



Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) in der Psychotherapie

Fünf Fakten über DiGAs



1 Was sind DiGAs?

DiGAs sind Programme, die vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) geprüft und zugelassen wurden. Sie dienen dazu, Diagnostik und Therapie zu unterstützen und wurden speziell für den Einsatz im Gesundheitswesen entwickelt.

2 Evidenzbasiert und geprüft

Eine DiGA wird nur zugelassen, wenn ihre Wirksamkeit durch klinische Studien nachgewiesen worden ist. Zusätzlich muss die DiGA hohe Anforderungen an Datenschutz und Datensicherheit erfüllen, damit die Patienteninformationen geschützt bleiben.

3 Einsatz in der Psychotherapie

DiGAs können bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Schlafproblemen eingesetzt werden. Sie bieten strukturierte Übungen, Informationen und Selbstmanagement-Tools, welche die Therapie ergänzen.

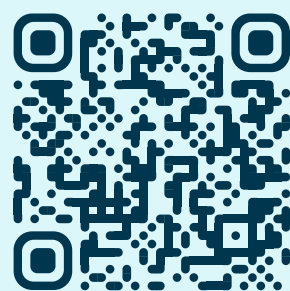
4 Volle Kostenübernahme

Die Kosten für eine DiGA werden vollständig von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, sobald diese im DiGA-Verzeichnis gelistet ist. Für Psychotherapeuten bedeutet dies: keine zusätzliche finanzielle Belastung für ihre Patienten.

5 Ergänzung – aber kein Ersatz

DiGAs sind als Unterstützung gedacht, jedoch nicht als Ersatz für die persönliche Therapie – schon gar nicht bei schweren psychischen Erkrankungen oder akuten Krisen. Sie können aber Wartezeiten überbrücken und den Behandlungserfolg langfristig stabilisieren.

Das offizielle DiGA-Verzeichnis:



diga.bfarm.de

Die Vorteile für die Patienten

- ✓ **Überbrückung von Wartezeiten**
DiGAs ermöglichen es den Patienten, die Wartezeit auf einen Therapieplatz sinnvoll zu überbrücken.
- ✓ **Unterstützung außerhalb der Therapiezeiten**
Die Patienten können Therapieinhalte flexibel zu Hause oder unterwegs bearbeiten und in konkreten Situationen eine sofortige Unterstützung erhalten.
- ✓ **Niedrigschwelliger Zugang**
Anonymität und flexible Nutzung können den ersten Schritt zur Hilfesuche erleichtern, insbesondere bei Angst vor Stigmatisierung.
- ✓ **Aktive Beteiligung**
Die Patienten können ihre Probleme selbstständig angehen und ihre Fähigkeiten zur Selbsthilfe stärken.
- ✓ **Datenbasierte Unterstützung**
DiGAs können Symptome, Entwicklungen und das Schlafverhalten dokumentieren, wodurch Fortschritt im Therapieprozess messbar wird.
- ✓ **Verbesserte Selbstwahrnehmung**
Das Monitoring und Reflexionsübungen können neue Impulse geben und die Selbstwahrnehmung fördern.



Verordnen von DiGAs – in drei Schritten

Schritt 1 Auswahl der DiGA

Der Psychotherapeut wählt eine von der BfArM zugelassene DiGA in seinem PVS aus. Neben allgemeinen Angaben zu der Anwendung werden dort auch Indikation, Wirksamkeitsnachweis und Datenschutzinformationen aufgeführt.

Schritt 2 Ausstellen des E-Rezeptes

Die Verordnung erfolgt über das E-Rezept. Im Unterschied zu Medikamenten können DiGAs auch von psychologischen Psychotherapeuten verschrieben werden. Der Patient reicht das Rezept anschließend digital bei seiner Krankenkasse ein.

Schritt 3 Aktivierung der DiGA

Nach einer erfolgreichen Prüfung durch die Krankenkasse erhält der Patient einen Freischaltcode für die DiGA. Mit diesem Code kann die Anwendung heruntergeladen und sofort genutzt werden – einfach und ohne zusätzliche Kosten.