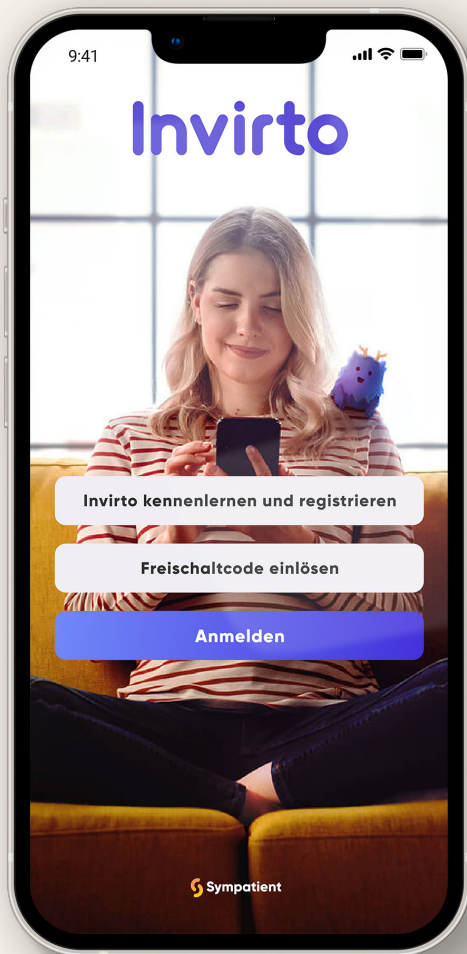


Invirto

Die Nachsorge gegen Angst



GEBRAUCHSANWEISUNG



INHALT

Kontakt und Hersteller	4
Medizinische Informationen	6
Warum eine Nachsorge so wichtig ist	12
Die Invirto Invirto App erklärt	14
Die Themen der Invirto Nachsorge	18
Häufige Fragen	20
Was tun, wenn ...?	24
Symbole	28
Versionshinweise	31

Kontakt

Du kannst uns bei inhaltlichen oder technischen Fragen jederzeit eine E-Mail schreiben! Melde dich dafür unter:

kontakt@invirto.de

Hersteller

Invirto - Die Nachsorge gegen Angst wird von der Sympatient GmbH in Deutschland hergestellt und betreut.

Sympatient GmbH
Koppel 34-36
20099 Hamburg
Tel.: 040 - 22 85 22 095

Willkommen bei Invirto

Schön, dass du den Weg zur **Nachsorge gegen Angst** gefunden hast! Wie du weißt, kann anhaltende, überstarke Angst den Alltag ziemlich beherrschen. Trotzdem hast du es geschafft, dich in der Behandlung schon weitgehend davon zu befreien. Das ist eine große Leistung!

Häufig bleiben aber selbst dann noch Reste der Angst im Alltag. Es gibt schwerere Zeiten und vielleicht fehlt auch dem einen oder der anderen der Antrieb, das eigene Leben wieder richtig "in Betrieb zu nehmen". Das sind genau die Themen, die eine Nachsorge nach einer Behandlung adressiert. Die Nachsorge ist quasi die "Kür" für deine Behandlung und soll dir dabei helfen, die Angst langfristig im Alltag in Schach zu halten, deine Lebensqualität zu verbessern und Antriebslosigkeit zu besiegen. In der **Nachsorge gegen Angst** haben wir für dich deshalb die wirksamsten Strategien zusammengetragen, um nach einer Therapie einer Angststörung wieder richtig durchzustarten. Für die Erstellung der Inhalte haben erfahrene Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen zusammen gearbeitet, damit du die geballte Erfahrung und besten Werkzeuge erhältst.

In diesem Handbuch findest du Erläuterungen und weitere Informationen zur **Nachsorge gegen Angst**. Du findest hier eine Beschreibung der Invirto App, der Themenbereiche in der App, und Antworten auf häufig gestellte Fragen.

Wir wünschen dir viel Erfolg!
Dein Team von Invirto

Medizinische Informationen



CE-Zertifizierung

Invirto - Die Nachsorge gegen Angst ist ein CE-zertifiziertes Medizinprodukt der Klasse 1 nach der Medical Device Regulation (MDR) 2017/745.



Zweckbestimmung des Medizinprodukts gemäß MDR 2017/745

Invirto - Die Nachsorge gegen Angst ist eine Softwareanwendung, die Patient:innen psychotherapeutische Informationen und Strategien anbietet und Ihnen eine selbstständige, ortsunabhängige Nachsorge für psychische Störungen (z.B. Angststörungen) ermöglicht. **Invirto** Nachsorge kann dabei unterstützen, die Symptome der Erkrankung zu lindern.

Medizinische Anwendung

Invirto - Die Nachsorge gegen Angst ist für erwachsene Patient:innen (18+) mit diagnostizierter Agoraphobie (mit oder ohne Panikstörung), Panikstörung, sozialer Phobie, einer spezifischen Phobie jeweils mit oder ohne komorbider Depression oder beim Vorliegen von Angst und Depression gemischt gedacht, die an einer Behandlung für eine Angststörung teilgenommen haben.

Systemvoraussetzungen

Für die Nutzung von **Invirto - Die Nachsorge gegen Angst** brauchst du eine stabile Internetverbindung. Die **Invirto** Nachsorge ist für Smartphones mit den folgenden Voraussetzungen geeignet:

Android

- Android 8.1 oder neuer
- Mindestens 1 GB freier Speicherplatz
- 32- oder 64-Bit-ARM-Prozessor
- Mindestens 1,5 GB RAM
- Google Play-Dienste

iOS

- iOS 13.0 oder neuer
- Mindestens 1 GB freier Speicherplatz
- Mindestens 1,5 GB RAM

Niedrigste unterstützte Geräte einer Marke

Diese Liste zeigt die ältesten unterstützten Geräte einer Marke / Modellreihe. So kannst du herausfinden, ob dein Gerät unterstützt wird oder nicht. Diese Liste soll eine grobe Einschätzung geben. Es ist nicht garantiert, dass diese Smartphones oder ihre Nachfolger funktionieren.

Apple
iPhone 6s (2015) und höher

Google
Pixel 3 (2018) und höher

Huawei
P20 lite (2018) und höher

OnePlus
OnePlus Nord (2020)
OnePlus 8 (2020)

Samsung
Samsung S7 (2016) und höher
Samsung A7 (2018) und höher

Software von Drittanbietern

- Jeder E-Mail-Client
- Jeder Webbrowser

Installation

Die Anwendung muss entweder aus dem Play Store (Android) oder dem App Store (iOS) heruntergeladen werden.

Indikationen

Nutzer:innen von **Invirto - Die Nachsorge gegen Angst** müssen mindestens 18 Jahre alt sein, eine der folgenden Diagnosen erhalten haben und an einer Behandlung für ihre Angst teilgenommen haben.

- Agoraphobie ohne (ICD-10 F40.00) oder mit Panikstörung (ICD-10 F40.01)
- Panikstörung (ICD-10 F41.0)
- Soziale Phobie (ICD-10 F40.1)
- Spezifische Phobien (ICD-10 F40.2)
- Angst und depressive Störung, gemischt (ICD-10 F41.2)

Bitte beachten Sie: Depressionen treten häufig als Begleiterkrankung bei phobischen Ängsten auf. Ein begleitendes Einschlusskriterium ist eine Depression mit den folgenden ICD-10-Codes: F32.0, F32.1, F32.8, F32.9, F33.0, F33.1, F33.8, F33.9

Kontraindikationen

Das Vorliegen einer der folgenden körperlichen oder psychischen Vorerkrankungen bei einem oder einer Patient:in sind Ausschlusskriterien für die Nutzung von **Invirto - Die Nachsorge gegen Angst**. Die Kontraindikationen werden von deinem behandelnden ärztlichen Personal überprüft.

- Organische, einschließlich symptomatische, psychische Störungen
- Schizophrenie, schizotypische und wahnhaftige Störungen
- Manie oder bipolare Störung
- Schwere Depression mit psychotischen Symptomen
- Chronisch rheumatische Herzerkrankungen
- Ischämische Herzkrankheiten
- Andere Formen von Herzkrankheiten
- Zerebrovaskuläre Erkrankungen
- Bei akuter Selbstgefährdung oder mit selbstverletzenden/ suizidalen Tendenzen
- Bei fehlender Einwilligungsfähigkeit, Realitätsverlust, Wahnvorstellungen oder Halluzinationen
- Bei starken und unkontrollierten dissoziativen Zuständen

Eine Behandlung mit Invirto – Die Nachsorge gegen Angst ist nach einer Einzelfallprüfung der folgenden relativen Kontraindikationen durch den behandelnden Arzt möglich:

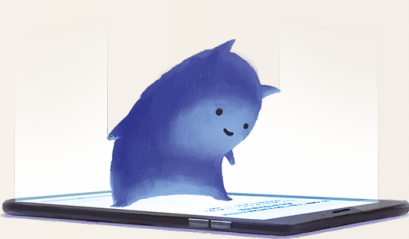
- Episodische und paroxysmale Störungen
- Einige Formen organischer, auch symptomatischer, psychischer Störungen
- Psychische Störungen und Verhaltensstörungen aufgrund des Konsums psychoaktiver Substanzen
- Schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome
- Unbehandelte Hypertonie
- Bei allen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollte eine Abklärung und Freigabe durch den behandelnden Arzt oder Kardiologen erfolgen.
- Chronische Erkrankungen der unteren Atemwege
- Bei einer bestehenden oder vermuteten Schwangerschaft

Mögliche Nebenwirkungen



Invirto - Die Nachsorge gegen Angst stellt keine Psychotherapie für Angststörungen dar und ist nicht für Menschen geeignet, die noch keine Behandlung für ihre Angststörung wahrgenommen haben. Bitte beachte, dass es bei der psychotherapeutischen Behandlung mit **Invirto - Die Nachsorge gegen Angst** zu Nebenwirkungen kommen kann:

- Während der Beschäftigung mit den Inhalten kann es vorkommen, dass die Symptome der Angststörung wie eine erhöhte Anspannung, körperliche Symptome oder Panikattacken zunächst stärker auftreten.
- Bei Expositionsübungen kann es zu starker körperlicher Erschöpfung nach einer Übung kommen.
- Expositionsübungen können zum Auftreten unangenehmer Gefühle und Erinnerungen führen.
- Expositionsübungen können zum Auftreten von körperlichen Missempfindungen wie Schwindel, Herzrasen, Schwächegefühl oder Schweißausbrüchen führen.



Bitte befolge für alle Übungen genau die Anleitung der **Invirto** App. Gehe bei allen Übungen nicht über deine körperliche Grenze hinaus. Wenn du bei irgendeiner Übung Zweifel bezüglich körperlicher Schwierigkeiten hast, kläre die Durchführung vorher mit deinem oder deiner Behandler:in ab.

Wenn sich deine Symptomatik stark verschlechtert oder du eine Zunahme von Panikattacken bemerkst, wende dich bitte sofort an deinen oder deine Psychotherapeut:in oder Hausärzt:in.

Meldung von Zwischenfällen

Alle schwerwiegenden Zwischenfälle, die sich in Bezug auf das Produkt ereignet haben, müssen dem Hersteller und der zuständigen Behörde gemeldet werden.

IT-Sicherheit

Solltest du dein Passwort vergessen haben, kannst du es mithilfe der „Passwort vergessen“-Funktion in der **Invirto** App zurücksetzen und ein neues Passwort vergeben.

Solltest du eine E-Mail von **Invirto** zur Bestätigung deines Gerätes bekommen haben, ohne dich in der **Invirto** App angemeldet zu haben, könnte jemand Unbefugtes versucht haben, sich Zugang zu deinem **Invirto** Konto zu verschaffen. In diesem Fall gehe bitte wie folgt vor:

1. Ignoriere die erhaltene E-Mail zur Bestätigung deines Gerätes.
2. Setze dein Passwort zurück.
Nutze dafür bitte die „Passwort zurücksetzen“-Funktion in der **Invirto** App.
3. Kontaktiere den **Invirto** Support.

Sicherheitshinweise



Invirto - Die Nachsorge gegen Angst darf nur nach der Teilnahme an einer Behandlung für Angststörungen und einer Abklärung der Kontraindikationen eingesetzt werden.

Sicherstellung der ordnungsgemäßen Installation

Sollte das Medizinprodukt ein Update erfordern, wird dir diese Anforderlichkeit angezeigt. Wenn kein Hinweis dazu erfolgt, kannst du von einer ordnungsgemäßen Installation ausgehen.

Datenschutz

Die **Invirto Nachsorge gegen Angst** ist konform mit der Datenschutzgrundverordnung und setzt hohe Ansprüche an einen technischen Schutz deiner Daten. Wir garantieren dir, dass deine medizinischen Daten ausschließlich auf sicheren Servern in der Europäischen Union bleiben und wir sie mit der größten Anstrengung schützen. Mehr zu den Themen Datenschutz, welche Software-Dienste bei **Invirto** eingebunden sind, welche Daten erhoben werden und was deine Rechte sind, findest du in unserer Datenschutzerklärung*.



* https://web.invirto.de/documents/Datenschutzerklaerung_Invirto_App.pdf

Warum eine Nachsorge so wichtig ist

Vielleicht kennst du den Begriff der Nachsorge schon aus anderen Bereichen der Medizin? Nach einer Operation wird zum Beispiel eine Nachsorge angewendet, indem eine Wunde weiter versorgt und der Heilungsprozess begleitet wird. Nachsorgeangebote finden meist nach einer Behandlung statt, sollen das Wiederauftreten einer Erkrankung verhindern und dabei unterstützen, den Alltag wieder besser zu bewältigen. In unserem Gesundheitssystem sind sie für Menschen mit psychischen Erkrankungen allerdings fast nie verfügbar! Dabei hat es auch bei psychischen Beschwerden eine Menge Vorteile, nicht direkt nach einer Behandlung aufzuhören, sondern seine Erfolge zu festigen und weiter zu üben.

Und das geht auch digital? Absolut! Unsere digitale Nachsorge bietet inhaltlich das gleiche Angebot, das du auch "offline" von guten Psychotherapeut:innen oder Ärzt:innen erhalten würdest - ohne qualitative Einbußen! Es bietet den Vor-

teil, dass du dir ganz in deinem eigenen Tempo, bequem von überall aus Gutes tun kannst und alle Inhalte auch über lange Zeit verfügbar sind. Die Invirtio Nachsorge kann dich wunderbar dabei unterstützen, dein Leben nicht mehr von der Angst bestimmen zu lassen und deine eigene Entwicklung im Auge zu behalten.

Durch die verschiedenen therapeutisch bewährten Inhalte und Übungen kannst du dein Leben langfristig freier, glücklicher und unbeschwerter gestalten. Zudem wappnen wir dich für Krisensituationen und zeigen dir Strategien, mit denen du auch beim Wiederauftreten der Angst einen kühlen Kopf behältst. Wir können dir dabei helfen, dass dir das Üben von neuen Verhaltensweisen über einen längeren Zeitraum leichter fällt und hoffentlich sogar etwas Spaß macht! Lass dich also noch ein Stück von uns begleiten und starte in deinem Leben wieder richtig durch.

»Solte es momentan keine Zeichen der Angst geben, ist das wunderbar! Lassen Sie uns trotzdem noch einmal genau hinschauen und der Angst so einen Schritt voraus bleiben!«



Dipl.-Psych. Winfried Lotz-Rambaldi
Psychologischer Psychotherapeut

Die Invirto App erklärt

Fordere dich heraus!

Die Inhalte der **Invirto** Nachsorge sind als einzelne Module in der **Invirto** App für dich aufbereitet. Jedes Modul widmet sich einem bestimmten Thema, mit dem viele Menschen mit einer Angststörung Schwierigkeiten haben oder von denen sie profitieren. Zum Beispiel dem Thema Schlafstörungen. Das Besondere ist, dass die Module als eine "Challenge" – also eine Herausforderung – für dich gestaltet sind. Wir haben das Format bewusst etwas anders gestaltet, als sonst in einer Therapie. Mit jeder Challenge kannst du dich einer kleinen Herausforderung stellen. Dafür erhältst du in der Regel zunächst ein paar Informationen zum Thema. Zum Thema Schlafstörungen beispielsweise, wie gesunder Schlaf aussieht und welche Schlafprobleme häufig sind. Wir geben dir dann eine Anleitung, eine bestimmte therapeutische Technik oder Strategie, um das Problem direkt im Alltag anzugehen. Du erhältst zum Beispiel von uns die wichtigsten Informationen und Strategien dazu, wie man gesund schläft und kannst sie ausprobieren.

Die Challenges sind also eine Herausforderung an dich selbst, etwas Neues zu probieren und vom altbekannten Weg abzuweichen. Natürlich entscheidest du selbst, wie viel Zeit du in die Herausforderungen investierst. Weil die Inhalte aufeinander aufbauen, empfehlen wir dir, jede Challenge einmal genauer anzuschauen. Falls du eine Challenge dann doch nicht fortsetzen möchtest kannst du dir jederzeit eine neue freischalten.



Tipps zu Challenges

Wie setze ich Challenges effektiv um? Und wie profitiere ich am meisten davon?

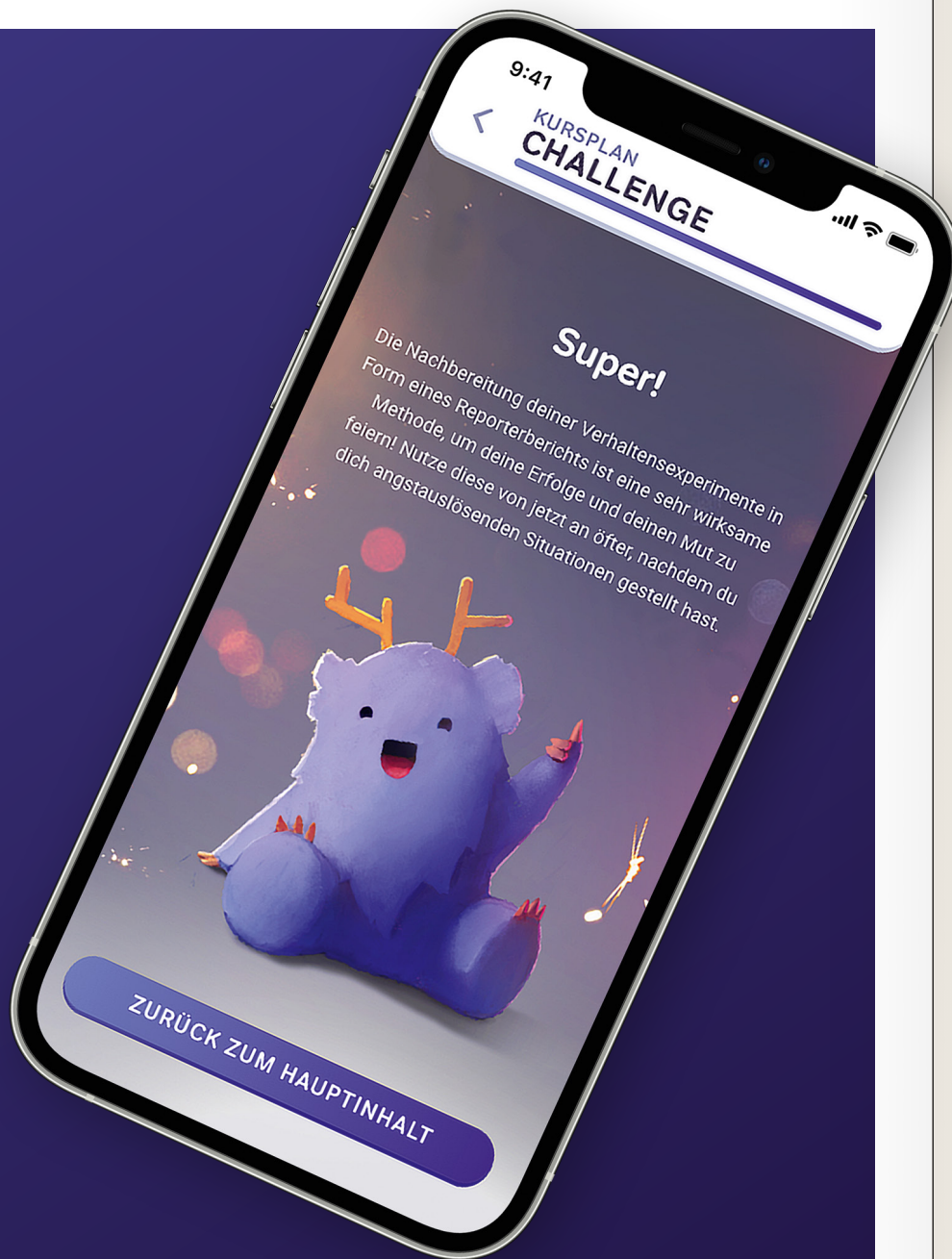
Nimm dir für die Challenges genügend Zeit und wiederhole diese so oft du magst. So kannst du neue Strategien und Fertigkeiten effektiv trainieren. Um an den Challenges “dranzubleiben”, hilft es vielen Teilnehmer:innen, sich feste Termine in den Kalender einzutragen. Halte zusätzlich neue Erkenntnisse oder wichtige Informationen, die du aus den Challenges mitnimmst auf einem Post-it, Zettel oder Poster fest. Auch ein Gespräch über die Themen der Nachsorge mit Freunden oder Verwandten kann die Inhalte festigen und vertiefen.

Was ist, wenn ich bei einer Challenge keinen Effekt sehe? Mache ich etwas falsch?

Du kannst bei den Challenges nichts falsch machen! Du allein entscheidest, wie intensiv du dich mit einzelnen Themen auseinandersetzen möchtest. Häufig tritt ein merkbarer Effekt erst bei mehrmaliger Wiederholung der Übung ein. Eine echte Veränderung braucht eben Zeit, wie du ja schon aus der Behandlung weißt. Die Challenges sind so gedacht, dass du sie beliebig oft wiederholen kannst.

Was mache ich, wenn ich bei den einzelnen Challenges nicht hinterher komme?

Nimm dir alle Zeit, die du brauchst für die einzelnen Challenges. Denk dran: Du machst die Nachsorge ganz allein für dich. Lass dich also nicht hetzen und nimm ein Tempo ein, das für dich passt. Wenn du mal eine Pause brauchst oder im Urlaub bist, dann pausiere die Challenge und fahre einfach danach weiter fort.



Die Themen der Invirto Nachsorge

Deine Themen der Invirto Nachsorge

Invirto - Die Nachsorge gegen Angst besteht aus einer Vielzahl verschiedener Themen, Inhalte und Übungen. Du erhältst regelmäßig einen Anstoß in Form eines Inhalts und entscheidest selbst, wie viel Zeit du in jedes Thema investieren willst. Im Gegensatz zu deiner Angstbehandlung, kannst du also freier entscheiden, welche Themen relevanter für dich sind und welche weniger.

Wir schauen uns dabei vor allem die Angstbewältigung, Inhalte gegen Energielosigkeit und Antriebslosigkeit, Inhalte, mit denen du deine Lebensqualität verbessern kannst und Inhalte zur Rückfallprophylaxe an.

Außerdem hast du jederzeit die Möglichkeit auf die Inhalte des Bereichs "Rückfallprophylaxe" zuzugreifen, um für eventuelle Krisen gewappnet zu sein.



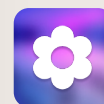
Die Angstbewältigung

Bei den meisten Menschen mit einer Angststörung lässt sich die Angst auch nach einer Behandlung immer mal wieder blicken. Deshalb lohnt es sich auch nach einer abgeschlossenen Therapie, die Symptome, Vermeidungsverhalten und Situationen, die einmal schwer gefallen sind, im Auge zu behalten und weiter zu üben. Ein wichtiger Themenbereich der Nachsorge ist daher auch wieder die Angstbewältigung.



Gegen Energielosigkeit und Traurigkeit

Die Symptome einer Angsterkrankung haben einen starken Einfluss auf viele andere Lebensbereiche. Die Vermeidung von alltäglichen Situationen schränkt teilweise so stark ein, dass es zu Symptomen wie Traurigkeit, Antriebs- und Energielosigkeit kommt, die sonst bei einer Depression vorkommen. Im Themenbereich Antidepression widmen wir uns daher Inhalten und Methoden, die effektiv trübe Stimmung vertreiben und bei Depressionen helfen.



Lebensqualität steigern

Neben der ganzen Arbeit an Problemen sollten die schönen Dinge im Leben nicht zu kurz kommen. In der Nachsorge gegen Angst beschäftigen wir uns deshalb im Themenfeld Lebensqualität damit, wie du den Blick wieder auf deine Wünsche und Ziele richten und Glücksmomenten wieder mehr Raum geben kannst.



Rückfallprophylaxe

Sollte sich deine Angst zwischenzeitlich wieder in den Vordergrund drängen, findest du im Modul "Rückfallprophylaxe" jederzeit die wichtigsten Strategien, um einen kühlen Kopf zu bewahren und für Krisen gewappnet zu sein.

Häufige Fragen

Wie schalte ich neue Challenges in der Invirto App frei?

Die Challenges schaltest du in der App nach und nach frei. Sobald du eine Challenge beendest, wird automatisch die folgende freigeschaltet. Du entscheidest natürlich, wann du eine Challenge beginnst, pausierst oder beendest. Die Reihenfolge der Challenges der Nachsorge wurde so konzipiert, dass du immer ein bisschen aus der letzten Übung mitnehmen kannst. Versuche dich deshalb auf jede Challenge einzulassen und probiere die Vorschläge im Alltag aus. Dann kann es in deinem Tempo weitergehen zur nächsten.

Kann ich Inhalte nochmal absolvieren?

Du kannst alle Inhalte der App so häufig wiederholen, wie du möchtest und weiter damit üben. Starte dafür einfach das gewünschte Modul noch einmal.

Was bedeutet wissenschaftlich fundierte Inhalte?

Alle Inhalte und Behandlungsprinzipien, auf denen die Nachsorge gegen Angst aufbaut, stammen aus der Wissenschaft, aus Behandlungsleitfäden für Psychotherapeut:innen oder Empfehlungen von Fachgesellschaften für die Behandlung von psychischen Erkrankungen. Im Folgenden findest du einen Überblick über die Behandler:innen, die an den Inhalten mitgewirkt haben und die Quellen, auf denen die Inhalte der Nachsorge gegen Angst basieren. Verschiedene Expert:innen für die Behandlung von Angststörungen haben an den Inhalten der App mitgewirkt:

Mitwirkende Expert:innen der Invirto Nachsorge gegen Angst



Prof. Dr. med. Fritz Hohagen

Ehem. Präsident der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde



Dr. med. Bartosz Zurowski

Facharzt für Psychiatrie, UKSH
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein



Dipl.-Psych. Gesa Rau

Psychologische Psychotherapeutin, UKSH
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein



Dipl.-Psych. Winfried Lotz-Rambaldi

Psychologischer Psychotherapeut, UKSH
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein



Anna Giammarco

Psychologische Psychotherapeutin



Carolin Eich

Psychologische Psychotherapeutin



Julian Angern
M.Sc. Psychologie

Übersicht über die Literatur

Im Folgenden findest du eine Übersicht über die Literatur, die wir als Grundlage für das therapeutische Konzept der **Invirto** Nachsorge genutzt haben.

Bandelow, B.; Aden, I.; Alpers, G.W.; Benecke, A.; Benecke, C.; Beutel, M.E.; Deckert, J.; Domschke, K.; Eckhardt-Henn, A.; Geiser, F.; Gerlach, A. L.; Harfst, T.; Hau, S.; Hoffmann, S.; Hoyer, J.; Hunger-Schoppe, C.; Kellner, M.; Köllner, V.; Kopp, I., B.; Langs, G.; Liebeck H.; Matzat, J.; Ohly, M.; Rüddel, H. P.; Rudolf, S.; Scheufele, E.; Simon, R.; Staats, H.; Ströhle, A.; Waldherr, B.; Wedeking, D.; Werner, A.M.; Wiltink, J.; Wolters, J.P.; Beutel, M.E. Deutsche S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen, Version 2 (2021). www.awmf.org/leitlinien.detail/II/051-028.html

Bennett-Levy, J., Butler, G., Fennell, M., Hackman, A., Mueller, M., & Westbrook, D. (Hrsg.). (2004). Cognitive behaviour therapy: Science and practice series. Oxford guide to behavioural experiments in cognitive therapy. Oxford: Oxford University Press.

Boden, M., & Feldt, D. (2012). Krisen bewältigen, Stabilität erhalten, Veränderung ermöglichen: Ein Handbuch zur Gruppenmoderation und zur Selbsthilfe (Psychosoziale Arbeitshilfen). Köln: Psychiatrie Verlag.

Eismann, G., & Lammers, H. (2017). Therapie-Tools Emotionsregulation. Weinheim: Beltz.

Engelmann, B. (2015). Therapie-Tools Positive Psychologie: Achtsamkeit, Glück und Mut. Weinheim: Beltz.

Faßbinder, E., Klein, J., Sipos, V., & Schweiger, U. (2015). Therapie-Tools Depression. Weinheim: Beltz.

Gall-Peters, A., & Zarbock, G. (2015). Praxisleitfaden Verhaltenstherapie: Störungsspezifische Strategien, Therapieindividualisierung, Patienteninformationen. Lengerich: Pabst Science Publishers.

Hagena, S., & Gebauer, M. (2014). Therapie-Tools Angststörungen. Weinheim: Beltz.



Hansch, D. (2013). Erfolgreich gegen Depression und Angst: Wirksame Selbsthilfe - Anleitungen Schritt für Schritt - Fallbeispiele und konkrete Tipps. Heidelberg: Springer Verlag.

Hinsch, R., & Pfungsten, U. (2015). Gruppentraining sozialer Kompetenzen GSK: Grundlagen, Durchführung, Anwendungsbeispiele. Weinheim: Beltz.

Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg: Springer Verlag.

Lang, T., Helbig-Lang, S., Westphal, D., Gloster, A. T., & Wittchen, H. U. (2012). Expositions-basierte Therapie der Panikstörung mit Agoraphobie. Ein Behandlungsmanual. Göttingen: Hogrefe.

Neudeck, P. (2015). Expositionsverfahren: Techniken der Verhaltenstherapie: mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Weinheim: Beltz.

Schweiger, U. (2012). Metakognitive Therapie bei Angststörungen und Depression. Weinheim: Beltz.

Spitzer, N. (2009). Die therapeutische Verringerung einer modernen Tugend? Perfektionismus kognitiv umstrukturieren. Verhaltenstherapie & psychosoziale Praxis, 41 Jg. (2), 359-373.

Stangier, U., Heidenreich, T., & Peitz, M. (2008). Soziale Phobien. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsmanual. Weinheim: Beltz.

Wengenroth, M. (2017). Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Weinheim: Beltz.

Was tun, wenn ...?

Sich mit seiner Angst auseinander zu setzen, ist manchmal nicht einfach. Es können selbst nach langer Zeit noch Situationen auftreten, in denen man das Gefühl hat, dass man keine Fortschritte macht. Oder dass die Symptome so schlimm sind, dass man sich ihnen hilflos ausgeliefert fühlt. In seltenen Fällen kann sogar die Frage aufkommen, was für einen Sinn das Leben noch hat. Hier geben wir dir Hinweise an die Hand, was du in diesen Situationen tun kannst.

Was tun, wenn ich eine Panikattacke habe?

Panikattacken sind eine extrem starke Abwehrreaktion des Körpers, die häufig sehr plötzlich und unvorbereitet auftreten. Sie sind sozusagen die stärkste Angstreaktion unseres Körpers und mit starken körperlichen Symptomen, wie z.B. Atemnot, Herzrasen, Schwindel, einem Schweißausbruch, "Rauschen in den Ohren" oder Zittern verbunden. Entgegen aller Befürchtungen sind diese starken sehr unangenehmen Symptome aber nicht schädlich für unseren Körper. Denk daran, dir das immer wieder ins

Bewusstsein zu rufen! Panikattacken sind auch keine Vorboten von Herzanfällen oder einer Ohnmacht und verursachen diese auch nicht. Sehr viele Menschen erleben im Laufe ihres Lebens mindestens eine Panikattacke und im Rahmen bestimmter Erkrankungen kommen sie gehäuft vor. Sie sind also sozusagen ein ganz normales, wenn auch sehr unangenehmes Symptom. Solltest du akut Anzeichen einer Panikattacke erleben, so verhalte dich möglichst gelassen:

1. Versuche dich von dem was du empfindest, nicht aus der Bahn werfen zu lassen: Benenne genau, was du bemerkst, z.B. "Ich schwitze.", ohne es sofort zu bewerten!
2. Konzentriere dich darauf, aktiv und möglichst regelmäßig zu atmen oder absolviere eine Atemübung, wie du sie in der **Invirto** App lernst.
3. Male dir keine Katastrophen aus! Manchmal hilft es auch, sich abzulenken und sich intensiv auf etwas anderes zu konzentrieren, als den eigenen Körper und die eigenen Gedanken.

Was tun, wenn ich eine Zunahme an Panikattacken bemerke?

Auch im Verlauf einer erfolgreichen Behandlung ist es ganz normal, dass die Symptome einer Panikattacke und starker Anspannung zwischenzeitlich und manchmal auch verstärkt auftreten.

Oft ist diese Einschätzung auch sehr subjektiv und man nimmt eine Verschlechterung wahr, obwohl gar keine eingetreten ist. Kein Wunder: Manchmal hat man das Gefühl, man sollte eigentlich schon "weiter sein" in der Arbeit gegen die Angst. Man beschäftigt sich dazu auch noch intensiv damit und ist aufmerksamer für die Symptome von Angst und Panik.

Deswegen kann es sinnvoll sein, eine Art Protokoll oder Tagebuch zu führen, wie oft man innerhalb von einem bestimmten Zeitraum (bspw. 14 Tagen)

eine Panikattacke erlebt hat. Dann siehst du eine Veränderung am besten. Sollte sich tatsächlich eine Zunahme an Panikattacken bestätigen, so ist es wichtig, genau zu überlegen, welche Faktoren zur Verschlechterung beitragen könnten:

Schläfst du schlecht oder hast du eine hartnäckige Erkältung? Ist dein Alltag momentan besonders stressig oder hast du Streit mit einer für dich wichtigen Person? Überfordert dich die Behandlung? Setzt du dich vielleicht selbst stark unter Druck?

Sollte die Verschlechterung länger anhalten oder dein Gesamtbefinden zu stark belasten, dann wende dich bitte an deinen oder deine Therapeut:in.

Was tun, wenn ich einen Rückfall in alte Muster wahrnehme?

Auch nach einer erfolgreichen Behandlung gilt: Einen "Dauerzustand völliger Gesundheit" gibt es leider nicht. Wie die berühmte Achillesverse hat jeder Mensch mit dem Körper oder der Psyche mal Probleme, die auch immer mal wieder "präsender" oder mehr im Hintergrund sind. Manchmal ist es gar nicht leicht einzuschätzen, wann erneut auftretende Symptome oder die alten Verhaltensmuster, wie Vermeidung, ein "normales Auf und Ab" sind oder man Gefahr läuft, einen wirklichen Rückfall in die Angst zu erleben. Von einem Rückfall sprechen wir, wenn deine Lebensqualität insgesamt wieder stark leidet und es dir mit der Gesamtsituation nicht gut geht. Das könnte z.B. sein, wenn du deinen All-

tag nicht mehr so führen kannst, wie du es gerne möchtest. Wenn also wieder die Angst "das Steuer übernommen hat" und einen großen Teil deines Lebens bestimmt. Ein Zeichen dafür könnte sein, dass starke Symptome, wie z.B. das Vermeidungsverhalten wieder dauerhaft auftreten. Solltest du bemerken, dass du wieder in alte Muster gefallen bist, dann lass dich davon nicht allzu sehr aus der Bahn werfen! Auch Rückfälle gehören manchmal dazu. Wir zeigen dir Möglichkeiten, effektiv mit ihnen umzugehen. Ein Rückfall bedeutet nämlich keinesfalls, dass du danach "von vorne" anfangen musst. Ein paar hilfreiche Schritte sind:

1. Bewahre Ruhe und versuche als erstes genau zu beschreiben, was du erlebst und empfindest. Gibt es vielleicht gute Gründe dafür? Warum kommt es gerade jetzt zu einer Verschlechterung?
2. Sei verständnisvoll mit dir selbst und gönne dir eine Pause, wenn es aktuell eine schwierige Zeit für dich ist!
3. Wiederhole Inhalte und Übungen aus der Behandlung, die zu deinen aktuellen Symptomen passen oder die dir gut getan haben.
4. Stelle dich den Situationen, die wieder schwierig geworden sind. Belohne dich für deine Mühen.
5. Sprich mit Angehörigen und Freunden, denn es tut gut seine Anstrengungen und Sorgen mit anderen zu teilen. Außerdem kann es sehr hilfreich sein zu erfahren, wie andere dich wahrnehmen und was sie dir raten können.

Was tun, wenn ich Gedanken habe, mir das Leben zu nehmen?

Gedanken, wie "Wieso tue ich mir das alles noch an?" oder "Es wäre besser, ich wäre tot." können in schwierigen Lebenssituationen auftreten: Völlig unabhängig davon, ob man an einer psychischen Erkrankung leidet oder nicht. Viele Menschen erschrecken sich davor, wenn sie das erste mal in diese Richtung denken. Manche haben Zweifel, ob man das überhaupt denken darf oder sie schämen sich dafür.

Wir versichern dir, es ist völlig normal, dass einem solche Gedanken gelegentlich durch den Kopf schießen! Trotzdem ist es wichtig, sie ernst zu nehmen und mit anderen Menschen darüber zu sprechen. In sehr seltenen Fällen können sich Gedanken, sich das Leben zu nehmen, im Rahmen von psychischen Erkrankungen verselbstständigen und zur enormen Belastung werden. Auch konkrete Absichten und schon bestehende Pläne, wie ein Suizid begangen werden soll, sind ein wichtiges Warnzeichen: Ohne rechtzeitige Hilfe kann es so zu einem Suizidversuch

kommen. Wende dich bitte an deine Therapeutin oder deinen Therapeuten, wenn du Gedanken hast, dir das Leben zu nehmen. Ihr werdet dann in Ruhe besprechen, wie diese Gedanken einzuordnen sind. Auch die Telefonseelsorge (0800/111 0 111), die rund um die Uhr kostenlos für dich erreichbar ist, ist ein guter erster Ansprechpartner. Solltest du jedoch das Gefühl haben, dass sich deine Suizidgedanken regelrecht aufdrängen, du bereits eine Absicht hast, dich umzubringen oder wenn du mit der Planung deines Suizids bereits begonnen hast, dann wende dich bitte umgehend an den Notarzt (Rufnummer: 112) oder den psychiatrischen Krisendienst in deiner Nähe.

Nr. hier selbst eintragen:

Informiere in jedem Fall sofort eine Vertrauensperson!



Vorsicht

Bevor du **Invirto - Die Nachsorge gegen Angst** benutzt, lies bitte die mit dem *Vorsicht*-Symbol gekennzeichneten Informationen. Diese weisen auf Informationen hin, welche deine volle Aufmerksamkeit brauchen, um dir eine korrekte und fehlerfreie Nutzung von **Invirto - Die Nachsorge gegen Angst** zu ermöglichen.



MD

Dieses Symbol kennzeichnet, dass es sich bei diesem Produkt um ein Medizinprodukt handelt.



Hersteller

Zur Identifizierung des Herstellers eines Produkts.



CE-Kennzeichnung

Invirto - Die Nachsorge gegen Angst ist als ein medizinproduktrechtliches System ein CE-zertifiziertes Medizinprodukt der Klasse 1 nach der Medical Device Regulation (MDR) 2017/745.



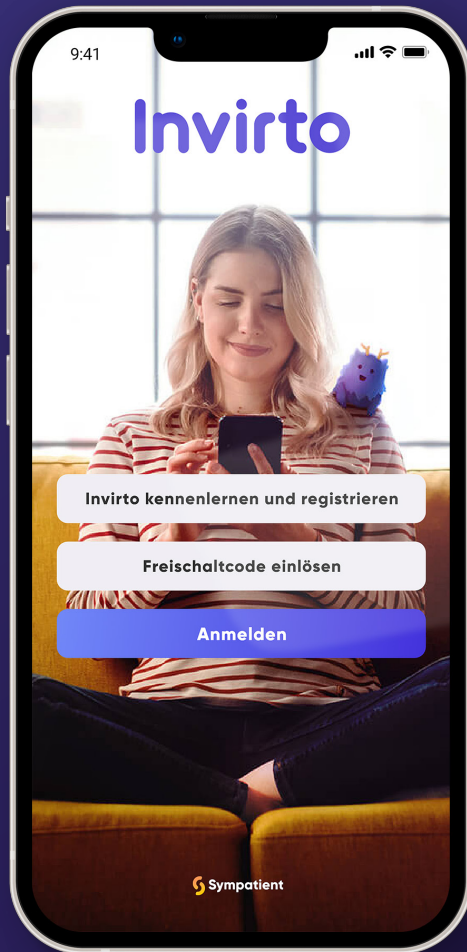
UDI

Dieses Symbol kennzeichnet die UDI, eine einmalige Produktkennung für Medizinprodukte.



e-IFU

Dieses Symbol kennzeichnet die elektronische Gebrauchsanweisung.



Invirto - Die Nachsorge gegen Angst

Gebrauchsanweisung

Invirto Aftercare Anxiety eIFU V_2.5

App Version: 1.28

Content Version: 26.0

Datum der letzten Änderung (Stand)

02.09.2024

Inhalt der letzten Änderung

Redaktionelle Änderungen.

Invirto

Die Nachsorge gegen Angst