

# Carepaket - Selbsthilfe per App Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)



## Was sind DiGA?

**Digitale Gesundheitsanwendungen**, kurz **DiGA**, sind **Apps** oder **Webanwendungen**, die **ärztlich verordnet** werden können – deshalb spricht man auch von „Apps auf Rezept“. Sie unterstützen Patientinnen und Patienten bei der **Erkennung, Überwachung** und **Behandlung** verschiedener **körperlicher** und **psychischer Erkrankungen**. Ähnlich wie Medikamente sind DiGA fester Bestandteil eines ärztlich begleiteten **Behandlungsplans**. Ihr Einsatz reicht von Depressionen, Angststörungen und schädlichem Alkoholkonsum bis hin zu chronischen Erkrankungen wie Adipositas, Migräne oder Krebs.

DiGA können **medizinisches Wissen** vermitteln, **Zusammenhänge** anschaulich darstellen oder zu **Übungen** anleiten. Ziel ist es, Symptome zu lindern und den Umgang mit der Erkrankung im Alltag zu erleichtern. Alle DiGA müssen **hohen Anforderungen** genügen – insbesondere in Bezug auf **Datenschutz, Qualität** der Inhalte und nachgewiesene **medizinische Wirksamkeit**. Damit stellen sie ein **sicheres, digitales Unterstützungsangebot** für Menschen mit gesundheitlichen Herausforderungen dar.

## Wege zur DiGA

Es gibt verschiedene Wege, um Zugang zu einer DiGA zu erhalten. Abhängig von der individuellen Situation und der jeweiligen Erkrankung können unterschiedliche Optionen in Frage kommen:

### 1. DiGA über Ärztin / Arzt oder Psychotherapeut:in

- Ausstellung eines DiGA-Rezepts
- Patient reicht Rezept bei der Krankenkasse ein

### 2. DiGA direkt über die Krankenkasse (ohne Rezept)

- Antrag auf Kostenübernahme ohne ärztliches Rezept
- Nachweise zur Erkrankung ggf. erforderlich

### 3. DiGA als Selbstzahler:in

- Kauf direkt beim Anbieter
- Keine Erstattung durch die Krankenkasse



Im Folgenden werden die verschiedenen Möglichkeiten vorgestellt – jeweils anhand konkreter Beispiele, die zeigen, wie der Weg zur passenden digitalen Gesundheitsanwendung aussehen kann.

## Wege zur DiGA

### 1. DiGA über Ärztin / Arzt oder Psychotherapeut:in

Stephan, 29, arbeitet im sozialen Bereich und leidet seit einiger Zeit unter wiederkehrenden **Panikattacken**. Nach einem **offenen Gespräch mit seiner Hausärztin** wird eine Panikstörung diagnostiziert. Die Ärztin erklärt ihm **verschiedene Therapieoptionen** – darunter auch eine **DiGA**, die Stephan im Umgang mit seiner Angst unterstützen kann. Sie stellt ein **Rezept** für die DiGA *Invirto* aus, eine **digitale Anwendung zur Behandlung** von Angststörungen. Bei der Verschreibung haben Ärzte und Ärztinnen, sowie Psychotherapeut:innen zwei Optionen:

Weg 1: Papierrezept (rosa Rezept)	Weg 2: E-Rezept (eGK)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ärztin/Arzt oder Psychotherapeut:in stellt ein DiGA-Rezept aus (in Papierform)</li> <li>• Du reichst es selbst bei deiner Krankenkasse ein (per App, Onlineportal, Post oder persönlich)</li> <li>• Du bekommst den Freischaltcode per Post, E-Mail oder App</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Verordnung wird direkt auf deine elektronische Gesundheitskarte (eGK) geladen</li> <li>• Die Krankenkasse wird automatisch informiert (je nach System)</li> <li>• Du bekommst den Freischaltcode ohne eigenes Zutun von der Krankenkasse</li> </ul>

Stephan erhält ein **Rezept** seiner Ärztin als Papierrezept:

1. Er reicht das **Rezept bei seiner Krankenkasse** ein – unkompliziert per Foto über die Krankenkassen-App.
2. Nach wenigen Tagen erhält er **per Post einen Freischaltcode** für die App *Invirto*.
3. Stephan **lädt Invirto im App Store auf sein Smartphone herunter** und gibt den **Freischaltcode** beim **Start der App** ein.
4. Er beginnt sofort mit dem ersten Modul der App: Einer Einführung in das Thema Angst und Stress, ergänzt durch Videos und kurze Reflexionsfragen.
5. In den folgenden Wochen macht er **regelmäßig Übungen**, z. B. Expositionstraining per Virtual-Reality-Brille, die er optional von dem App-Anbieter ausleihen kann.
6. Die App **begleitet ihn täglich** mit kleinen Impulsen, Achtsamkeitsübungen und Verhaltenstipps – abgestimmt auf seine Symptome.

Die Nutzung der App ist für **90 Tage** freigeschaltet. In dieser Zeit fühlt sich Stephan im Alltag zunehmend sicherer im Umgang mit seiner Angst – und hat das Gefühl, aktiv etwas für sich tun zu können.



## Wege zur DiGA

### 2. DiGA direkt über die Krankenkasse (ohne Rezept)

Mina, 24, hatte vor einem Jahr eine stationäre Therapie wegen einer **Esstörung** mit Essanfällen und kompensatorischem Verhalten. Aktuell fühlt sie sich wieder psychisch belastet – vor allem in **stressigen Phasen** kehren die Essanfälle zurück. Sie sucht nach einer **niedrigschwelligen Möglichkeit**, um sich selbst zu stabilisieren, **während sie auf einen neuen Therapieplatz wartet**. Sie entscheidet sich dazu, **direkt ihre gesetzliche Krankenkasse** zu kontaktieren:



1. Mina **ruft bei ihrer Krankenkasse** an und **erkundigt** sich nach DiGA für Essstörungen.
2. Die Sachbearbeiterin **informiert** sie über die Möglichkeit, eine **DiGA zu beantragen** – z.B. HelloBetter Binge Eating – sofern ein **Diagnosenachweis** vorliegt.
3. Mina sendet ihren **Entlassungsbrief** aus der Klinik, der eine entsprechende Essstörungsdiagnose dokumentiert, **per E-Mail an die Krankenkasse**.
4. Nach kurzer Prüfung erhält sie ihren **Freischaltcode** für die App *HelloBetter Binge Eating*.
5. Sie lädt die **App aus dem App Store herunter**, gibt den **Code** ein und startet mit dem ersten Modul.

Die App basiert auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie und richtet sich an Menschen mit emotional bedingten Essanfällen. In acht interaktiven Modulen lernt Mina zum Beispiel wie Essanfälle entstehen und welche Rolle Emotionen dabei spielen, wie sie mit Auslösern umgehen kann und wie sie gesunde Routinen entwickelt. Begleitet wird das Programm durch ein integriertes Tagebuch, praktische Übungen, Audioanleitungen und begleitende Impulse per App-Benachrichtigung. Mina nutzt die Inhalte flexibel in ihrem Alltag – vor allem in schwierigen Momenten.

Die App ist für **90 Tage** freigeschaltet. Mina empfindet die strukturierte Unterstützung als hilfreichen Begleiter, der ihr **Sicherheit** gibt, **während sie auf ihren nächsten Therapietermin wartet**.

## Wege zur DiGA

### 3. DiGA als Selbstzahler:in

Lea, 34, hat sich kürzlich in einer stressigen beruflichen Phase wiedererkannt, dass ihre alte soziale Angst wieder stärker wird. Sie hat **momentan keinen Therapieplatz** und **möchte nicht auf eine Verordnung warten** – sie sucht etwas, das **sofort verfügbar** ist. Im Internet schaut sie sich im offiziellen **DiGA-Verzeichnis** um und stößt auf die App *Mindable: Panikstörung und Agoraphobie*, die auch ohne Rezept nutzbar ist – allerdings als Selbstzahlerin.

1. Lea besucht die **Website** von *Mindable* oder geht **direkt in den App Store**.
2. Sie wählt dort die **Option, das Programm als Selbstzahlerin** zu nutzen.
3. Der Zugang kostet einmalig **ca. 300 Euro für 90 Tage** – sie kann die Bezahlung online abwickeln.
4. **Direkt nach der Freischaltung durch den Code kann sie starten.**
5. Lea nutzt die App regelmäßig, um ihre angstausslösenden Situationen zu analysieren und systematisch zu üben.

Die App bietet strukturierte Übungen **auf Basis der kognitiven Verhaltenstherapie** – darunter:

- Verhaltensexperimente
- Konfrontationsübungen
- Alltagsbegleitung zur Bewältigung angstbesetzter Situationen
- Fortschritts- und Symptom-Monitoring



Lea beginnt, mithilfe der App gezielt Situationen zu analysieren, die sie stressen – und erarbeitet in kleinen Schritten neue Handlungsstrategien. Sie dokumentiert ihre Erfolge, erkennt typische Denkmuster und fühlt sich zunehmend handlungsfähiger im Alltag. Obwohl sie die Kosten selbst trägt, empfindet Lea die App als eine wertvolle Brücke – sowohl zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz als auch zur Stärkung ihrer Selbstwirksamkeit im Umgang mit sozialen Ängsten.

## Wichtige Informationen für alle Wege

- Eine DiGA ist immer **personenbezogen** – der **Freischaltcode gilt nur für dich**.
- Die Nutzung läuft **nach 90 Tagen** ab – bei Bedarf kann sie **erneut verschrieben** oder **beantragt** werden.
- DiGAs **ersetzen keine Therapie**, können sie aber **wirksam ergänzen**.
- Viele Apps **erfordern ein Smartphone mit aktueller Software** und **eine Internetverbindung**.
- Manche DiGAs funktionieren **ausschließlich über eine App**, andere **ausschließlich im Webbrowser** – und bei einigen gibt es **beide Optionen** zur Auswahl. Welche Zugangswege, Sprachen und Funktionen konkret verfügbar sind, kann ganz einfach im **offiziellen DiGA-Verzeichnis des BfArM** nachlesen (Den passenden QR-Code und Link findest du auf der letzten Seite dieses Care-Pakets). Das **offizielle DiGA-Verzeichnis des BfArM** listet alle **zugelassenen digitalen Gesundheitsanwendungen** mit Informationen zu Inhalt, Anwendung, Verfügbarkeit und Kostenübernahme.

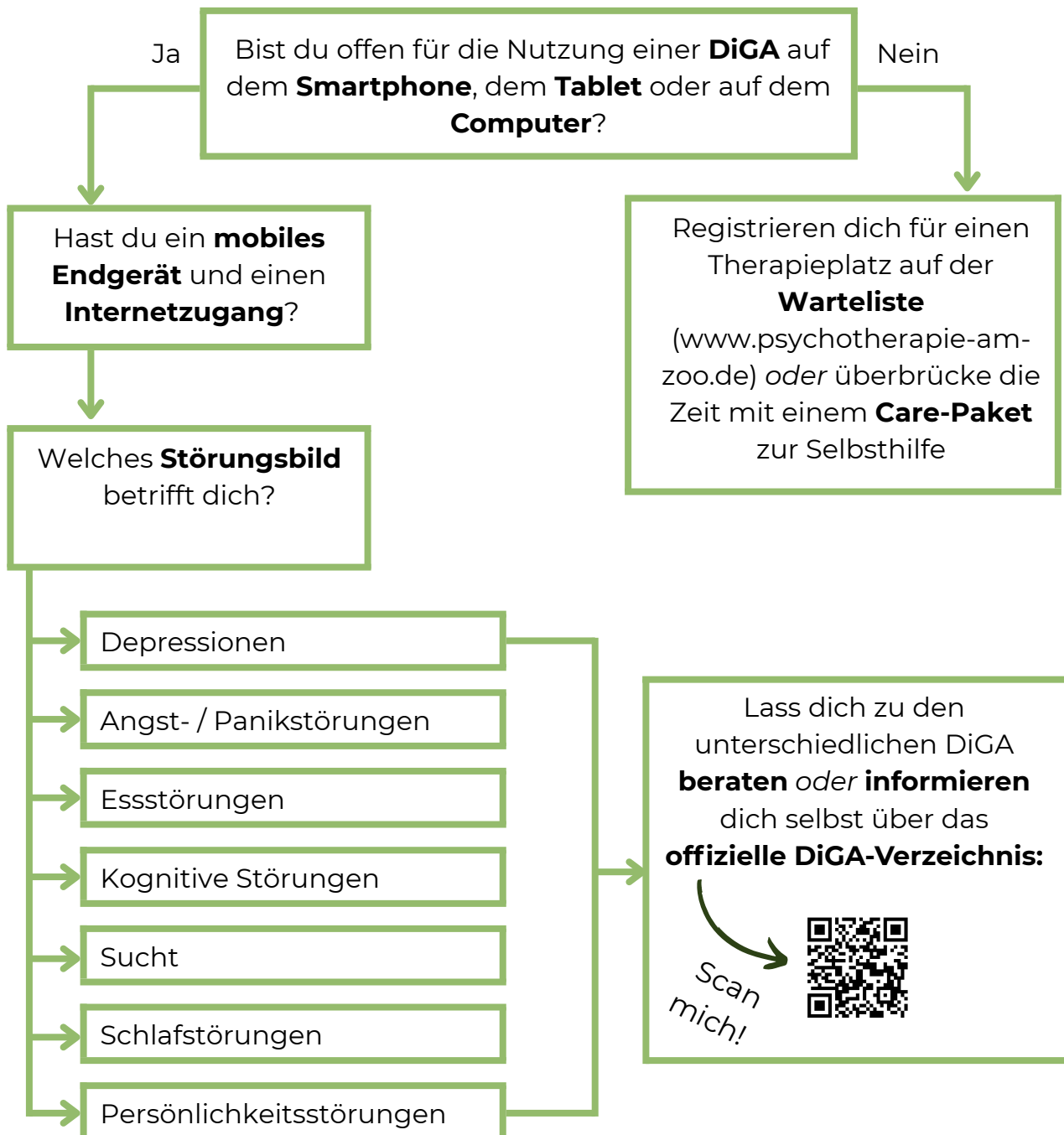
**Achte darauf, dass die DiGA im offiziellen DiGA-Verzeichnis des BfArM gelistet ist !**

## Great to know – Wissenswertes über DiGA

- ✓ DiGA sind CE-zertifizierte Medizinprodukte.
- ✓ Sie werden meist auf Basis von kognitiver Verhaltenstherapie (KVT) entwickelt.
- ✓ Viele DiGA helfen in der Wartezeit auf einen Therapieplatz.
- ✓ Sie können auch begleitend zur Psychotherapie genutzt werden.
- ✓ Eine DiGA darf nur verschrieben werden, wenn eine medizinische Indikation vorliegt.
- ✓ Die Nutzung wird in der Patientenakte dokumentiert.
- ✓ Jede DiGA im Verzeichnis muss jährlich evaluiert und aktualisiert werden.



**Finde heraus, ob eine DiGA zu dir passt!**



---

## Dein Weg zu deiner DiGA - Checkliste für die Verordnung einer DiGA

---

### 1. DiGA über Ärztin / Arzt oder Psychotherapeut:in (Kassenleistung)

- Offenes Gespräch über Symptome und mögliche digitale Unterstützung
- Arzt/Ärztin oder Psychotherapeut:in stellt Rezept aus (rosa Rezept oder digital)
- Rezept bei der Krankenkasse einreichen (per Post, App oder Online-Formular)
- Freischaltcode der Krankenkasse erhalten (meist per Post oder App)
- App aus dem App Store herunterladen und aktivieren/Webanwendung starten
- Freischaltcode eingeben → Nutzung für 90 Tage
- DiGA regelmäßig nutzen – z. B. für Übungen, Selbsthilfe, Alltagstraining
- Falls nötig: Verlängerung über neue Verordnung

Notizen:

---

---

### 2. DiGA direkt über die Krankenkasse (ohne Rezept)

- Krankenkasse kontaktieren (Telefon, App oder Website)
- Nach DiGA-Angebot für psychische Erkrankungen fragen
- Diagnosenachweis einreichen (Entlassungsbrief, Befundbericht...)
- Freischaltcode von der Krankenkasse erhalten (meist per Post oder App)
- App im App Store herunterladen und aktivieren/Webanwendung starten
- Freischaltcode eingeben → Nutzung für 90 Tage
- DiGA regelmäßig nutzen – z. B. für Übungen, Selbsthilfe, Alltagstraining
- Falls nötig: Verlängerung über neue Verordnung

Notizen:

---

---

### 3. DiGA als Selbstzahler:in (Privatnutzung)

- Auf der Website des Anbieters oder im App Store informieren
- Gewünschte DiGA auswählen
- Selbstzahlerpreis prüfen (meist zwischen 250 – 300 € für 90 Tage)
- Anwendung kaufen
- App im App Store herunterladen und aktivieren/Webanwendung starten
- Freischaltcode eingeben → Nutzung für 90 Tage
- DiGA regelmäßig nutzen – z. B. für Übungen, Selbsthilfe, Alltagstraining
- Falls nötig: Verlängerung über neue Verordnung

Notizen:

---

---

## Chancen und Nutzen von DiGA

### Gezielte Unterstützung im Alltag

- Vermitteln wissenschaftlich fundiertes Wissen über psychische Erkrankungen
- Bieten konkrete Übungen, Verhaltenstipps und Alltagshilfen
- Helfen, Symptome besser zu verstehen und zu bewältigen



### Flexibel & Jederzeit nutzbar



- Nutzung ist zeit- und ortsunabhängig – per Smartphone, Tablet oder Webbrowser
- Ideal für Menschen mit wenig Zeit, wechselndem Tagesrhythmus oder Schichtarbeit
- Unterstützung ist auch außerhalb von Therapiesitzungen verfügbar

### Therapiebegleitend oder zur Überbrückung

- Können eine laufende Therapie ergänzen (z. B. zwischen den Sitzungen)
- Stabilisieren in Wartezeiten auf einen Therapieplatz
- Motivieren zu Selbstwirksamkeit und aktiver Mitarbeit



### Sicher & medizinisch geprüft



- DiGA im offiziellen Verzeichnis des BfArM erfüllen hohe Standards:
  - Datenschutz gemäß DSGVO
  - Nachgewiesene Wirksamkeit durch Studien
  - Transparente Qualität und Sicherheit

### Kostenübernahme durch Krankenkassen

- Bei ärztlicher Verordnung oder mit Diagnosenachweis komplett kostenlos
- Kein Eigenanteil, keine Zuzahlung
- Auch als Selbstzahler:in nutzbar – sofort und anonym, ohne Wartezeit



### Diskret, motivierend, individuell



- Die Nutzung erfolgt in deinem Tempo und vertraulich
- Interaktive Module, Feedback, Tagebücher und Erinnerungen
- Inhalte sind oft personalisierbar je nach Symptomen, Ziel und Stimmung

## FAQ - Die häufigsten Fragen

### **Was ist eine DiGA überhaupt nochmal?**

Eine DiGA (digitale Gesundheitsanwendung) ist eine App, die dich bei deiner psychischen Gesundheit unterstützt – etwa bei Depression, Angst oder Stress. Sie ist geprüft, sicher und kann vom Arzt verschrieben werden.

### **Muss ich die DiGA selbst bezahlen?**

Nein – wenn dein Arzt / deine Ärztin oder Psychotherapeut:in dir eine DiGA verschreibt, übernimmt deine gesetzliche Krankenkasse die Kosten. Du kannst sie auch selbst bei der Krankenkasse beantragen, wenn du eine Diagnose vorweisen kannst.

### **Wie bekomme ich Zugang zur DiGA?**

- **Direkt über die Krankenkasse**
- **Auf Rezept:** Du bekommst ein Rezept (digital oder auf Papier)
  - Digital: Du bekommst von deiner Krankenkasse einen Freischaltcode zugeschickt
  - Rezept: Du musst einen Freischaltcode beantragen (Einreichen des Rezeptes)

### **Was passiert, wenn ich die DiGA nicht nutze oder abbreche?**

Kein Problem – es entstehen keine Kosten für dich. Du darfst jederzeit aufhören. Wichtig ist nur, dass du ehrlich mit deinem Behandler/deiner Behandlerin darüber sprichst.

### **Bin ich „krank genug“ für eine DiGA?**

DiGA sind für Menschen mit einer leichten bis mittelschweren psychischen Erkrankung gedacht. Du brauchst keine „schwere Diagnose“. Viele DiGA können auch ergänzend zur Therapie helfen – sprich am besten mit deiner behandelnden Person.

### **Sind meine Daten sicher?**

Ja. Damit eine App als DiGA zugelassen wird, muss sie strenge Datenschutzregeln einhalten. Deine persönlichen Daten werden geschützt und nicht verkauft.



# Hilfreiche Literatur

## Artikel

### **Therapie per Smartphone: Wie gut sind Selbsthilfe-Apps?**

Selbsthilfe-Apps können psychisch Erkrankte unterstützen, ersetzen aber keine persönliche Therapie. Sie helfen vor allem als Überbrückung bei langen Wartezeiten.



### **Digitale Gesundheitsanwendungen: Erreichung einer überzeugenden Evidenz**

Der Artikel kritisiert, dass viele DiGA noch keine überzeugende wissenschaftliche Evidenz vorweisen können. Hohe Abbruchraten und Anwendungshürden mindern zusätzlich ihre Wirksamkeit.



## Podcasts

### **DiGA: Digitale Hilfe für die Psyche. ADHS: Keine Grund zur Panik**

Die Podcast-Folge erklärt, wie digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) bei psychischen Erkrankungen als ergänzende Hilfe – etwa zur Überbrückung von Wartezeiten oder in Kombination mit Psychotherapie („blended therapy“) – eingesetzt werden können



### **Digitale Gesundheitsanwendungen mit Dr. Widmer**

Die Folge bietet einen Überblick darüber, was DiGA sind, wie sie funktionieren und welche Chancen und Herausforderungen sie für die psychische Gesundheitsversorgung mit sich bringen.



## Hilfreiche Links

### **Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte**

**DiGA Verzeichnis für mehr Informationen über die einzelnen DiGAs**



### **Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte**

**Antworten zur Nutzung von DiGA**



**Erklärvideo zu Apps auf Rezept - Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)**




**Apps auf Rezept: Erklärvideo E-Rezept**





# Anhang

## Übersicht DiGA

### Angststörungen

DiGA	ICD-Code	Anwendungsgebiet	Anwendungsart	Sprache
<b>Novego: Ängste überwinden</b>	F40.0, F40.1, F40.2, F41.0	Angststörung (Agoraphobie, Soziale Phobie, Spezifische Phobien, Panikstörung)	Webanwendung	
<b>velibra</b>	F40.01, F40.1, F41.0, F41.1	(Generalisierte) Angststörung & Panikstörung	Webanwendung	 
<b>Invirto - Die Therapie gegen Angst</b>	F40.00, F40.01, F40.1, F41.0	Angststörung (Soziale Phobie, Agoraphobie, Panikstörung)	App	
<b>Selfapys Online-Kurs bei Generalisierter Angststörung</b>	F41.1	Generalisierte Angststörung	App & Webanwendung	 
<b>Mindable: Panik &amp; Agoraphobie</b>	F40.0, F41.0	Panik & Agoraphobie	App	  
<b>HelloBetter Panik</b>	F40.01, F41.0	Panikstörung	App & Webanwendung	
<b>Mindable: Soziale Phobie</b>	F40.1	Soziale Phobie	App	  


### Kognitive Störungen

DiGA	ICD-Code	Anwendungsgebiet	Anwendungsart	Sprache
<b>NeuroNation MED</b>	F06.7	Leichte kognitive Störung	App	 






## Depressionen

DiGA	ICD-Code	Anwendungsgebiet	Anwendungsart	Sprache
<b>Novego: Depressionen bewältigen</b>	F32.0, F32.1, F32.2, F33.0, F33.1, F33.2, F34.1	Depressionen	Webanwendung	
<b>My7steps App</b>	F32.0, F32.1, F33.0, F33.1	Depressionen	Webanwendung	
<b>Selfapys Online-Kurs bei Depression</b>	F32.0, F32.1, F33.0, F33.1	Depressionen	App & Webanwendung	
<b>elona therapy Depression</b>	F32.0, F32.1, F32.2, F33.0, F33.1, F33.2, F34.1	Depressionen	App & Webanwendung	
<b>elona explore – für die mentale Gesundheit</b>	F32.0, F32.1, F32.2, F33.0, F33.1, F33.2	Depressionen	App	
<b>edupression.com®</b>	F32.0, F32.1, F33.0, F33.1	Depressionen	Webanwendung	
<b>Deprexis</b>	F32.0, F32.1, F32.2, F33.0, F33.1, F33.2	Depressionen	Webanwendung	
<b>MindDoc Auf Rezept</b>	F32.0, F32.1, F33.0, F33.1	Depressionen	App	

## Persönlichkeitsstörungen

DiGA	ICD-Code	Anwendungsgebiet	Anwendungsart	Sprache
<b>priovi - digitale Unterstützung der Borderline-Behandlung</b>	F60.31	Borderline	Webanwendung	



## Schlafstörungen

DiGA	ICD-Code	Anwendungsgebiet	Anwendungsart	Sprache
<b>HelloBetter Schlafen</b>	F51.0, G47.0	Schlafstörungen	App & Webanwendung	
<b>somnio</b>	F51.0	Schlafstörungen	App & Webanwendung	  
<b>somnovia</b>	F51.0, G47.0	Schlafstörungen	Webanwendung	

## Sucht

DiGA	ICD-Code	Anwendungsgebiet	Anwendungsart	Sprache
<b>vorvida</b>	F10.1, F10.2	Alkoholabhängigkeit	Webanwendung	 
<b>Smoke Free - Rauchen aufhören</b>	F17.2	Tabakabhängigkeit	App	 
<b>Nichtraucher Helden-App</b>	F17.2	Tabakabhängigkeit	App	

## Essstörungen

DiGA	ICD-Code	Anwendungsgebiet	Anwendungsart	Sprache
<b>Selfapys Online-Kurs bei Binge-Eating-Störung</b>	F50.4, F50.8, F50.9	Binge-Eating Störung	App & Webanwendung	
<b>Selfapys Online-Kurs bei Bulimia Nervosa</b>	F50.2, F50.3	Bulimie	App & Webanwendung	

## Deine Meinung ist uns wichtig!

Mit dieser kurzen Umfrage möchten wir besser verstehen, wie unsere Care-Pakete bei dir ankommen – was du besonders magst, was dir vielleicht fehlt und wie wir sie noch weiter verbessern können.

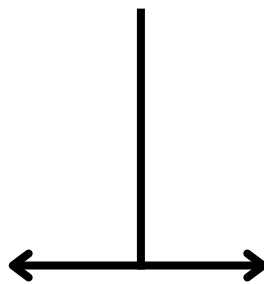
Die Umfrage dauert nur etwa **2–3 Minuten** und hilft uns, deine Bedürfnisse noch besser zu erfüllen.

Wenn du möchtest, dass deine **Antworten anonym bleiben**, gib bitte keine persönlichen Informationen wie Name, Adresse oder Ähnliches an.

**Vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst!**



***Ich bin Betroffene:r/  
Angehörige:r***



***Ich bin Fachkraft***

Autorin: Yara Wewerinke genannt Reineremann

© 2025. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Für Nachdrucke, Vervielfältigungen oder sonstige Nutzungen wenden Sie sich bitte an die PsyOs GmbH. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht. [feedback@psychotherapeutensuche.de](mailto:feedback@psychotherapeutensuche.de)