



## Pressemitteilung

### Audi BKK bietet digitale Therapie bei Angststörungen

**Ingolstadt, 2. Juni 2021 –Zehn Millionen Menschen in Deutschland leiden an Angstzuständen und erleben Symptome wie Panik, Herzrasen, Zittern, Schwitzen und Luftnot. Die Audi BKK bietet mit Invirto eine digitale Therapie gegen Angststörungen. Es handelt sich dabei um eine kognitive Verhaltenstherapie mit einer App, Schulungsvideos, Virtual-Reality-Brille und persönlicher psychotherapeutischer Betreuung mittels Videotherapie.**

Überstarke Ängste können sehr gut mit einer Psychotherapie behandelt werden. Leider sind die Wartezeiten auf eine Behandlung häufig sehr lang. Mit dem von der Audi BKK nun angebotenen und von Invirto entwickelten Konzept, können Patientinnen und Patienten erstmals eine wirkungsvolle Therapie selbstständig von zu Hause absolvieren.

Die Therapie umfasst mehrere Module: Zu Beginn findet ein umfangreiches und etwa dreistündiges Erstgespräch (persönlich oder per Videotelefonie) mit einem Psychotherapeuten statt. Danach erfolgt die Einschreibung in den Integrierten Versorgungsvertrag sowie die Ausgabe der Zugangscode für die sogenannte mHealth-App und der Versand der Virtual Reality-Brille (VR) an die Versicherten. Diese bearbeiten selbstständig die Inhalte der acht Kurseinheiten inklusive fünf Konfrontationsübungen mittels der VR-Brille und dem eigenen Smartphone. Anschließend folgt ein therapeutischer Kontakt, zur Vorbereitung der ersten geleiteten Konfrontationstherapie. Den Abschluss bildet ein Gespräch mit dem Kooperationspartner zur Rückfallprophylaxe.

Durch die therapeutischen Videos lernen die Patientinnen und Patienten, wie sie der Angst begegnen können und simulieren mit Hilfe der VR-Brille auslösenden Situationen in gewohnter Umgebung. Dabei entscheiden die Patientinnen und Patienten individuell, wie weit und in welchem Tempo sie die Inhalte bearbeiten wollen. Die Schulungen basieren auf bewährten verhaltenstherapeutischen Behandlungsleitlinien für Angststörungen und werden vom Therapeuten begleitet. Nach Abschluss der Therapie bleibt der Zugriff auf indikationsspezifische Inhalte und die VR-Angebote zum selbständigen Üben sechs zusätzliche Monate freigeschaltet.

Mit dem Therapieangebot erhalten Versicherte der Audi BKK Zugang zu einem digitalen Angebot zur Behandlung von Angststörung ohne Wartezeit. Dabei lernen sie Angstsymptome abzubauen und sich den angstausslösenden Situationen zu stellen. Dadurch gewinnen die Patientinnen und Patienten mehr Freiheit in der Arbeits- und Lebenswelt zurück und sind zugleich weniger gefährdet einen Rückfall zu erleiden.

Die Teilnahme ist freiwillig und für Audi BKK Versicherte kostenlos. Nach der Terminvereinbarung und dem Erstgespräch tragen sich die Teilnehmenden in den Vertrag zur besonderen Versorgung ein und erhalten Zugang zur Invirto App, den Virtual-Reality-Übungen und der Begleitung durch einen Psychotherapeuten. Interessierte erhalten weitere Informationen zum Zugang über die Homepage der Audi BKK unter [www.audibkk.de](http://www.audibkk.de).

Als bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse betreut die Audi BKK seit dem 1. Mai 2021 rund 728.000 Versicherte. An insgesamt 28 Service-Centern an allen Produktionsstandorten der Marken Volkswagen, Audi und MAN Truck & Bus sowie in Eichstätt, Neuburg, Singen, Seelze, Gifhorn, Helmstedt, Neumarkt, Augsburg, Ebern, Coburg und Neunkirchen betreuen rund 750 MitarbeiterInnen die Versicherten persönlich und kompetent. Hauptsitz der Kasse ist Ingolstadt.