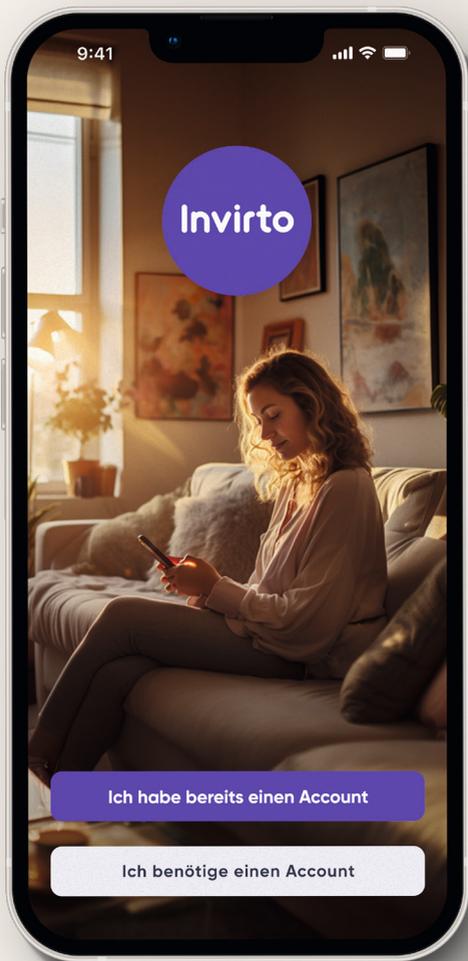


Invirto

Die Therapie gegen Depression

GEBRAUCHSANWEISUNG



INHALT

Kontakt und Hersteller	4
Medizinische Informationen	6
Invirto auf einen Blick	12
Die Invirto App erklärt	14
Die Inhalte von Invirto	18
Häufige Fragen	20
Was tun, wenn ...?	24
Symbole	26
Versionshinweise	29

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 Depression 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 Depression anzugehen. Damit hast du den ersten großen Schritt schon getan: Du hast dich entschieden, nicht mehr deine Depression den Ton angeben zu lassen!

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

In dieser Gebrauchsanweisung findest du Erläuterungen und weitere Informationen zu **Invirto - Die Therapie gegen Depression** und zur **Invirto App**. Du findest eine Beschreibung der Behandlung und Antworten zu häufig gestellten Fragen.

Wir wünschen dir viel Erfolg!
Dein Team von Invirto

Medizinische Informationen



CE-Zertifizierung



Invirto - Die Therapie gegen Depression ist ein CE-zertifiziertes Medizinprodukt der Klasse I nach der Medical Device Regulation (MDR) 2017/745.

Zweckbestimmung des Medizinprodukts gemäß MDR 2017/745

Invirto - Die Therapie gegen Depression ist ein Medizinprodukt in Form einer Softwareanwendung. Das Medizinprodukt bietet Patient:innen psychotherapeutische Informationen, Strategien und Übungen an und ermöglicht ihnen eine selbstgesteuerte und ortsunabhängige Behandlung psychischer Störungen (z.B. depressiver Episoden). **Invirto** kann dabei unterstützen, die Symptome psychischer Erkrankungen zu reduzieren.

Medizinische Anwendung

Invirto - Die Therapie gegen Depression ist geeignet für Menschen ab 18 Jahren und darf nur bei einer der folgenden diagnostizierten depressiven Störungen eingesetzt werden: Leichte depressive Episode; mittelgradige depressive Episode; rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig leichtgradige Episode; rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig mittelgradige Episode; Dysthymie, Angst und depressive Störung, gemischt; Anpassungsstörungen (siehe Indikationen). Kontraindikationen können von Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen überprüft werden.

Systemvoraussetzungen

Für die Nutzung von **Invirto - Die Therapie gegen Depression** 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

iOS

- iOS 15.0 oder neuer
- Mindestens 1 GB freier Speicherplatz

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

OnePlus

OnePlus Nord (2020)
OnePlus 8 (2020)

Google

Pixel 3 (2018) und höher

Samsung

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

Huawei

P20 lite (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

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

- Depressive Störungen (z. B. ICD-10 F32.0; F32.1; F33.0; F33.1; F34.1; F41.2)
- Störungen mit überwiegend depressiven Symptomen (z. B. ICD-10 F43.2)

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 Depression**. Kontraindikationen können von Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen überprüft werden.

- Schizophrenie, schizotypische und wahnhaftige Störungen (z. B. ICD-10 F20-F29)
- Manische Episode (z. B. ICD-10 F30)
- Bipolare affektive Störung (z. B. ICD-10 F31)
- Schwere Depression mit psychotischen Symptomen (z. B. ICD-10 F32.3; F33.3)

Eine Behandlung mit Invirto ist nach einer Einzelfallprüfung der folgenden relativen Kontraindikationen möglich. Relative Kontraindikationen können von Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen überprüft werden.

- Psychische Störungen und Verhaltensstörungen aufgrund des Konsums psychoaktiver Substanzen (z. B. ICD-10 F10-F19)
- Posttraumatische Belastungsstörung (z. B. ICD-10 F43.1)
- Borderline-Persönlichkeitsstörung (z. B. ICD-10 F60.3)
- Personen mit suizidalen oder selbstschädigenden Tendenzen
- Personen mit dissoziativen Zuständen
- Gehörlos oder sehr stark im Hörvermögen beeinträchtigt

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 Depression** zu Nebenwirkungen kommen kann:

- Während der Behandlung kann es vorkommen, dass die Symptome der Depression, wie Niedergeschlagenheit oder körperliche Symptome, zunächst stärker auftreten.
- Zu Beginn der Durchführung von Übungen kann es zu starker körperlicher Erschöpfung nach einer Übung kommen.



Wenn sich deine Symptomatik stark verschlechtert oder du eine Zunahme von selbstverletzenden oder suizidalen Tendenzen bemerkst, wende dich bitte sofort an deinen oder deine Psychotherapeut:in oder Hausärzt:in. Psychotherapie ist keine „Wunderpille gegen Depression“ und wir können dir – wie Psychotherapeut:innen oder Ärzt:innen auch – keine „Heilung“ von deiner Depression garantieren. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass 52-74% der Patient:innen von den Techniken der Psychotherapie, die **Invirto - Die Therapie gegen Depression** nutzt, profitieren.

¹ Torous, J., Lipschitz, J., Ng, M. & Firth, J. (2020), Dropout rates in clinical trials of smartphone apps for depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 413-419. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.167>

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 Depression darf erst nach einem Kontakt mit medizinischem Fachpersonal und einer Abklärung der Gegenanzeigen eingesetzt werden. 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 Anforderlichkeit angezeigt. Wenn kein Hinweis dazu erfolgt, kannst du von einer ordnungsgemäßen Installation ausgehen.

Datenschutz

Invirto - Die Therapie gegen Depression 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.²



²https://web.invirto.de/documents/Datenschutzerklaerung_Invirto_App.pdf



Invirto auf einen Blick

Wie funktioniert die Behandlung?

Eine wirksame Methode für die Behandlung von Depression ist die Verhaltenstherapie. Wichtig für verhaltenstherapeutische Therapieansätze sind die Identifikation und Veränderung aufrechterhaltender Faktoren für eine gegebene Symptomatik, insbesondere im Hinblick auf eigenes Verhalten. 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 Depressionen. Diese sind in verschiedenen Abschnitten als Texte, als Audios und Videos aufbereitet und du lernst hilfreiche Strategien kennen, die du in deinem Alltag anwenden kannst. Für die Therapie benötigst du nur dein Smartphone. Die App 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

Die Therapieübersicht und die Abschnitte

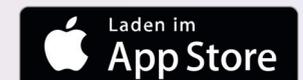
Invirto - Die Therapie gegen Depression ist an einer klassischen Psychotherapie für deine Depression orientiert und deshalb auch genau wie eine klassische Therapie mit unterschiedlichen Zielen und Inhalten aufgebaut. Du absolvierst in der App nacheinander Abschnitte, die dir die effektivsten Inhalte von verschiedenen Expert:innen für die Behandlung von Depressionen vermitteln.

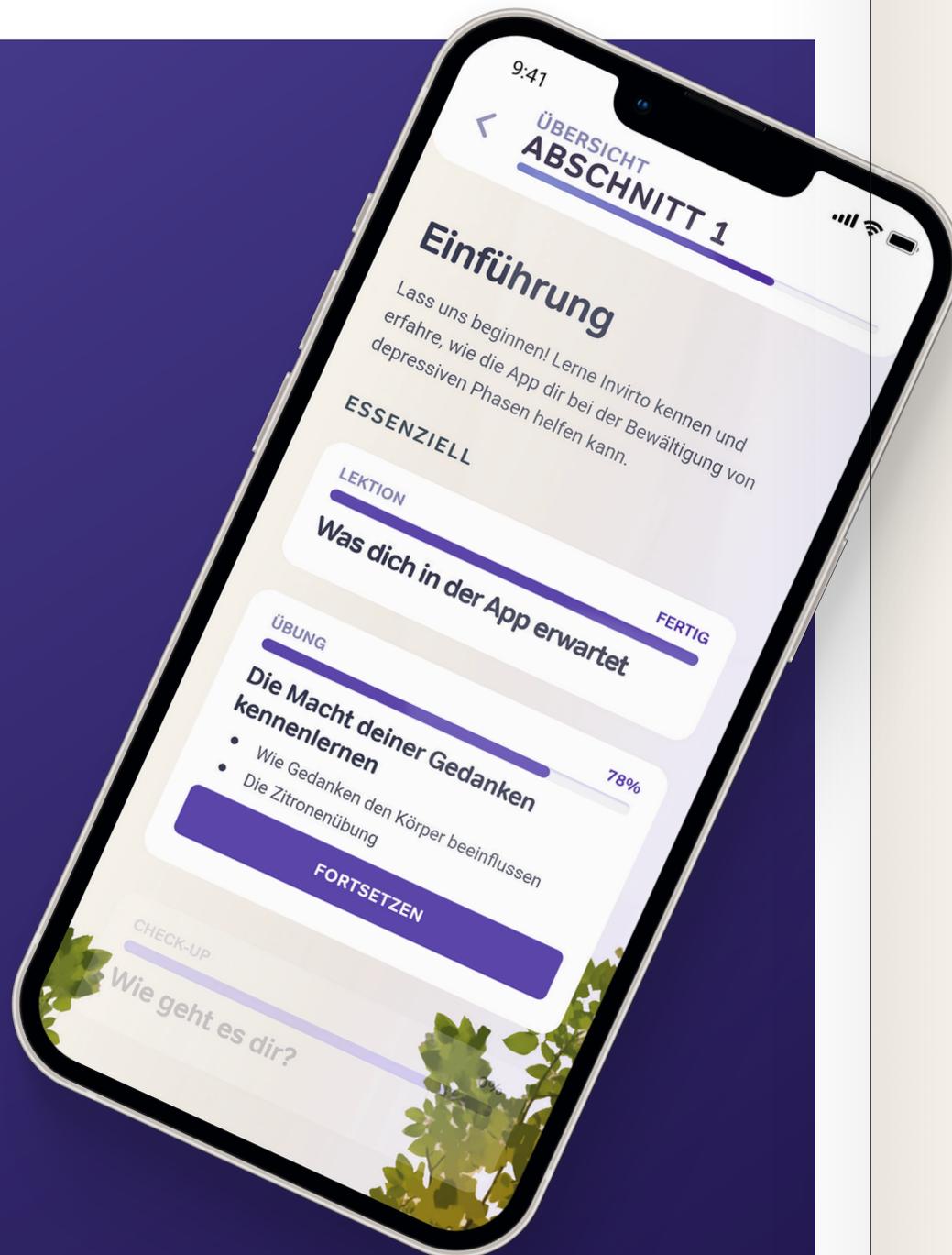
Das Herzstück der **Invirto** App ist die Therapieübersicht. Dort findest du eine Übersicht der Inhalte mit allen Abschnitten. Hinter jedem Abschnitt steht ein Ziel, mit dem du weitere Schritte gegen deine Depression machen kannst.

Innerhalb eines Abschnitts findest du eine Lektion und eine oder mehrere Übungen.



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





Die Lektionen

In den Lektionen erhältst du Informationen von einem Therapeuten zu deiner Erkrankung, zu Faktoren, die auf die Depression wirken und zu Strategien, wie du gegen die Depression vorgehen kannst. Je mehr du über deine Depression weißt, desto besser!

Die Übungen

Zu jeder Lektion gibt es mindestens eine Übung, in dem Behandlungsexpert:innen für dich die effektivsten Strategien gegen eine Depression zusammengestellt haben. Ein Therapeut erklärt dir, wie du diese Strategien in deinem Alltag anwendest.

Mit **Invirto** soll sich nachhaltig etwas an deiner Depression verändern. Deshalb sind diese Übungen besonders wichtig. Sie erlauben es dir, nicht nur theoretisch etwas über deine Depression zu lernen, sondern wirklich aktive Schritte gegen deine Depression 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 einem kurzen Fragebogen reflektierst du in der **Invirto** App mehrfach, wie es dir gerade geht. Dein oder deine Therapeut:in erhält, sofern du dem zustimmst, Zugriff auf das Ergebnis dieser Fragebogen.

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 Therapeuten aufbereitet. Du beantwortest außerdem Fragen, hinterlegst Gedanken und bewegst dich so durch die Inhalte.



Häufige Fragen

Kann ich Inhalte nochmal absolvieren?

Du kannst alle Inhalte der App so häufig wiederholen, wie du möchtest und weiter damit üben.

Was bedeutet wissenschaftlich fundierte Inhalte?

Alle Inhalte und Behandlungsprinzipien, auf denen die **Invirto - Die Therapie gegen Depression** 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 Depressionen haben an den Inhalten der App mitgewirkt:

Mitwirkende Expert:innen der Invirto Therapie



Prof. Dr. med. Fritz Hohagen

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



Dipl.-Psych. Winfried Lotz-Rambaldi

Psychologischer Psychotherapeut, UKSH Universitätsklinikum Schleswig-Holstein



Anna Giammarco

Psychologische Psychotherapeutin



Dr. Richard Wermes

Psychologischer Psychotherapeut



Alina Steinkamp

Psychologische Psychotherapeutin



Maren Spies

Diplompsychologin, Psychologische Psychotherapeutin in Ausbildung



Dr. Karolin Neubauer

Psychologische Psychotherapeutin



Julian Angern

M.Sc. Psychologie

22 HÄUFIGE FRAGEN

Als Grundlage der Behandlung dienen **Invirto - Die Therapie gegen Depression** die Empfehlungen der S3-Leitlinie für die Behandlung von unipolaren Depressionen. Im Folgenden findest du eine Übersicht über die Behandlungsmanuale, die wir als Grundlage für das therapeutische Konzept von **Invirto** genutzt haben.

Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression – Langfassung, Version 3.2. 2022 DOI: 10.6101/AZQ/000505.

Eismann, G., & Lammers, C. H. (2017). Therapietools Emotionsregulation: Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Beltz.

Fassbinder, E., Klein, J. P., Sipos, V., & Schweiger, U. (2015). Therapietools Depression: mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Beltz.

Gu, J., Strauss, C., Bond, R. & Cavanagh, K. (2015). How do Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Improve Mental Health and Wellbeing? A Systematic Review and Meta-Analysis of Mediation Studies, *Clinical Psychology Review*, doi: 10.1016/j.cpr.2015.01.006

Hautzinger, M.(2021). Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen. Beltz.

Hinsch, R., & Pfingsten, U. (2007). Gruppentraining sozialer Kompetenzen GSK. Beltz.

Korn, O., & Rudolf, S. (2017). Sorgenlos und grübelfrei: wie der Ausstieg aus der Grübelfalle gelingt: Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit metakognitiver Therapie: mit Online-Material. Beltz.

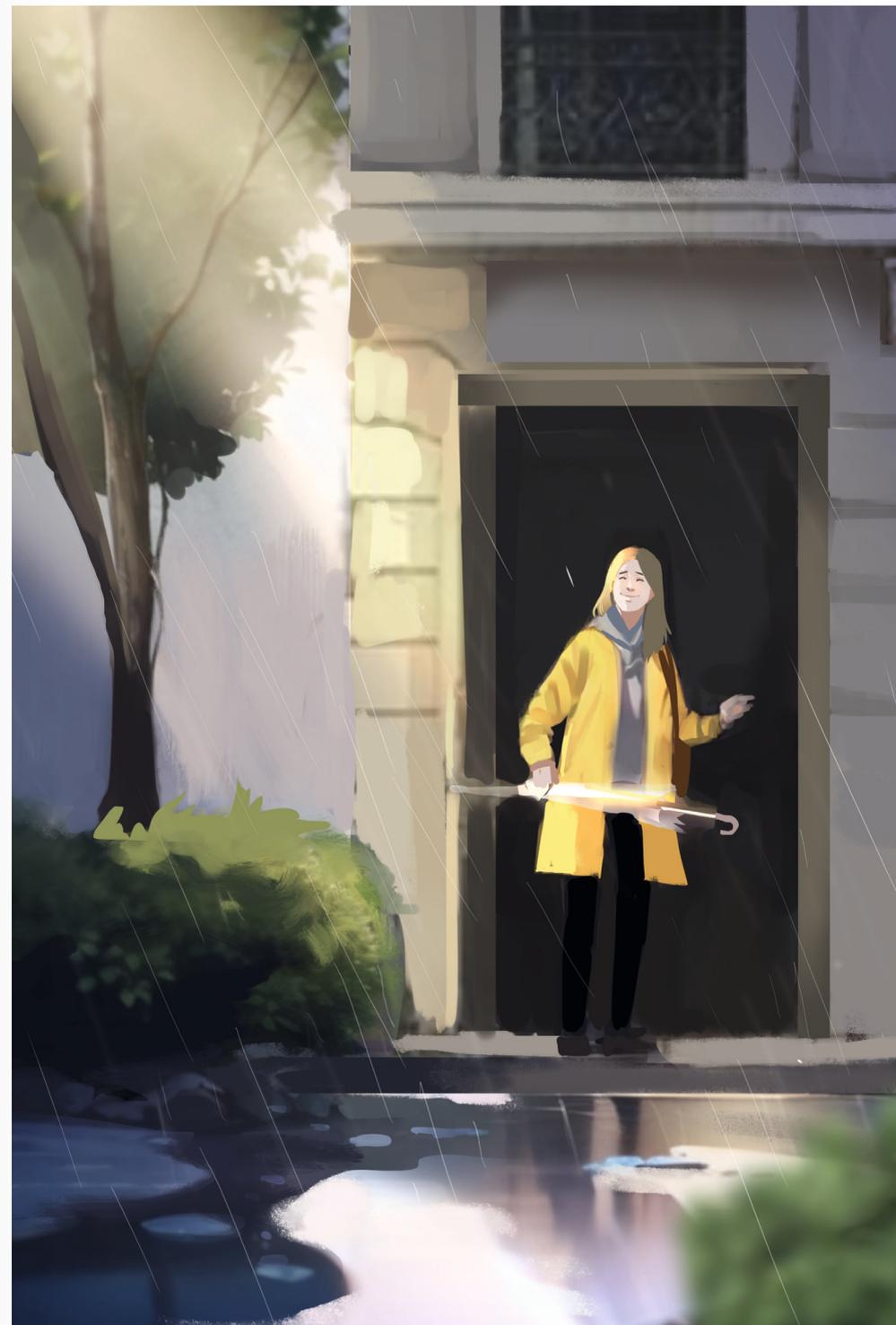
Lammers, C. H. (2015). Emotionsfokussierte Methoden. Beltz.

Löwe B, Spitzer RL, Zipfel S, Herzog W (2002). PHQ-D. Gesundheitsfragebogen für Patienten. Pfizer.

Neff, K. (2013). Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. Kailash Verlag.

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

Wengenroth, M. (2017). Therapietools Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Beltz.



Was tun, wenn ...?

Sich mit seiner Depression auseinanderzusetzen, 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 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 "präsenanter" 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 Depression zu erleben. Von einem Rückfall sprechen wir, wenn deine Lebensqualität insgesamt wieder stark leidet und es dir mit der Gesamt-

situation nicht gut geht. Das könnte z.B. sein, wenn du deinen Alltag nicht mehr so führen kannst, wie du es gerne möchtest. Wenn also wieder die Depression "das Steuer übernommen hat" und einen großen Teil deines Lebens bestimmt. 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 an dieser Stelle 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 recht-

zeitige 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 über die Telefonseelsorge (0800/111 0 111) erreichst du rund um die Uhr kostenlos gute erste Ansprechpartner:innen. 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 Therapie gegen Depression** 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 Depression** zu ermöglichen.



MD

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



CE-Kennzeichnung

Invirto - Die Therapie gegen Depression 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.



Hersteller

Zur Identifizierung des Herstellers eines Produkts.



e-IFU

Dieses Symbol kennzeichnet die elektronische Gebrauchsanweisung.



Invirto - Die Therapie gegen Depression

Bedienungsanleitung

Invirto Therapy Depression eIFU V_1.8

App Version: 1.29

Content Version: 27.1

Datum der letzten Änderung (Stand)

18.02.2025

Inhalt der letzten Änderung

Redaktionelle Änderungen.

Invirto

Die Therapie gegen Depression