

PressKit 2025

Kontakt



Pressekontakt

Gülsüm Parmaksiz
Head of Marketing

E-Mail: presse@selfapy.de

Selfapy GmbH
Kastanienallee 29/30
10435 Berlin
www.selfapy.de

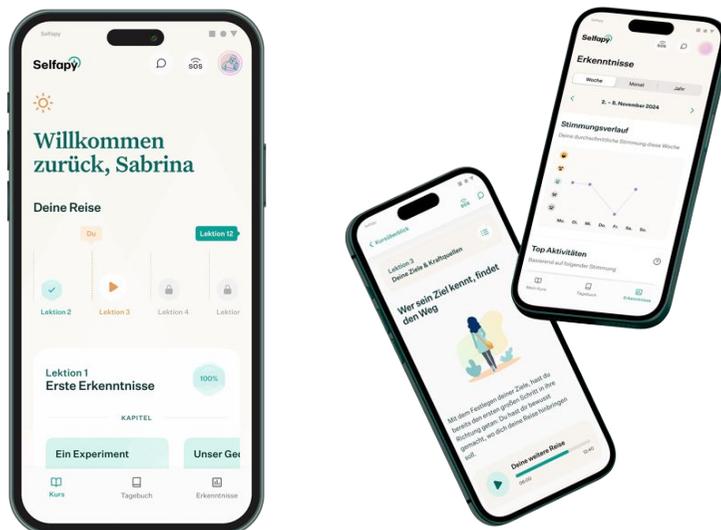
Online-Therapie bei psychischen Erkrankungen – kostenfrei auf Rezept

Selfapy ist einer der führenden Hersteller für **digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)**. Unsere Online-Therapieprogramme bei Depression, Generalisierter Angststörung, Binge-Eating-Störung und Bulimia nervosa sind **auf Rezept** erhältlich. Die **Kosten werden von gesetzlichen Krankenkassen erstattet**.

Seit dem Inkrafttreten des Digitalen Versorgungsgesetzes (DiGAV) hat Selfapy fünf DiGA erfolgreich auf den Markt gebracht, die CE-zertifiziert und auf Rezept erhältlich sind. Mehr als **40.000 Nutzer*innen** haben die digitalen Programme bereits durchlaufen. Die Wirksamkeit wurde in Studien belegt.

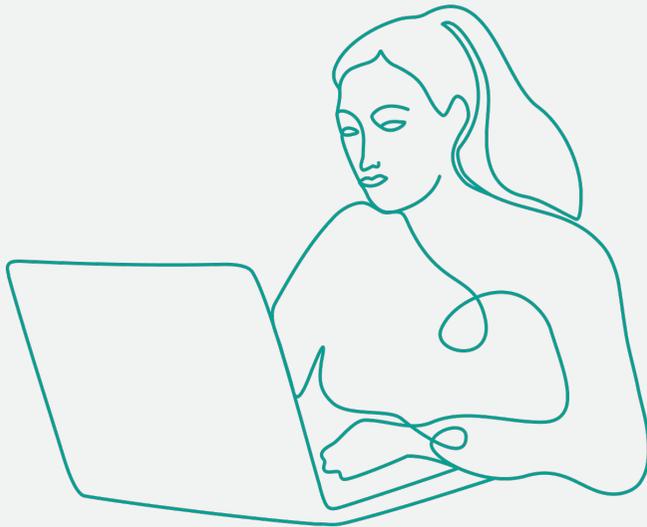
Fast Facts Selfapy

- » Gründung: Februar 2016
- » Registrierte Nutzer*innen: > 40.000
- » Online-Therapieprogramme auf Rezept bei:
 - Depression
 - Generalisierter Angststörung
 - Bulimia nervosa
 - Binge-Eating-Störung



Die Mission

Wir unterstützen Menschen mit psychischen Erkrankungen – durch psychologische Online-Therapieprogramme



Unsere Vision:

Niemand mit einer psychischen Erkrankung muss warten, um psychologische Unterstützung zu erhalten.

In Deutschland sind jedes Jahr mehr als **25 % der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen**. Oft müssen sie **drei bis sechs Monate auf eine Behandlung** warten – ein Zeitraum, in dem sich die Symptome verschlimmern können und Erkrankungen chronifizieren. Etwa zwei Drittel der **10.000 Suizide im Jahr** werden aufgrund von Depressionen begangen. Laut WHO sind Depressionen und andere affektive Störungen 2020 die zweithäufigste Todesursache. Auch Scham ist für viele Betroffene immer noch ein Thema. Nur jede*r Zweite wagt den Schritt und sucht sich Hilfe.

Das Ziel von Selfapy ist es, Menschen mit psychischen Erkrankungen **flexible und niedrigschwellige psychologische Unterstützung** zu bieten – mit einer innovativen digitalen Lösung.

Selfapy sensibilisiert für das Thema mentale Gesundheit und setzt sich für die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen sowie für den kostenfreien und unmittelbaren Zugang zu einer professionellen Unterstützung ein.

Once upon

Von der Gründung bis heute

2015

Die Erkenntnis

Die unzumutbaren Zustände in der Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen erkannten die Selfapy Gründerinnen Nora Blum und Katrin Bermbach früh. Als Tochter einer Psychotherapeutin erlebte Blum, wie groß der Bedarf an psychologischer Unterstützung ist: Der Anrufbeantworter ihrer Mutter war täglich voll mit unzähligen Terminanfragen von Patient*innen. Katrin Bermbach erfuhr während des Studiums im Rahmen ihrer Forschungstätigkeit an der Charité, wie katastrophal die Lage für viele psychisch Erkrankte ist. „Jeden Tag musste ich Menschen sagen, dass es keinen Therapieplatz für sie gibt. Die Betroffenen waren verzweifelt, weinten. Es war klar: Da muss sich etwas ändern“, erinnert sich Bermbach.

2018

Ein starkes Team

Seit der Gründung hat sich Selfapy kontinuierlich weiterentwickelt und als DiGA-Hersteller etabliert. Das Team wurde vergrößert und das Produkt stetig ausgebaut. Mitte 2018 schloss Selfapy den ersten Vertrag mit einer gesetzlichen Krankenkasse - viele weitere Vertragspartner folgten. Seither ist Selfapy einer der etabliertesten Hersteller für Online-Therapie-Angebote in Deutschland.

2020

Große Meilensteine

Im Januar 2020 konnte Selfapy eine weitere Finanzierungsrunde in Höhe von sechs Millionen Euro abschließen. Zum Jahresende 2020 feierte Selfapy einen weiteren Erfolg: Im Zuge des Digitale-Versorgung-Gesetzes kann Selfapys Therapieprogramm bei Depression nun kostenfrei auf Rezept verschrieben werden. 2021 konnte Selfapy sein Angebot erfolgreich erweitern: Das Online-Therapieprogramm bei generalisierter Angststörung ist nun für weibliche Personen kostenfrei auf Rezept verfügbar.

2023

Neue Angebote & Partnerschaften

Im Januar 2023 baute Selfapy sein Angebot weiter aus: Die Therapieprogramme bei Bulimia nervosa und Binge-Eating-Störung sind die ersten DiGA bei Essstörungen. Beide Kurse wurden Mitte des Jahres dauerhaft im DiGA-Verzeichnis aufgenommen. 2022/2023 schloss Selfapy wichtige Partnerschaften: Das familiengeführte Pharmaunternehmen Medice kommt als strategischer Investor an Bord. In Kooperation mit Pfizer entwickelte das Unternehmen eine neue DiGA bei chronischen Schmerzen. Auch in der Führungsebene gibt es Veränderungen: Adham Kassab übernimmt die Rolle des CEOs, da sich Nora Blum aus dem operativen Geschäft zurückzieht.

Once upon

Von der Gründung bis heute

2025

Der Exit

Die MEDICE Health Family erwirbt mit Selfapy einen der bekanntesten deutschen Digital Health Pioniere für mentale Erkrankungen. Mit dem Zukauf der Selfapy erweitert die MEDICE Health Family ihr digitales Angebot um neue digitale Gesundheitsanwendungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Der Erwerb von Selfapy ist für die MEDICE Health Family ein weiterer wichtiger Schritt auf dem Weg vom reinen Arzneimittelhersteller zum Anbieter von klinisch validierten multimodalen Gesundheitslösungen im Zusammenwirken von Arzneimitteln, digitalen Lösungen und Ernährungskonzepten.

„Wir wollen uns noch umfassender um die Patienten kümmern und dabei auch aktuelle Herausforderungen des Gesundheitssystems im Blick behalten. Darum erweitern wir unseren starken Kern im Arzneimittelgeschäft seit einigen Jahren um Entwicklungen im Bereich Digitaler Gesundheitslösungen“, erklärt Dr. med. Katja Pütter-Ammer, geschäftsführende Gesellschafterin der MEDICE, die Strategie des familiengeführten Unternehmens. „Für uns ist beispielsweise nicht nur wichtig, was in den Therapiesitzungen passiert, genauso wichtig ist, dass wir Ärztinnen und Ärzte sowie Therapeutinnen und Therapeuten und Patient*innen auch in der Zeit dazwischen und vor Therapiebeginn bestmöglich unterstützen“, ergänzt Dr. med. Dr. oec. Richard Ammer, der gemeinsam mit seiner Ehefrau Katja Pütter-Ammer das Familienunternehmen führt.

Das Produkt

Online-Therapieprogramme bei psychischen Erkrankungen

12 Lektionen:

Mit Hilfe von Übungen in Form von Videos, Audios und Texten erhalten Nutzer*innen eine ausführliche Psychoedukation und erlernen Strategien der Verhaltenstherapie.

Evidenzbasierte Methoden:

Unsere Therapieprogramme beruhen auf etablierten Methoden der Verhaltenstherapie und beziehen je nach Indikation passende Methoden weiterer Psychotherapieverfahren ein.

Praktische Anwendung:

Interaktive Inhalte können einfach in den Alltag integriert werden und bestärken die Nutzer*innen darin, ihre eigenen Ressourcen zu aktivieren.

Symptomentwicklung:

Durch den regelmäßigen Einsatz von indikationsspezifischen und standardisierten Fragebögen wird nachverfolgt, wie sich die Symptomatik im Kursverlauf entwickelt.

Sicherheitskonzept:

Um die Sicherheit unserer Patient*innen zu gewährleisten, überwachen Psycholog*innen den Kursfortschritt und reagieren bei dem Verdacht auf Suizidalität.

Zusätzliche psychologische Begleitung:

Auf Selbstzahlerbasis kann eine zusätzliche psychologische Begleitung in telefonischer Form (142,80 € für 3 x 30 min) und/oder per Nachrichtenfunktion (180 € für 90 Tage, bzw. 2 € pro Tag) hinzu gebucht werden.

Unsere Therapieprogramme im Überblick

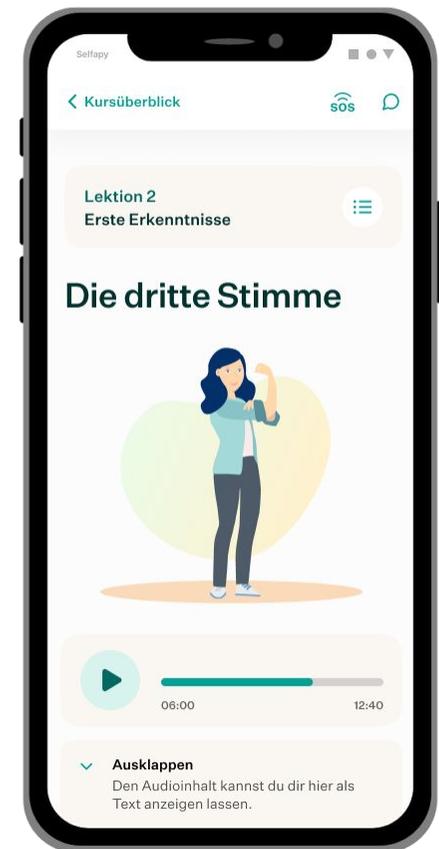
Selfapys Online-Kurs bei Depression

Das Therapieprogramm richtet sich an Personen mit den Diagnosen:

F32.1 Mittelgradige depressive Episode

F33.1 Rezidivierende depressive Episode, gegenwärtig mittelgradige Episode

Das Online-Therapieprogramm unterstützt die Nutzer*innen dabei, ihre depressiven Symptome zu reduzieren und ihre Lebensqualität zu verbessern. Audiovisuelle Übungen werden eingesetzt, um negative Gedankenspiralen zu durchbrechen.



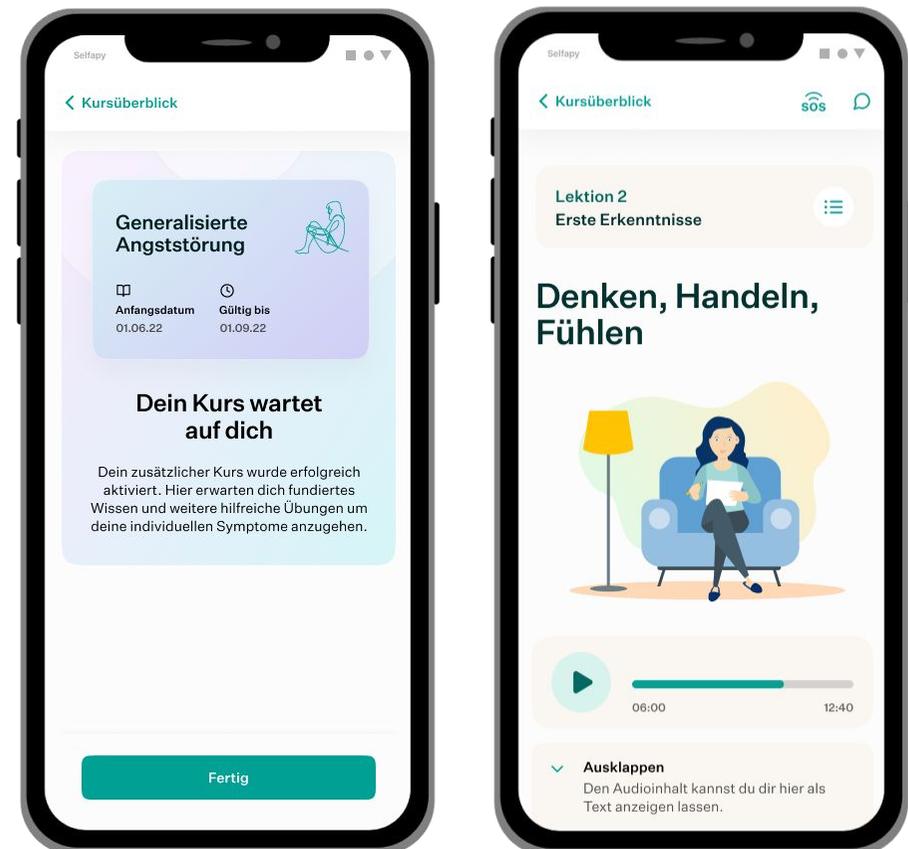
Unsere Therapieprogramme im Überblick

Selfapys Online-Kurs bei Generalisierter Angststörung

Das Therapieprogramm richtet sich an Personen mit den Diagnosen:

F41.1 Generalisierte Angststörung

Das Online-Therapieprogramm unterstützt Nutzer*innen dabei, ihre Sorgen zu reduzieren. So lernen sie, ihre Angst zu regulieren und wieder leichter durchs Leben zu gehen.



Unsere Therapieprogramme im Überblick

Selfapys Online-Kurse bei Essstörungen

Selfapys Online-Kurs bei Binge-Eating-Störung

Das Therapieprogramm richtet sich an Personen mit den Diagnosen:

F50.4 Essattacken bei anderen psychischen Störungen

F50.8 Sonstige Essstörungen

F50.9 Essstörungen, nicht näher bezeichnet

Selfapys Online-Kurs bei Bulimia nervosa

Das Therapieprogramm richtet sich an Personen mit den Diagnosen:

F50.2 Bulimia nervosa

F50.3 Atypische Bulimia nervosa

Beide Therapieprogramme helfen den Nutzer*innen die Mechanismen hinter ihrer Essstörung zu verstehen und Strategien zu erlernen, die ihnen dabei helfen können, ein selbstbestimmtes Leben ohne Essstörung zu führen.



Wissenschaft

Wirksamkeitsstudien

Die Wirksamkeit der Online-Therapieprogramme steht für Selfapy an oberster Stelle. Dazu führen wir für alle unsere Kurse randomisiert-kontrollierte Studien in Kooperation mit wissenschaftlichen Institutionen durch. Die Studienergebnisse unterstreichen den **Wert und die Anwendbarkeit von Selfapys Online-Therapieprogrammen.**



Q3/2019

Charité Berlin

Start RCT-Studie Depression

N = 401

Q1/2021

Universität Gießen

Start RCT-Studie GAS

N = 156

Q1/2021

Universität Heidelberg

Start RCT-Studie Binge-Eating

N = 154

Start RCT-Studie Bulimie

N = 154

Q2/2023

Humboldt Universität Berlin

Start Rekrutierung RCT-Studie
chronische Schmerzen

Partneruniversitäten



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



CONNECTING SCIENCE AND SOCIETY



Aktuelle Studienergebnisse

Charité Berlin: RCT - Studie Depression

Studienleitung: Prof. Dr. Stefan Köhler



Die Studienergebnisse:

- zeigen die **hohe Wirksamkeit** des Selfapy Online-Kurs bei Depression bei Teilnehmenden mit leichter und mittelgradiger bis schwerer Depression
- zeigen eine nachhaltige Verbesserung: Die Daten der Langzeiterhebung weisen darauf hin, dass die **positiven Effekte nach 3 Monaten** aufrechterhalten werden können
- unterstreichen, dass internetbasierte Interventionen eine **effektive Behandlungsalternative** bei depressiven Störungen darstellen

Partneruniversitäten

Aktuelle Studienergebnisse

Universität Gießen: RCT-Studie Generalisierte Angststörung (GAS)

Studienleitung: Prof. Dr. Julian Rubel

Insgesamt 156 Personen mit einer generalisierten Angststörung wurden zufällig einer von zwei Gruppen zugeteilt (Selfapys Online-Therapieprogramm oder Wartekontrollgruppe). Teilnehmende der Interventionsgruppe zeigten eine signifikante und klinisch relevante Verbesserung der **Angstsymptome** nach 12 Wochen mit einem **großen Effekt** (Cohen's $d = -0,85$). Zudem berichteten die Probanden von einer Steigerung der **gesundheitsbezogenen Lebensqualität um durchschnittlich 41,3 %**.

Partneruniversitäten



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



Aktuelle Studienergebnisse

Universität Heidelberg: RCT - Studie Binge-Eating-Störung

Studienleitung: Dr. Christina Timm, Luise Prüßner, Steffen Harmann

In der randomisiert-kontrollierten Studie konnte gezeigt werden, dass der Selfapy Online-Kurs bei Binge-Eating-Störung die **Esstörungssymptomatik statistisch signifikant und klinisch relevant reduzieren** kann (Cohen's $d = -0,79$). Die Teilnehmenden der Interventionsgruppe konnten die Anzahl der Essanfälle im Vergleich zum Beginn der Studie um durchschnittlich 9 Episoden reduzieren, was einer Symptomreduktion von rund **61,0 %** entspricht.

Universität Heidelberg: RCT-Studie Bulimia nervosa

Studienleitung: Dr. Christina Timm, Luise Prüßner, Steffen Harmann

Diese Studie wurde parallel zur Evaluationsstudie zu Selfapys Online-Kurs bei Binge-Eating-Störung durchgeführt und zeigte ebenfalls eine signifikante und **klinisch relevante Reduktion der Esstörungssymptomatik** im Vergleich zur Kontrollgruppe (Cohen's $d = -0.50$). Teilnehmende der Interventionsgruppe konnten ihre **bulimischen Symptome um durchschnittlich 47,9 %** reduzieren.

Partneruniversitäten



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



Fachbeirat

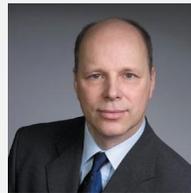
Expert*innen aus verschiedenen Sparten des Gesundheitssystems befürworten unsere Mission, psychologische Unterstützung für jede hilfesuchende Person digital verfügbar zu machen.



Prof. Dr. Volker Amelung
Professor Medizinische Hochschule Hannover, Vorstandsvorsitzender des Bundesverbandes Managed Care



Dr. Eva Asselmann
Senior Researcher an der Professur für Persönlichkeitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin



Prof. Dr. Michael Kellner
Chefarzt Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Klinikum Herford, Wissenschaftlicher Beirat der Deutschen Angsthilfe e. V.



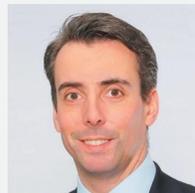
DP Dr. Stephan Köhler
Personalleitender Oberarzt, Leiter Arbeitsgruppe Affektive Störung, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Charité Berlin



Dr. Dieter Kreeb
Gründer Valuedmed Gesundheitsökonomie



Prof. Dr. Bernd Leplow
Seniorprofessor, Institut für Psychologie, Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg



Christoph Meinecke
Stellv. Hauptgeschäftsführer Unternehmensverbände NI, Verwaltungsrat AOK NI, GKV Spitzenverband



Anke Ruedinger
Vorsitzende des Apotheker-Verbandes Berlin



Mark Barjenbruch
Vorstandsvorsitzender der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen



Dr. med. Barbara Mildenberger
Ärztliche Leiterin ARGORA Klinik Berlin, Tagesklinik & Praxis für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie



Dr. Benedikt Reuter
Wissenschaftlicher Mitarbeiter für Klinische Psychologie Humboldt-Universität zu Berlin



Dipl. -Psych. Wilfried Hauer
DPTV-Landesvorstand, Mitglied Vertreterversammlung & Beratender Fachausschuss für PT der KVN, Mitglied der Kammerversammlung PKN

Hintergrund

Investoren

Im Februar 2023 schloss Selfapy eine weitere Finanzierungsrunde über 7 Millionen Euro ab: Angeführt wurde die Runde von Medice Arzneimittel, einem familiengeführten pharmazeutischen Unternehmen mit Fokus auf der Behandlung von ADHS. Beteiligt waren ebenfalls alle Bestandsinvestoren, darunter der Healthcare-Investor SHS, Think.Health Ventures, IBB Ventures und der HTGF.

„Wir sehen sowohl in Deutschland als auch international ein großes Potential von digitalen Therapien im Bereich der psychischen Erkrankungen. Mit fünf abgeschlossenen RCT-Studien und einer breiten Nutzerbasis in Deutschland, sind wir auf dem besten Weg, unser Angebot auf weitere Indikationen auszuweiten und in andere Märkte zu expandieren“, betonte ehemaliger CEO von Selfapy, Adham.

„Die starke Entwicklung von Selfapy in den letzten Jahren spricht für sich. Digitale Gesundheitsanwendungen werden in den kommenden Jahren weiter an Bedeutung gewinnen. Hier sehen wir weiterhin viel Wachstumspotenzial und freuen uns, Selfapy auf diesem Weg zu begleiten“, erklärte Dr. Richard Ammer, CEO von Medice.



Auszeichnungen

Mit seinen innovativen Lösungen stößt Selfapy nicht nur bei Investoren auf Begeisterung, sondern trifft auch den Nerv der Gesellschaft: Neben dem Victress Award und dem HR Innovation Award, wurde Selfapy außerdem der EY Public Value Award verliehen. Darüber hinaus erhielt Selfapy den Focus Innovationspreis und wurde beim German Startup Award, sowie beim Bold Women Award Veuve Cliquot ausgezeichnet.

„Psychische Gesundheit sollte weder vom Geldbeutel, der Versorgungssituation noch von Scham oder Stigma abhängen.“ **Katrin Bermbach**



Forbes



Stimmen

Das berichtet die Presse

Frankfurter Allgemeine
ZEITUNG FÜR DEUTSCHLAND

Wirtschafts
Woche

Süddeutsche Zeitung

Bild

DER TAGESSPIEGEL

stern

DIE ZEIT

Frankfurter
Rundschau

Berliner Morgenpost

taz

FOCUS

DER SPIEGEL

„Der Kurs von Selfapy zur Behandlung von Depressionen wurde beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) als DiGA zugelassen. Damit zählt Selfapy zu den Pionieren in der digitalen Gesundheitsversorgung in Deutschland.“ **GQ**

„Als Anbieter für Digitale Gesundheitsanwendungen hat sich Selfapy in der Vergangenheit bereits am Markt etabliert: Bei Depressionen, Generalisierter Angststörung, Bulimie und Binge-Eating-Störung bietet das Unternehmen derzeit Online-Kurse an. Neu im Portfolio ist der Online-Kurs bei chronischen Schmerzen.“ **Deutsche Apotheker Zeitung**

„Selfapy ist ein digitales Therapie-Angebot, das Online-Kurse und individuelle psychologische Betreuung verbindet. Es ist eines der erfolgreichsten Startups und ein führender Anbieter in diesem Bereich.“ **Deutsche Welle**

„Allein in Deutschland sollen mehr als vier Millionen Menschen an einer Depression leiden. Viele scheuen den Besuch bei einem Therapeuten, zu groß ist immer noch das Stigma einer psychischen Erkrankung. Online-Kurse könnten für solche Menschen eine Alternative sein.“ **Süddeutsche Zeitung**

„Selfapy soll helfen, die Wartezeit bis zum Beginn einer Therapie zu überbrücken – oder auch im Anschluss als Nachsorge dienen.“ **FAZ**

Stimmen

Das sagen Nutzer*innen

„Dank Euch geht’s mir endlich wieder besser. Das geleitete Selbsthilfe-Prinzip hat sehr gut für mich funktioniert. Ich weiß nun, was ich tun kann, wenn die negativen Gedanken wiederkommen.“

Patrick

„Mit Selfapy bin ich sehr zufrieden. Die Kursinhalte sind gut gewählt, sehr hilfreich und durch die Übungen wirkungsvoll unterstützt.“

Birgit

Das sagen Expert*innen

„Sehr viele psychisch Kranke bleiben aktuell unbehandelt, weil die Wartezeiten auf eine Psychotherapie so lang sind. Das können digitale Kurse wie Selfapy ändern.“

Prof. Dr. Amelung, Medizinische Hochschule Hannover

„Digitale psychologische Angebote sind in Skandinavien, den USA oder Australien bereits weit verbreitet. Die wissenschaftliche Evidenzlage ist ausgesprochen gut.“

Dr. Eva Asselmann, Humboldt Universität Berlin

Kontakt

Selfapy GmbH

Kastanienallee 29/30

10435 Berlin

E-Mail: presse@selfapy.de