Digitale Angsttherapie und Expositionstraining mit mit der Invirto App & Virtual Reality

Einführungs-Webinar für Behandler:innen

Dr. med. Niklas Holze
Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
Sympatient GmbH, Hamburg



Gliederung

- Hintergrund und Entwicklung Invirto
- Studienevaluation
- Vorstellung Therapiebausteine
- Indikationsspezifisches Expositionstraining
- Blended Care mit Fallbeispiel
- Weitergehendes Schulungsangebot und CME-Programm



1

Hintergrund und Entwicklung



Die Geschichte hinter Invirto

Entstanden im Versorgungskontext

- Forschungsarbeit zu VR am UKSH: Gruppe Hohagen, Zurowski und andere: Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen, Studierende etc.
- Idee zur Gründung 2016

Exposition von zu Hause

- Mobile VR als Novum in der Expositionsbehandlung

Invirto-App stellt den Rahmen her

- Behandlungspfad in 8 Kurseinheiten
- Mehr als “nur” Expo
- Flexibel in Ihre Therapie integrierbar



3 Versionen von Invirto

ICD Code	Diagnose
F40.00	Agoraphobie: Ohne Angabe einer Panikstörung
F40.01	Agoraphobie: Mit Panikstörung
F40.1	Soziale Phobien
F41.0	Panikstörung [episodisch paroxysmale Angst]

Invirto Agora *Invirto Sozial* *Invirto Panik*

Zusammen etwa 5,6 Mio Betroffene in Deutschland

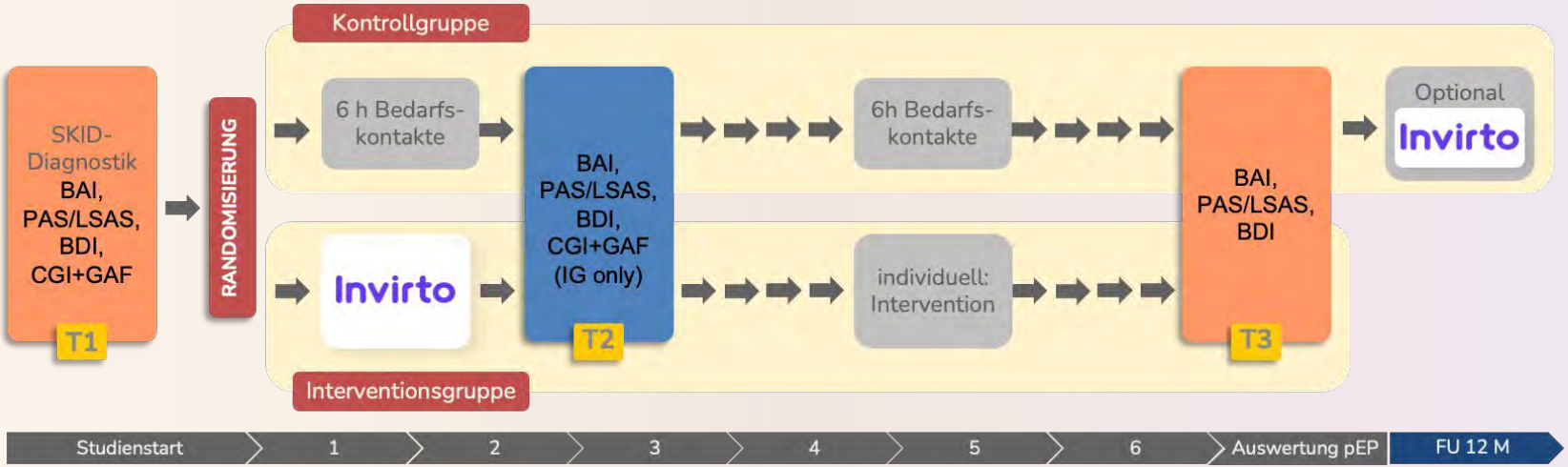


2 Studienevaluation



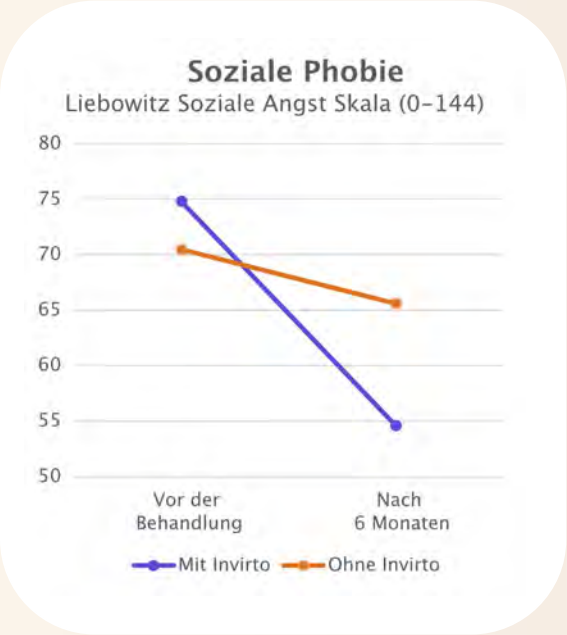
Wirksamkeit in wissenschaftlich nachgewiesen

- Randomisiert-kontrollierte Studie (N=297)
- Studienzentrum: Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (Lübeck + Kiel)
- Rekrutierung Feb. 2020 - Feb. 2022
- Studienprotokoll unter “NCT05510804” auf clinicaltrials.gov einsehbar

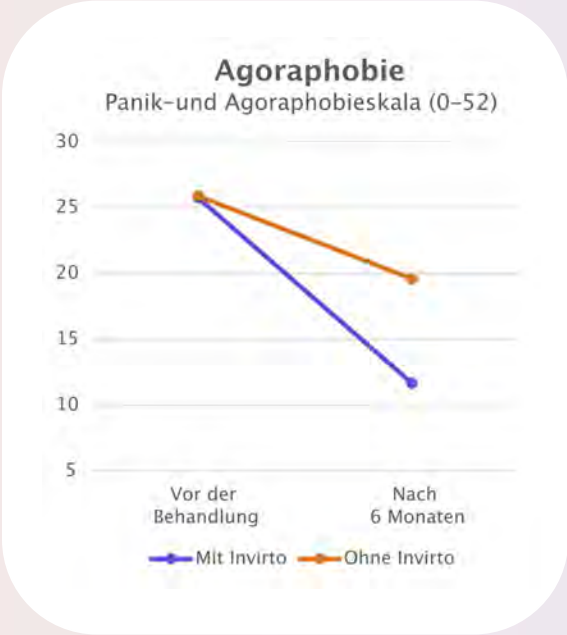


Ergebnisse der Wirksamkeitsstudie

Dauerhafte Zulassung als DiGA durch das BfArM (2023), Studienergebnisse im DiGA-Verzeichnis einsehbar







Fortsetzung der Studienevaluation

Weitere Studien laufen:

KBO, Klinikum Wasserburg am Inn: Peter Zwanzger, Julia Diemer

Nutzung in unterschiedlichen Versorgungskontexten,
Invirto im Therapiealltag dort behandelter Fälle

Uni Siegen: Tim Klucken

Nutzung von Invirto als DiGA im ambulanten Versorgungs-kontext



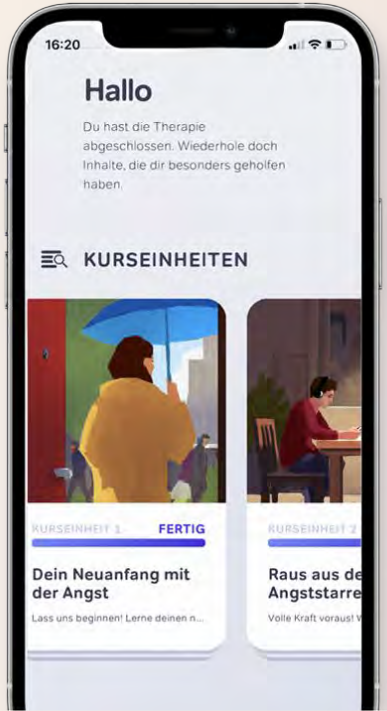
3 Therapiebausteine



Invirto

Vorstellung der App











Invirto

Nicht nur Expo: Invirto ist ein Kurs

Behandlungsbausteine (u.a.)

- Therapiemotivation aufbauen
- Psychoedukation zur Angststörung und zum Thema Vermeidung
- Kognitive Umstrukturierung mit Elementen aus der ACT
- Entspannungstechniken
- Expositionsübungen
- Umgang mit Emotionen
- Übertragung in den Alltag und Rückfallprophylaxe

4

Indikationsspezifisches Expositionstraining



Exposition mit VR-Brille und Kopfhörer

Die Expositionsszenarien werden mithilfe des Smartphones der Patient:innen realisiert.

Patient:innen erhalten eine VR-Brille, die nach Abschluss des Kurses zurückgesendet wird.



Invirto

Expositionen in Virtual Reality

Agoraphobie / Panikstörung

Bus/Auto/U-Bahn fahren,

Supermarkt, Aufzug,
Wald, Keller, Tunnel uvm.



Soziale Phobie

Übung zur Lenkung von Aufmerksamkeit

Videofeedback (eigene Videoaufnahme)

Vortrag (neutrales oder abweisendes Publikum)

Vorstellungsrunde



Invirto

Viele Situative Expositionsübungen

Beispiel aus der Agoraphobie-App:
Einkaufsstraße



Invirto

… und viele weitere situative Expos

Situatives Üben, passend zur individuellen Erkrankungsdynamik





Beispiel für eine VR-Übung

Vorstellungsrunde aus der Sozialen Phobie

Beispiel für eine VR-Übung

Vortragssituation für Soziale Phobie



Invirto

Interozeptive Exposition bei Panikstörung

Vollständig angeleitet und ergänzt durch situative Expos.



5

Blended Care und Fallbeispiel



Fallbeispiel für Blended Care



Frau M.

48 Jahre, angelernte Kraft in einem Packzentrum,
Wenig soziales Umfeld, Mobbingserfahrungen seit der Jugend.

Kann anstehende Weiterbildungsmaßnahme nicht wahrnehmen,
da sie dort vor anderen Menschen sprechen muss.

Große Angst vor „blöden Kommentaren“ oder Rückfragen.
Vermeidet zunehmend auch Kontakte zur Familie.

Kommt nicht so richtig “aus dem Quark” nach der Probatorik.
Soll Verantwortung übernehmen!

Diagnose: **Soziale Phobie**

Fallbeispiel:
Invirto in der Richtlinien-Psychotherapie



Verordnung



Weitere Gesprächskontakte

II III

Invirto therapiebegleitend

1 2 3 4 5 6 7 8

8 Kurseinheiten



Fallbeispiele für Blended Care

Frau T.

23 Jahre, studiert Politikwissenschaften
stabile soziale Verhältnisse.

Kommt nach hausärztlicher Abklärung zu Ihnen.
Herzrasen, Zittern, Schwitzen etc. an Orten mit vielen Menschen.

Inzwischen komplette Vermeidung von Uni + ÖPNV.

Möchte unbedingt ihre Angstattacken loswerden und fragt nach einer schnellen Behandlungsoption.

Diagnose: **Agoraphobie mit Panikstörung**

Fallbeispiel:
Invirto mit Sprechstundenkontakten



Verordnung



Eventuell
Gesprächskontakte

II III

Invirto in der Wartezeit

1 2 3 4 5 6 7 8

8 Kurseinheiten

Immer aktuell: der Invirto Patientenreport

JETZT NEU

Invirto Reports für mehr Übersicht.

- Nutzungsdauer der App
- Grafische Verlaufsdiagnostik
- Expositionsdauer
- und vieles mehr...



5

Unser Schulungsangebote für Behandler:innen

Invirto-Einführungsseminare

- Rund 60 Min. für einen vertieften Einblick in die App

Termine über www.invirto.de
oder über therapie@invirto.de

Webinare mit CME-Punkten

- Regelmäßige Fortbildungen zu Themen rund um digitale Psychotherapie, neue und alte Behandlungstechniken für die Praxis
- und vielen weiteren Themen

