

Selfapy: Erste DiGA bei Bulimia Nervosa und Binge-Eating-Störung

Die neuen psychologischen Online-Kurse von Selfapy sind ab sofort auf Rezept erhältlich

Berlin, 02. Januar 2023 – Selfapy erweitert sein psychologisches Online-Angebot. Neben den Kursen bei Depression und Generalisierter Angststörung können nun zwei weitere Kurse als Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) per Rezept verordnet werden: Bulimie und Binge Eating. Die Kosten für alle DiGA von Selfapy werden bundesweit von allen gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

Professionelle Unterstützung bei Bulimia Nervosa und Binge-Eating-Störung

Jährlich erkranken in Deutschland rund 200.000 Menschen an Bulimie oder einer Binge-Eating-Störung. Frauen sind hierbei sehr viel häufiger betroffen als Männer.¹ Essstörungen bedürfen schneller und professioneller psychologischer Unterstützung, insbesondere aufgrund ihrer ernstzunehmenden physiologischen Folgen. Therapieplätze sind in Deutschland rar. Betroffene warten im Durchschnitt drei bis sechs Monate auf einen Psychotherapieplatz.² Viele können nicht sofort die Hilfe in Anspruch nehmen, die sie benötigen. Für die an Bulimie oder der Binge-Eating-Störung erkrankten Menschen können online-basierte Therapieprogramme wie die von Selfapy daher einen wichtigen Beitrag leisten, um ihre Versorgung zu sichern.

Erste DiGA für neue Indikationen im Verzeichnis des BfArM

Seit der Verabschiedung des [Digitale-Versorgung-Gesetzes](#) 2019 ist es für onlinebasierte Interventionen möglich geworden, als Medizinprodukte im DiGA-Verzeichnis des Bundesministerium für Arzneimittel (BfArM) aufgenommen zu werden. Das wachsende Angebot erleichtert es Betroffenen, niederschwellige Unterstützung bei psychischen oder körperlichen Beschwerden zu erhalten. Die Selfapy-Kurse bei Bulimia Nervosa (F50.2, F50.3) und Binge-Eating-Störung (F50.4, F50.8, F50.9) sind seit dem 02.01.2023 vorläufig

¹ Jacobi F, Höfler M, Siegert J et al. (2014) Twelve-month prevalence, comorbidity and correlates of mental disorders in Germany: the Mental Health Module of the German Health Interview and Examination Survey for Adults (DEGS1-MH)

² BPTK-Auswertung: Monatelange Wartezeiten bei Psychotherapeut*innen, 2021

im DiGA-Verzeichnis aufgenommen. Damit sind die Selfapy-Kurse die ersten CE-zertifizierten digitalen Gesundheitsanwendungen für die Behandlung von Essstörungen, die von allen gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden. Zum Nachweis der Wirksamkeit der Online-Kurse wurden zwei unabhängige, randomisierte und kontrollierte Studien mit der Universität Heidelberg durchgeführt. Die systematische Auswertung der Daten von den ersten 68 Personen mit Binge-Eating-Störung zeigt, dass eine effektive Reduktion der Essanfälle durch Selfapys Online-Kurs erreicht werden konnte. Auch beim Online-Kurs für Patient*innen mit Bulimia Nervosa ergab die Analyse der Daten von den ersten 71 Teilnehmer*innen, dass eine Reduktion der Essanfälle und des anschließenden kompensatorischen Verhaltens durch Selfapys Online-Kurs erzielt werden konnte. Die beiden Kurse beruhen auf den Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie und wurden von erfahrenen Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen entwickelt. Innerhalb der 12 Lektionen lernen Nutzer*innen mit Hilfe psychoedukativer Elemente ihr individuelles Krankheitsbild kennen und trainieren Strategien zur Emotions- und Stressregulation, die sie zum Beispiel bei Essattacken unterstützen sollen. Auch die Themen Selbstwert, Achtsamkeit, soziale Kompetenz und Genussstraining werden mit Hilfe von interaktiven Übungen, Texten und Videos bearbeitet.

“Mit den Online-Kursen zu Bulimie und Binge Eating unterstützt Selfapy nun auch Menschen mit Essstörungen. Es ist ein weiterer Meilenstein für Selfapy, als erste DiGA für diese Indikationen vorläufig in das Verzeichnis des BfArM aufgenommen zu sein. Essstörungen sind sehr schambehaftete Themen, die in vielen Fällen überhaupt nicht behandelt werden. Wir freuen uns, dass wir durch die neuen Kurse weiter zur Verbesserung der psychotherapeutischen Versorgungslage beitragen können. Die Wirksamkeit unserer Programme steht für uns an oberster Stelle. Deshalb freuen wir uns bereits auf die Veröffentlichung der zurzeit vielversprechenden Studiendaten,” erklärte Nora Blum, CEO & Gründerin von Selfapy.

Zu Jahresbeginn: Bulimia Nervosa, Binge Eating und Neujahrsvorsätze

Das neue Jahr hat begonnen und die Selfapy-Kurse bei Bulimia Nervosa und Binge-Eating-Störung sind als DiGA im Verzeichnis des BfArM aufgenommen. Um einen Eindruck zu bekommen, wie die Wahrnehmung des eigenen Essverhaltens durch Neujahrsvorsätze beeinflusst wird und welche Rolle Therapieangebote für die Vorsätze von Menschen mit einer Essstörung spielen, führte Selfapy Ende Dezember eine anonyme Umfrage durch. 78 Teilnehmende teilten ihre Erfahrung in Bezug auf ihr Essverhalten, die Rolle von Neujahrsvorsätzen und besonderen Umstände zu Jahresbeginn. Unter den Teilnehmenden befanden sich mehrheitlich weibliche Personen zwischen 18 und 25 Jahren. 56,4 % gaben an, dass bei ihnen bereits eine Essstörung diagnostiziert wurde. Am häufigsten waren Personen mit der Diagnose (atypische) Bulimie vertreten. Von den Personen ohne Diagnose gaben 30,8 % an, trotzdem unter Essattacken zu leiden. Fast alle Personen (96,2 %) gaben an, sich schon einmal vorgenommen zu haben, etwas an ihrem Gewicht und/oder Essverhalten zu Jahresbeginn zu ändern. Solche Vorsätze setzen die Befragten teilweise sehr stark unter Druck. Besonders die eigenen Vorsätze und Erwartungen beeinflussen das Essverhalten der Befragten (48,7 %). Die Vorsätze und Erwartungen anderer stellen einen weiteren Trigger dar (3,9 %). 35,9 % der Befragten fühlen sich zum Jahreswechsel von beiden Punkten gleichermaßen beeinflusst. Einen zusätzlichen Stressfaktor können auch Medien, die Abnehmprodukte bewerben und unrealistische Ziele setzen, darstellen. 74,4 % der Befragten teilten, dass sie sich von den Medien stark bis ein wenig beeinflusst fühlen. Selfapy interessierte auch, ob Teilnehmende mit psychischen Belastungen im Zuge ihrer Neujahrsvorsätze über Therapieangebote nachdenken. 20,5 % der Befragten gaben an, dass sie im neuen Jahr eine Therapie machen werden. Ein anderer Teil (24,4 %) möchte zwar eine Therapie machen, findet aber keinen Therapieplatz. Einige (24,4 %), würden auch auf Selbsthilfeangebote zurückgreifen.

Über Selfapy

Selfapy ist Deutschlands führender Anbieter für Online-Unterstützung bei psychischen Belastungen und wurde 2016 von Nora Blum und Katrin Bermbach in Berlin gegründet. In

Deutschland leiden rund 18 Millionen Menschen an einer psychischen Erkrankung wie Essstörungen, Depression oder Angststörungen.³ Oftmals müssen sie bis zu sechs Monate auf eine Behandlung warten.⁴ Selfapy bietet Menschen in psychischen Belastungssituationen flexible Unterstützung ohne Wartezeit. Die 12-wöchigen Kurse wurden von erfahrenen Psycholog*innen entwickelt und setzen die Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie digital um. Weitere Informationen über Selfapy finden Sie unter selfapy.com.

³ Jacobi F, Höfler M, Strehle J et al. (2016): Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung

⁴ BPTK-Auswertung: Monatelange Wartezeiten bei Psychotherapeut*innen, 2021