



Psychologische Online-Therapie auf Rezept

Klinisch wirksam.






Basierend auf Methoden
der Verhaltenstherapie.

Leitliniengerecht.



Selfpays Online-Programm

Selfpays CE-zertifiziertes digitales Medizinprodukt bietet Betroffenen von psychischen Erkrankungen eine **wirksame, sichere und wissenschaftlich fundierte Online-Therapie**. Mit **fünf zugelassenen Indikationen** ist Selfpays einer der führenden DiGA-Hersteller.

Indikation	Ziele	Evidenz	Sprache
Depression	Negative Gedankenmuster erkennen und positive Verhaltensweisen etablieren.	Reduziert die depressive Symptomatik um durchschnittlich 39,5%.	
Generalisierte Angststörung	Sorgenschleifen durchbrechen und schrittweise aktiver am Leben teilnehmen.	Reduziert die Symptome der Generalisierten Angststörung im Schnitt um 18,5%.	
Binge-Eating-Störung	Emotionen hinter Essanfällen verstehen, einordnen und ein langfristig umsetzbares moderates Essverhalten entwickeln.	Reduziert die Anzahl der Essanfälle im Schnitt um 60,99%.	
Bulimia Nervosa	Mechanismen der Essstörung verstehen und Strategien erlernen, um den Teufelskreis von Heißhungerattacken und Gegenmaßnahmen zu durchbrechen.	Reduziert die Anzahl der Essanfälle um 49,3%. Reduziert die Anzahl der gewichtsreduzierenden Maßnahmen um 51%.	
Chronischer Schmerz	Schmerzursachen erkennen und Techniken erlernen, um das Schmerzempfinden zu verringern.	Reduziert die erlebte Beeinträchtigung durch die Schmerzen im Alltag um 26%.	

Mögliche Einsatzbereiche

Therapievorbereitung

- ✓ Unterstützen – auch ohne Behandlungskapazitäten.
- ✓ Chronifizierung in der Wartezeit verhindern.
- ✓ In die Psychoedukation einführen.

Therapiebegleitung

- ✓ Komorbiditäten behandeln.
- ✓ Therapiepausen begleiten.
- ✓ Materialien und Übungen nutzen.
- ✓ Verlaufsdagnostik sichtbar machen.

Rückfallprophylaxe

- ✓ Restsymptomatik reduzieren.
- ✓ Vergessensprozessen mit Hilfe der Übungen und Inhalte entgegenwirken.
- ✓ Therapieerfolge sichern.

Wie werden die Online-Kurse auf Rezept verordnet?

Verordnung

1 Diagnose stellen

- » Depression..... (F32.0, F32.1, F33.0, F33.1)
- » Generalisierte Angststörung..... (F41.1)
- » Bulimia Nervosa (F50.2, F50.3)¹
- » Binge-Eating-Störung (F50.4, F50.9)¹
- » Chronische Schmerzen..... (F45.40, F45.41, M54)

2 Kontraindikationen ausschließen

- » Patient*in unter 18 Jahre
- » Akute Suizidalität
- » Bipolare Störungen (F31)
- » Schwere depressive Episode..... (F32.2, F32.3, F33.3)
- » Psychotische Störungen (F2*)
- » Substanzabhängigkeit (F1*.2, F1*.3)

3 PZN im Praxisverwaltungssystem eintragen

- » Depression 16954730
- » Generalisierte Angststörung 17554323
- » Bulimia Nervosa..... 18468382
- » Binge-Eating-Störung..... 18468376
- » Chronische Schmerzen 18759010

¹) Bei den Selfapy Online-Kursen bei Bulimia Nervosa und Binge-Eating-Störung sind ein Body-Mass-Index (BMI) unter 18,5 sowie ein Alter ab 65 Jahren zusätzliche Ausschlusskriterien für die Verordnungs- und Erstattungsfähigkeit.

Wie kann ein Rezept eingereicht werden?

Einreichung

1 Rezept oder Diagnosenachweis direkt bei Selfapy einreichen

Patient*innen laden ganz bequem und sicher ein Foto ihres Rezept unter www.selfapy.com/rezeptservice hoch. Nach wenigen Tagen erhalten diese den Freischaltcode für Selfapy von ihrer Krankenkasse.

2 Startprogramm beginnen

Während Patient*innen auf den Freischaltcode von ihrer Krankenkasse warten, stellt Selfapy innerhalb von 24 Stunden einen Startcode bereit. Mit diesem können diese die Wartezeit überbrücken und direkt mit dem 7-Tage-Startprogramm in der Selfapy-App loslegen.

3 Bei Selfapy registrieren und mit dem Freischaltcode loslegen

Den 16-stelligen Freischaltcode geben Patient*innen nach Erhalt in der Selfapy-App ein und schalten die gesamte Online-Therapie frei.

Bei Fragen wenden sich Ihre Patient*innen über kontakt@selfapy.com an unseren Kundenservice. Über WhatsApp (030 398 203 120) ist unser Kundenservice von Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr erreichbar.

Ausfüllhilfe am Beispiel Depression

<input checked="" type="checkbox"/> GKV Musterkasse	
Name, Vorname des Versicherten	
Musterfrau, Frida Musterstraße 11 55555 Bad Musterdorf	geb. am 01.01.1956
Kassennummer	
1234567	Versicherten-Nr. Status
Beitragsschein-Nr.	
123456789	LANR 01.10.2024
Rp. (Bitte Lesartikeln durchschneiden)	
Digitale Gesundheitsanwendung	

PZN 16954730	

Selfapys Online-Kurs bei Depression	

27XXXXXXX
Dr. med. Hans Georg Mustermann
Hausarzt
Dorfstraße 1
55555 Bad Musterdorf
Tel.: 0999-99 88 77 66

Abgabetermin
in der Apotheke

Unterschrift des Arztes
Muster 16 (10.2014)

Selfapy wird via Muster 16 verordnet. Eine Umstellung auf das E-Rezept wird frühestens Mitte 2025 erwartet.

Digitale Gesundheitsanwendung

PZN 16954730

Selfapys Online-Kurs bei Depression



Kein Praxisverwaltungssystem? Rezeptblock anfordern.

Wählen Sie Ihre Wunschindikation und erhalten Sie je 10 vorausgefüllte Muster 16.



Kein Kassensitz? Diagnosenachweis anfordern.

Psychotherapeut*innen ohne Kassensitz können ihre Patient*innen mit Selfapy versorgen, indem sie die erforderliche Diagnose stellen.

Psychotherapeut*innen können für eine Selfapy-Verordnung an privatversicherte Patient*innen **bis zu 20,11 EUR veranschlagen**. Diese Service-Gebühr übernimmt die PKV.

GOÄ 804 und alle anderen GOÄ-Ziffern inklusive der Steigerungssätze sind im Online-Verzeichnis der Gebührenordnung für Ärzte zu finden.

Sie haben Fragen? Kontaktieren Sie uns:

✉ fachkreise@selfapy.com

☎ (030) 120 834 116

Weitere Informationen: selfapy.com/fachkreise