

## **Selfapy ergänzt die oberflächliche Bewertung des Selfapy Online-Kurses für Panikstörungen durch die Stiftung Warentest**

- **Neben der vielversprechenden laufenden Wirksamkeitsstudie mit der Universität Gießen veröffentlicht Selfapy positive Pilotdaten zum Panikkurs**
- **Nutzer\*innen bestätigen Wirksamkeit und hilfreiche Kursinhalte**
- **Selfapy-Angebot leistet nachweislichen Beitrag zur psychischen Gesundheit in Zeiten verschärften Handlungsdrucks während der Pandemie**

Berlin, 20. Oktober 2021 – Selfapy, Deutschlands führender Anbieter für Online-Unterstützung bei psychischen Belastungen, weist darauf hin, dass die Bewertung “Befriedigend” des Selfapy Online-Kurses für Panikstörungen durch die Stiftung Warentest oberflächlich ist. Um die Bewertung zu ergänzen, veröffentlicht Selfapy positive Pilotdaten zum Kurs, und betont, dass dieser nachweislich wirksam und nutzerfreundlich ist – im Gegensatz zu dem Eindruck, der durch die unvollständige Bewertung entstehen kann.

Aktuell wird der Selfapy Online-Kurs für Patient\*innen mit Panikstörung in einer unabhängigen wissenschaftlichen Studie der Universität Gießen unter Leitung von Prof. Dr. Julian Rubel evaluiert. Zum Kurs liegen bereits aussagekräftige Pilot-Daten vor, die eine gute Wirksamkeit zeigen: Teilnehmer\*innen konnten ihre Paniksymptome um 35,9% reduzieren. Zudem konnten Teilnehmer\*innen ihre Angstsymptome um 22,9% reduzieren. Die Ergebnisse der Evaluationsstudie werden Anfang 2022 erwartet.

Schon im Jahr 2019 hatte Stiftung Warentest den Selfapy Online Kurs bei Depression hinsichtlich fehlender Studiendaten bemängelt. Vor kurzem hat Selfapy die erfolgreich abgeschlossene Wirksamkeitsstudie der Charité zu dem Selfapy Online-Kurs bei Depression veröffentlicht. Die Studie der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité hat gezeigt, dass der Kurs die depressive Symptomatik maßgeblich reduzieren und sogar Angstsymptome lindern kann. Ähnlich positive Ergebnisse erwartet Selfapy bei Abschluss der Wirksamkeitsstudie in den kommenden Monaten auch für den Online-Kurs für Panikstörungen.

„Wir sind enttäuscht über diesen Bericht. Stiftung Warentest erkennt selbst an, dass therapeutische Behandlungsplätze fehlen. Corona hat den Handlungsdruck nochmals weiter verschärft. In einer Situation, in der rund 20 Millionen Menschen in Deutschland an psychischen Belastungen leiden, muss gehandelt werden. Um hier einen Beitrag zu leisten, haben wir Selfapy ins Leben gerufen, mit Angeboten, die sich stetig weiter entwickeln, aber nachweislich hilfreich sind und die Lage zahlreicher Patient:innen gerade jetzt lindern können. Wir bedauern, dass Stiftung Warentest in seiner frühzeitigen Bewertung nicht



berücksichtigt hat, dass weitere Studien durchgeführt werden, welche schon heute die Wirksamkeit des Kurses nachweisen“, sagt Nora Blum, CEO & Gründerin von Selfapy.

Bei dem von der Stiftung Warentest bewerteten Kurs handelt es sich um einen individuellen Online-Kurs zur Reduzierung der Symptome einer Panikstörung, der aus zwölf wöchentlich zu absolvierenden Online-Lektionen mit einer Bearbeitungszeit von jeweils etwa 45-60 Minuten pro Woche besteht. Die Ziele des Kurses sind es, Angst- und Paniksymptome zu lindern, das Vermeidungsverhalten der Nutzer\*innen zu reduzieren, bestehende Alltagseinschränkungen abzubauen, und den Patient\*innen zu helfen, ihre Arbeitsfähigkeit wiederzuerlangen.

Offenbar hat Stiftung Warentest die vielfältigen Möglichkeiten der Individualisierung nicht erkannt. Eine Individualisierung des Kursinhaltes erfolgt zu Beginn des Kurses, wo Nutzer\*innen ihr Ziel und damit den Schwerpunkt des Kurses auswählen. Testzugänge die Selfapy seinen Nutzer\*innen und auch Stiftung Warentest zur Verfügung stellt, sind in diesem Punkt schon voreingestellt, wodurch an dieser Stelle keine Individualisierung mehr stattfinden kann. Zudem erfolgt durch die fortlaufende Nutzung des Kurses eine Individualisierung der Inhalte. Daher widersprechen wir der Einschätzung von Stiftung Warentest, dass unser Angebot wenig individuell sei und dass Nutzereingaben wenig Einfluss auf die Behandlung hätten. Dies ist nicht zutreffend. Wir können uns dieses Urteil nur dadurch erklären, dass Stiftung Warentest offenbar nur einen bereits individualisierten Kursinhalt über einen einzelnen Zugangsaccount getestet hat, obwohl wir sämtliche Kursinhalte zum Test freigegeben haben.

Wir begrüßen, dass wir in der Bewertungskategorie “Basisschutz persönlicher Daten” ein “Gut” und somit das beste Ergebnis aller 7 Anbieter erreicht haben. Datenschutz hat einen hohen Stellenwert bei Selfapy und unser Investment in diesen Bereich wird hier deutlich.

Selfapy nimmt seine Verantwortung als Anbieter digital-medizinischer Lösungen sehr ernst und entwickelt sich kontinuierlich weiter. Gemeinsam mit unabhängigen Forschungsinstituten und Hochschulen führt Selfapy umfassende Wirksamkeitsstudien durch und steht im engen Austausch mit Experten aus dem Gesundheitssystem.

Das Feedback der Nutzer\*innen des Online-Kurses für Panikstörungen zeigt, dass diese ihre Angstsymptomatik innerhalb von 12 Wochen um durchschnittlich 58,6% von einer mittelgradigen auf eine milde Ausprägung der Angstsymptome reduzieren konnten. Im gleichen Zeitraum ging die Paniksymptomatik um durchschnittlich 43,5% von einer mittleren auf eine leichte Form der Panikstörung zurück. Auch eine jüngste Befragung unter Nutzer\*innen im Zeitraum Januar-September 2021 hat ergeben, dass die Inhalte der Online-Kurse als sehr motivierend wahrgenommen werden. Dabei finden Selfapy Nutzer\*innen einerseits, dass die Kursinhalte ihnen helfen, ihre Ziele zu erreichen und andererseits, dass die technische Umsetzung der Online Kurse gut funktioniert.



Rund 12 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Angst- und Panikstörungen. Diese Erkrankungen können für die Betroffenen schwere gesundheitliche, soziale und wirtschaftliche Konsequenzen haben. Erschwerend kommt hinzu, dass die Wartezeit für eine psychotherapeutische ambulante Behandlung in Deutschland mit durchschnittlich drei bis sechs Monaten sehr lang ist. Das deutsche digital-medizinische Start-up Selfapy hat es sich zum Ziel gesetzt mit seinen Online-Kursen, Menschen mit psychischen Belastungen schnell und sicher zu helfen und der Versorgungslücke in Deutschland bei der psychotherapeutischen Behandlung nachhaltig Abhilfe zu schaffen. Derzeit bietet Selfapy u.a. drei zentrale digitale Gesundheitsanwendungen auf Rezept als DiGa (Digitale Gesundheitsanwendungen) an für Menschen mit Depression, Generalisierter Angststörung und Panikstörung. Diese Kurse sind vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) nach strenger Prüfung zertifiziert.

### **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 Burnout, Depression oder an Angststörungen. Oftmals müssen sie bis zu sechs Monate auf eine Behandlung warten. Selfapy bietet Menschen in psychischen Belastungssituationen eine schnell verfügbare, anonyme und flexible Unterstützung. Die 12-wöchigen Kurse wurden von erfahrenen Psycholog\*innen entwickelt und basieren auf Ansätzen der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Derzeit bietet Selfapy u.a. drei digitale Gesundheitsanwendungen auf Rezept als DiGA (Digitale Gesundheitsanwendungen) an für Menschen mit Depression, Generalisierter Angststörung und Panikstörung. Diese Online Kurse sind vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) nach strenger Prüfung zertifiziert und vorläufig aufgenommen. Weitere Informationen finden Sie unter [selfapy.com](https://selfapy.com).

### **Pressekontakt**

Presse & Kommunikation

Mail: [Selfapy@kekstcnc.com](mailto:Selfapy@kekstcnc.com)