

## Wissenschaft & Literatur Invirto Therapie

Alle Inhalte und Behandlungsprinzipien, auf denen die Invirto Therapie aufbaut, stammen aus der Wissenschaft, aus Behandlungsleitfäden für Psychotherapie oder Empfehlungen von Fachgesellschaften für die Behandlung von psychischen Erkrankungen. Im Folgenden findest du einen Überblick über die Quellen, auf denen die Inhalte von Invirto basieren.

Als Grundlage der Behandlung dienen der Invirto-Therapie die Empfehlungen der AWMF S3-Leitlinie für die Behandlung von Angststörungen. Der Leitlinie folgend bietet Invirto eine Expositionsbehandlung mit Reaktionsmanagement und kognitiver Verhaltenstherapie an.

Quelle: Bandelow, Borwin, et al. "S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen: Version 2." (2021).

Zugriff auf die S3-Leitlinie: [Hier](#)

### Literatur

Die in Invirto angewendeten Behandlungsprinzipien für eine Expositionsbehandlung mit kognitiver Verhaltenstherapie in einer App basieren auf den folgenden Annahmen und begründen sich jeweils in wissenschaftlichen Erkenntnissen. Zu jeder Annahme findest du zusätzlich die wissenschaftliche Quelle. Hinter jeder wissenschaftlichen Quelle steht eine veröffentlichte wissenschaftliche Untersuchung, die mit wissenschaftlichen Kriterien die Güte der Ergebnisse sicherstellen soll.

### **Angststörungen können erfolgreich mit einer Expositionstherapie und kognitiver Verhaltenstherapie behandelt werden.**

- Norton, P. J., & Price, E. C. (2007). A meta-analytic review of adult cognitive-behavioral treatment outcome across the anxiety disorders. *The Journal of nervous and mental disease*, 195(6), 521-531.
- Otte, C. (2011). Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: current state of the evidence. *Dialogues in clinical neuroscience*, 13(4), 413.

### **Die simulierte virtuelle Realität kann erfolgreich in der Expositionsbehandlung eingesetzt werden und hilft Patienten mit einer Agoraphobie, Panikstörung und sozialen Phobie dabei, ihre Angststörung zu bewältigen.**

- Botella, Cristina, Javier Fernández-Álvarez, Verónica Guillén, Azucena García-Palacios, and Rosa Baños. 'Recent Progress in Virtual Reality Exposure Therapy for Phobias: A Systematic Review'. *Current Psychiatry Reports* 19, no. 7 (July 2017). <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0788-4>.
- Carl, Emily, Aliza T. Stein, Andrew Levihn-Coon, Jamie R. Pogue, Barbara Rothbaum, Paul Emmelkamp, Gordon J.G. Asmundson, Per Carlbring, and Mark B. Powers. 'Virtual Reality Exposure Therapy for Anxiety and Related Disorders: A Meta-Analysis of Randomized

Controlled Trials'. *Journal of Anxiety Disorders* 61 (January 2019): 27–36.

<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.08.003>.

- Morina, Nexhmedin, Hiske Ijntema, Katharina Meyerbröker, and Paul M.G. Emmelkamp. 'Can Virtual Reality Exposure Therapy Gains Be Generalized to Real-Life? A Meta-Analysis of Studies Applying Behavioral Assessments'. *Behaviour Research and Therapy* 74 (November 2015): 18–24. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.08.010>.
- Parsons, Thomas D., and Albert A. Rizzo. 'Affective Outcomes of Virtual Reality Exposure Therapy for Anxiety and Specific Phobias: A Meta-Analysis'. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 39, no. 3 (September 2008): 250–61. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2007.07.007>.
- Powers, Mark B., and Paul M.G. Emmelkamp. 'Virtual Reality Exposure Therapy for Anxiety Disorders: A Meta-Analysis'. *Journal of Anxiety Disorders* 22, no. 3 (April 2008): 561–69. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.04.006>.

### **Eine begleitete Selbsthilfe mit Elementen aus Expositionstherapie und kognitiver Verhaltenstherapie mit KVT Elementen kann erfolgreich zur Reduktion der Belastung einer Angststörung eingesetzt werden.**

- Barlow, J. H., D. R. Ellard, J. M. Hainsworth, F. R. Jones, and A. Fisher. 'A Review of Self-Management Interventions for Panic Disorders, Phobias and Obsessive-Compulsive Disorders'. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 111, no. 4 (April 2005): 272–85. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2005.00499.x>.
- Coull, G., and P. G. Morris. 'The Clinical Effectiveness of CBT-Based Guided Self-Help Interventions for Anxiety and Depressive Disorders: A Systematic Review'. *Psychological Medicine* 41, no. 11 (November 2011): 2239–52. <https://doi.org/10.1017/S0033291711000900>.
- Haug, Thomas, Tine Nordgreen, Lars Göran Öst, and Odd E. Havik. 'Self-Help Treatment of Anxiety Disorders: A Meta-Analysis and Meta-Regression of Effects and Potential Moderators'. *Clinical Psychology Review* 32, no. 5 (July 2012): 425–45. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.04.002>.
- Newman, Michelle G., Lauren E. Szkodny, Sandra J. Llera, and Amy Przeworski. 'A Review of Technology-Assisted Self-Help and Minimal Contact Therapies for Anxiety and Depression: Is Human Contact Necessary for Therapeutic Efficacy?' *Clinical Psychology Review* 31, no. 1 (February 2011): 89–103. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.09.008>.
- Lewis, Catrin, Jennifer Pearce, and Jonathan I. Bisson. 'Efficacy, Cost-Effectiveness and Acceptability of Self-Help Interventions for Anxiety Disorders: Systematic Review'. *British Journal of Psychiatry* 200, no. 01 (January 2012): 15–21. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.084756>.
- Park, Je-Min, David Mataix-Cols, Isaac M. Marks, Thienchai Ngamthipwatthana, Melanie Marks, Ricardo Araya, and Tarik Al-Kubaisy. 'Two-Year Follow-up after a Randomised Controlled Trial of Self- and Clinician-Accompanied Exposure for Phobia/Panic Disorders'. *British Journal of Psychiatry* 178, no. 06 (June 2001): 543–48. <https://doi.org/10.1192/bjp.178.6.543>.

## **Eine Expositionsbehandlung mit Elementen aus der kognitiven Verhaltenstherapie kann wirksam digital abgebildet werden.**

- Andrews, Gavin, Pim Cuijpers, Michelle G. Craske, Peter McEvoy, and Nikolai Titov. 'Computer Therapy for the Anxiety and Depressive Disorders Is Effective, Acceptable and Practical Health Care: A Meta-Analysis'. Edited by Bernhard T. Baune. PLoS ONE 5, no. 10 (13 October 2010): e13196. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0013196>.
- Firth, Joseph, John Torous, Jennifer Nicholas, Rebekah Carney, Simon Rosenbaum, and Jerome Sarris. 'Can Smartphone Mental Health Interventions Reduce Symptoms of Anxiety? A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials'. Journal of Affective Disorders 218 (August 2017): 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.04.046>.
- Kim, Hesun Erin, Yeon-Ju Hong, Min-Kyeong Kim, Young Hoon Jung, Sunghyon Kyeong, and Jae-Jin Kim. 'Effectiveness of Self-Training Using the Mobile-Based Virtual Reality Program in Patients with Social Anxiety Disorder'. Computers in Human Behavior 73 (August 2017): 614–19. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.017>.
- Păsărelu, Costina Ruxandra, Gerhard Andersson, Lise Bergman Nordgren, and Anca Dobrea. 'Internet-Delivered Transdiagnostic and Tailored Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials'. Cognitive Behaviour Therapy 46, no. 1 (2 January 2017): 1–28. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1231219>.
- Wims, Edward, Nikolai Titov, Gavin Andrews, and Isabella Choi. 'Clinician-Assisted Internet-Based Treatment Is Effective for Panic: A Randomized Controlled Trial'. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry 44, no. 7 (July 2010): 599–607. <https://doi.org/10.3109/00048671003614171>.

## **Im Folgenden findest du eine Übersicht über die Behandlungsmanuale, die wir als Grundlage für das therapeutische Konzept von Invirto genutzt haben:**

- **Expositionsbasierte Therapie der Panikstörung mit Agoraphobie**
  - Lang, T., Helbig-Lang, S., Westphal, D., Gloster, A. T., & Wittchen, H. U. (2012). Expositionsbasierte Therapie der Panikstörung mit Agoraphobie. Ein Behandlungsmanual. Göttingen, Hogrefe.
- **Expositionsverfahren – Techniken der Verhaltenstherapie**
  - Neudeck, P. (2015). Expositionsverfahren: Techniken der Verhaltenstherapie: mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Beltz.
- **Metakognitive Therapie bei Angststörungen und Depression**
  - Schweiger, U. (2012). Metakognitive Therapie bei Angststörungen und Depression.
- **Oxford Guide to Behavioral Experiments in Cognitive Therapy**
  - Bennett-Levy, J. E., Butler, G. E., Fennell, M. E., Hackman, A. E., Mueller, M. E., & Westbrook, D. E. (2004). Oxford guide to behavioural experiments in cognitive therapy. Oxford University Press.
- **Psychotherapeutische Hausaufgaben – Techniken der Verhaltenstherapie**

- Helbig-Lang, S. (2015). Psychotherapeutische Hausaufgaben: Techniken der Verhaltenstherapie: mit E-book inside und Arbeitsmaterial. Beltz Verlag.
- **Soziale Phobien – Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsmanual**
  - Stangier, U., Heidenreich, T., & Peitz, M. (2008). Soziale Phobien.
- **Therapie-Tools – Angststörungen**
  - Hagen, S., & Gebauer, M. (2014). Angststörungen.