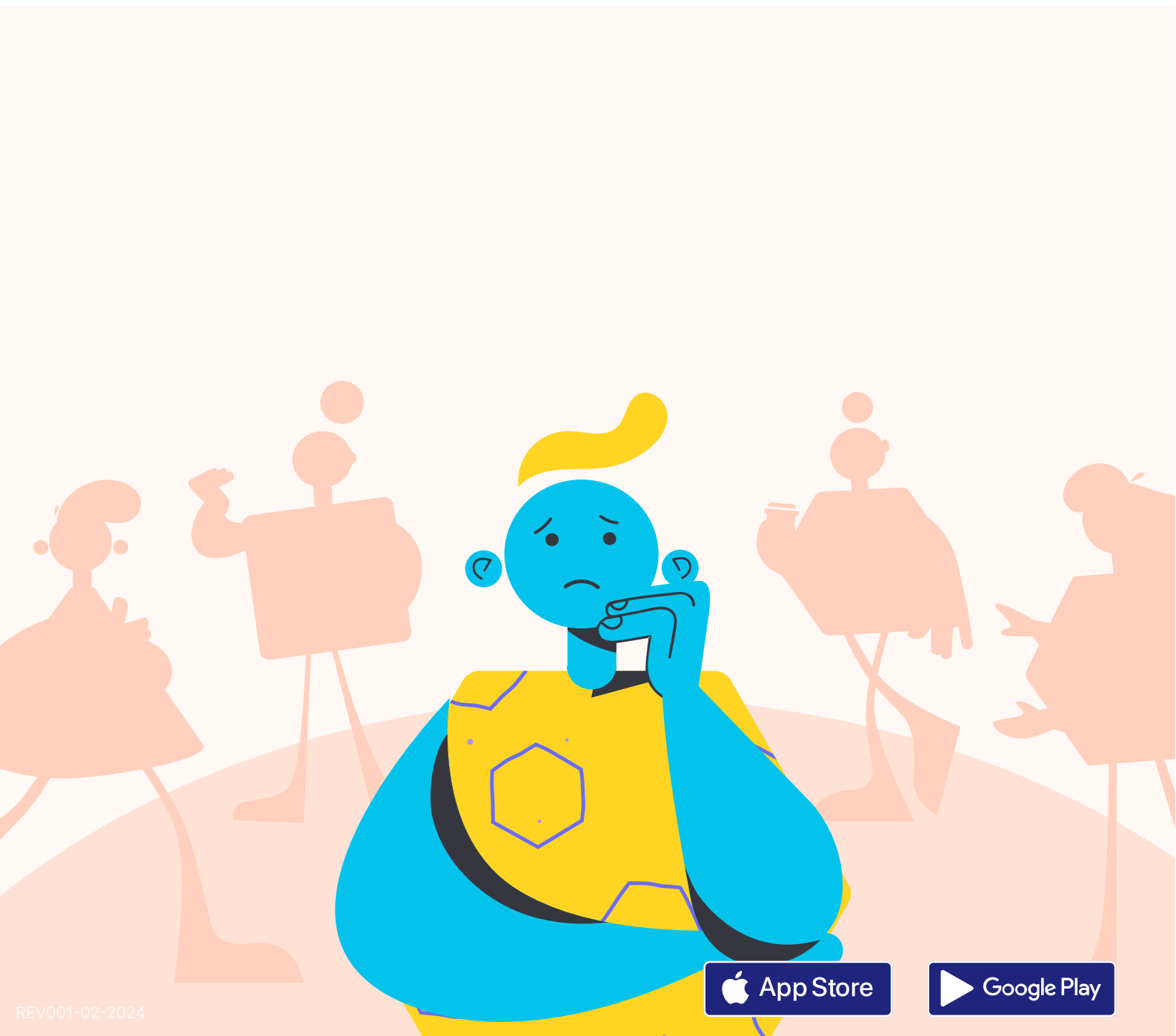


Mindable: Soziale Phobie

Starter Kit

Alle Infos zur App und wie
du sie kostenfrei erhältst



Wieder angstfreier werden - so geht's

Wahrscheinlich bist du hier bei uns gelandet, weil du in sozialen Situationen Ängste empfindest oder diese sogar vermeidest. Das führt manchmal dazu, den Anforderungen des Alltags nur schwer gerecht zu werden. Zum Glück kann man etwas dagegen tun!

Deine Möglichkeiten

Neben den klassischen Möglichkeiten, wie einer Psychotherapie, gibt es auch digitale Sofort-Selbsthilfen, die dir dabei helfen können deine Angst zu überwinden. **Mindable: Soziale Phobie** ist eine solche „App auf Rezept“, die dich mit evidenzbasierten Inhalten begleitet und dabei unterstützt, wieder angstfrei zu leben.



Das erwartet dich

Lernen und Verstehen

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

Aufmerksamkeit trainieren

Durch einfache Übungen lernst du, dich besser auf deine Umwelt zu fokussieren und deine Aufmerksamkeit weg von den eigenen Gedanken zu lenken.

Befürchtungen testen

Die App unterstützt dich dabei, deine Befürchtungen zu überprüfen. Durch Verhaltensexperimente werden langfristig deine Ängste reduziert.

Wissenschaftliche Grundlage

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

Von der Diagnose bis zum Freischaltcode

Als zugelassene digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) wird Mindable: Soziale Phobie von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Die meisten privaten Krankenversicherungen übernehmen die Kosten ebenfalls. Dieser kleine Leitfaden hilft dir dabei, die nötigen Schritte von der Verschreibung bis zum Freischaltcode zu durchlaufen.

So geht's:



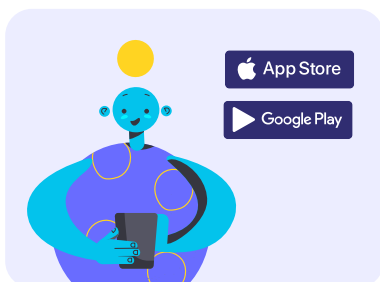
1. Diagnose einholen* und Rezept ausstellen lassen

Vereinbare einen Termin mit deiner Ärzt:in oder Therapeut:in und lasse dir ein Rezept oder eine Diagnosebestätigung für Mindable: Soziale Phobie ausstellen. Nimm dazu gerne das angehängte Infoblatt für Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen mit.



2. Rezept hochladen und Freischaltcode erhalten

Lade dein Rezept online bei deiner Krankenkasse hoch. Alternativ kannst du das Rezept auf unserer Webseite unter **www.mindable.health/rezept** hochladen, wir leiten das Rezept dann für dich weiter. Den Freischaltcode bekommst du anschließend von deiner Krankenkasse zugeschickt.



3. Mindable: Soziale Phobie herunterladen

Lade dir Mindable: Soziale Phobie im App Store oder Google Play Store herunter, gib den Freischaltcode ein und beginne deine Behandlungsprogramm.

* 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: Soziale Phobie (PZN 19166938)** nutzen möchtest.



Informationen für deine Ärzt:in/Therapeut:in

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

PZN 19166938

Sehr geehrte Kollegin,
Sehr geehrter Kollege

Mindable Health GmbH

Neue Grünstraße 17
10179 Berlin

Tel: 030 837 977 67

Fax: 030 629 237 34

fachkreise@mindable.health

www.mindable.health

Ihre Patient:in bittet um die Verordnung der digitalen Gesundheitsanwendung Mindable: Soziale Phobie

Ihre Patient:in wendet sich mit dem Wunsch zur Verschreibung der digitalen Gesundheitsanwendung (DiGA) **Mindable: Soziale Phobie (PZN 19166938)** an Sie.

Unsere App ist vom BfArM (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte) als digitale Gesundheitsanwendung zugelassen und somit durch Sie als **extrabudgetäre Leistung erstattungs- und verschreibungsfähig**.

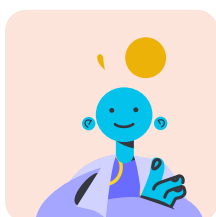
Sie bietet umfassende **Psychoedukation** und unterstützt Ihre Patient:innen durch **gezieltes Aufmerksamkeitstraining und Verhaltensexperimente** nachweislich beim Abbau ihrer Ängste, belegt durch eine klinische Studie. Patient:innen lernen so, sich selbst wieder mehr zu vertrauen und Sicherheitsverhalten abzulegen.

Die Inhalte wurden in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Hoyer und Prof. Dr. Stangier, den Autor:innen der etablierten Behandlungsmanuale für Angststörungen, konzipiert. Die **Wirksamkeit** wurde durch **Studienergebnisse belegt**.

Mindable: Soziale Phobie kann zur Selbsthilfe, in der Wartezeitüberbrückung, oder auch therapiebegleitend sowie zur Rückfallprophylaxe eingesetzt werden. Weitere Informationen zur App, Verschreibung und Diagnose erhalten Sie auf der nachfolgenden Seite.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Mindable-Team



Sie wollen mehr über DiGAs lernen?

Nehmen Sie an unseren **kostenlosen, zertifizierten CME-** Fortbildungen teil. Mehr Informationen zu Veranstaltungen und Details zur Anmeldung finden Sie hier: www.cme-fortbildung.digital

Verschreibung und Heilmittelbudget

Die Verschreibung für Mindable erfolgt über das Muster-16-Formular (Kassenrezept) mit folgenden Angaben:

Digitale Gesundheitsanwendung
PZN 19166938
Mindable: Soziale Phobie

The image shows a screenshot of a German medical prescription form (Muster-16). A yellow circle highlights the following information: "Digitale Gesundheitsanwendung PZN 19166938 Mindable: Soziale Phobie". The form also contains patient information: "Herr Walter Sozial Phobieweg 9 12345 Angstadt", date of birth "01.01.1989", and insurance details. A yellow arrow points from the text on the left to the highlighted area. A circular logo with a caduceus and the text "DIGA" is visible in the bottom right corner of the form area.

Die Verschreibung belastet weder Arznei- noch 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 Dokumente (www.mindable.health/dokumente) finden Sie eine detaillierte Ausfüllhilfe für das Kassenrezept, eine Vorlage für private Krankenversicherungen sowie weitere hilfreiche Materialien.

Um einen vorausgefüllten Rezeptblock zu erhalten, bestellen Sie online unser Praxismaterial.



Sie möchten Praxismaterial, wie einen vorausgefüllten Rezeptblock, erhalten?

Den Rezeptblock und eine Infomappe zu unseren Digitalen Gesundheitsanwendungen können Sie hier kostenfrei bestellen:

www.mindable.health/fachkreise/praxismaterial



Was kann unsere DiGA?

Psychoedukation

In mehreren Lektionen erlernen Patient:innen durch leicht verständliche Texte und Übungen, was eine Soziale Phobie ist und wie diese sich auswirkt.

Aufmerksamkeitstraining

Durch einfache Übungen lernen Patient:innen, sich wieder besser auf ihre Umwelt zu fokussieren.

Verhaltensexperimente

Patient:innen überprüfen Befürchtungen in zwei verschiedenen Arten von Verhaltensexperimenten.

Checkups

Wöchentliche Checkups zur Selbsteinschätzung des Verlaufs der Beschwerden mithilfe von gezielten Symptomabfragen anhand der DMS-5-Kriterien

PDF-Export

Aufbereitung der Daten in Statistiken und Historien für den Fortschrittsüberblick.

Verfügbare Sprachen:

Deutsch, Englisch & Französisch



Für wen eignet sich Mindable?

Indikationen

- ✓ F40.1 Soziale Phobie
- ✓ 18 Jahre oder älter

Kontraindikation

- ✗ Suizidales Risiko oder akut selbstverletzende Tendenzen



Sie haben Interesse, die App genauer kennenzulernen?

Verschaffen Sie sich mit einem unverbindlichen Testzugang selbst einen Eindruck oder erhalten Sie in einer **10-Minuten-Online-Schulung** einen Einblick in die App. Mehr dazu auf **Seite 9**.

F40.1 Soziale Phobie erkennen

Die Soziale Phobie ist eine Angststörung, bei der Betroffene eine deutliche Furcht davor erleiden, in der Aufmerksamkeit zu stehen oder sich peinlich oder erniedrigend zu verhalten. Deshalb vermeiden die Betroffenen soziale Situationen wie:

- ✓ Essen, Sprechen, Begegnen von Bekannten in der Öffentlichkeit
- ✓ Hinzukommen oder Teilnahme an kleinen Gruppen (Partys, Konferenzen, Klassenräume, ...)

Zusätzliche Kriterien sind:

- ✓ Patient:in erlebt eine deutliche emotionale Belastung durch Angstsymptomatik oder Vermeidungsverhalten
- ✓ Patient:in bewertet die eigene Angstreaktion als unangemessen und übertrieben

Soziale Situationen

Performance-Situationen

Reden, Essen, Trinken in der Öffentlichkeit

Interaktionssituationen

Mit Fremden sprechen, Blickkontakt aufnehmen, Interaktion mit Person des anderen Geschlechts, Umgang mit Autoritätspersonen

Spezifische Symptome von Sozialer Phobie

Erröten oder Zittern

Angst zu Erbrechen

(Angst vor) Harn- oder Defäkationsdrang

Allgemeine Leitsymptome

Vegetative Symptome

- Palpitationen, 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, 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

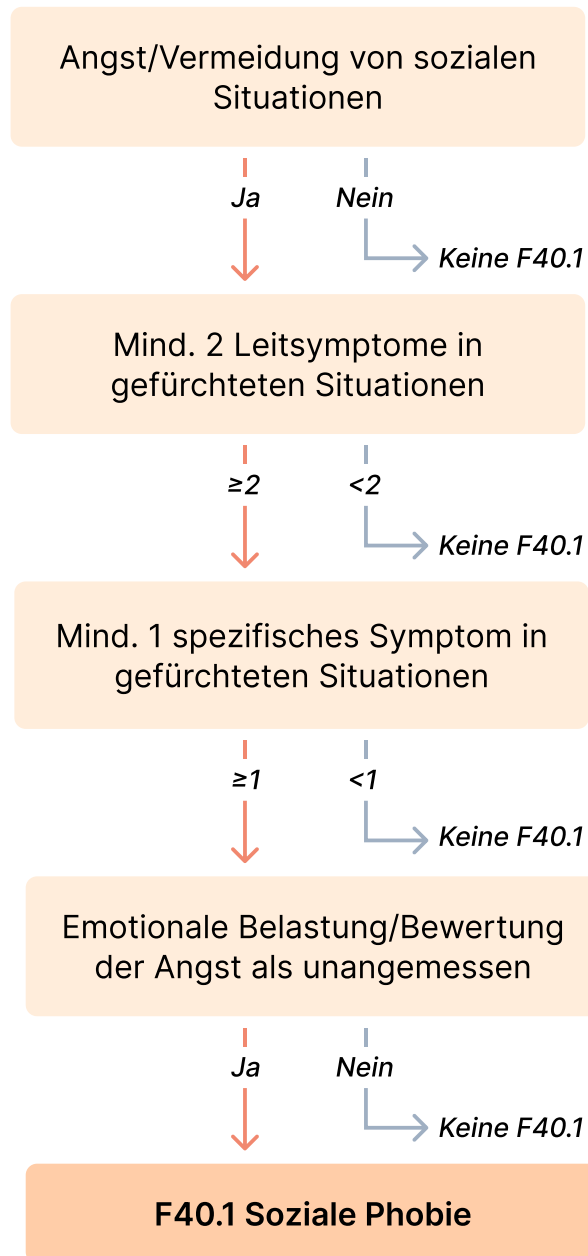
- Hitzegefühl oder Kälteschauer
- Gefühllosigkeit oder Kribbelgefühle

Ausschlusskriterien

Die Symptome sind nicht bedingt durch Wahn, Halluzination oder andere Symptome der Störungsgruppen organische psychische Störungen, Schizophrenie und verwandte Störungen, affektive Störungen oder eine Zwangsstörung und sind keine Folge einer kulturell akzeptierten Anschauung.

Leitfragen zur Diagnostik

Folgende Fragen können Ihnen helfen, die Diagnose einer Sozial Phobie (F40.1) zu sichern. Die vorgegebenen Antworten bilden dabei die Diagnosekriterien ab.



Trifft die Diagnose der Sozial Phobie (F40.1) zu, kann **Mindable: Soziale Phobie** als **digitale Hilfe** verordnet werden. Beachten Sie jedoch die Kontraindikation suizidales Risiko oder akut selbstverletzende Tendenzen.

Zusätzliche Informationen erhalten

Sie haben Interesse an einer oder mehreren der nachfolgenden Informationen? Alle Informationen und einfache Anmeldemöglichkeiten erhalten Sie auch auf unserer **Website**.

Ansonsten kreuzen Sie Ihre Auswahl an, hinterlassen Ihre Kontaktdaten und senden Sie dieses Formular per **Fax** oder **E-Mail** an uns zurück – wir setzen uns dann mit Ihnen in Verbindung.



Zertifizierte Online-Fortbildungen (3 CME-Punkte)

Sie erhalten Benachrichtigungen für unsere CME-Fortbildungen zu den Themen digitale Gesundheitsanwendungen, Soziale Phobie und Panikstörung/Agoraphobie.



Infomappe (Flyer, Testzugang, Rezeptblock)

Sie erhalten **kostenlos** Informationsmaterial zu Mindable per Post. Darin enthalten sind Flyer für Ihre Patient:innen, Rezeptblöcke, ein appspezifisches Handbuch und Ihr persönlicher Testzugang zur App.



Ihre persönliches 1:1 Gespräch

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 und leserlich ausfüllen)

Name: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____



Formular online ausfüllen

www.mindable.health/fachkreise

oder

Formular an uns senden

Fax: 030 62923734

E-Mail: fachkreise@mindable.health