

Quellen für die in der digitalen Gesundheitsanwendung umgesetzten medizinischen Inhalte und Verfahren, insbesondere Leitlinien, Lehrwerke und Studien

HelloBetter Panik basiert auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT). Die zur Anwendung kommenden Grundzüge der KVT bei Panikstörung/ Agoraphobie mit Panikstörung (Psychoedukation, interozeptive Exposition, Exposition in vivo, kognitive Umstrukturierung, Rückfallprophylaxe) sind unter anderem in der folgenden Literatur näher beschrieben:

- Hagen S, Gebauer M. Therapie-Tools Angststörungen. 1st ed. Weinheim, Basel: Beltz Verlag; 2014.
- Lang T, Helbig-Lang S, Westphal D, Gloster AT, Wittchen HU. Expositions-basierte Therapie der Panikstörung mit Agoraphobie. Ein Behandlungsmanual. 2nd ed. Göttingen: Hogrefe; 2018.
- Margraf J, Schneider S. Lehrbuch der Verhaltenstherapie Band 2. 4th ed. Berlin: Springer; 2018.
- Teismann T, Margraf J. Exposition und Konfrontation. 1st ed. Göttingen: Hogrefe; 2018.

Die Wirksamkeit der KVT bzw. Exposition bei Panikstörung/ Agoraphobie wurde in einer Reihe qualitätsgeprüfter Metaanalysen untersucht und belegt:

- Bandelow B, Seidler-Brandler U, Becker A, Wedekind D, Rütger E. Meta-analysis of randomized controlled comparisons of psychopharmacological and psychological treatments for anxiety disorders. *World J Biol Psychiatry*. 2007;8(3):175-87.
- Furukawa TA, Watanabe N, Churchill R. Psychotherapy plus antidepressant for panic disorder with or without agoraphobia: systematic review. *Br J Psychiatry*. 2006;188:305-12.
- Mitte K. A meta-analysis of the efficacy of psycho- and pharmacotherapy in panic disorder with and without agoraphobia. *J Affect Disord*. 2005b;88(1):27-45.
- Norton PJ, Price EC. A meta-analytic review of adult cognitive-behavioral treatment outcome across the anxiety disorders. *J Nerv Ment Dis*. 2007;195(6):521-31.
- Ruhmland M, Margraf J. Effektivität psychologischer Therapien von Panik und Agoraphobie: Meta-Analysen auf Störungsebene. *Verhaltenstherapie*. 2001;11(1):41-53. German.
- van Balkom AJ, Bakker A, Spinhoven P, Blaauw BM, Smeenk S, Ruesink B. A meta-analysis of the treatment of panic disorder with or without agoraphobia: a comparison of psychopharmacological, cognitive-behavioral, and combination treatments. *J-Nerv-Ment-Dis*. 1997;185(8):510-6.
- Westen D, Morrison K. A multidimensional meta-analysis of treatments for depression, panic, and generalized anxiety disorder: an empirical examination of the status of empirically supported therapies. *J Consult Clin Psychol*. 2001;69(6):875-99.

Die KVT als Therapieform für Menschen mit Panikstörung/ Agoraphobie wird unter anderem in der folgenden Literatur empfohlen:

- Bandelow B, Wiltink J, Alpers GW, Benecke C, Deckert J, Eckhardt-Henn A, et al.. Deutsche S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen. Langfassung. In Überarbeitung. 2014. www.awmf.org/leitlinien.html.

An der Entwicklung beteiligte medizinische Einrichtungen und Organisationen

- Institut für Psychologie, Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg (FAU)
Ansprechpartner: Dr. David Daniel Ebert, Prof. Dr. Matthias Berking
- Institut für Psychologie, Leuphana Universität Lüneburg
Ansprechpartner: Prof. Dr. Dirk Lehr
- Section of Clinical Psychology, Department of Clinical, Neuro and Developmental Psychology, VU University, Amsterdam, Netherlands
Ansprechpartner: Pim Cuijpers, Heleen Riper