28.02.22, 14:07 DiGA-Verzeichnis



Geben Sie Ihren Suchbegriff ein...

Q

Menü



DiGA-Verzeichnis > Selfapys Online-Kurs bei Panikstörung



# Selfapys Online-Kurs bei Panikstörung

Selfapy GmbH, Deutschland | www.selfapy.com



• Vorläufig aufgenommen ②



Informationen für Fachkreise

Selfapy bietet Betroffenen mit einer Panikstörung einen individuellen Online-Kurs, der auf evidenzbasierten Theorien und Techniken der Kognitiven Verhaltenstherapie basiert. Die therapeutischen Inhalte können über den internetbasierten Kurs von dem oder der Betroffenen selbstständig bearbeitet werden, wobei der Fortschritt durchgängig von einem Psychologen bzw. einer Psychologin überwacht wird. Der Panik-Kurs ist in einzelne Lektionen aufgeteilt, welche sich jeweils mit einem Thema beschäftigen wie beispielsweise dem Umgang der automatischen Gedanken, die hinter einer Angststörung stehen, den Angstreaktionen und körperlichen Symptomen, Expositionsübungen sowie Übungen zur Achtsamkeit. Die Inhalte werden mit Hilfe von anschaulichen Audio- und Videoclips, Texten und Übungen vermittelt. Die Inhalte passen sich individuell an die persönliche Situation des oder der Betroffenen an. Zur Wahrung der Patientensicherheit erfolgt während des Kurses durchgehend eine Überwachung von einer persönlichen Psychologin oder einem persönlichen Psychologen. Bei akutem Bedarf steht dieser bei Fragen zur Verfügung. Es wird empfohlen, mindestens eine Lektion pro Woche zu absolvieren, die ca. 30-45 Minuten dauert. Der Kurs dauert insgesamt 3 Monate.

https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis/1052

28.02.22, 14:07 DiGA-Verzeichnis

#### **Plattformen**



Webanwendung

Mehr erfahren

#### Anzuwenden bei

F40.01 Agoraphobie: Mit Panikstörung

F41.0 Panikstörung [episodisch paroxysmale Angst]

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	<b>~</b>
Informationen zu Datenschutz und Datensicherheit	<b>~</b>
Weitere Informationen	<b>~</b>
Änderungshistorie	<b>~</b>

Zuletzt aktualisiert am 30.01.2022 um 19:11 Wiedergabe der vom Hersteller übermittelten Angaben 28.02.22, 14:07 DiGA-Verzeichnis



# Selfapys Online-Kurs bei Panikstörung

Selfapy GmbH, Deutschland

Wie erhalte ich diese DiGA?

Für Fachkreise

Kontakt | Datenschutzerklärung | Impressum

https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis/1052