



# IMPULSE der PSKB

O K T O B E R 2025

AUSGABE 34

## Unsere Themen/News

Was sind DiGA?

---

Themenbeispiele Psyche

---

DiGA „auf Rezept“  
Infos zur Verordnung

---

Beispielprogramme und  
Verzeichnis DiGA

---

Online-Psychotherapie  
über MindDoc

---

Bad Hersfelder Tage für  
Psychische Gesundheit

und

Café-Treff Termine

Thema:

## Digitale Gesundheitsanwendungen (kurz: “DiGA”) und Online-Psychotherapie

### Was sind DiGA?

DiGA steht für Digitale Gesundheitsanwendungen. Das sind z.B. softwarebasierte Gesundheitsapps oder webbasierte Programme, die Menschen bei einer gesundheitsförderlichen Lebensführung oder auch einer begleitenden Behandlung einer psychischen oder körperlichen Erkrankung unterstützen und von der Krankenkasse erstattet werden können.

Hierzu werden die DiGA nach bestimmten Sicherheits- und Qualitätsanforderungen überprüft und erhalten nach positivem Ergebnis ein Zertifikat. In dem Verzeichnis DiGA werden sie durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) gelistet.



## Themenbeispiele Psyche

Folgende Schwerpunkte werden im Bereich Psyche angeboten:

**Angst-  
störungen**

**Panik-  
störungen**

**Stress**

**Burnout**

**Depression**

**Schlaf-  
störungen**

**ADHS**

**Borderline**

**Ess-  
störungen**

Darüber hinaus gibt es auch DiGA zu den Themen

- Chronische Schmerzen
- Diabetes
- Tinnitus
- Ernährung
- Bewegung und
- viele andere Bereiche (Onkologie, Kardiologie, Orthopädie etc.)



## DiGA „auf Rezept“ - Infos zur Verordnung

DiGA können von Ärztinnen und Ärzten beziehungsweise Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten verordnet oder nach Genehmigung durch Ihre Krankenkasse abgegeben werden.

### Wie erhalte ich eine DiGA?

#### Möglichkeit 1: Auf Rezept von meiner Ärztin



#### Möglichkeit 2: Genehmigt von meiner Krankenkasse



## Beispielprogramme und Verzeichnis DiGA

Zertifizierte Programme für psychische Erkrankungen sind z.B.

- **HelloBetter**
- **Selfapy**
- **Deprexis** und
- **Somnio**.

Darüber hinaus bietet die AOK zwei interaktive Trainingsprogramme zum Thema Depressionen an: **“moodgym”** und **“Familiencoach Depression”** sowie die BARMER unterschiedliche Themengebiete im Rahmen der **7Mind-App**.  
**Fragen Sie am besten nach dem Angebot Ihrer Krankenkasse!**



## Online-Psychotherapie über MindDoc

Für gesetzlich Versicherte, privat Versicherte und Selbstzahler gibt es die Möglichkeit einer Online-Psychotherapie über “MindDoc”.

MindDoc ist ein Tochterunternehmen der Schön Klinik, einer spezialisierten Klinikgruppe mit mehr als 35 Jahren Erfahrung in der Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Die Online-Therapie unterstützt Erwachsene bei der Bewältigung häufiger psychischer Erkrankungen, wie Depression, Angststörungen, Zwangsstörungen und Essstörungen.

Sie kann in den eigenen vier Wänden oder andernorts stattfinden und wird von approbierten Psychotherapeut:innen durchgeführt. Zwischen den Sitzungen begleitet Sie die “MindDoc-App” durch den Alltag. Als Patient:in der MindDoc Online-Psychotherapie erhalten Sie zudem vollen Zugriff auf alle in der App integrierten Übungen und Kurse.

Bei gesetzlich Versicherten ist die Psychotherapie kostenfrei unter bestimmten Voraussetzungen möglich, wenn deren Krankenkasse einen Vertrag mit “Minddoc” abgeschlossen hat

Dies wird aktuell von den folgenden Krankenkassen angeboten:

- AOK Niedersachsen
- BARMER
- KKH
- KNAPPSCHAFT

Diese Krankenkassen erteilen Ihnen hierzu nähere Auskünfte.

Privat Versicherte und Selbstzahler haben andere Tarife.

Weitere Informationen hierzu erhalten Sie auf der MindDoc Website:  
**[www.minddoc.com](http://www.minddoc.com)**



# BAD HERSFELDER TAGE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

MEHR INFOS:  
06621 5095-32

**Freitag, 10. Oktober 2025  
im Buchcafé Bad Hersfeld**

**nachmittags ab 14 – 16.30 Uhr**

Info-Stände & WORLD-CAFE  
unter dem Motto:

„Gute Bedingungen in der  
Versorgung psychisch kranker  
Menschen in unserem Land-  
kreis – Was braucht es zum  
Gelingen?“

**abends ab 19 Uhr**

LIVE IN CONCERT:  
Monkey Wrench & Streamline



**STREAMLINE**

Eintritt\*  
Vorverkauf: 15 €  
Abendkasse: 20 €  
oder ermäßigt 15 €

\* ein Teil des Erlöses geht an den Gemeindepsychiatrischen Verbund im Landkreis Hersfeld-Rotenburg

Schirmherrschaft Bürgermeisterin Anke Hofmann und Landrat Torsten Warnecke

Eine Veranstaltung des Gemeindepsychiatrischen Verbunds im Landkreis Hersfeld-Rotenburg



**café-treff**

Ihr Café in vertrauter Umgebung

**14:30 - 17:00 Uhr**

**Johannesstraße 20**

**14-tägig jeden Mittwoch**

17. September	01. Oktober	15. Oktober
29. Oktober	12. November	26. November
10. Dezember	🎅 (Weihnachtsfeier)	



**die Brücke**

In diesem Sinne:

**Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit!**

**Es grüßt Sie herzlichst**

**Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle**



**die Brücke**