

Selfap

Dein Verordnungsprozess

Die Kosten für die Selfapy-Kurse werden von deiner Krankenkasse übernommen. Lasse dir deinen Kurs dazu einfach auf Rezept verordnen.

1 Erhalte dein Rezept

Dein*e Ärzt*in oder Psychotherapeut*in kann dir ganz einfach ein Rezept für Selfapy ausstellen. Er*Sie findet Selfapy unter der Pharmazentralnummer 16954730 in seinem*ihrem Praxisverwaltungssystem. Außerdem muss er*sie dir eine Depression (F32, F33) diagnostizieren. Mehr Informationen findest du unter selfapy.com/rezept

2 Einreichung bei der Krankenkasse

Reiche das erhaltene Rezept bei deiner Krankenkasse ein. Das geht via Krankenkassen-App, Service-Center, Post oder Telefon, je als Original, Foto oder Scan. Nach wenigen Tagen erhältst du einen individuellen Freischaltcode von deiner Krankenkasse.

3 Los geht's

Melde dich unter <u>selfapy.com</u> mit dem Freischaltcode, den du von deiner Krankenkasse bekommen hast, an. Schon kannst du deinen kostenfreien Online-Kurs starten.



Unser Kursangebot

Entdecke unseren Online-Kurs gegen Depression und beginne deinen Weg zu einem besseren psychischen Wohlbefinden.

Depression

Wir unterstützen dich dabei, deine Lebenszufriedenheit zu erhöhen. Interaktive Übungen können dir helfen, negative Gedankenkreisläufe zu durchbrechen.



DEMNÄCHST VERFÜGBAR

Generalisierte Angststörung

Mit Hilfe dieses Kurses lernst du, wie du deine Angstauslöser identifizieren und reduzieren kannst.



Panikstörung

Mit effektiven Techniken unterstützen wir dich dabei, herauszufinden, was deine Panikstörung auslöst und wie du Panikattacken vorbeugen kannst.



Du hast Fragen? Kontaktiere uns:

№ 030 398 203 120 selfapy.com

Deine Unterstützung bei psychischen Belastungen

Starte deine individuelle Online-Therapie. Ohne Wartezeit. Die Kosten übernimmt deine Krankenkasse.





Online-Therapie bei psychischen Belastungen

Selfapy bietet dir psychologische Unterstützung und ist auf deinem Weg zu einem besseren Wohlbefinden für dich da.

Unsere 12-Wochen-Kurse basieren auf Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie und wurden von Psycholog*innen entwickelt. Unser Ziel ist es, dich im Umgang mit Depressionen und Ängsten zu unterstützen und deine Lebenszufriedenheit nachhaltig zu erhöhen. Bei Fragen zu deinem Kurs steht dir deine persönliche psychologische Begleitung zur Verfügung.

Weil deine psychische Gesundheit für uns an erster Stelle steht.



Individuell

Dein individueller Online-Kurs passt sich deinen persönlichen Zielen und Bedürfnissen an.



Ohne Wartezeit

Du kannst deinen Selfapy-Kurs jederzeit und von überall starten.



Kostenfrei

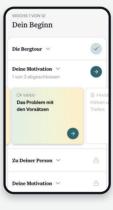
Auf Rezept übernimmt deine Krankenkasse die Kurskosten für dich.

Das erwartet dich in deinem Selfapy-Kurs



Deine Kursinhalte

Zu Beginn des Kurses definierst du deine individuellen Ziele. Entsprechend diesen Zielen erhältst du über 12 Wochen erklärende Texte, Videos und Übungen, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Der Kurs bietet dir die Möglichkeit, deine Erkrankung besser zu verstehen, und gibt dir Methoden an die Hand, um deine eigenen Ressourcen zu nutzen.



Dein Überblick

Behalte jederzeit deine Ziele und deinen Fortschritt im Blick. Tracke außerdem deine Symptome, um deine Belastung besser kennenzulernen und um nachzuverfolgen, wo du dich auf deinem Weg zu einem besseren Wohlbefinden befindest.



Deine psychologische Begleitung

Im Rahmen unseres Patientensicherheitskonzeptes überwacht dein*e Selfapy-Psycholog*in deinen Erfolg innerhalb des Kurses. Bei Fragen zum Kurs ist er*sie jederzeit für dich da.

Unsere Psycholog*innen









