

MENSCHEN UND WIRTSCHAFT

## Online-Hilfe für psychisch Kranke

Depressive Menschen müssen oft monatelang auf einen Therapieplatz warten. Die Gründerinnen von Selfapy bieten mit ihren Online-Kursen schnelle Hilfe an.

Von Ilka Kopplin



Dieser Artikel wurde Ihnen von einem Abonnent geschenkt und kann daher kostenfrei von Ihnen gelesen werden.

Die komplette digitale Ausgabe der F.A.Z.

14 TAGE KOSTENFREI TESTEN

Therapeutinnen hinter dem Bildschirm: Die Gründerinnen von Selfapy sehen in Deutschland einen Versorgungengpass für psychisch Erkrankte. © Selfapy

BEITRAG TEILEN

Mit den Problemen, Nöten und Sorgen anderer Menschen ist Nora Blum quasi aufgewachsen. Die Mitgründerin und Vorstandschefin der Berliner Selfapy GmbH kommt aus einer Therapeutenfamilie. Oftmals war der Anrufbeantworter der Mutter voll, weil sich so viele hilfesuchende Patienten gemeldet hatten. Den Weg in die familieneigene Praxis hätte sie auch einschlagen können. „Ich habe überlegt, ob ich den klassischen Weg gehen soll. Aber mich hat das strukturelle Problem in Deutschland sehr gereizt“, erzählt die 28 Jahre alte studierte Psychologin und spricht damit auf den Versorgungengpass für psychisch Kranke an, die oftmals monatelang auf einen Therapieplatz warten müssen.

Das Start-up Selfapy, eine Zusammensetzung aus den englischen Begriffen self (selbst) und therapy (Therapie), soll diese Wartezeit überbrücken und hilfesuchenden Menschen eine Anlaufstelle bieten. Dabei handelt es sich um ein Online-Portal mit verschiedenen Kursen – bei Depressionen, Angstzuständen, Stress, Essstörungen oder chronischem Schmerz –, die den psychisch Kranken mit einer Art „Werkzeugkasten“ helfen, sich selbst zu helfen. In den mindestens sechswöchigen Kursen bekommen die Nutzer beispielsweise per Video und durch interaktive Übungen Methoden gezeigt, um ihren Tag zu strukturieren, sich zu belohnen oder von negativen Gedanken zu befreien. Dabei stehen die Selfapy-Psychologen mindestens zweimal im Monat per Telefon und Chat in Kontakt mit den Nutzern. „Der hohe Anteil der persönlichen Betreuung unterscheidet uns von Wettbewerbern“, erzählt Blum. Bei ausschließlichen Online-Angeboten sei die Abbrecherquote zu hoch. In einem ersten Telefongespräch stellen die Selfapy-Fachleute die Therapie zusammen. Sollte die Erkrankung zu schwerwiegend sein, wird an Fachleute im „realen“ Leben vermittelt.

Die erste Version war dabei noch sehr einfach gestrickt. „Wir haben einfach mal gemacht“, erzählt Blum. Mitgründerin Katrin Bermbach, die ebenfalls Psychologie studiert hat, und Blum tüftelten abends nach der Arbeit und am Wochenende an einem Konzept für Depressionen. „Wir haben viel recherchiert und gelesen, Gespräche geführt und uns für die ersten Therapie-Videos gegenseitig mit dem Handy aufgenommen“, erzählt Blum über die Monate vor der Gründung im Februar 2016, als beide noch in ihren Jobs arbeiteten: Blum im Bereich Geschäftsentwicklung für den Essenslieferdienst Foodora, Bermbach an der Berliner Charité. Die Erfahrung bei Foodora hat Blum für die eigene Gründung sehr geholfen, wie sie sagt. Schließlich war aus dem Start-up innerhalb weniger Jahre ein Unternehmen mit mehreren hundert Mitarbeitern geworden. Die 29 Jahre alte Bermbach wiederum hatte schon während des Studiums als wissenschaftliche Hilfskraft an der Charité gearbeitet und war auch nach dem Studium dort tätig. Als Dritte im Bunde haben Bermbach und Blum sich im Frühjahr 2016 Farina Schurzfeld für den Bereich Marketing hinzugezogen. Die 33 Jahre alte Mitgründerin war vorher mehrere Jahre für das Start-up Groupon in Australien tätig, bevor es sie nach Deutschland zurückzog. „Damals hat mich ein Wettbewerber von Selfapy angesprochen, ob ich die Geschäftsführung übernehmen wolle“, erinnert sich Schurzfeld. Bei der Recherche stößt sie auf Selfapy und fühlt sich von der Idee der beiden jungen Frauen angesprochen. Einen Kaffee später, so erinnert sich Blum, und Schurzfeld war Teil des Gründerteams.

Nun, gut vier Jahre später, hat Selfapy in mehreren Runden mehr als 8 Millionen Euro an Investorengeldern eingesammelt, im vergangenen Jahr knapp eine Million Euro umgesetzt und kostendeckend gearbeitet. Rund 80 Mitarbeiter, der überwiegende Teil hat eine psychologische Ausbildung, zählen mittlerweile zum Team. „Wir verkaufen unser Konzept an Krankenkassen, Ärzte und Psychotherapeuten. Die fragen sehr schnell, ob man den entsprechenden Hintergrund hat“, sagt Blum. Das Online-Angebot ist nach der Medizinprodukteverordnung zertifiziert. Eine klinische Studie mit der Uniklinik Hamburg (UKE) hat dafür die nötigen Daten zur Wirksamkeit geliefert.

Der große Sprung folgte mit den gesetzlichen Kassen: Mittlerweile hat man mit knapp 20 Versicherungen, darunter der großen DAK, Erstattungsverträge geschlossen – für einzelne Therapien oder alle Angebote, für eine Kompletterstattung oder einen Zuschuss. „Es hat sich einiges getan auf dem Gebiet, anfangs war das wahnsinnig zäh“, erzählt Blum von ihren Bahnreisen quer durch die Republik, um doch nur wieder mit einer Entscheidung getröstet zu werden. „Das hat wahnsinnig viel Kraft gekostet, da am Ball zu bleiben“, sagt sie. Doch Online-Angebote und Gesundheits-Apps haben einen anderen Stellenwert bekommen, werden von Krankenkassen oft gar selbst angeboten – nicht zuletzt, weil Bundesgesundheitsminister Jens Spahn (CDU) solche Angebote über sein Digitale-Versorgung-Gesetz ausbauen will. Darauf setzt auch Selfapy und rechnet damit, dass im Herbst alle Kassen das Angebot erstatten. „Davon haben wir immer geträumt“, sagt Blum.

Schon derzeit sei die große Mehrheit der Nutzer über die Versicherung abgedeckt, nur etwas mehr als jeder Zehnte der derzeit rund 2000 aktiven Nutzer sei Selbstzahler. So kostet beispielsweise das dreimonatige Standard-Depressions-Programm 200 Euro monatlich und beinhaltet zwei halbstündige Telefonate in diesem Zeitraum. Seit Beginn haben etwa 35 000 Nutzer die Programme absolviert. Etwa ein Drittel der Patienten warte dabei auf einen Therapieplatz, ein weiteres Drittel habe noch keine Erfahrung mit psychologischer Hilfe. Das letzte Drittel habe schon eine klassische Therapie hinter sich, erklärt Blum.

Künftig wollen die drei Frauen expandieren, man könnte sich beispielsweise das deutschsprachige Ausland vorstellen. Auch neue Therapieansätze sind im Blick: „Das Thema Sucht oder posttraumatische Belastungsstörung sind interessante Felder“, sagt Blum. Seit einigen Wochen bietet Selfapy auch einen kostenlosen Corona-Kurs an. „Wir hatten viermal so viele telefonische Erstgespräche wie an normalen Tagen“, sagt Blum über den Beginn der Corona-Pandemie, als Menschen Angst hatten und unter Einsamkeit litten. Man habe schnell reagiert und gemeinsam mit der Berliner International Psychoanalytic University (IPU), an der Bermbach studiert hat, ein Programm gestartet.

BEITRAG TEILEN

MEHR ZUM THEMA

MENSCHEN UND WIRTSCHAFT

### Manager vermissen den Flurfunk

tine. FRANKFURT. Die Arbeit im Homeoffice hat im Zuge der Corona-Pandemie rasant zugenommen. Doch was wird vom Homeoffice bleiben, wenn die Pandemie vorüber ist? Über

MENSCHEN UND WIRTSCHAFT

### Giffey und die Nachbarn

dpa. BERLIN. Das Bundesfamilienministerium hat die Beteiligung der Ministerin Franziska Giffey (SPD) an einem Werbespot für das Internetportal „Nebenan.de“ verteidigt. Die

MENSCHEN UND WIRTSCHAFT

### Auszeichnung für die F.A.Z.

FRANKFURT. Die Wirtschaftsredaktion der F.A.Z. ist in einer Umfrage des Branchenmagazins „Wirtschaftsjournalist“ zur Wirtschaftsredaktion des Jahres 2020 gekürt worden. Der Umfrage