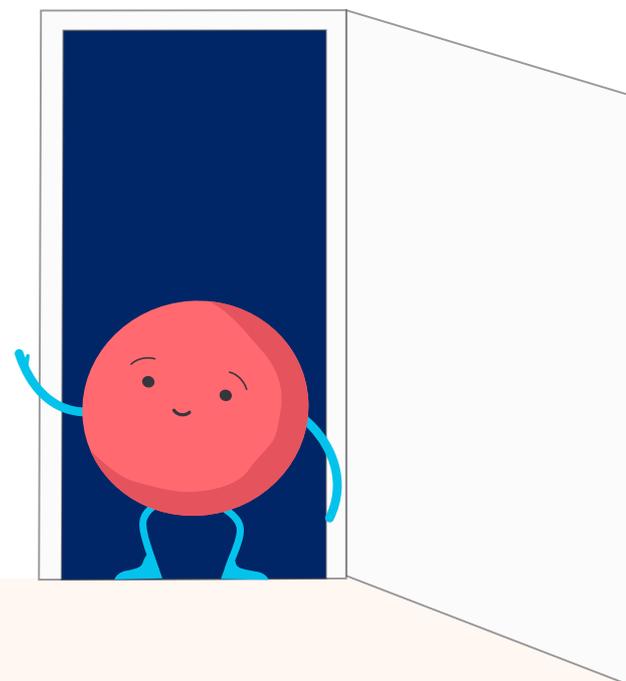


# Mindable Starter Kit

Alle Infos zur App und wie  
du sie kostenlos erhältst

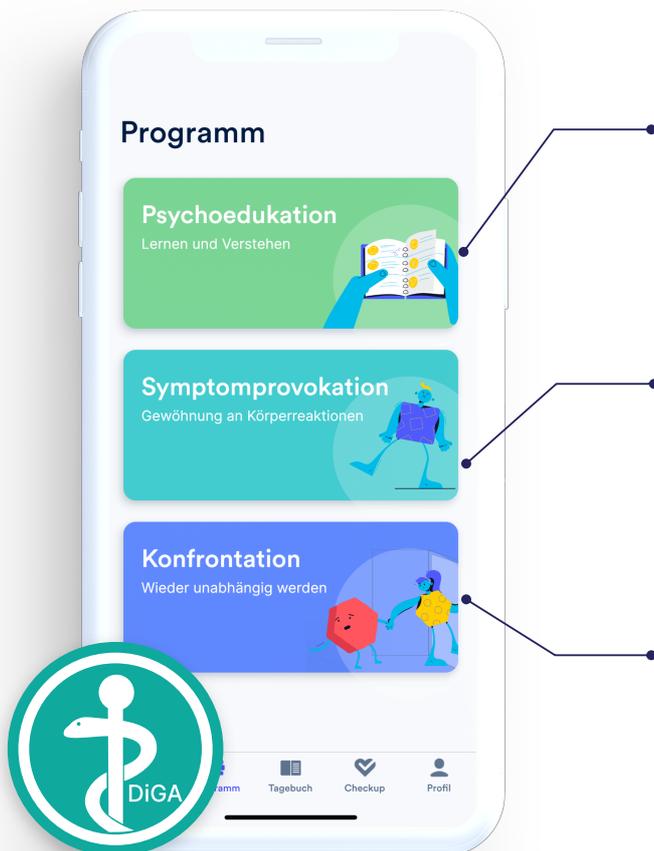


# Wieder angstfreier werden - so geht's

Wahrscheinlich bist du hier bei uns gelandet, weil du unter Panikattacken leidest oder dich in bestimmten Situationen, wie großen Menschenmengen oder öffentlichen Verkehrsmitteln unwohl fühlst. Das führt vielleicht manchmal dazu, dass es dir schwerfällt, den Anforderungen deines Alltags gerecht zu werden. Zum Glück kann man etwas dagegen tun!

## Deine Möglichkeiten

Klassischerweise sind das eine Psychotherapie, auf die man leider oft viele Monate warten muss, oder eine Behandlung mit Medikamenten, die viele Nebenwirkungen mit sich bringen. Seit kurzem gibt es aber noch eine weitere Methode, die dich unterstützen kann: **Mindable** - die **"App auf Rezept"** für Panikstörung und Agoraphobie (Platzangst)



### Das erwartet dich

#### Lernen und Verstehen

Erfahre mehr über die Wirkungsmechanismen deiner Ängste, damit du sie besser kennen und verstehen lernst.

#### An Symptome gewöhnen

Durch zahlreiche Übungen und Animationen wirst du dabei unterstützt, deinen Körper an Paniksymptome zu gewöhnen.

#### Wieder unabhängiger werden

Überwinde deine Angst, indem du angstauslösende Situationen und Orte gezielt konfrontierst. Mindable begleitet dich dabei.

## Wissenschaftliche Grundlage

Grundlage von Mindable ist die Verhaltenstherapie, die effektivste Behandlungsmethode bei Angststörungen. Die App ist komplett eigenständig oder zusammen mit deiner behandelnden Ärzt:in oder Therapeut:in nutzbar. Wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit der App belegt. Sie ist für dich und deine Behandler:in **kostenfrei**.

# Deine Ärzt:in verschreibt - die Krankenkasse zahlt

Als zugelassene digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) wird Mindable von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Einige private Krankenversicherungen übernehmen diese ebenfalls. Dieser kleine Leitfaden hilft dir dabei, die nötigen Schritte - von der Verschreibung bis zum Freischaltcode - zu durchlaufen. Als App auf deinem Smartphone hast du mit Mindable deine Unterstützung immer in der Hosentasche.

## Deine Schritte von der Diagnose bis zum Freischaltcode



### 1 - Diagnose einholen und ein Rezept ausstellen lassen

Vereinbare einen Termin mit deiner oder deinem Ärzt:in oder Therapeut:in und lasse dir ein Rezept oder einen Arztbrief für Mindable ausstellen. Nimm das Infoblatt für Ärzt:innen & Psychotherapeut:innen zu deinem Termin mit.

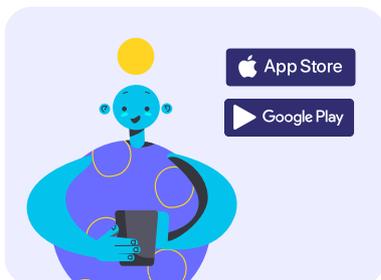


### 2 - Rezept/ Arztbrief bei der Krankenkasse einreichen

Reiche dein Rezept bzw. Arztbrief online oder per Post bei deiner Krankenkasse ein – nicht in der Apotheke!

(wenn du dir unsicher bist, kontaktiere deine Krankenkasse direkt)

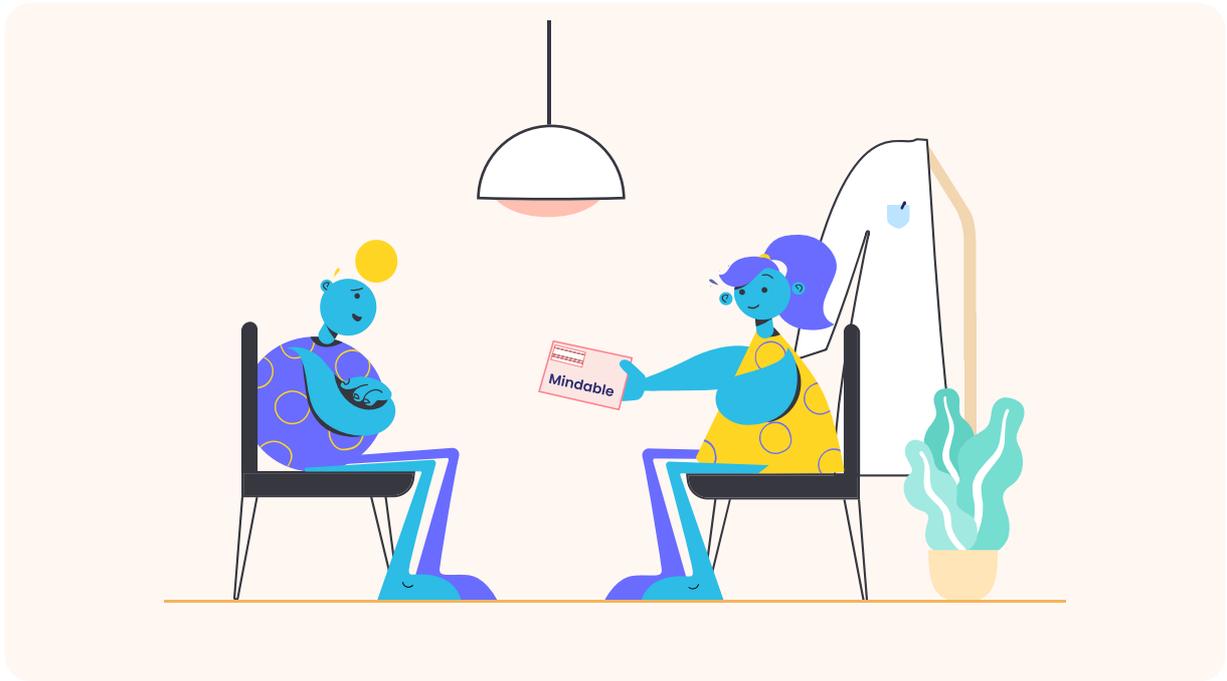
Innerhalb weniger Werktage erhältst du einen **Freischaltcode** von deiner Krankenkasse per Post oder in deiner Krankenkassen-App.



### 3 - Mindable App herunterladen

Lade dir Mindable im App Store oder Google Play Store herunter, gib den Freischaltcode ein und beginne deine Behandlung.

**Alternative:** Wenn du bereits eine Diagnose hast, kannst du einfach direkt bei deiner Krankenkasse einen Freischaltcode anfragen. Um an die richtige Abteilung zu gelangen, sage deiner Krankenkasse, dass du die "digitale Gesundheitsanwendung Mindable" nutzen möchtest.



# Informationen für deine:n Ärzt:in / Therapeut:in

Nimm die nachfolgenden Seiten zu deinem Termin mit,  
wenn du nach der Mindable-App fragst.

**PZN 17454202**



Sehr geehrte Kollegin,  
Sehr geehrter Kollege

**Mindable Health GmbH**

Neue Grünstraße

10179 Berlin

Tel: 030 8379 776 76

Fax: 030 629 237 34

E-Mail: [fachkreise@mindable.health](mailto:fachkreise@mindable.health)

Website: [www.mindable.health](http://www.mindable.health)

## **Ihr:e Patient:in bittet um die Verordnung von Mindable, der digitalen Gesundheitsanwendung für Panikstörungen und Agoraphobie**

Ihr:e Patient:in wendet sich mit einer Panikproblematik und dem Wunsch zur Verschreibung der digitalen Gesundheitsanwendung (DiGA) **Mindable - die App auf Rezept für Panikstörungen (F41.0) und Agoraphobie (F40.0)** - an Sie.

Unsere DiGA ist vom BfArM (Bundesamt für Arzneimittel) als Medizinprodukt zugelassen und somit durch Sie **erstattungs- und verschreibungsfähig**. Sie bietet nach dem Goldstandard der verhaltenstherapeutischen Richtlinien eine umfassende **Psychoedukation** und unterstützt Ihre Patient:innen durch **Konfrontationsübungen** nachweislich beim Abbau ihrer Ängste - belegt durch klinische Studien. Paniksymptome können gelindert und Selbstwirksamkeit gestärkt werden.

Mindable kann sowohl zur Selbsthilfe, zur Wartezeitüberbrückung, als auch therapiebegleitend, sowie zur Rückfallprophylaxe eingesetzt werden. Weitere Informationen zur App, Verschreibung und Diagnose erhalten Sie auf den nachfolgenden Seiten.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Mindable-Team



### **Sie wollen mehr über DiGAs lernen?**

Nehmen Sie an unserem **kostenlosen, zertifizierten CME-Training** teil. Mehr Informationen zur Veranstaltung und Details zur Anmeldung finden Sie auf **Seite 9**.

## Verschreibung und Heilmittelbudget:

Die Verschreibung für Mindable erfolgt über das Muster- 16- Formular (Kassenrezept) mit der PZN Nummer:

**Digitale Gesundheitsanwendung  
PZN 17454202  
Mindable: Panikstörung & Agoraphobie**

The image shows a German medical prescription form (Muster-16) with a red border. At the top, it says '5. Korrektur 06.06.2008'. The form contains fields for patient information, insurance details, and medical notes. A blue circle highlights the text: 'Digitale Gesundheitsanwendung PZN 17454202 Mindable: Panikstörung & Agoraphobie'. A blue arrow points from the text on the left to this highlighted area.

Die Verschreibung belastet weder Ihr Arznei- noch Ihr Heilmittelbudget. Die Kosten übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung nach § 33a SGBV des Digitale-Versorgung-Gesetzes (DVG) und unterliegt den höchsten Datenschutzstandards.

Auf unserer Website im Bereich Fachkreise ([www.mindable.health/fachkreise](http://www.mindable.health/fachkreise)) finden Sie eine detaillierte Ausfüllhilfe für das Kassenrezept, als auch eine Vorlage für private Krankenversicherungen.



### Sie möchten einen vorausgefüllten Rezeptblock erhalten?

Den Rezeptblock und weitere nützliche Informationen erhalten Sie in unserer kostenlosen **Infomappe**. Mehr dazu auf **Seite 9**.

## Was kann Mindable?

### Psychoedukation

Vermittlung der **Wirkmechanismen** von Angst und Panik

### Interozeptive Exposition

Gewöhnung des Körpers an die **persönlichen** Panikssymptome

### In-vivo Exposition

**Angeleitete** und gezielte Konfrontation der angstauslösenden Situationen & Live-Aufzeichnung der Angstverläufe

### Angsttagebuch & Symptomabfragen

**Tägliche** Aufzeichnung von Erwartungsangst, Panikattacken und Vermeidungsverhalten, **wöchentliche Checkups** anhand von DSM-5-Kriterien

### PDF-Export

Aufbereitung der Daten in Statistiken & Historien für den Fortschrittsüberblick



### Verfügbare Sprachen:



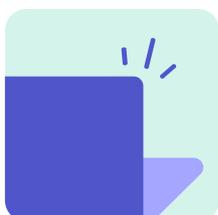
## Für wen ist Mindable?

### Indikationen

- ✓ F41.0 Panikstörung
- ✓ F40.0 Agoraphobie
- ✓ Ab 18 Jahren

### Kontraindikationen

- ✗ F10.0-F18.0 Akute Intoxikation
- ✗ F20-24, F28, F29 Schizophrenie & Wahn
- ✗ F31 Bipolare affektive Störung
- ✗ Akute Suizidalität, Suizidversuch
- ✗ F32.3 Schwere depressive Episode mit psychotischen Symptomen
- ✗ F33.3 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig schwere Episode mit psychotischen Symptomen



### Sie haben Interesse die App genauer kennenzulernen?

Erhalten Sie einen Einblick in die App in einer **10-Minuten-Online-Schulung**. Mehr dazu auf **Seite 9**.

## F41.0 Panikstörung erkennen

Die Panikstörung ist eine Angststörung, bei der Betroffene plötzliche Angstanfälle erleiden, die keinen spezifischen Auslöser haben (= sog. Panikattacken). Folgende Symptome sind typisch für Betroffene:

- ✓ Patient:innen leiden seit mind. einem Monat unter **wiederkehrenden Panikattacken**
- ✓ Es treten mind. 2 Panikattacken **in einem Monat** auf
- ✓ **Vermeidungsverhalten** der Situationen, in denen Angst erlebt wurde
- ✓ Wird häufig im Zusammenhang mit Agoraphobie (Agoraphobie mit Panikstörung, F40.01) diagnostiziert.\*

### Definition einer Panikattacke:

- ✓ Abrupt beginnende Episode intensiver Angst / intensiven Unwohlseins
- ✓ Zustand erreicht schnell den Höhepunkt und hält mind. einige Minuten an
- ✓ Panikattacken sind nicht auf spezifische Situationen oder Objekte bezogen
- ✓ Mind. **4 Leitsymptome**, davon ist eins vegetativer Art

### Ausschlusskriterien

Panikattacken sind nicht Folge einer körperlichen Störung, einer organischen psychischen Störung (F0), eines Substanzkonsums oder -entzugs (F1), einer Schizophrenie oder verwandten Störung (F2), einer affektiven Störung (F3), einer somatoformen Störung (F45) oder Folge von körperlicher Anstrengung oder lebensbedrohlicher Situationen.

## Leitsymptome

### Vegetative Symptome

- Palpationen, Herzklopfen oder erhöhte Herzfrequenz
- Schweißausbrüche
- fein- oder grobschlägiger Tremor
- Mundtrockenheit

### Psychische Symptome

- Gefühl von Schwindel, Unsicherheit, Schwäche oder Benommenheit
- Gefühl, die Objekte seien unwirklich (Derealisation), man selbst sei weit entfernt oder "nicht wirklich hier" (Depersonalisation)
- Angst vor Kontrollverlust, Angst "verrückt zu werden" oder "auszuflippen"
- Angst zu sterben

### Symptome, die Thorax und Abdomen betreffen:

- Beklemmungsgefühl
- Thoraxschmerzen und -Missempfindungen
- Nausea oder abdominale Missempfindungen (z.B. Unruhegefühl im Magen)

### Allgemeine Symptome

- Hitzegefühl oder Kälteschauer
- Gefühllosigkeit oder Kribbelgefühle

\* "Mindable: Panikstörung und Agoraphobie" kann ebenfalls bei einer Agoraphobie mit Panikstörung (F40.01) verschrieben werden.

## Leitfragen zur Diagnostik

Folgende Fragen können Ihnen helfen, die Diagnose einer Panikstörung (F41.0) zu sichern. Die vorgegebenen Antworten bilden dabei die Diagnosekriterien ab.

<b>Kommt es vor, dass Sie plötzlich einsetzende Episoden intensiver Angst mit Körpersymptomen empfinden?</b>	→ Ja
<b>Haben diese Angst-Episoden abrupt begonnen und innerhalb weniger Minuten ihr Maximum erreicht?</b>	→ Ja
<b>Trat eine oder mehrere dieser Attacken unerwartet, also wie aus heiterem Himmel auf?</b>	→ Ja
<b>Können Sie diese Panikattacken auf einen spezifischen Auslöser zurückführen? Waren die Attacken mit starker körperlicher Anstrengung oder lebensbedrohlichen Situationen verbunden?</b>	→ Nein
<b>Können Sie mir einige Symptome nennen, die während einer solchen Panikattacke auftraten?</b>	→ Mind. 4 Symptome, davon 1 vegetative (siehe vorherige Seiten)
<b>Haben Sie solche Panikattacken innerhalb der letzten 12 Monate erlebt?</b>	→ Ja
<b>Wie viele Panikattacken haben Sie innerhalb des letzten Monats erlebt?</b>	→ Mind. 2

<b>Leidet die betroffene Person an einer Demenz, einer Schizophrenie, einer Depression, einer bipolaren Störung, einer somatoformen Störung oder besteht eine Substanzkonsumstörung?</b>	→ Nein
<b>Sind körperliche Ursachen der Panikattacken (u.a. endokrinologische, neuropsychiatrische, kardiologische oder onkologische Erkrankungen) ausgeschlossen worden?</b>	→ Ja

## Zusätzliche Informationen erhalten

Sie haben Interesse an einer oder mehreren der nachfolgenden Informationen? Kreuzen Sie Ihre Auswahl an, hinterlassen Sie Ihre Kontaktdaten und senden Sie es per **Fax** oder **E-Mail** an uns zurück - wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung.

Alle Informationen und Anmeldemöglichkeiten erhalten Sie auch auf unserer **Website**.



### Zertifizierte Online-Fortbildungen (3 CME-Punkte)

Sie erhalten quartalsweise eine aktuelle Übersicht über unsere **kostenlosen** Veranstaltungen zu Themen wie DiGA, Verschreibungsprozess, Diagnostik von psychischen Störungen, State-of-the-Art Behandlungsmethoden, uvm.



### Infomappe (Flyer, Testzugang, Rezeptblock)

Sie erhalten **kostenloses** Informationsmaterial zu Mindable per Post. Darin enthalten sind Flyer für Ihre Patient:innen, vorausgefüllte Rezepte und Ihr persönlicher Testzugang zur App.



### Ihre persönliche 1:1 Schulung

Sie erhalten einen vertiefenden Einblick in die Mindable App in einer **kostenlosen, 10-minütigen** Online-Schulung. Gerne beantworten wir Ihre Fragen. Terminlich richten wir uns nach Ihrem Kalender.

Ihr Wunschtermin: \_\_\_\_\_

Ihre Kontaktdaten: (bitte vollständig ausfüllen)

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

### Formular an uns senden

Fax: 030 62923734

E-Mail: [fachkreise@mindable.health](mailto:fachkreise@mindable.health)

oder

### Formular online ausfüllen

[www.mindable.health/fachkreise](http://www.mindable.health/fachkreise)

