

Invirto

Die Therapie gegen Angst



GEBRAUCHSANWEISUNG

9:41



Invirto

Ich habe bereits einen Account

Ich benötige einen Account

INHALT

Kontakt und Hersteller	4
Medizinische Informationen	6
Invirto auf einen Blick	14
Die Invirto App erklärt	16
Die Inhalte von Invirto	20
Die Benutzung der Kopfhörer	22
Die virtuelle Realität	24
Der erste Start in die virtuelle Realität	29
Häufige Fragen	36
Was tun, wenn ...?	40
Symbole	44
Versionshinweise	47

Kontakt

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

kontakt@invirto.de

Hersteller

Invirto - Die Therapie 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

Wir freuen uns, dass du den Weg zur Invirto Therapie gefunden hast und entschlossen bist, deine Angst anzugehen. Damit hast du den ersten großen Schritt schon getan: Du hast dich entschieden, nicht mehr deine Angst den Ton angeben zu lassen!

Eine anhaltende, überstarke Angst kann die Lebensqualität sehr einschränken, höchste Zeit also, etwas zu tun. In der Invirto Therapie haben wir für dich wirksame Strategien gegen Ängste in der Invirto App zusammengetragen. Daran haben verschiedene erfahrene Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen mitgewirkt, damit du die geballte Erfahrung und besten Werkzeuge erhältst. Du wirst sehen, es ist eine große Veränderung möglich und jeder Schritt gegen die Angst zählt!

In diesem Handbuch findest du Erläuterungen und weitere Informationen zu **Invirto - Die Therapie gegen Angst** und zur Invirto App. Du findest eine Beschreibung der Behandlung, eine Erläuterung, wie du die virtuelle Realität nutzen kannst und du findest Antworten zu häufig gestellten Fragen.

Wir wünschen dir viel Erfolg!

Dein Team von Invirto

Medizinische Informationen



CE-Zertifizierung



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

Zweckbestimmung des Medizinprodukts gemäß MDR 2017/745

Invirto - Die Therapie gegen Angst ist ein Medizinproduktesystem, das eine Softwareanwendung, eine VR-Brille und Kopfhörer umfasst. Das Medizinproduktesystem bietet Patient:innen psychotherapeutische Informationen und Strategien an und ermöglicht Ihnen eine Behandlung psychischer Störungen (z.B. Angststörungen) zuhause. **Invirto** kann dabei unterstützen, die Symptome der Erkrankung zu reduzieren.

Medizinische Anwendung

Invirto - Die Therapie gegen Angst ist geeignet für Menschen ab 18 Jahren und darf nur bei einer der folgenden diagnostizierten Angststörung eingesetzt werden: Agoraphobie, Panikstörung oder Soziale Phobie (siehe Indikationen). Kontraindikationen sind dabei durch ärztliches Personal auszuschließen.

Systemvoraussetzungen

Für die Nutzung von **Invirto - Die Therapie gegen Angst** benötigst du eine stabile Internetverbindung. Es 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
- Gyroskop (für VR-Szenen)
- HEVC Decoder Level 5.1 und höher (Level 6 empfohlen für VR-Szenen mit höherer Auflösung)
- Bildschirmgröße des Geräts von 4,5 bis 6,8 Zoll

iOS

- iOS 15.0 oder neuer
- Mindestens 1 GB freier Speicherplatz
- iPhone 6S oder neuer (iPhone 6 und 6 Plus werden nicht unterstützt)
- Bildschirmgröße des Geräts von 4,5 bis 6,8 Zoll

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.

8 MEDIZINISCHE INFORMATIONEN

Indikationen

Invirto - Die Therapie gegen Angst ist für volljährige Patient:innen mit einer der folgenden Erkrankungen geeignet:

- Agoraphobie ohne Panikstörung (ICD-10 F40.00)
- Agoraphobie mit Panikstörung (ICD-10 F40.01)
- Soziale Phobie (ICD-10 F40.1)
- Panikstörung (ICD-10 F41.0)

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 Therapie gegen Angst**. Die Kontraindikationen werden von deinem behandelnden ärztlichen Personal überprüft.

- Organische, auch symptomatische, psychische Störungen
- Psychische Störungen und Verhaltensstörungen aufgrund des Konsums psychoaktiver Substanzen
- Schizophrenie, schizotypische und wahnhaftige Störungen
- Manie oder bipolare Störung
- Schwere Depression mit oder ohne psychotische Symptome
- Sehstörungen einschließlich Blindheit
- Störungen der vestibulären Funktion
- Schwindelsyndrome bei anderweitig klassifizierten Krankheiten
- Taubstummheit, nicht anderweitig klassifiziert
- Chronisch rheumatische Herzkrankheiten
- Ischämische Herzkrankheiten
- Andere Formen von Herzkrankheiten
- Zerebrovaskuläre Erkrankungen
- Schwindel und Benommenheit

Eine Behandlung mit Invirto - Die Therapie gegen Angst ist nach einer Einzelfallprüfung der folgenden relativen Kontraindikationen durch die behandelnde Ärzt:in möglich:

- Schädlicher Gebrauch von Alkohol oder Cannabinoiden
- Rezidivierende depressive Störung, aktuelle Episode schwer ohne psychotische Symptome
- Organische Stimmungs- oder Angststörung
- Reaktion auf schweren Stress und Anpassungsstörung
- Dissoziative Störungen
- Episodische und paroxysmale Störungen des Nervensystems (müssen stabil eingestellt sein und vom Neurologen abgeklärt werden)
- Schwerhörigkeit aufgrund von Schallleitungs- oder Schallempfindungsstörungen (nach Freigabe durch den HNO-Arzt)
- Bluthochdruck (muss medizinisch kontrolliert sein)
- 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
- Bei akuter Selbstgefährdung oder bei selbstverletzenden/suizidalen Tendenzen
- Bei Rauschzuständen (unter dem Einfluss psychotroper Substanzen)
- Bei fehlender Einwilligungsfähigkeit, Realitätsverlust, Wahnvorstellungen oder Halluzinationen
- Bei starken und unkontrollierten dissoziativen Zuständen nur, wenn die Patient:in über antidissoziative Fähigkeiten und Fertigkeiten im Umgang mit den Symptomen verfügt.

10 MEDIZINISCHE INFORMATIONEN

Meldung von Zwischenfällen

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



Mögliche Nebenwirkungen

Bitte beachte, dass es bei der psychotherapeutischen Behandlung mit **Invirto - Die Therapie gegen Angst** zu Nebenwirkungen kommen kann:

- Während der Behandlung kann es vorkommen, dass die Symptome der Angststörung wie eine erhöhte Anspannung, körperliche Symptome oder Panikattacken zunächst stärker auftreten.
- Bei den simulierten Übungen in der virtuellen Realität kann es vorübergehend zu leichtem Schwindel und Übelkeit kommen.
- Zu Beginn der Expositionsübungen kann es zu starker körperlicher Erschöpfung nach einer Übung kommen.
- Die Expositionsübungen können zum Auftreten unangenehmer Gefühle und Erinnerungen führen.
- Die Expositionsübungen können zum Auftreten von körperlichen Missempfindungen wie Schwindel, Herzrasen, Schwächegefühl oder Schweißausbrüchen führen.

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. Psychotherapie ist keine „Wunderpille gegen Angst“ und wir können dir – wie Psychotherapeut:innen oder Ärzt:innen auch – keine „Heilung“ von deiner Angststörung garantieren. Wissenschaftliche Studien zeigen jedoch, dass das Behandlungsprogramm, das **Invirto** zugrunde liegt, bei 60 - 80% der Patient:innen die Belastung durch eine Angststörung sehr erfolgreich reduziert und die Lebensqualität wieder verbessern kann¹.

Bitte beachte, dass bestimmte Verhaltensexperimente bei der Behandlung einer Angststörung (interozeptive Expositionsübungen) zu körperlichen Anzeichen von Angst und starker Anspannung führen können. Bitte befolge für diese Übungen genau die Anleitung in der **Invirto** App und achte darauf, dass deine Umgebung frei von Hindernissen ist und du deine Brille oder Schmuck ablegst. 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 Therapeut:in oder Hausärzt:in ab. Es kann sein, dass die Angst zu einem späteren Zeitpunkt wieder einmal stärker auftritt – das ist ganz normal. In dem Fall kannst du Teile der Inhalte und Experimente aus **Invirto** wiederholen und wieder stärker mit den Strategien üben. Wende dich an deinen oder deine Hausärzt:in oder Psychotherapeut:in, wenn du weitere Unterstützung benötigst.

¹ Norton, P. J., & Price, E. C. (2007). A meta-analytic review of adult cognitive-behavioral treatment outcome across the anxiety disorders. *The Journal of nervous and mental disease*, 195(6), 521-531.

Otte, C. (2011). Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: current state of the evidence. *Dialogues in clinical neuroscience*, 13(4), 413.

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 Therapie gegen Angst darf erst nach einem Kontakt mit medizinischem Fachpersonal und einer Abklärung der Kontraindikationen eingesetzt werden. Die VR-Brille darf nur im Sitzen genutzt werden. Nutze die VR-Brille niemals nach der Einnahme von Alkohol oder Medikamenten, wenn deren Einnahme nicht vorher mit deinem oder deiner Therapeut:in abgeklärt wurde. Nimm die Inhalte von **Invirto** ungestört und in einer ruhigen Umgebung wahr.

Sicherstellung der ordnungsgemäßen Installation

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

Datenschutz

Invirto - Die Therapie 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



Invirto auf einen Blick

Wie funktioniert die Behandlung?

Eine wirksame Methode für die Behandlung von Ängsten ist die Verhaltenstherapie mit sogenannten Expositionen. Das Kernstück dieser Therapie beruht darauf, neue Erfahrungen mit angstauslösenden Situationen zu machen. Mit **Invirto** bringen wir dir die Inhalte dieser Therapie direkt nach Hause. In unserer App bekommst du den Zugriff auf die wichtigsten Informationen zur Bewältigung von Angst. Diese sind in verschiedenen Kurseinheiten als Audiolektionen und Videos aufbereitet und du lernst hilfreiche Strategien kennen, die du in deinem Alltag anwenden kannst. Damit wirst du gut vorbereitet für Situa-

tionen, die für dich mit Angst besetzt sind. Mittels deines Smartphones und der Virtual-Reality-Brille kannst du dich dann den entsprechenden Situationen stellen und eigenständig üben, um die Angst in den Griff zu bekommen. Für die Therapie benötigst du nur dein Smartphone. Im **Invirto** Starterpaket erhältst du von uns eine Virtual-Reality-Brille, Kopfhörer und ein Handbuch zum Kurs. Die App und Nutzung der Virtual-Reality-Brille ist einfach zugänglich und du brauchst keine besonderen technischen Vorkenntnisse.



»Sie erhalten durch die App die gleichen Inhalte wie auch in einer guten psychotherapeutischen Praxis. Dabei können Sie selbst entscheiden, wo und in welcher Geschwindigkeit Sie die Themen bearbeiten möchten!«



Dipl.-Psych. Winfried Lotz-Rambaldi
Psychologischer Psychotherapeut

Die App erklärt

Der Kursplan und die Kurseinheiten

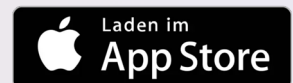
Invirto - Die Therapie gegen Angst ist das digitale Abbild einer Psychotherapie für deine Angststörung und deshalb auch genau wie eine klassische Therapie als Kurs mit unterschiedlichen Zielen und Inhalten aufgebaut. Du absolvierst in der App nacheinander Kurseinheiten, die dir die effektivsten Inhalte von verschiedenen Expert:innen für die Behandlung von Angststörungen vermitteln.

Das Herzstück der **Invirto** App ist der Kursplan. Dort findest du eine Übersicht der Inhalte mit allen Kurseinheiten. Hinter jeder Kurseinheit steht ein Ziel, mit dem du weitere Schritte gegen deine Angst machen kannst.

Die Inhalte der Kurseinheiten sind in Module aufgeteilt, die du absolvierst, um weiter im Kurs fortzufahren und die nächste Einheit freizuschalten. Meistens findest du eine Lektion und eines oder mehrere Experimente in den Kurseinheiten.



Lade die Invirto App aus dem Apple App Store oder dem Google Play Store auf dein Smartphone und logge dich mit deinem Account ein.



9:41

< KURSEINHEIT 2
LEKTION

Wie das Angstmonster uns beeinflusst

Erinnerst du dich an die drei Ebenen der Angst? Wir zeigen dir nochmal, wie sich die Angst auf deinen Körper, deine Gedanken und dein Verhalten auswirkt.



WEITER

Die Lektionen

In den Lektionen erhältst du Informationen von einem oder einer Therapeut:in zu deiner Erkrankung, zu Faktoren, die auf die Angst wirken und zu Strategien, wie du gegen die Angst vorgehen kannst. Je mehr du über deine Angststörung weißt, desto besser!

Die Experimente

Zu jeder Lektion gibt es mindestens ein Experiment, in dem Behandlungsexpert:innen für dich die effektivsten Strategien gegen eine Angststörung zusammengestellt haben. Ein oder eine Therapeut:in erklärt dir, wie du diese Strategien in deinem Alltag anwendest und überprüfst, ob sie dir helfen.

Mit **Invirto** soll sich nachhaltig etwas an deiner Angststörung verändern. Deshalb sind diese Experimente besonders wichtig. Sie erlauben es dir, nicht nur theoretisch über deine Angst zu lernen, sondern wirklich im Alltag Schritte gegen deine Angst zu machen. Viele Teilnehmer:innen des Kurses berichten, dass die Übungen besonders dann helfen, wenn man sie mehrfach absolviert und direkt auch im Alltag ausprobiert: Übung macht auch hier den oder die Meister:in!

Die Check-Ups

Mit kurzen Fragebögen reflektierst du in der **Invirto** App mehrfach, wie es dir gerade geht. Dein oder deine Therapeut:in erhält Zugriff auf das Ergebnis dieses Fragebogens.

Die Inhalte

Die Inhalte der **Invirto** App sind von erfahrenen Therapeut:innen und Ärzt:innen zusammengestellt. Du erhältst sozusagen die geballte Erfahrung verschiedener Expert:innen für deine Erkrankung!

In den Einheiten sind die meisten Informationen als Audio- oder Videoaufnahmen von einem oder einer Therapeut:in aufbereitet. Du beantwortest außerdem Fragen, hinterlegst Gedanken und bewegst dich so durch die Inhalte.

Im Kurs gibt es Kerninhalte und Zusatzinhalte. Die Kerninhalte der **Invirto** App sind die wesentlichen Informationen und Übungen. Um weitere Kurseinheiten von **Invirto** freizuschalten, absolvierst du alle Kerninhalte. Zusatzinhalte sind optional, müssen also nicht absolviert werden, um im Kurs fortzuschreiten. Zusatzinhalte sind immer als solche gekennzeichnet und sind wie kleine "Abzweigungen" vom Hauptpfad der Kerninhalte im Kurs zu finden.

9:41



KURSEINHEIT 2
LEKTION



Wie helfen Experimente gegen die Angst?

Erfahre, warum wir unsere Angst langfristig am besten bewältigen können, wenn wir ihr in Experimenten aktiv entgegengetreten und nicht mehr aus dem Weg gehen.

AUDIO 0:00 - 3:45



MEHR ERFAHREN

WEITER

Die Benutzung der Kopfhörer

Bitte nutze für Audioinhalte und Übungen in der virtuellen Realität die mitgelieferten Invirto Kopfhörer. Diese können mittels Bluetooth oder mitgeliefertem Kopfhörerkabel verbunden werden. Wenn du die Kopfhörer für Übungen in der virtuellen Realität nutzt, setze die VR-Brille am besten vor den Kopfhörern auf.



Anleitung zum Verbinden der Kopfhörer mittels Bluetooth

Halte die Einschalttaste (mittlere Taste auf der rechten Seite des Kopfhörers) 3-5 Sekunden lang gedrückt, bis die Kopfhörer "Power On" abspielen. Schalte dann die Bluetooth-Suche deines Smartphones ein, und verbinde es mit

dem Kopfhörer "Invirto" bzw. „BH10“. Nach erfolgreicher Verbindung spielen die Kopfhörer "Connected" ab. Mit dem "+" und "-"-Knopf oder der Lautstärketasten deines Smartphones kannst du die Lautstärke anpassen.

Anleitung zum Verbinden der Kopfhörer mittels Kopfhörerkabel

Stecke das mitgelieferte (3,5mm) Kopfhörerkabel in den runden Eingang an der rechten Seite der Kopfhörer. Dadurch wird der Bluetooth-Modus deaktiviert und das Signal über das Kabel übertragen. Die Lautstärketasten können in diesem Verbindungsmodus nicht verwenden

werden. Benutze zum Verstellen der Lautstärke die Lautstärketasten deines Smartphones. Falls dein Smartphone keinen Eingang für das Kopfhörerkabel hat, benutze den beigelegten Adapter oder verbinde die Kopfhörer mittels Bluetooth.

Anleitung zum Laden der Kopfhörer

Verwende das mitgelieferte Ladekabel oder das USB-Ladekabel, um das Gerät

anzuschließen. Die Ladezeit beträgt 2-3 Stunden.

Häufige Probleme beim Verwenden der Kopfhörer

Kopfhörer werden im Bluetooth-Modus nicht gefunden

Wenn dein Smartphone die Kopfhörer nicht finden kann, versuche die Kopfhörer aus- und wieder einzuschalten. Versuche auch, die Bluetooth-Funktion des Smartphones auszuschalten und wieder einzuschalten. Entferne die Kopfhörer "Invirto" bzw. "BH10" von der Liste der Bluetooth-Geräte auf deinem Smartphone und stelle dann erneut eine Verbindung her.

Die Kopfhörer sind verbunden aber es ist kein Ton zu hören

Erhöhe die Lautstärke am Kopfhörer und am Smartphone, um sicherzugehen, dass die Lautstärke nicht auf der niedrigsten Stufe eingestellt ist.

Es ist kein Ton zu hören, wenn das Kopfhörerkabel eingesteckt ist

Entferne das Kabel und verbinde mit dem Kopfhörerkabel erneut den Kopfhörer und dein Smartphone.

Virtuelle Realität

Vielleicht fragst du dich schon, was es mit der virtuellen Realität auf sich hat und wie dir moderne Technik bei der Bewältigung deiner Angst helfen soll? Wir beantworten dir die wichtigsten Fragen!

Was ist die virtuelle Realität?

Die virtuelle Realität ist eine Simulation, die ein realistisches Abbild der Wirklichkeit erzeugen kann. So transportiert dich eine Simulation quasi an einen anderen Ort, unabhängig davon, wo du dich gerade wirklich befindest. Du

erlebst “dreidimensionale” Eindrücke wie im echten Leben und deine Wahrnehmung und dein Gehirn werden ähnlich aktiviert. Das alles kannst du mit deinem eigenen Smartphone und einer Virtual-Reality-Brille tun!

Wie hilft mir die virtuelle Realität dabei, mit meiner Angst umzugehen?

Bei der Bewältigung von Angst ist es enorm wichtig, in angstauslösenden Situationen wieder neue, positive Lernerfahrungen zu machen. So wie es meistens nicht genügt, theoretisch zu verstehen wie ein Auto funktioniert, um es zu fahren, genügt auch bei der Bewältigung der Angst “Wissen alleine” nicht aus. Wir müssen neue Erfahrungen machen, um sie vertieft zu verarbeiten, abzuspeichern und wirklich etwas im Alltag zu verändern: Es ist deshalb am effektivsten, sich gut vorbereitet und gezielt in die angstauslösenden Situationen zu begeben. Und ähnlich, wie zum Beispiel Pilot:innen,

Astronaut:innen und Mediziner:innen heutzutage zunächst in virtuellen Simulationen der Realität üben, haben wir mit der Technik der virtuellen Realität ein großartiges Werkzeug, um effektiv gegen die Angst vorzugehen. Das ist ein bedeutender Fortschritt!

Studien über den Erfolg von Simulationen bei Angststörungen gibt es schon seit den 1980er Jahren. Durch die moderne VR-Technik ist es nun möglich, so selbstständig wie noch nie und direkt von jedem Ort aus wichtige Schritte bei der Bewältigung der Angst zu machen.



Wann geht es mit den Simulationen im Invirto Kurs los?

Vielleicht haben wir schon deine Neugier geweckt und du würdest gerne sofort mit einer Simulation in der virtuellen Realität anfangen. Da müssen wir dich aber noch um ein bisschen Geduld bis zur zweiten Hälfte der **Invirto** Therapie bitten!

Invirto bietet Übungen in der virtuellen Realität an, die genau die Situationen widerspiegeln, die für Menschen mit Angsterkrankungen eine Herausforderung darstellen und häufig gemieden werden. Und auch, wenn es sehr wichtig ist, sich diesen angstausslösenden Situationen wieder zu stellen: Es gehört einiges an Vorbereitung dazu, damit diese Übungen sicher gelingen! Du wirst

also in den ersten Kurseinheiten der **Invirto** App sehr viel über deine Erkrankung lernen aber auch Praktisches im Umgang mit deiner Angst üben. Im Verlauf der Behandlung und nach ausführlicher Vorbereitung geht es dann in Experimente in der virtuellen Realität. Bis dahin kannst du sie gerne erst mal beiseite legen.

Ist die Benutzung der virtuellen Realität kompliziert?

Wir haben lange daran gearbeitet, dass die Nutzung der virtuellen Realität nicht schwierig ist. Du brauchst nichts dafür vorbereiten und brauchst auch kein besonderes technisches Vorwissen. Den genauen Ablauf der Übungen besprichst

du bei Bedarf ausführlich mit deinem oder deiner Therapeut:in. Du erhältst außerdem in der App und in diesem Handbuch eine genaue Anleitung, wie die virtuelle Realität zu nutzen ist.

Bitte beachte Folgendes



Wenn du die Übung in der virtuellen Realität startest, sieht das auf deinem Smartphone in etwa so aus, wie unten gezeigt: Du siehst zwei Bilder, eines für jedes Auge. Lege das Smartphone erst in die Virtual-Reality-Brille ein, wenn du diese Ansicht siehst und schließe die VR-Brille dann. Diese Darstellungsform (ein stereoskopisches Bild - jedes Auge sieht ein eigenes Bild) ermöglicht dir das Gefühl eines dreidimensionalen Raums in der virtuellen Realität.



**Und, bist du startklar
für die virtuelle Realität?**



Der erste Start in die virtuelle Realität

Wie benutzt man eine VR-Brille?

Lege dir für die Virtual-Reality-Simulationen dein voll aufgeladenes Smartphone, Kopfhörer und die Virtual-Reality-Brille bereit.

Bitte denke daran, dass du für die Simulationen mit dem WLAN verbunden bist, da die Simulationsinhalte aus dem Internet geladen werden.

Schalte für alle Übungen in VR den „Nicht stören“-Modus deines Smartphones ein.



Schritt 1 - Die VR-Brille öffnen

Man kann die VR-Brille ohne eine normale Brille nutzen. In Schritt 2 erfährst du, wie du das Bild für die virtuelle Realität scharf stellst.

Sobald du den zweigeteilten Bildschirm sehen kannst (siehe 27), öffne bitte vorsichtig die Klappe der VR-Brille (siehe Bild). Falls die Klappe nicht sofort aufgeht, versuche es vorsichtig noch einmal und beachte, dass du die Klappe leicht nach vorne ziehst.



30 DER ERSTE START IN DIE VIRTUELLE REALITÄT

Schritt 2 - Das Smartphone einlegen und die Klappe schließen

Lege das Smartphone auf den Steg in der VR-Brille. Achte darauf, dass das Smartphone mittig und gerade aufliegt, sonst kann das Bild verschoben sein. Der weiße Strich auf dem Bildschirm sollte genau in der Mitte des Stegs in der VR-Brille sein. Wichtig: Nutze für die Übungen in der virtuellen Realität immer Kopfhörer. Stelle sicher, dass du die Kopfhörer vorher mit dem Smartphone verbindest und die Lautstärke angenehm eingestellt ist.

Schließe dann die Klappe und vergewissere dich, dass die VR-Brille fest geschlossen ist, sodass das Smartphone nicht herausfallen kann. Die VR-Brille kann dann auf den Kopf gesetzt und die Kopfhörer aufgesetzt werden. Zuletzt kann das Bild mit dem Einstellungsrad (siehe Bild) scharfgestellt werden.



Schritt 3 - Das Bild scharfstellen

Mit dem Regler auf der Unterseite der VR-Brille (siehe Bild) kann das Bild als letztes noch an den Augenabstand angepasst werden.

Diese Einstellung hilft, wenn du das Gefühl hast, zwei Bilder anstatt einem dreidimensionalen Bild zu sehen.

Wir empfehlen, das Bild mit den Reglern aus Schritt 2 und 3 einzustellen, wenn du die VR-Brille bereits aufgesetzt hast.



Merkliste für VR

Vor dem Starten der VR-Szene

- 1** Stelle die VR-Brille mit den Klettverschlüssen auf deine Kopfgröße so ein, dass die Brille gut aber nicht zu fest sitzt.
- 2** Stelle sicher, dass das Smartphone ausreichend geladen, mit dem WLAN verbunden, der „Nicht stören“-Modus eingeschaltet und die Lautstärke angenehm ist.
- 3** Nutzen Sie Ihr Smartphone für die VR bitte ohne Hülle, um das Gerät vor dem Überhitzen zu schützen.

Wenn du die VR-Szene startest

- 4** Sobald der zweigeteilte Bildschirm zu sehen ist, lege das Smartphone mittig, mit verbundenen Invirto Kopfhörern, in die VR-Brille.
- 5** Setze die VR-Brille auf und stelle dann die Schärfe ein, während du in der virtuellen Realität bist.
- 6** Als letztes werden die Kopfhörer aufgesetzt.

Häufige Fragen zur virtuellen Realität

Ich sehe das Bild unscharf.

1. Reinige die Linsen der VR-Brille mit einem weichen Tuch.
2. Probiere, das Bild mit dem Rädchen auf der Oberseite der VR-Brille scharf zu stellen.
3. Die VR-Szenen werden aus dem Internet geladen. Teilweise kann das unscharfe Bild deshalb auch durch eine schlechte Internetverbindung zustande kommen.

Ich sehe zwei Bilder, wenn ich durch die VR-Brille schaue.

1. Prüfe, ob das Smartphone mittig und nicht schief in die VR-Brille eingelegt ist.
2. Stelle auf der Unterseite der VR-Brille den Abstand der Linsen zueinander ein, während du in der Simulation bist.

Das Bild in der virtuellen Realität hat einen schwarzen Rand.

1. Der schwarze Balken beim Bild kommt zustande, wenn dein Smartphone zu tief oder zu hoch in der VR-Brille eingelegt ist.
2. Stelle die Höhe, auf der dein Smartphone in der VR-Brille liegt, mit dem Hebel in der VR-Brille ein.

Die VR-Brille rutscht oder liegt zu eng am Kopf an.

1. Du kannst die Passform der VR-Brille über ihre Kopfbänder genau an deinen Kopf anpassen.
2. Öffne dafür die Klettverschlüsse an den Bändern der VR-Brille und stelle die Länge der Bänder wie gewünscht ein.



34 DER ERSTE START IN DIE VIRTUELLE REALITÄT



Wie reinige ich eine VR-Brille?

1. Du kannst VR-Brillen mit einem weichen Tuch und ein wenig Wasser vorsichtig reinigen.
2. Vom Einsatz starker Reinigungsmittel raten wir ab.

Kann ich eine VR-Brille mit meiner normalen Brille nutzen?

1. In den meisten Fällen kannst du die VR-Brille ohne eine normale Brille nutzen.
2. Gängige VR-Brillen bietet die Möglichkeit, bis zu einer Kurzsichtigkeit von ca. -7 Dioptrien und einer Weitsichtigkeit von +4 Dioptrien auszugleichen.

Wie lagere ich die VR-Brille?

Um die Funktionstüchtigkeit der VR-Brille zu gewährleisten, sollte diese vor hohen Temperaturen geschützt und die Linsen keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden.

Häufige Fragen

Wie schalte ich neue Einheiten in der Invirto App frei?

Die Inhalte der Invirto App bauen aufeinander auf. Die App schaltet nach dem Beenden aller Kerninhalte einer Kurseinheit die nächste Kurseinheit automatisch frei. In den meisten Kurseinheiten gehören dazu eine Lektion und mindestens ein Experiment, um das Gelernte auch anzuwenden.

Kann ich Inhalte nochmal absolvieren?

Du kannst alle Inhalte der App so häufig wiederholen, wie du möchtest und weiter damit üben. Das gilt vor allem auch für die Experimente in der virtuellen Realität. Starte dafür einfach das gewünschte Modul noch einmal.

Was passiert mit Videos und Audios, die ich in der App aufnehme? Wo werden diese gespeichert?

Die Video- und Audiodateien, die du in der App hinterlässt, werden ausschließlich lokal und verschlüsselt auf deinem Gerät gespeichert. Das heißt, dass allein du darauf Zugriff hast.

Was bedeutet wissenschaftlich fundierte Inhalte?

Alle Inhalte und Behandlungsprinzipien, auf denen die **Invirto - Die Therapie gegen Angst** aufbaut, stammen aus der Wissenschaft, aus Behandlungsleitfäden für Psychotherapie 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 von **Invirto** basieren. Verschiedene Expert:innen für die Behandlung von Angststörungen haben an den Inhalten der App mitgewirkt:

Mitwirkende Expert:innen der Invirto Therapie 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



Joana Schünemann

M.Sc. Psychologie



Julian Angern

M.Sc. Psychologie

38 HÄUFIGE FRAGEN

Als Grundlage der Behandlung dienen **Invirto - Die Therapie gegen Angst** die Empfehlungen der AWMF S3-Leitlinie¹ für die Behandlung von Angststörungen. Der Leitlinie folgend bietet **Invirto** eine Expositionsbehandlung mit Reaktionsmanagement und kognitiver Verhaltenstherapie an. Die in **Invirto** angewendeten Behandlungsprinzipien für eine Expositionsbehandlung mit kognitiver Verhaltenstherapie in einer App basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Im Folgenden findest du eine Übersicht über die Behandlungsmanuale, die wir als Grundlage für das therapeutische Konzept von **Invirto** genutzt haben.

Oxford Guide to Behavioral Experiments in Cognitive Therapy

Bennett-Levy, J. E., Butler, G. E., Fennell, M. E., Hackman, A. E., Mueller, M. E., & Westbrook, D. E. (2004). Oxford guide to behavioural experiments in cognitive therapy. Oxford University Press.

Therapie-Tools – Angststörungen

Hagena, S., & Gebauer, M. (2014). Angststörungen.

Expositionsbasierte Therapie der Panikstörung mit Agoraphobie

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

Expositionsverfahren – Techniken der Verhaltenstherapie

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

Metakognitive Therapie bei Angststörungen und Depression

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

Soziale Phobien – Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsmanual

Stangier, U., Heidenreich, T., & Peitz, M. (2008). Soziale Phobien.

¹ Bandelow, B., Lichte, T., Rudolf, S., Wiltink, J., & Beutel, M. (Eds.). (2014). S3-Leitlinie Angststörungen. Springer-Verlag.

**»Wir machen Sie zum
Experten oder zur Expertin
Ihrer Angst und geben Ihnen
die wirksamsten Werkzeuge
mit, damit Sie in Ihrem
Alltag wieder die Kontrolle
übernehmen können.«**



Dipl.-Psych. Gesa Rau
Leitende Psychologin Ambulanzzentrum

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 Achillesferse 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!

44 SYMBOLE



Vorsicht

Bevor du **Invirto - Die Therapie 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 Therapie gegen Angst** zu ermöglichen.



CE-Kennzeichnung

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



MD

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



UDI

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



Umweltschutz

Die elektronischen Bestandteile (Kopfhörer) enthalten wertvolle recyclebare Materialien, die einer Verwertung zugeführt werden sollten. Batterien und Akkus enthalten Stoffe, die nicht in die Umwelt gelangen dürfen. Bitte Altgeräte sowie Batterien oder Akkus umweltgerecht entsorgen. Elektrische und elektronische Geräte enthalten oft Bestandteile, die bei falschem Umgang oder falscher Entsorgung eine potentielle Gefahr für die menschliche Gesundheit und die Umwelt darstellen können. Für den ordnungsgemäßen Betrieb des Gerätes sind diese Bestandteile jedoch notwendig. Mit diesem Symbol gekennzeichnete Geräte dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden.



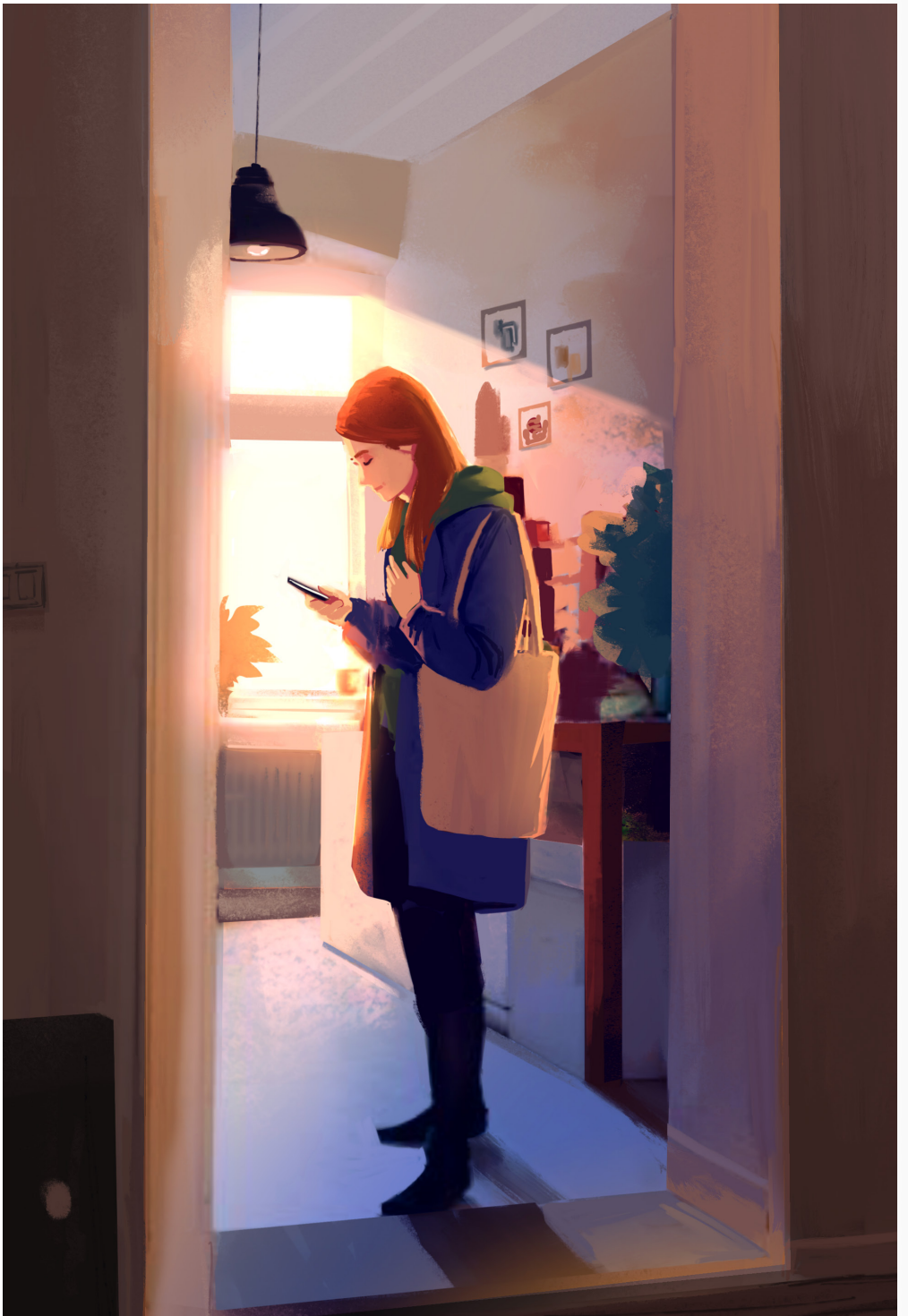
Hersteller

Zur Identifizierung des Herstellers eines Produkts.



e-IFU

Dieses Symbol kennzeichnet die elektronische Gebrauchsanweisung.



Invirto - Die Therapie gegen Angst

Gebrauchsanweisung

Invirto Therapy Anxiety eIFU V_2.7

App Version: 1.30.0

Content Version: 27.1

Datum der letzten Änderung (Stand)

06.03.2025

Inhalt der letzten Änderung

Redaktionelle Änderungen.

Invirto

Die Therapie gegen Angst