

					
<p>Anbieter:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Mindable Health GmbH <p>Produktname:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Mindable: Soziale Phobie <p>Kontakt zum Anbieter:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Via Website <p>Eintrag und Status im DiGA-Verzeichnis?:</p> <ul style="list-style-type: none"> → DiGA-Eintrag: <u>vorliegend</u> → Status: Dauerhaft aufgenommen <p>Nutzungsdauer und -häufigkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Empfehlung: regelmäßige Nutzung im eigenständig gewähltem Tempo → Gesamtnutzungsdauer: 3 Monate <p><u>Gebrauchsanweisung</u></p>	<p>Ziele der Intervention:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Verbesserung der Symptome einer sozialen Phobie <p>Mindestalter:</p> <ul style="list-style-type: none"> → 18 Jahre <p>Diagnosen:</p> <ul style="list-style-type: none"> → F40.1 Soziale Phobien 	<p>Theoretische Basis:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) <p>Eingesetzte Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Psychoedukation → Erarbeitung eines individuellen Störungsmodells → Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung in sozialen Situationen → Erlebnisorientierte Auseinandersetzung mit sozialen Ängsten anhand von Übungen und Verhaltensexperimenten → Regelmäßige Selbsteinschätzungen 	<p>Menschliche Begleitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Anwendung allein oder therapiebegleitend zur psychotherapeutischen Behandlung → Bei dieser Intervention ist keine menschliche Begleitung vorgesehen 	<p>Kosten:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Kosten für Selbstzahlende: 765,00 € (Stand: Februar 2026) für eine Nutzung von 12 Wochen → Die Kosten werden bei Verordnungen von der Krankenkasse übernommen 	<p>Wirksamkeitsnachweis(e):</p> <ul style="list-style-type: none"> → Schittenhelm, J., Von Rechenberg, R., Schäfer, L., Weber, L., Schüller, J., Stangier, U., & Hoyer, J. (2026). App-based cognitive therapy for social anxiety disorder: A randomized-controlled comparison of guided and unguided app-based treatment versus waitlist. Behaviour Research and Therapy, 198, 104983. https://doi.org/10.1016/j.brat.2026.104983; Stand: 28.02.2026