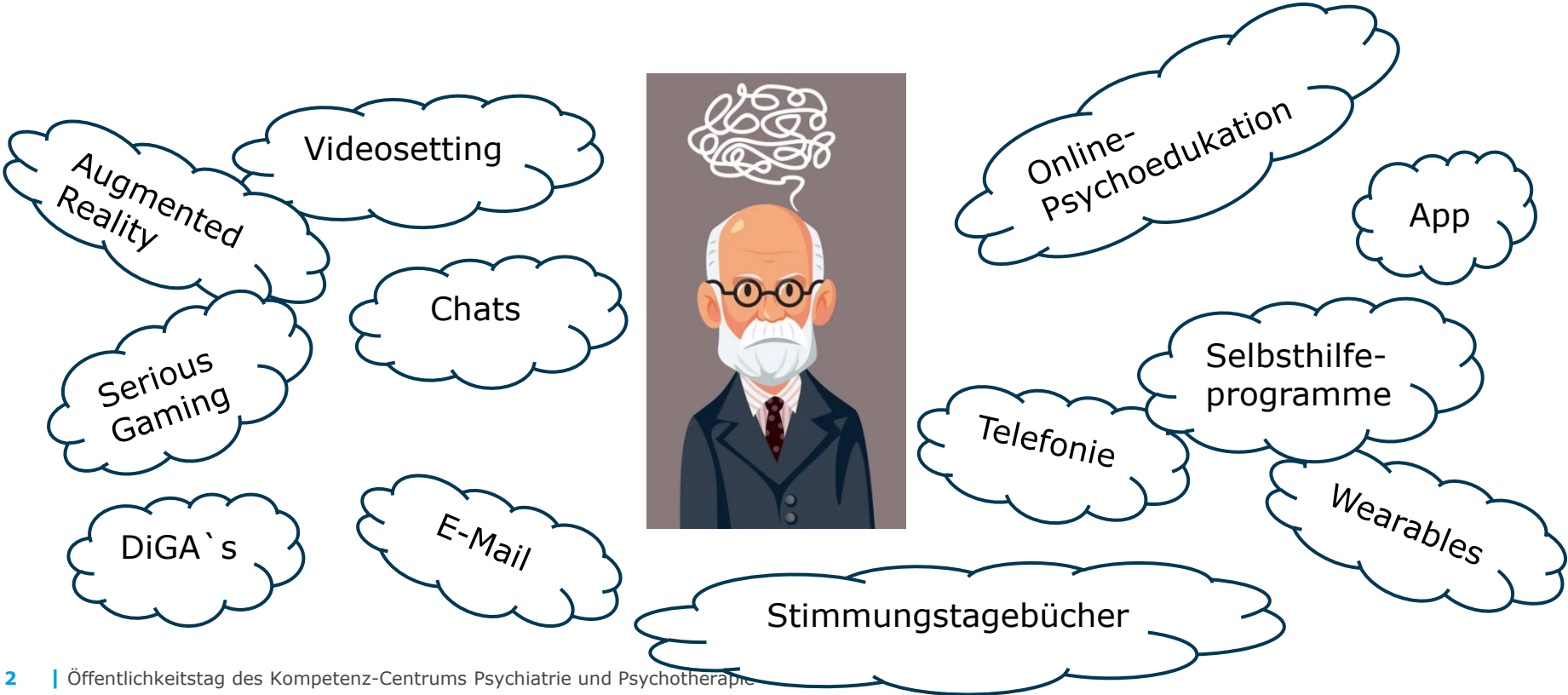


Online- Psychotherapie

**Öffentlichkeitstag des
Kompetenz-Centrums
Psychiatrie und Psychotherapie**

Rostock, April 2026

Online-Psychotherapie - eine Frage der Definition?



Was ist Online-Therapie?

Eine digitale Web-/App-Anwendung mit

- umfassendem psychoedukativen Content
- therapeutischen Übungen
- Fragebögen zur Diagnostik
- Dashboard zum Behandlungsverlauf
- Messenger-Funktion
- Video-Telefonie-Funktion
- therapeutischer Steuerung und Begleitung durch approbierte Psychotherapeuten
- Höchststandards bei Datenschutz- und Datensicherheit

Was ist Online-Therapie nicht?

- Richtlinien-Psychotherapie per (Video-)telefonie
- einfach „eine App“
- die „Billig-Variante“ von Psychotherapie

Warum Online-Therapie?

▪ Diagnostik

- fehlenden Daten werden vermieden
- automatische Berechnung der Ergebnisse (Zeitersparnis, keine Rechenfehler)
- ggf. Einblick in den privaten Kontext (bei Video)

▪ Online-Therapien

- vergleichbare Wirksamkeit
- keine signifikante Abnahme der Effektstärken
- keine Unterschiede beim Schweregrad

▪ Probatorik

- sollte im selben Setting stattfinden wie die Therapie

Online-Therapie für alle?

Für wen ist Online-Therapie eine gute Option?

- fühlt sich im digitalen Raum wohl(er)
- befürchtet Stigmatisierung
- wohnt im ländlichen Raum, weit weg vom nächsten Therapeuten
- für Menschen mit körperlichen Einschränkungen
- für Menschen, die tagsüber zu eingebunden sind für Therapiestunden vor Ort

Für wen ist Online-Therapie keine Option?

- fühlt sich in der klassischen Gesprächssituation im Behandlungszimmer wohl(er)
- für Menschen, die keinen/ wenig Zugang zu digitalen Medien haben
- bereits zahlreiche Therapieversuche
- komplexe Komorbiditäten mit hohem Betreuungsaufwand

Wie funktioniert Invirto?

1

**Digitales
Screening**

Patientenbegleitung

2

Erstgespräch

Therapeutin

3

**Invirto
Therapie-App**

Patientenbegleitung

4

**Begleitende
Gespräche**

Therapeutin

Invirto – Die digitale Psychotherapie

[Link: Invirto - Die Therapie gegen Angst](#)

Wie erfolgt der Zugang?

für eine digitale Psychotherapie ab.

- Sie benötigen keine Verordnung oder Diagnosestellung durch Behandelnde vor Ort.
- Bei Fragen zur digitalen Psychotherapie finden Sie Unterstützung im Hilfebereich unter invirto.de/tk-hilfe

So starten Sie die digitale Psychotherapie

- Die Techniker Krankenkasse hat mit dem Anbieter Invirto einen Vertrag über eine Besondere Versorgung geschlossen.

[Melden Sie sich in wenigen Schritten an.](#)

- Registrierung: Hinterlegen Sie Ihre Mail-Adresse und erklären Sie Ihre Teilnahme am Vertrag.
- Beginnen Sie mit dem Angebot: Ermitteln Sie gemeinsam in einem ersten Gespräch mit einer Psychotherapeutin oder einem -therapeuten Ihre Bedarfe.

Wer kann teilnehmen?

TK Website

Invirto MENÜ

Anmeldung zur Invirto Therapie

Wie möchtest du angesprochen werden?

Frau Herr Keine Angaben

Vorname

Nachname

Dateneingabe in unserem Anmeldeformular

Invirto
Nach der Therapie-App

Invirto bietet die App mit Übungen und Inhalten.

Beavivo
Organisation deiner Therapieleistungen

Beavivo organisiert deine Psychotherapieleistungen bei Partnertherapeut:innen.

Partner **Beavivo** übernimmt Organisation der Therapie

Invirto **Beavivo**
Die neue Therapie-App | Organisation deiner Therapieleistungen

Alles Wichtige auf einen Blick

Ihr nächster Schritt: Das Informationsvideo

In diesem Video erfahren Sie, wie Ihr Erstgespräch abläuft und welche Schritte danach folgen.

Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und schauen Sie das Video bis zum Ende an.

Danach können Sie direkt Ihren Termin buchen.

Patient:innen schauen **Informationsvideo** und buchen ein **Diagnosegespräch**

Beavivo

Dokumentenupload für Ihre Therapie

Laden Sie Ihre Dokumente hoch *

Bitte laden Sie hier Ihr ausgefülltes Dokument hoch. Sie können Dokumente bis maximal 5 MB hochladen. Beachten Sie, dass Ihr Dokument eines der folgenden Formate hat: pdf, docx, doc, ppt, png, jpeg

Choose File(s)

Verification Code *

Enter the text in the box below

Patient:innen laden den ausgefüllten **Konsiliarbericht** hoch

Symptomfragebogen

Für den Start Ihrer Therapie. Damit sich Ihre Therapeut:in ein Bild von Ihren Anliegen und Problemen machen kann, ist es hilfreich, wenn Sie sich etwas Zeit für diesen Fragebogen nehmen. Das ist ein guter Start für das Erstgespräch.

Patient:innen füllen **Symptomfragebogen** aus

Die zertifizierte Video-Sprechstunde

Termin bearbeiten ✕

Startzeit

Termin-Ressource

Terminart

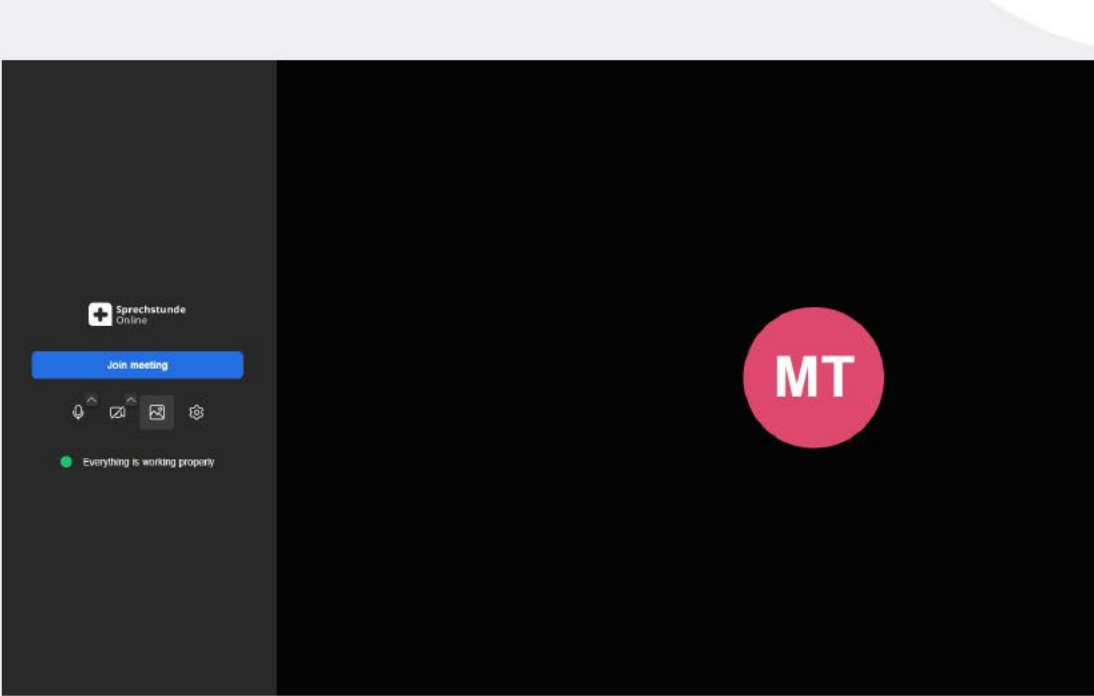
Teilnehmer

Status

Patientenakten

- [91073 | Invirto-Anthony Adams | invirto-anthony.adams@example.com](#)

Notizen



Arbeitsmaterialien



Arbeitsmaterialien

4 Umsetzung Verhaltensaufbau Invirto

Wie ist es Ihnen gelungen, aktiv zu werden und eine Tagesstruktur zu etablieren?
Beschriften Sie jeweils die **roten** Post-Its mit Aktivitäten, die Sie als **unangenehm** empfinden und die **lila** Post-Its mit Aktivitäten, die Sie als **angenehm** empfinden. In welche Richtung kippt die Waage, wenn Sie die Post-Its auf dem jeweiligen Pol platzieren?

- Unangenehme Aktivitäten dominieren den Alltag

+ Angenehme Aktivitäten haben genug Raum im Alltag

Wie sieht's aus?



Invirto Report

Anbei stellen wir Ihnen die aktuellen Daten Ihres/Ihrer Patient:in zur Verfügung:

24554	25.11.2025	1/4
Patient:In-ID	Datum	Seite

Übersicht

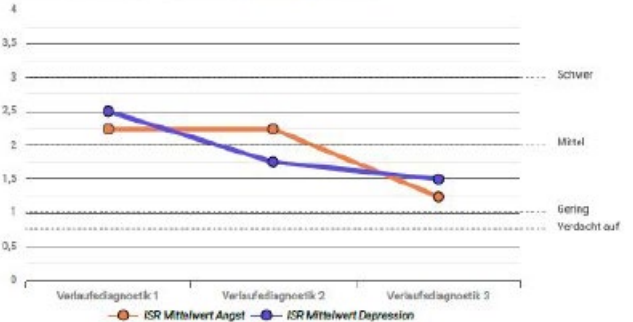
Indikation	Agoraphobie	Aktuelle Kurseinheit	8
Start	07.11.2025	Zeit in der App (gesamt)	11 h 01 min

Kursfortschritt



Weitere Informationen finden Sie im Anhang.

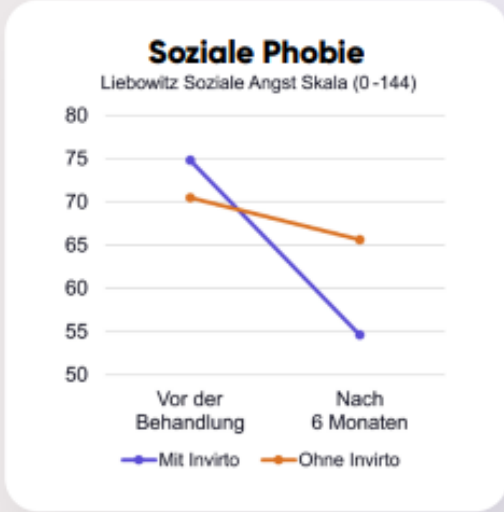
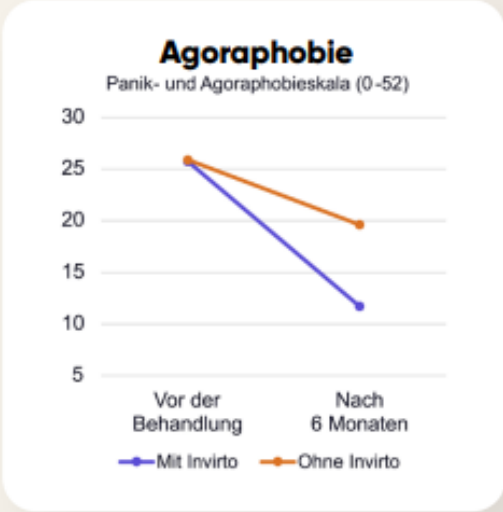
Grafische Darstellung der Verlaufsdagnostik (Mittelwerte)





- Wissenschaft - Invirto

Wirksamkeit



▪ [weitere-informationen-studienergebnisse-invirto.pdf](#)

Internationaler Vergleich



Gutachten: Psychotherapie im internationalen Vergleich | Die Techniker - Presse & Politik

Einwertung in die Regelversorgung



Richtlinie

des Gemeinsamen Bundesausschusses
über die Durchführung der Psychotherapie

(Psychotherapie-Richtlinie)

in der Fassung vom 19. Februar 2009
veröffentlicht im Bundesanzeiger Nr. 58 (S. 1 399) vom 17. April 2009
in Kraft getreten am 18. April 2009

zuletzt geändert am 21. August 2025
veröffentlicht im Bundesanzeiger (BAnz AT 10.11.2025 B4)
in Kraft getreten am 11. November 2025

**§ 140a SGB V
Besondere Versorgung**

**Vereinbarung über die Anwendung von Psychotherapie
in der vertragsärztlichen Versorgung
(Psychotherapie-Vereinbarung)
vom 1. Januar 2025**

Einwertung in die Regelversorgung

**Digitale Therapien sind nicht nur
„Wartezeitenüberbrücker“,
sie können eine echte
Therapiealternative darstellen.**

Wenn Sie noch Fragen haben ...

... stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Birgit Holl

Techniker Krankenkasse

Tel. 040 - 69 09-31 00

Birgit.Holl@tk.de