

Infomaterial – Was sind Online-Interventionen?

Haben Sie schon mal daran gedacht eine App zu nutzen, um psychische Beschwerden zu lindern? Falls ja, dann haben Sie bestimmt schon mal nach Apps für unterschiedliche psychische Probleme in einem Appstore gesucht und festgestellt, dass das Angebot riesig ist, sich schnell verändert und es teilweise schwierig ist, gute von schlechten Angeboten zu unterscheiden und eine gute App auszuwählen.

Daher möchten wir Ihnen einen Überblick über derartige Apps bzw. browserbasierte Angebote geben und Sie bei der Suche und Auswahl mithilfe von zuverlässigen Informationen unterstützen.

Überblick

Die Digitalisierung ist nicht nur in unserem Alltag (z.B. weitverbreitete Nutzung von internetfähigen Smartphones) und weiten Teilen des gesellschaftlichen Lebens angekommen (z.B. Covid-19-Kontaktnachverfolgung per App), sondern nimmt auch zunehmend eine bedeutende Rolle bei der Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen ein.

Aus diesen Gründen möchten wir Ihnen einen Überblick über dieses weite Feld geben und folgende Fragen für Sie beantworten:

- [Was sind Online-Interventionen?](#)
- [Welche technische Ausstattung brauchen Online-Interventionen?](#)
- [Auswahl einer Online-Intervention – worauf soll ich achten?](#)
- [Was sind digitale Gesundheitsanwendungen \(DiGA\) und was haben sie mit Online-Interventionen zu tun?](#)
- [Wie finde ich Online-Interventionen?](#)
- [Wie kann mir psychenet.de bei der Suche nach passenden Angeboten helfen?](#)
- [Wie bekomme ich Zugang zu einer Online-Intervention/DiGA?](#)

Was sind Online-Interventionen?

Da Online-Interventionen sehr viele unterschiedliche Ansätze verfolgen können, möchten wir nun erstmal definieren, was wir unter dem Begriff verstehen.

Online-Interventionen sind...

- internetbasiert, d.h. sie können mithilfe des Internets über verschiedene Geräte abgerufen werden (z.B. mit Smartphones, Phablets, Tablets, Desktop-PCs, Notebooks)
- psychologische bzw. psychotherapeutische Behandlungen, die sich an Menschen mit einer oder mehreren diagnostizierten, psychischen Erkrankung richten (Sie wissen nicht, was „diagnostiziert“ bedeutet? Kein Problem, mehr Informationen dazu finden Sie bei uns unter [Basiswissen](#))

Gefördert durch:

- psychologische bzw. psychotherapeutische Behandlungen, die auf wissenschaftlich anerkannten Verfahren basieren. Anerkannte psychologische Verfahren sind zum Beispiel über den *Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie* beschrieben, sie sind zuvor systematisch von Expert:innen begutachtet worden (eine Übersicht begutachteter psychotherapeutischer Verfahren finden Sie [hier](#))
 - **Tipp:** Für Menschen ohne besondere Vorkenntnisse, aber auch für Expert:innen ist es nicht immer einfach zu beurteilen, ob eine App auf einem wissenschaftlich anerkannten Verfahren beruht. Insbesondere wenn nur die Informationen aus einem Appstore vorliegen. Daher empfehlen wir Ihnen, sich vor der Nutzung von einer Ärzt:in oder Psychotherapeut:in beraten zu lassen, um abzuklären, ob es überhaupt sinnvoll ist, eine App einzusetzen und zu prüfen, ob die ausgewählte App auch ein seriöses Angebot darstellt.
- finden entweder mit oder ohne persönlichen Kontakt statt: Nehmen wir an, Sie entscheiden sich eine Online-Intervention für Ihre psychischen Probleme auszuprobieren: nun kann es sein, dass Sie eine Auswahl zwischen verschiedenen Online-Interventionen treffen können. Einige Online-Interventionen finden zum Beispiel mit persönlichen Kontakten durch z.B. Psycholog:innen statt. Dabei können persönliche Kontakte sehr unterschiedlich aussehen. Zum Beispiel können die Dauer und Häufigkeit der Kontakte oder die Qualifikation der begleitenden Personen erheblich zwischen verschiedenen Angeboten variieren und auch über welche Kanäle der Kontakt entsteht (z.B. E-Mail, Chat, Video). Auf der anderen Seite gibt es Online-Interventionen, die ohne persönlichen Kontakt auskommen, das sind in der Regel Selbsthilfeprogramme, die Sie über eine App oder Ihren Browser aufrufen können und voll automatisiert ablaufen.

Was wir mit Online-Interventionen **nicht** meinen:

- Apps oder Browseranwendungen, die nur dazu gedacht sind, eine psychologische Behandlung per Videokonferenz bereitzustellen. Darunter fallen zum Beispiel Programme, ähnlich wie *Skype*, die eigens für die Videobehandlung von Patient:innen entwickelt wurden und mit deren Hilfe Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen in Echtzeit Therapie anbieten können.
 - **Interessantes:** Sie haben den Vorteil, dass Betroffene und Behandelnde nicht am selben Ort sein müssen: die Psychotherapeutin sitzt zum Beispiel in ihrer Praxis und ihr Patient zu Hause. Wie Sie sich bestimmt schon denken können, wurde die Behandlung per Videokonferenz insbesondere am Anfang der Corona-Pandemie (als noch kein Impfstoff zur Verfügung stand) sehr häufig eingesetzt, denn so konnten Therapien, wenn auch in einem anderen Format, weiterhin stattfinden und gleichzeitig das Risiko für Infektionen reduziert werden.

Wichtig zu wissen ist, dass Sie sich vor der Nutzung einer App von Ärzt:innen oder ärztlichen bzw. psychologischen Psychotherapeut:innen beraten lassen, um herauszufinden, ob zum Beispiel eine App zur Linderung Ihrer psychischen Probleme geeignet ist und ob qualitativ hochwertige Angebote zur Verfügung stehen.

Außerdem ist es **wichtig zu wissen**, dass Online-Interventionen nicht die Psychotherapie vor Ort ersetzen sollen und können. Sie sollen lediglich das psychotherapeutische Angebot vor Ort ergänzen.

Gefördert durch:

 **DGPPN**

Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde

Welche technische Ausstattung brauchen Online-Interventionen?

Online-Interventionen können über das Internet auf verschiedenen Endgeräten abgerufen werden. Webanwendungen (oder browserbasierte Anwendungen) können über PCs und Laptops genutzt werden und Apps mithilfe von internetfähigen Smartphones, Phablets, oder Tablets.

Auswahl einer Online-Intervention - worauf soll ich achten?

Da es mittlerweile sehr viele verschiedene Online-Interventionen gibt, wird es immer herausfordernder ein für sich passendes Angebot zu finden. Zusätzlich erschwerend ist, dass es bis heute keine einheitlichen Qualitätskriterien für Online-Interventionen gibt. Auch wenn es noch keine einheitlichen Qualitätskriterien gibt, möchten wir Ihnen wichtige Kriterien vorstellen, die bei der Auswahl einer Online-Interventionen eine Rolle spielen.

Nachfolgende Kriterien sind wichtig bei der Auswahl von Online-Interventionen. Um jene Qualitätskriterien für Sie anschaulich aufzubereiten haben wir sie mit praktischen Fragen versehen (z. T. übernommen von Bundespsychotherapeutenkammer, 2019). Diese Fragen können Sie nutzen, um Online-Interventionen einer ersten Überprüfung zu unterziehen. Dabei sollten Online-Interventionen Antworten auf die unten aufgeführten Fragen bereithalten.

Checkliste zur Überprüfung von Online-Interventionen

Die Checkliste zum Download finden Sie [hier](#).

- **Zielgruppe - für wen und wozu ist die Online-Intervention gut?**
 - Für wen ist die Intervention gedacht (z.B. Alter der Zielgruppe)?
 - Wofür ist die Intervention gedacht? Soll die Intervention zur Behandlung psychischer Erkrankungen eingesetzt werden?
- **Beschreibung der Intervention - werden wichtige Merkmale der Intervention beschrieben?**
 - Basiert die Intervention auf einem wissenschaftlich anerkannten psychotherapeutischen Verfahren (s.o. [Was sind Online-Interventionen](#)? Dort haben wir beschrieben, wo Sie eine [Übersicht](#) mit anerkannten psychotherapeutische Verfahren finden)
 - Wird deutlich beschrieben, ob die Intervention mit oder ohne persönliche Kontakte stattfindet?
 - Gibt es direkte Ansprechpartner:innen? Sind die direkten Ansprechpartner:innen Psychotherapeut:innen oder Ärzt:innen?
 - Wer bietet die Intervention an? Gibt es ein Impressum?
 - Wie viel Zeit erfordert die Intervention pro Woche oder Monat? Über eine Dauer von wie vielen Wochen / Monaten soll sie genutzt werden? Gibt es weitere Anforderungen der Intervention an Nutzende (z.B. regelmäßiges Durchführen von Übungen)?
- **Wirksamkeit - ist die Online-Intervention wirksam?**
 - Wurde die Intervention wissenschaftlich auf seine Wirksamkeit überprüft? Gibt es Studien, die die Wirksamkeit belegen?

Gefördert durch:

 **DGPPN**

Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde

- **Patient:innensicherheit - ist die Online-Intervention sicher?**
 - Sind Risiken und Nebenwirkungen der Intervention beschrieben? Ist auch beschrieben, für welche Menschen das Angebot nicht geeignet ist (z.B. Menschen mit sehr schweren psychischen Erkrankungen)?
 - Klärt die Intervention darüber auf, wie mit Krisensituationen umgegangen werden soll und informiert Nutzende, an wen sie sich im Notfall wenden können?

- **Datenschutz und Datensicherheit - ist die Intervention datensicher und befolgt Richtlinien zum Datenschutz?**
 - Klärt die Intervention über die Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung auf (z.B. DSGVO)?
 - Welche Daten werden erfasst und wo werden sie gespeichert?
 - Wer hat Zugriff auf die erfassten Daten?
 - Werden erfasste Daten nur für die Intervention oder auch für andere Zwecke genutzt (z.B. Marketing)?
 - Werden erfasste Daten ausreichend gesichert? Ist die Kommunikation verschlüsselt?
 - Wie lange werden die erfassten Daten gespeichert? Haben Nutzende das Recht erfasste Daten löschen zu lassen?
 - Klärt die Intervention über weitere Rechte der Nutzenden auf, die im Zusammenhang mit der Datenspeicherung stehen (z.B. Auskunftsrecht, Änderungsrecht, Widerrufsrecht?)
 - Weist die Intervention auf den zuständigen Datenschutzbeauftragten und entsprechende Aufsichtsbehörde hin?

- **Zugang - wird klar beschrieben, wie Nutzende Zugang zu der Intervention bekommen können?**
 - Wird deutlich beschrieben, wie Interessierte Zugang zu der Intervention bekommen können (z.B. über ärztliches Rezept und / oder über Selbstbezahlung)?
 - Falls Kosten für Nutzende anfallen: Werden die Kosten deutlich aufgeführt? Werden Kündigungsfristen beschrieben, falls es sich um ein Abonnement handelt?

Der Markt für Apps und Webanwendungen wächst stetig und es gibt bereits viele verschiedene Angebote, die sich an Menschen mit psychischen Erkrankungen richten. Aufgrund der zahlreichen Angebote wird es immer schwieriger für Nutzende, Behandelnde und Interessierte gute von schlechten bzw. seriöse von unseriösen Angeboten zu unterscheiden. Vorgestellte Qualitätskriterien können Ihnen dabei helfen sich über entsprechende Angebote (Apps oder Webanwendungen) zu informieren und diese einer ersten Überprüfung zu unterziehen.

Was sind digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) und was haben sie mit Online-Interventionen zu tun?

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) sind Medizinprodukte, die auf digitalen Technologien beruhen – z.B. Gesundheits-Apps für körperliche oder psychische Erkrankungen. Im Jahr 2019 wurde das Digitale-Versorgungs-Gesetz verabschiedet, was die Verschreibung von DiGA durch Behandler:innen ermöglichte. Seit Oktober 2020 (Erstzulassung einer DiGA) besteht die Möglichkeit diese im Rahmen einer psychotherapeutischen oder ärztlichen Behandlung einzusetzen. DiGA basieren, wie auch Online-Interventionen, auf digitalen Technologien und können über PCs/Laptops (Webanwendung) oder Smartphones/Tablets (Apps) genutzt werden.

Gefördert durch:



Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde

Was haben DiGA nun mit Online-Interventionen zu tun?

DiGA sind im Grunde staatlich geprüfte Online-Interventionen. Da es mittlerweile sehr viele verschiedene Gesundheits-Apps (z.B. in entsprechenden App-Stores) gibt und es für Nutzende schwierig ist zu beurteilen, ob sie wirksam und nützlich sind und ob sie korrekt mit den persönlichen Daten umgehen, werden DiGA von einer staatlichen Einrichtung überprüft und bei Eignung (also, wenn sie alle Kriterien erfüllen) in das sogenannte [DiGA-Verzeichnis](#) aufgenommen.

Wie finde ich Online-Interventionen?

Es gibt einen sehr unübersichtlichen Markt an Apps und Webanwendungen, die sich an Menschen mit psychischen Beschwerden richten. Ständig kommen neue Angebote hinzu und alte Angebote verschwinden wieder. Daher ist es wichtig zu wissen, wie Sie passende Interventionen finden können. Wir möchten Ihnen im Folgenden verschiedene Suchmöglichkeiten vorstellen. Einige mögen sehr verbreitet, aber wenig hilfreich sein oder womöglich verzerrte Suchergebnisse liefern. Andere wiederum sind wahrscheinlich weniger weitverbreitet, dürften aber zu zuverlässigeren Suchergebnissen führen.

Für viele Menschen startet die Suche bei *Google* oder bei einer anderen Suchmaschine, indem sie bestimmte Online-Interventionen und ihre psychischen Beschwerden (z.B. *Online-Therapie bei Depression*) in die Suchleiste eingeben. Diese Suche ist zwar sehr schnell und unkompliziert, sie birgt aber gleichzeitig die Gefahr, dass Sie womöglich verzerrt ist. Denn die Reihenfolge der Treffer (z.B. bei *Google*) ist von verschiedenen Faktoren abhängig – so können etwa Unternehmen (oder auch Anbieter von Online-Interventionen) Geld an *Google* zahlen, um möglichst weit oben bei den Treffern angezeigt zu werden. Das heißt, dass die Reihenfolge der Suchtreffer noch nichts über die Qualität dieser aussagt, da sie vom Geldbeutel der Unternehmen beeinflusst werden kann. Daher glauben wir, dass diese Suche kein guter Weg ist, um eine passende Online-Intervention zu finden. Sie sollte lediglich genutzt werden, um sich grob über verfügbare Angebote zu informieren.

Eine weitere Möglichkeit, die einige Menschen bei der Suche in Betracht ziehen, ist, dass sie ihre Behandler:in oder Krankenkassen nach geeigneten Interventionen für ihre psychischen Beschwerden fragen und deshalb beispielsweise Hausärzt:innen angesprochen werden. Oft stehen diese aber vor dem gleichen Problem, und zwar vor dem eines rasch wachsenden und unübersichtlichen Angebots an Online-Interventionen. Dementsprechend möchten wir Ihnen im Folgenden weitere – aus unserer Sicht – sinnvolle Suchmöglichkeiten vorstellen.

Mittlerweile gibt es Plattformen die Online-Interventionen hinsichtlich unterschiedlicher Kriterien bewerten. Dort werden in der Regel diejenigen Online-Interventionen dargestellt, die die Mindestkriterien der jeweiligen Plattform erfüllen. Das heißt, es haben sich schon mal Menschen intensiv mit der Qualität der dargestellten Online-Interventionen beschäftigt. An dieser Stelle muss allerdings angemerkt werden, dass verschiedene Plattformen unterschiedliche Kriterien als besonders wichtig erachten und diese auch mithilfe verschieden detailreicher Checklisten prüfen. Das bedeutet, andere Plattform = andere Qualitätskriterien.

Auch wenn sich diese Plattformen teilweise unterscheiden, glauben wir, dass sie eine wertvolle Suchmöglichkeit für Online-Interventionen darstellen können. Da sie aufgrund festgelegter Qualitätskriterien für Nutzende eine gute Orientierung bieten können und eine geeignete Vorauswahl qualitativ hochwertiger Angebote treffen.

Wir möchten Ihnen im Folgenden eine weitverbreitete und zuverlässige Plattform für Online-Interventionen in Deutschland vorstellen.

Gefördert durch:



Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde

[DiGA-Verzeichnis](#)

In das DiGA-Verzeichnis kommen nur Apps bzw. Webanwendungen, die zuvor staatlich durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) geprüft worden sind. Anforderungen an die Interventionen sind zum Beispiel folgende: Nutzen bzw. Wirksamkeit, Datenschutz, Informationssicherheit, Patientensicherheit, Verbrauchersicherheit usw. Dort gibt es neben Kategorien für körperliche Erkrankungen wie z.B. „Herz-Kreislauf“, auch die Kategorie „Psyche“, wo aktuell (Stand: 25.01.2022) zwölf DiGA gelistet sind. Es werden zum einen DiGA gelistet, die als wirksam und sicher befunden worden sind („dauerhaft aufgenommen“) und zum anderen DiGA, die noch intensiver überprüft werden müssen („vorläufig aufgenommen“).

Wenn Sie es bis hier hin bei der Suche nach einer Online-Interventionen für sich geschafft haben, dann sind Sie schon wirklich tief eingetaucht – Herzlichen Glückwunsch!!! Es geht aber noch weiter und dabei wollen wir, das [Projektteam von psychenet.de](#), Sie weiter unterstützen.

Wie kann mir psychenet.de bei der Suche nach passenden Angeboten helfen?

Mittlerweile gibt es mit dem [DiGA-Verzeichnis](#) bereits eine sehr hochwertige Plattform (siehe oben), die entsprechende Online-Interventionen hinsichtlich unterschiedlicher Kriterien bewerten. Allerdings ist die Beurteilung der Wirksamkeit jener Interventionen aus unserer Sicht teilweise lückenhaft oder es wurden zu wenig strenge Kriterien an Studien gestellt, die die Wirksamkeit dieser Interventionen erfassen.

Daher möchten wir für Sie eine Prüfung bzw. Zweitprüfung der Wirksamkeit von Online-Interventionen/DiGA machen, die bereits auf oben beschriebener Plattform gelistet sind: [DiGA-Verzeichnis](#). Zusätzlich sollen weitere deutschsprachige Angebote geprüft werden, die wissenschaftlich untersucht worden sind, aktuell verfügbar sind, aber nicht über beschriebene Datenbank abgebildet werden.

Wenn es Sie interessiert, wie wir bei der Prüfung bzw. Zweitprüfung der Wirksamkeit vorgegangen sind, dann werfen Sie gerne einen Blick in die detaillierte [Prozessbeschreibung](#).

Im Folgenden finden Sie eine Auflistung von Online-Interventionen mit mindestens einem hochwertigem Wirksamkeitsnachweis (in Arbeit, aktuell nur Musterbeispiel):

Name der Intervention	Für wen ist sie geeignet	Wirksamkeitsnachweis(e)	Mehr Informationen
Anton Musterintervention	F32.0 Leichte depressive Episode	Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie (Ref. in Klammern)	Steckbrief zu Anton Musterintervention
Bertha Musterintervention	F32.1 Mittlere depressive Episode	Drei hochwertige randomisiert kontrollierte Studien (Refs. in Klammern)	Steckbrief zu Bertha Musterintervention
...

Gefördert durch:

Disclaimer: Bei psychenet.de wird nur auf Online-Interventionen hingewiesen, die alle Kriterien, relevant für die Wirksamkeitsbeurteilung, erfüllen. Auf andere, womöglich ebenfalls wirksame Online-Interventionen, welche Kriterien nicht bzw. noch nicht erfüllen, wird bei psychenet.de nicht hingewiesen

Wie bekomme ich Zugang zu einer Online-Intervention/DiGA?

Was Sie vorher beachten sollten: Bevor Sie sich für die Anwendung einer Online-Interventionen bzw. DiGA

entscheiden, sollten Sie sich von einer Ärzt:in oder Psychotherapeut:in beraten lassen. Sie kann Ihnen sagen, ob es bei Ihrer Erkrankung sinnvoll ist, eine Online-Interventionen/DiGA zu nutzen oder ob es gute Gründe gibt auf diese – in Ihrem individuellen Fall – zu verzichten

Ein Beispiel:

Nehmen wir an, Sie haben über die von psychenet.de erstellte [Übersicht](#) eine Intervention gefunden, die geeignet erscheint, um Ihre psychischen Beschwerden zu lindern. Im Anschluss können Sie einen Termin in einer psychotherapeutischen Sprechstunde oder ärztlichen Sprechstunde vereinbaren. Hinweise, wie Sie einen Termin in einer psychotherapeutischen Sprechstunde vereinbaren, finden Sie [hier](#). Dort werden Ihre Beschwerden abgeklärt und festgestellt, ob Sie unter einer psychischen Erkrankung leiden. Wenn eine psychische Erkrankung bei Ihnen festgestellt wurde, dann muss individuell geschaut werden, ob der Einsatz einer Online-Intervention / DiGA bei Ihnen sinnvoll ist.

Falls nach dem beratendem Gespräch herauskommt, dass eine derartige Intervention sinnvoll in der Behandlung bei Ihnen eingesetzt werden kann, dann stehen mehrere Wege zur Verfügung, um eine Online-Interventionen bzw. DiGA zu bekommen.

1. Zum einen können Ärzt:innen sowie ärztliche und psychologische Psychotherapeut:innen ihren Patient:innen beim BfArM gelistete [DiGA](#) verschreiben (sog. Verordnung auf Kassenrezept).

2. Zum anderen besteht die Möglichkeit, dass Patient:innen die DiGA direkt bei der Krankenkasse erhalten. Dafür muss der medizinische Bedarf für den Einsatz der DiGA nachgewiesen werden oder bereits bei der Krankenkasse vorliegen – dies geschieht über den Nachweis einer Diagnose.

Wenn Sie das Rezept abgegeben (1) haben oder den Antrag für eine DiGA bei Ihrer Krankenkasse gestellt haben (2), bekommen Sie in der Regel einen Freischaltcode von der Krankenkasse. Mit diesem erhalten Sie dann bei der Plattform des jeweiligen Anbieters Zugang zu der DiGA und können sich dort registrieren und die DiGA so lange nutzen, wie es für die jeweilige Intervention im [DiGA-Verzeichnis](#) festgehalten wurde.

Wichtig zu wissen ist, dass nur die durch das BfArM geprüften und gelisteten DiGA von Behandler:innen verschrieben werden können bzw. durch Sie bei der Krankenkasse beantragt werden können. Apps oder Online-Interventionen, die nicht im DiGA-Verzeichnis auftauchen, können also nicht verschrieben werden. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihre Krankenkasse die Kosten für eine bestimmte Online-Intervention, die beispielsweise nicht im DiGA-Verzeichnis gelistet ist, übernimmt, dann sollten Sie nachfragen.

3. Für Menschen mit einer privaten Krankenkasse: Fragen Sie im Voraus bei Ihrer Krankenkasse nach, da jede private Krankenkasse für sich entscheidet, ob eine DiGA erstattet wird.

Gefördert durch:



Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde

4. Wenn die Intervention nicht im DiGA-Verzeichnis aufgeführt ist und Ihre Krankenkasse nach Anfrage nicht die Kosten übernimmt, dann können Sie bei den jeweiligen Anbietern anfragen, wie viel ein Zugang für Selbstzahlende kostet und sich überlegen, die Kosten selbst zu tragen.

Hilfreiche Links

- Das Verzeichnis beim BfArM: [DiGA-Verzeichnis \(bfarm.de\)](https://www.bfarm.de/DE/Themen/DiGA/Verzeichnis/Verzeichnis.html)
- DiGA-Leitfaden des BfArM: [Leitfaden Fast-Track \(bfarm.de\)](https://www.bfarm.de/DE/Themen/DiGA/Leitfaden/Leitfaden.html)
- BPTK-Patienteninformation zu Gesundheit-Apps: [20190920_bptk_patienteninformation_Gesundheits-App-1.pdf](#)
- Checkliste des Aktionsbündnisses Patientensicherheit: [Aktionsbündnis Patientensicherheit \(aps-ev.de\)](https://www.aps-ev.de/)
- Tool der Techniker Krankenkasse zur Bestimmung der Qualität und Vertrauenswürdigkeit einer Gesundheits-App: [TK-CheckDieApp](#)

Gefördert durch:

 **DGPPN**

Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde

Quellen:

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte. (2020). Das Fast Track Verfahren für digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) nach § 139e SGB V – Ein Leitfaden für Hersteller, Leistungserbringer und Anwender. Retrieved from https://www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Medizinprodukte/diga_leitfaden.html;jsessionid=A27B41E130043FC99150A79ACA8914C1.intranet251?nn=597198

Bundespsychotherapeutenkammer. (2019). BPTK-Patienten-Checkliste für Internetpsychotherapie. Retrieved from https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/20170629_patienten-checkliste.pdf

Bundespsychotherapeutenkammer. (2020). Studie: Videobehandlung – Eine Umfrage zu den Erfahrungen von Psychotherapeut*innen. Retrieved from https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2020/11/20201105_BPtK-Studie_Videobehandlung.pdf

Bundespsychotherapeutenkammer. (2021). Wege zur Psychotherapie Retrieved from <https://www.wege-zur-psychotherapie.org/>

Gaebel, W., Lukies, R., Kerst, A., Stricker, J., Zielasek, J., Diekmann, S., . . . Vlijter, O. (2020). Upscaling e-mental health in Europe: a six-country qualitative analysis and policy recommendations from the eMEN project. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. doi:10.1007/s00406-020-01133-y

Klein, J. P., Knaevelsrud, C., Bohus, M., Ebert, D. D., Gerlinger, G., Günther, K., . . . Hauth, I. (2018). Internetbasierte Selbstmanagementinterventionen: Qualitätskriterien für ihren Einsatz in Prävention und Behandlung psychischer Störungen. *Nervenarzt*, 89(11), 1277-1286. doi:10.1007/s00115-018-0591-4

Köhnen, M., Dirmaier, J., & Härter, M. (2019). Potenziale und Herausforderungen von E-Mental-Health-Interventionen in der Versorgung psychischer Störungen. *Fortschr Neurol Psyc*, 87(03), 160-164. doi:10.1055/a-0853-2568

Bildquellen:

<https://www.flaticon.com/free-icons/app>

<https://www.flaticon.com/free-icons/computer>

<https://www.flaticon.com/free-icons/search>

<https://www.flaticon.com/free-icons/unlock>

Gefördert durch:

 **DGPPN**

Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde

Verfasst von:

Moritz Köhnen (M.Sc.), PD Dr. Jörg Dirmaier (Psychologischer Psychotherapeut)

Interessenkonflikte: Die Autoren geben an, dass keine Interessenkonflikte vorliegen.

Datum der Erstellung: 07.02.2022

Datum der letzten inhaltlichen Überarbeitung: 07.07.2025

Datum der nächsten inhaltlichen Überarbeitung: 07.07.2026

Stand: Juli 2025

Gefördert durch:

 **DGPPN**

Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde