



Unsere DiGA Mindable: Panik & Agoraphobie

Über Mindable: Panik & Agoraphobie

Mindable: Panik & Agoraphobie basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) und ist eine vom BfArM zugelassene digitale Gesundheitsanwendung (DiGA).

Die App kann eigenständig oder therapiebegleitend von Patient:innen eingesetzt werden.

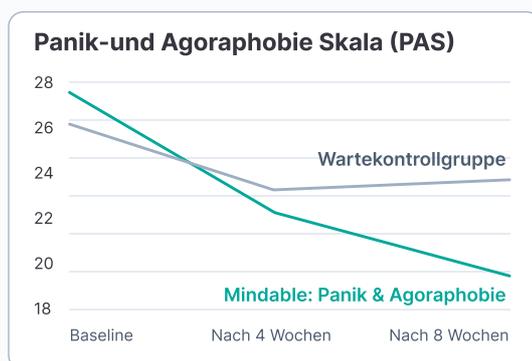
Die App-Inhalte wurden in enger Zusammenarbeit mit den Autor:innen des führenden Behandlungsmanuals der S3-Leitlinie „Expositions-basierte Therapie der Panikstörung mit Agoraphobie“ (Lang et al., 2018) entwickelt.

- ✓ Psychoedukation
- ✓ Symptomprovokation (interozeptive Exposition)
- ✓ Konfrontation (in-vivo Exposition)
- ✓ Angsttagebuch
- ✓ Wöchentliches Checkup (DSM-5-Kriterien)
- ✓ Daten-Export
- ✓ 24/7 technischer Support für Ihre Patient:innen

Verfügbare Sprachen:

Deutsch, Englisch und Französisch

Studienergebnisse



Die Wirksamkeit der App wurde in zwei randomisierten kontrollierten Studie nachgewiesen^{1, 2}.

Mindable: Panik & Agoraphobie führte dabei im Vergleich zur Wartelistenkontrollgruppe zu einer signifikant stärkeren Verbesserung der Angstsymptomatik (Cohen's $d=0.64$ & $d=0.7$), der Lebensqualität (Cohen's $d=0.5$), sowie der Selbstwirksamkeit (Cohen's $d=0.53$) mit mittleren Effekten.

¹ Spies, Lang & Helbig-Lang (2024)

² Guth et al. (in Publikation)

90% der Studienteilnehmenden würden die App Freund:innen empfehlen, wenn diese ähnliche Hilfe bräuchten.¹

Mit über 75% Adhärenz zeigte sich eine hohe App-Nutzungsrate. 86% bearbeitete dabei alle Psychoedukationsmodule. ¹

Indikationen und Kontraindikationen

Indikationen

- ✓ F41.0 Panikstörung
- ✓ F40.0 Agoraphobie
- ✓ F40.01 Agoraphobie mit Panikstörung
- ✓ Mind. 18 Jahre alt

Kontraindikationen

- ✗ F20-24, F28, F29, F32.3, F33.3
Schizophrenie & Wahn
- ✗ F31 Bipolare affektive Störung
- ✗ Suizidalität & Suizidversuch
- ✗ Schwere kognitive Einschränkungen
- ✗ Akuter Rauschzustand bei Expositionen (F10.0-14.0, F16.0-18.0)

PTA
Hamburg | Psychotherapieausbildung
an der Universität Hamburg

JACOBS
UNIVERSITY

IPP
Münster | Institut für Psychologische
Psychotherapieausbildung
an der WWU Münster

ukb universitäts
klinikumbonn



Verordnungsprozess

Einfache Verordnung...

Mindable: Panik & Agoraphobie kann **kostenfrei per** Muster-16 **Papier-Rezept** oder **per Diagnose-bestätigung** verordnet werden, auch bei einer **Verdachtsdiagnose** oder **sekundärprophylaktisch**.

...via PVS oder Rezeptblock

Bei einigen PVS benötigen Sie ab dem 1.10.2024 ein Zusatzmodul, um DiGA-Rezepte auszustellen. **Papier-vorlagen bleiben** aber **erlaubt** und können **kostenlos** vorausgefüllt über die Mindable Website bestellt werden.

Keine Zuzahlung Ihrer Patient:in

Anders als bei anderen Rezepten gibt es für DiGA keine Zuzahlungspflicht Ihrer Patient:innen. Die Kosten für DiGA werden direkt von der Krankenkasse mit dem Hersteller abgerechnet.

So erhalten Ihre Patient:innen die DiGA

1. Sie stellen ein Muster-16 Rezept aus. Kostenlose, vorbedruckte Rezepte können Sie auf unserer Webseite unter www.mindable.health/rezeptblock bestellen.
2. Ihre Patient:innen senden das Rezept an ihre Krankenkasse oder nutzen unseren Receptservice. Die Krankenkasse übermittelt im Anschluss einen App-Freischaltcode.
3. Die Patient:innen aktivieren die App *Mindable: Panik & Agoraphobie* mit ihrem Freischaltcode.

WICHTIG: *Mindable: Soziale Phobie* kann auch bei einer Verdachtsdiagnose oder sekundärprophylaktisch verordnet werden.

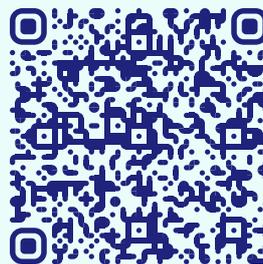


1 Verordnungsfeld

Digitale Gesundheitsanwendung
PZN 17454202
Mindable: Panik & Agoraphobie

Praxismaterial bestellen

Hier können Sie kostenfreies Praxismaterial und einen Test-Account anfordern: www.mindable.health/praxismaterial



Benötigen Sie weitere Infos?

Kontaktieren Sie uns gern:

+49 30 83797767

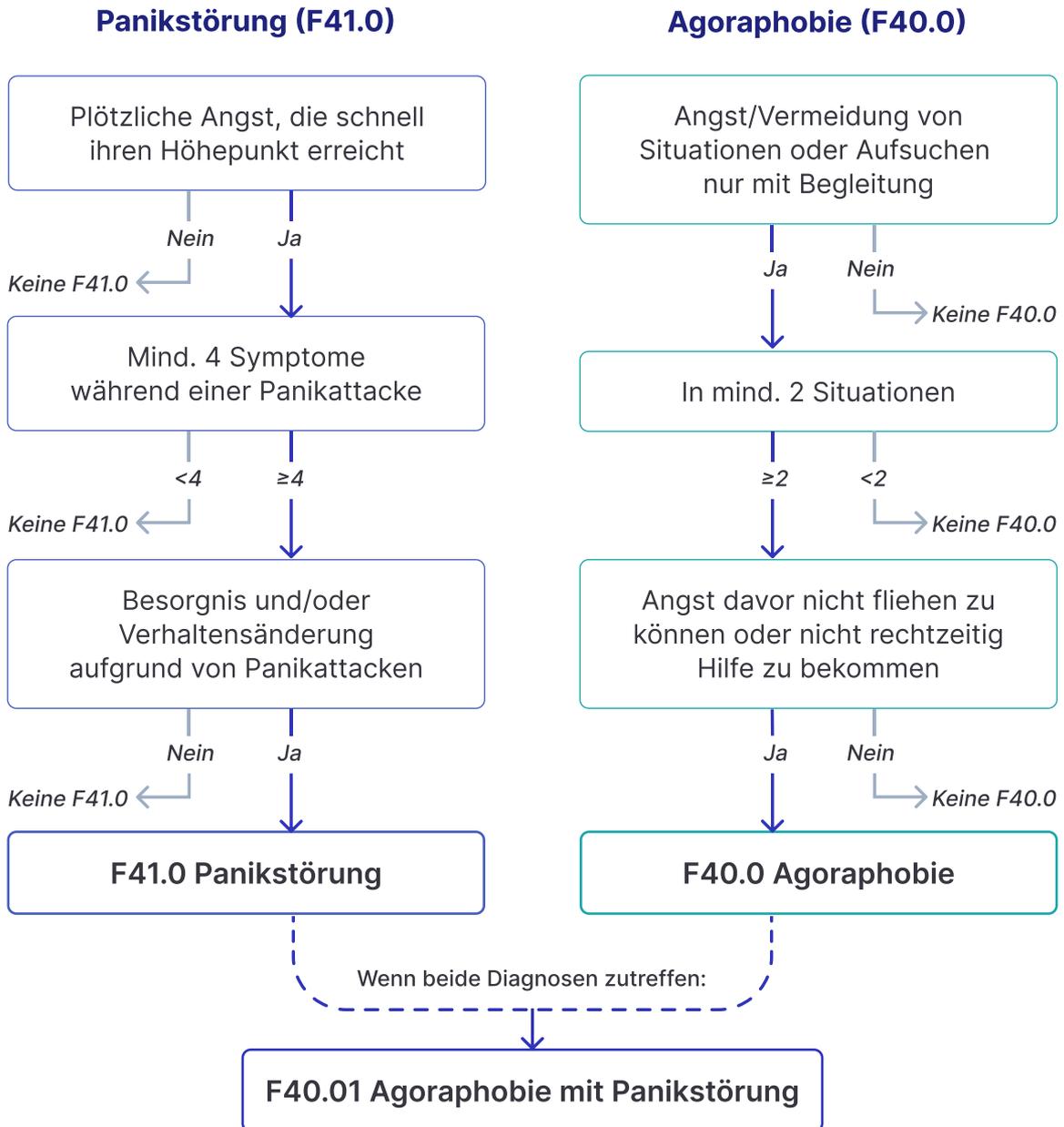
fachkreise@mindable.health

www.mindable.health

Über den Hersteller Mindable Health

Mindable Health wurde 2019 mit dem Ziel gegründet, Psychotherapie durch digitale Technologien zugänglicher zu machen und den Therapieprozess bestmöglich zu unterstützen. Es bestehen enge Kooperationen mit renommierten Expert:innen und Einrichtungen im Bereich der Angststörungen, u.a. Prof. Dr. Thomas Lang, Leiter des Instituts für Psychologische Psychotherapieausbildung (IPP) in Bremen & Vorstand der Christoph-Dornier-Stiftung für Klinische Psychologie, sowie Dr. Sylvia Helbig-Lang, Leiterin des Instituts für Psychotherapieausbildung (PTA) an der Uni Hamburg.

Diagnoseleitfaden Panik & Agoraphobie



Trifft mindestens **eine** der genannten Diagnosen zu, kann **Mindable: Panik & Agoraphobie** als **digitale Hilfe** verordnet werden. Beachten Sie jedoch mögliche Kontraindikationen (siehe Seite 1).