

Invirto Plus: Digitale Angsttherapie

Angsterkrankungen und Panikstörungen beeinflussen das Leben von rund zehn Millionen Menschen in Deutschland. Nicht immer kann eine zeitnahe Behandlung erfolgen. Bei der mkk – meine krankenkasse (mkk) erhalten Betroffene daher mit Invirto die Möglichkeit an einem digitalen Behandlungsprogramm mit exklusiven PLUS-Vorteilen teilzunehmen. Mit persönlicher psychotherapeutischer Betreuung kannst du die Angst so ohne Wartezeit von zu Hause aus angehen.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Invirto Plus ist ein digitales Behandlungsprogramm mit psychotherapeutischer Begleitung.
- Es richtet sich an alle Kundinnen und Kunden der mkk, die unter Agoraphobie, sozialen Phobien oder Panikstörungen leiden. Die Teilnahme ist kostenfrei.
- Das digitale Angebot hilft dir, Wartezeiten und lange Wege zu umgehen und ist von überall erreichbar.
- Je nachdem, in welchem Tempo du die Übungen bearbeiten möchtest, kann dir Invirto in zwei bis acht Wochen bei der Bewältigung deiner Ängste helfen.

Ablauf des Kurses


Zu Beginn finde ein etwa dreistündiges **Erstgespräch** mit einem Psychotherapeuten oder eine Psychotherapeutin statt. Dies kann vor Ort persönlich oder per Videocall erfolgen. Über die Invirto App lernst du mithilfe von therapeutischen **Audio-, Video- und Textinhalten**, woher deine Angst kommt und wie du ihr begegnen kannst. Jede Einheit besteht aus einem Informationsteil und einer Übungsaufgabe zum Anwenden des Inhalts. Mithilfe einer Virtual-Reality-Brille werden angstauslösende Situationen simuliert, damit du die Strategien zur Angstbewältigung in deinem alltäglichen Umfeld ausprobieren kannst. Bei der ersten dieser so genannten **Expositionsübungen** wirst du von einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin telefonisch begleitet. Du entscheidest, wie weit du dabei gehen möchtest und lernst in deinem Tempo auf Basis verhaltenstherapeutischer Leitlinien mit deiner Angst umzugehen. Dein Psychotherapeut oder deine -therapeutin unterstützt deine Behandlung mit **drei persönlichen Gesprächen**.





So kannst du teilnehmen


- Vereinbare deinen Beratungstermin direkt mit Invirto unter Telefon 040 228522090. Nachdem du in der Teilnahmeerklärung deine aktive Mitwirkung bestätigt hast, kannst du mit den PLUS-Vorteilen der mkk ohne Wartezeit in die Therapie starten.
- Für die Teilnahme benötigst du ein Smartphone oder Tablet.
- Du erhältst von unserem Vertragspartner Sympatient kostenfrei eine VR-Brille und deine Zugangsdaten zur Invirto App. Beides kannst du auch nach Abschluss des Kurses behalten, um nach Bedarf weiterhin mit den Inhalten von Invirto zu üben.
- Die Inhalte bauen modular aufeinander auf. Sobald du ein Modul erfolgreich bearbeitet hast, werden neue Inhalte freigeschaltet. Alle freigeschalteten Übungen kannst du so oft wiederholen, wie du möchtest - auch nach Abschluss der Behandlung.


Immer für dich da


 mkk
- meine krankenkasse
Lindenstraße 67
10969 Berlin

 psychotherapie@
meine-krankenkasse.de

 meine-krankenkasse.de

 facebook.com/
mkk.gesund

 030 72612 -6470

 @mkk.gesund