

# Psychologische Unterstützung auf Rezept

Mit dem psychologischen Online-Kurs von Selfapy. Ohne Wartezeit und für den\*die Patient\*in kostenfrei.



## Selfapy Online-Kurs

Der dreimonatige Online-Kurs basiert auf etablierten Manualen der Kognitiven Verhaltenstherapie. Er kombiniert diagnosespezifische Psychoedukation, Übungen und Symptomfragebögen in Form von Texten, Videos und Audios. Ein digitales Stimmungstagebuch hilft, individuelle Zusammenhänge zwischen Aktivitäten und Stimmungen zu verstehen. Zur Patient\*innensicherheit steht ein\*e persönliche\*r Psycholog\*in zur Verfügung, der\*die Fragen zum Kurs beantwortet.

### Wirksamkeit

Selfapy ist ein CE-zertifiziertes Medizinprodukt. Der Online-Kurs wurde mit Expert\*innen für Klinische Psychologie anhand von evidenzbasierten Methoden entwickelt. Er basiert auf der Kognitiven Verhaltenstherapie, die hervorragende Ergebnisse in der Behandlung psychischer Erkrankungen zeigt.

Aktuell laufen fünf RCT-Studien an der Charité Berlin, der Universität Gießen und der Universität Heidelberg. Die Auswertung des Depressions-Parameters durch die Charité Berlin zeigt eine signifikante Abnahme der Symptomatik um durchschnittlich 36% nach Abschluss des 12-wöchigen Kurses im Vergleich zur Kontrollgruppe.

### Sie haben Fragen? Kontaktieren Sie uns:

Eine detaillierte Kursbeschreibung, Details zum Datenschutz und weitere Informationen finden Sie unter:

Tel.: 030 398 203 120

Web: [selfapy.com/psychotherapeuten](https://selfapy.com/psychotherapeuten)

E-Mail: [psychotherapeuten@selfapy.com](mailto:psychotherapeuten@selfapy.com)

Web: [selfapy.com/aerzte](https://selfapy.com/aerzte)

E-Mail: [aerzte@selfapy.com](mailto:aerzte@selfapy.com)

Unsere wissenschaftlichen Partner

## Der Verordnungsprozess

Durch das im November 2019 verabschiedete Digitale-Versorgung-Gesetz gehen Digitale Gesundheitsanwendungen in die Regelversorgung ein. DiGA sind ausgewählte Medizinprodukte geringen Risikos.

### 1 Ausstellen des Rezeptes

Sie können Selfapy Ihren Patient\*innen mit einer Depression (F33, F34) ganz einfach per Rezept verordnen. Sie finden die Kurse in Ihrem Praxisverwaltungssystem (PVS) über die folgende Pharmazentralnummer (PZN):

» Depression (16954730)

Sollte Selfapy noch nicht in Ihr PVS eingespielt sein, tragen Sie bitte übergangsweise folgende Angaben mittig in ein Blanko Muster 16 ein: Digitale Gesundheitsanwendung, PZN 16954730, Selfapy Depressions-Kurs.

### 2 Einreichung bei der Krankenkasse

Anschließend reichen Patient\*innen das Rezept bei der Krankenkasse ein. Das kann via Krankenkassen-App, Service-Center, Post oder Telefon erfolgen, je als Original, Foto oder Scan.

Von der Krankenkasse erhält der\*die Patient\*in einen individuellen Freischaltcode. Mit diesem Freischaltcode können sich Patient\*innen auf [selfapy.com](https://selfapy.com) registrieren.

### 3 Kosten

Die Kurskosten trägt die gesetzliche Krankenkasse. Für Ärzt\*innen besteht kein Regressrisiko.

### Für wen eignet sich Selfapy?

Selfapy eignet sich für Patient\*innen mit einer diagnostizierten Depression (F32, F33). Der Kurs eignet sich nicht bei Suizidgedanken, schweren depressiven Episoden, psychotischen Störungen oder Substanzabhängigkeit.