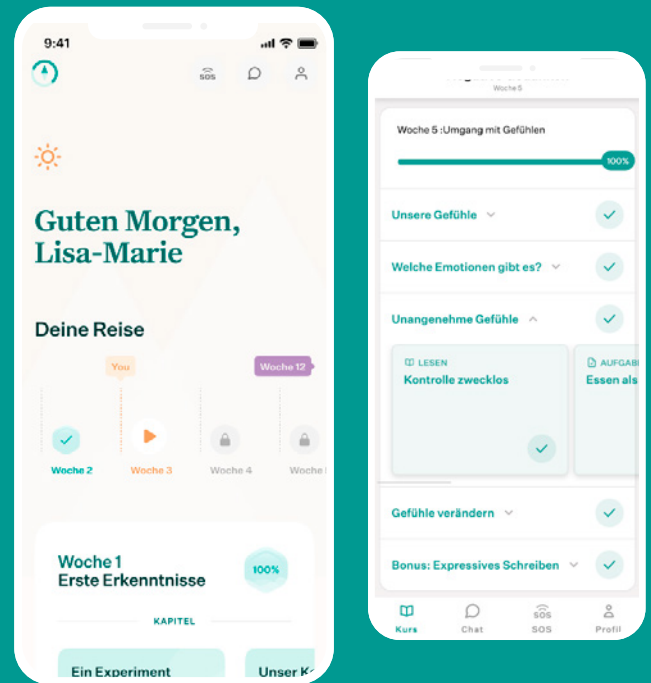


# Digitale Unterstützung bei psychischen Erkrankungen

Selfapys psychologische Online-Kurse sind zertifizierte Medizinprodukte und kostenfrei auf Rezept erhältlich. Bei Depression, Angst- oder Panikstörung bieten sie Betroffenen schnelle und flexible Hilfe.



## Die Selfapy Online-Kurse

Die dreimonatigen Online-Kurse basieren auf etablierten Methoden der Verhaltenstherapie. Sie beinhalten diagnosespezifische Psychoedukation, Symptomfragebögen und Übungen in Form von Texten, Videos und Audios. Ein digitales Stimmungstagebuch hilft, individuelle Zusammenhänge zwischen potenziellen Einflussfaktoren und der eigenen Befindlichkeit zu verstehen. Bei Fragen zum Kurs stehen den Nutzer:innen persönliche Psycholog:innen per Nachrichtenfunktion zur Seite.

### Wirksamkeit

Selfapys Online-Kurse sind CE-zertifizierte Medizinprodukte und wurden von Expert:innen der klinischen Psychologie anhand evidenzbasierter Methoden entwickelt. Die Verhaltenstherapie, die hervorragende Ergebnisse in der Behandlung psychischer Erkrankungen zeigt, dient dabei als Grundlage für alle Kurse. Eine Wirksamkeitsstudie

der Charité Berlin zeigt, dass sich die Symptome der Teilnehmenden, die den zwölfwöchigen Online-Kurs bei Depression absolvierten, um durchschnittlich 39,5% verringerten. Weitere RCT-Studien zur Wirksamkeit der Online-Kurse von Selfapy laufen aktuell an der Universität Gießen und der Universität Heidelberg.

### Kontaktieren Sie uns bei Fragen

Eine ausführliche Kursbeschreibung, Details zum Datenschutz und weitere Informationen erhalten Sie unter:

Tel.: 030 120834130

✉ [psychotherapeuten@selfapy.com](mailto:psychotherapeuten@selfapy.com)

✉ [aerzte@selfapy.com](mailto:aerzte@selfapy.com)

### Weitere Informationen:

[selfapy.com/fuer-therapeuten](https://selfapy.com/fuer-therapeuten)

[selfapy.com/fuer-aerzte](https://selfapy.com/fuer-aerzte)

# So verordnen Sie Selfapy auf Rezept

Seit November 2019 sorgt das Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG) dafür, dass gesetzlich Versicherte Anspruch auf digitale Gesundheitsanwendungen erhalten.

Dazu zählen Medizinprodukte, deren Hauptnutzen auf digitaler Technologie beruht und die vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) geprüft und in ein Verzeichnis für digitale Gesundheitsanwendungen aufgenommen worden sind.

## Verordnung

### 1 Diagnose stellen

- Patient:in volljährig
- Depression (F32.1, F33.1)
- Generalisierte Angststörung (F41.1)
- Panikstörung (F41.0, F40.01)

### 2 Kontraindikationen ausschließen:

- Suizidalität
- Bipolare Störungen, psychotische Störungen, schwere depressive Episode
- Substanzabhängigkeit
- Patient:in unter 18 Jahre

### 3 Rezept ausstellen

Geben Sie die Pharmazentralnummern (PZN) in Ihr Praxisverwaltungssystem ein:

- Depression (PZN 16954730)
- Generalisierte Angststörung (PZN 17554323)
- Panikstörung (PZN 17554346)

Sollte Selfapy noch nicht in Ihr PVS eingespielt sein, tragen Sie in ein Blankomuster 16 bitte folgende Angaben ein (hier beispielhaft für den Depressions-Kurs):

- Digitale Gesundheitsanwendung, PZN 16954730, Selfapy Depressions-Kurs

**Als extrabudgetäre Leistung belasten digitale Gesundheitsanwendungen nicht das Budget Ihrer Praxis. Als Behandelnde besteht für Sie kein Regressrisiko.**

## Rezept bei gesetzlicher Krankenkasse einreichen

Sobald Ihre Patient:innen das Rezept erhalten haben muss es nur noch als Original, Foto oder Scan über die Krankenkassen-App, das Service-Center, per Post oder via E-Mail bei der jeweiligen Krankenkasse eingereicht werden. Die Versicherung schickt anschließend einen individuellen Freischaltcode an die Patient:innen, mit dem diese sich auf [selfapy.com](https://selfapy.com) registrieren und ihren Kurs beginnen können.

## Vollständige Kostenübernahme der gesetzlichen Krankenkasse

Die Kurskosten werden vollständig von allen gesetzlichen Krankenkassen Deutschlands übernommen. Um deren Budgets nicht grundlos zu belasten, hat sich Selfapy freiwillig dazu verpflichtet, die Kosten erst abzubuchen, wenn Patient:innen das zweite Modul erreicht haben.

## Für wen eignet sich Selfapy

Selfapy eignet sich für Personen mit Depression, generalisierter Angst- und Panikstörung. Bei Suizidgedanken, schweren depressiven Episoden, psychotischen Störungen oder Substanzabhängigkeiten eignet sich das Angebot von Selfapy nicht.

## Bei Fragen seitens Ihrer Patient:innen sind wir erreichbar

Montag - Freitag  
8:00 -19:00 Uhr

+49 (0) 30 – 3982031 20

E-Mail: [kontakt@selfapy.de](mailto:kontakt@selfapy.de)