Therapievorbereitung
- **Psychoedukation**
- Stärkung der **Selbstwirksamkeit**



Während der Therapie

- **Ergänzung & Vertiefung** therap. Inhalte
- **Selbstmonitoring** und Fortschrittsdokumentation
- **Hausaufgaben** und Aufgabenmanagement
- Förderung der Selbstreflexion
- Kontinuierliche **Unterstützung** und **Erreichbarkeit**
- **Motivationsförderung**
- Erhöhung der **Adhärenz**
- **Personalisierte Anpassung**
- Stärkung von **Eigenverantwortung**
- Unterstützung in **Abwesenheitsphasen**



Nach der Therapie

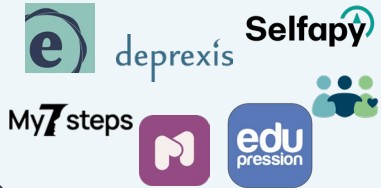
- **Rückfallprävention**
- Festigung der Therapieerfolge
- **Erinnerungs- und Unterstützungsfunktionen**
- Unterstützung bei **krisehaften Situationen**
- Zugang zu **kontinuierlicher Psychoedukation**

Neben Stand Alone DiGA gibt es ebenfalls Blended Care DiGAs, die immer ergänzend zur Psychotherapie stattfinden

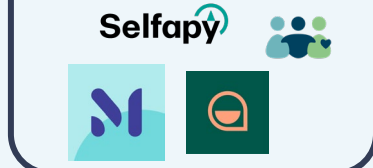
Stand Alone

Alleinige Durchführung der Patient:innen

Depression



Panik & Agoraphobie



Schlafen



Weitere



Blended Care (sequentiell)

Durchführung verzahnt mit regulärer Psychotherapie

Depression



Supportive Care (parallel)

Durchführung parallel zur regulären Psychotherapie

Schlafstörungen



Angst



Borderline

PRiOvi

Wo können die DiGA gefunden werden?

Lassen Sie uns das DiGA-Verzeichnis gemeinsam anschauen!

The screenshot shows the search interface of the Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte. On the left, a dark green sidebar contains filters for 'Nervensystem', 'Ohren', 'Psyche' (checked), 'Sonstige', 'Verdauung', and 'Verletzungen'. Below these are 'Plattform' options: 'Alle' (selected), 'Apple App Store', 'Google Play Store', and 'Webanwendung'. There is also a 'Diagnose nach ICD...' input field and a 'Status' filter set to 'Alle'. The main content area displays two search results. The first is 'edupression.com' by SOFY GmbH, Austria, with ICD codes F32.0, F32.1, F33.0, and F33.1. The second is 'elona therapy Depression' by Elona Health GmbH, Germany, with ICD codes F32.0, F32.1, and F32.2. A blue cartoon character is overlaid on the bottom right of the screenshot.

Invirto



Indikation

Agoraphobie
Panikstörung
Soziale Phobie

Therapiekomponente

Expositionstraining: VR-Brille und
Kopfhörer
+
Zwei Gespräche mit
Psychotherapeut:in per
Telemedizin.

Inhalte

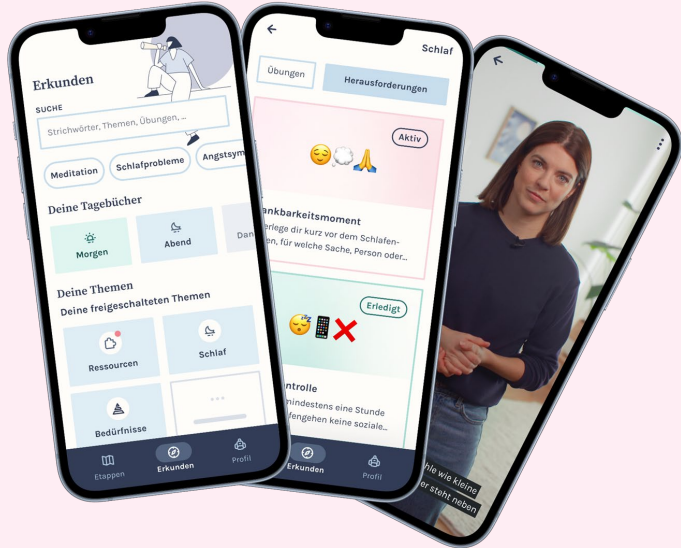
- Psychoedukation
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Verlaufsdiagnostische Erhebung- und Reporting
- Interozeptive Expositionsübungen
- Situative Expositionsübungen mit VR-Brille

Anwendungsoptionen

Option A
Patient:innen arbeiten
selbstständig mit Invirto

Option B
Integration von Invirto in die
Therapie

elona explore



Indikation

Depressive Störungen (F32.0, F32.1, F32.2, F33.0, F33.1, F33.2)

Besonderheit

Transdiagnostische Inhalte

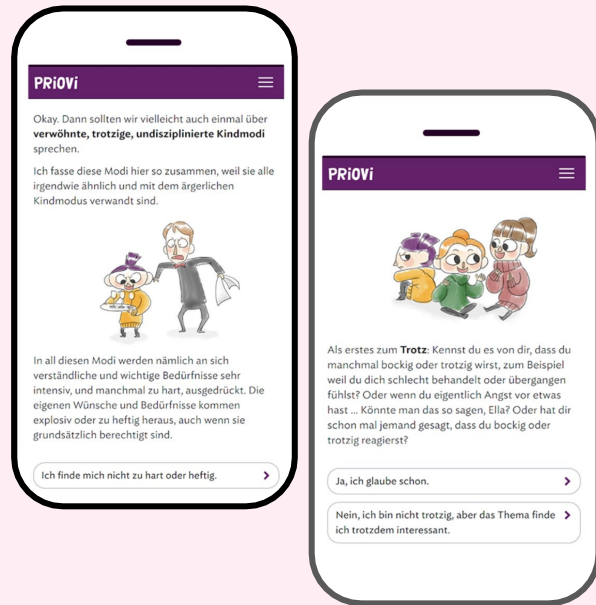
Inhalte

- Psychoedukation
- Bedürfnisse erkennen
- Emotionsregulation
- Selbstwert
- Stressmanagement
- Entspannung
- Ressourcenaktivierung
- Schlaf
- ...

Anwendungsoptionen

- Vor der Therapie
- **Wirksame Wartezeitüberbrückung**
- Vorbereitung der folgenden Psychotherapie

PRiOVi

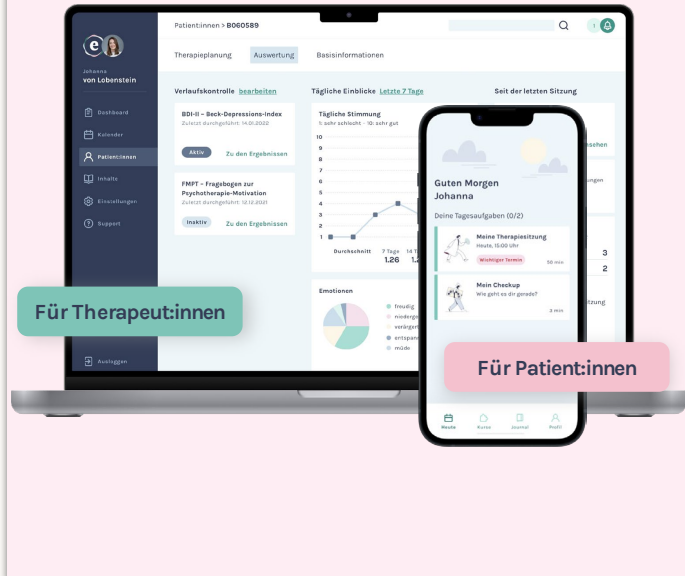


Indikation

F60.31
Borderline-Persönlichkeitsstörung

Inhalte

- Diagnoseinformation und Psychoedukation
- Störungsmodell
- Umgang mit **schwierigen Emotionen**
- **Monitoring** des aktuellen Zustands und stabilisierende Übungen im Falle von emotionalen Tiefs
- **Virtuelle Dialoge**
- **10 umfangreiche Gespräche**, die ca. 3-4 therapeutischen Sitzungen entsprechen.
- **Übungen und Materialien**
 - Förderung erwachsener Ressourcen und Beruhigung dysfunktionaler Modi (z. B. emotionaler Kindmodi, strafender innerer Anteile).



Indikation

Depressive Störungen (F32.0, F32.1, F32.2, F33.0, F33.1, F33.2, F34.1)

Besonderheit

Einzige Blended-Care DiGA

Therapeut:innen haben ebenfalls eine Anwendung, um störungsspezifisch Interventionen freizuschalten.

Inhalte

- Psychoedukation
- Verhaltensaktivierung
- Kognitive Umstrukturierung
- Emotionsregulierung
- SKT & CBASP
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Selbstreflexion und Tagebuch
- Verlaufscontrollen

Anwendungsoptionen

- Ergänzend zur **psychotherapeutischen Behandlung**, auch im Rahmen der psychosomatischen Grundversorgung.
- Stärkung der Therapie **zwischen den Sitzungen**

Vor der Verwendung von Digitalen Gesundheitsanwendungen gibt es Bedenken, welche trotz positiver Evidenz zu fehlender Umsetzung führen



Bedenken

Veränderung der
therapeutischen
Beziehung

Zeitlicher Aufwand für
Therapeut:innen

Patient:innen überzeugen
müssen

Erfahrungen
aus der Praxis

Da DiGAs bestehende
Beziehungen **ergänzen** und
nicht ersetzen, konnten **kein
negativer Einfluss beobachtet**
werden

Ja, **anfänglicher Aufwand ist
unumgänglich** - nach
Einarbeitung wird jedoch **Zeit
eher gespart**

Wie bei anderer Medizin
müssen Patient:innen
aufgeklärt werden - dies
Bedarf einer klaren
Kommunikation

Lassen Sie uns hier reinschauen

Konzept “DiGA” so einfach wie möglich erklären

Was soll denn
so eine DiGA
sein?



DiGA sind “Apps auf
Rezept”. Diese helfen
Ihnen nachgewiesen
dabei, Ihre Symptome
zu lindern. Ähnlich wie
Medikamente, nur auf
Ihrem Smartphone.

Mehrwerte aufzeigen, bestenfalls über Beispiele

Was bringt mir diese DiGA?



Diese DiGA kann bei der Reduzierung Ihrer Beschwerden helfen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es anderen Patient:innen dabei geholfen hat, ihren Alltag besser zu strukturieren. Auch in Studien hat sich diese Anwendung als wirksam erwiesen.

Erwartungshaltung festlegen

Wie oft soll ich diese DiGA verwenden?



So, wie es Ihnen gut tut!
Es ist jedoch wichtig,
dass Sie dies in
regelmäßigen
Abständen tun. Wie bei
Medikamenten entfalten
DiGA durch
regelmäßige
Anwendung die beste
Wirkung.

So verordnen Sie DiGA als App auf Rezept und starten die Behandlung mit Ihren Patient:innen

1

Diagnose erteilen



Diagnose stellen und Kontraindikationen ausschließen.

2

Verordnung ausstellen



Die **Verordnung** kann per Arztbrief oder Muster 16 Rezept erfolgen.

3

Verordnung senden



Die Verordnung wird an die **Krankenkasse** der/des Patient:in **gesendet**.

4

Freischaltcode eingeben



Nach Erhalt des Freischaltcodes von der **Krankenkasse** wird dieser **in der DiGA** eingegeben.

Schauen wir genauer hin

So verordnen Sie DiGA als App auf Rezept und starten die Behandlung mit Ihren Patient:innen

Die 5 Haupt-Fakten zur Verschreibung

- 1 Jede Verordnung gilt für 90 Tage
- 2 Eindeutige PZN je DiGA und Indikation
- 3 Es gibt keine Höchstmenge, sowohl von Erst-, als auch Folgeverschreibungen
- 4 DiGA sind extrabudgetär (kein Regressrisiko)
- 5 Abrechnung über individuelle EBM-Ziffer, unterschiedlich je nach DiGA

Krankenkasse bzw. Kostenträger		Hilfs- mittel		Impf- stoff	Spr.-St. Bedarf	Begr.- Pflicht	Apotheken-Nummer / IK	
<input type="checkbox"/> Gebühr frei			6	7	8	9		
<input type="checkbox"/> Geb.- pfl.	Name, Vorname des Versicherten		Zuzahlung			Gesamt-Brutto		
<input type="checkbox"/> noctu								
<input type="checkbox"/> sonstige			Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.			Faktor		
<input type="checkbox"/> Unfall	Kostenträgerkennung		Versicherten-Nr.		Taxe			
<input type="checkbox"/> Arbeits- unfall					1. Verordnung			
	Betriebsstätten-Nr.		Arzt-Nr.		2. Verordnung			
			Datum		3. Verordnung			
Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen)								
<input type="checkbox"/> aut idem	Digitale Gesundheitsanwendung (kurz DiGA)							
	- PZN 12345678							
<input type="checkbox"/> aut idem	- Name der DiGA							
	- Beschreibung der zugrundeliegenden Indikation							
<input type="checkbox"/> aut idem	b b b r							
	Abgabedatum in der Apotheke							
Unterschrift des Arztes Muster 16 (10.2014)								
Bei Arbeitsunfall auszufüllen!								
Unfalltag		Unfallbetrieb oder Arbeitgeberrummer						

Ich freue mich auf Ihre
Fragen!

2. elona therapy

Die erste Therapie zwischen den Sitzungen



WAS | Therapeut:innen verwenden eine Web-Anwendung, Patient:innen eine App (DiGA)

Die Therapie zwischen den Sitzungen

