



## Selfapys Online-Kurs bei Depression

Selfapy GmbH, Deutschland | [www.selfapy.de](http://www.selfapy.de)

... Vorläufig aufgenommen ?

Informationen für Fachkreise

Selfapy bietet Betroffenen mit einer Depression einen individuellen Online-Kurs, der auf evidenzbasierten Theorien und Techniken der Kognitiven Verhaltenstherapie basiert. Die therapeutischen Inhalte können über den internetbasierten Kurs vom Betroffenen selbstständig bearbeitet werden. Dieser ist in einzelne Lektionen aufgeteilt, welche sich jeweils mit einem Thema beschäftigen wie beispielsweise dem Umgang mit negativen Gedanken, der Erstellung einer positiven Tagesstruktur, Entspannungstechniken, Schlafproblemen, sowie Strategien zur Rückfallprävention. Die Inhalte werden mit Hilfe von Audio- und Videoclips, Texten und Übungen vermittelt. Die Inhalte passen sich dabei individuell an die persönliche Situation des Betroffenen an. Zur Wahrung der Patientensicherheit wird der Betroffene während des Kurses durchgehend von einem persönlichen Psychologen überwacht. Bei akutem Bedarf steht der Psychologe über eine Nachrichtenfunktion bei Fragen zur Anwendung zur Verfügung.

Vorläufige Ergebnisse von 401 Teilnehmer\*innen einer Studie mit der Charité Berlin zeigen eine signifikante Abnahme der depressiven Symptomatik nach Abschluss des 12-wöchigen Kurses.

### Plattformen



Webanwendung

[Mehr erfahren](#)

### Anzuwenden bei

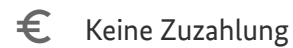
**F32.0** Leichte depressive Episode

**F32.1** Mittelgradige depressive Episode

**F32.8** Sonstige depressive Episoden  
und 6 weitere

[Mehr erfahren](#)

### Eigenschaften



Keine Zuzahlung



Keine Zusatzgeräte



Verfügbare Sprachen: Deutsch

[Mehr erfahren](#)

### Informationsangebot des Herstellers



Informationswebsite (DiGA)



Gebrauchsanweisung (PDF)



Hilfe & Support

#### **Wie erhalte ich die DiGA?**

Diese DiGA kann von Ärzten oder Psychotherapeuten verordnet werden, die Kosten werden durch die Krankenkasse des Patienten übernommen. Versicherte, die ihrer Krankenkasse einen Nachweis über die entsprechende Indikation vorlegen, erhalten die DiGA auch ohne ärztliche Verordnung.

[Mehr erfahren](#)

Weitere Informationen zur digitalen Gesundheitsanwendung



Informationen zum positiven Versorgungseffekt



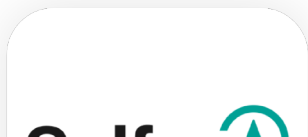
Informationen zu Datenschutz und Datensicherheit



Weitere Informationen



Zuletzt aktualisiert am 30.01.2022 um 19:07  
Wiedergabe der vom Hersteller übermittelten Angaben



Selfapys Online-Kurs bei Depression