

					
<p>Anbieter:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Selfapy GmbH <p>Produktname:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Selfapys Online-Kurs bei Depression <p>Kontakt zum Anbieter:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Via Website <p>Eintrag und Status im DiGA-Verzeichnis?:</p> <ul style="list-style-type: none"> → DiGA-Eintrag: <u>vorliegend</u> → Status: Dauerhaft aufgenommen <p>Nutzungsdauer und -häufigkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Empfehlung: mind. eine Lektion pro Woche in 1-2 Sitzungen (jeweils mind. eine halbe Stunde) → Gesamtdauer: 3 Monate <p>Gebrauchsanweisung</p>	<p>Ziele der Intervention:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Verbesserung depressiver Symptomatik <p>Mindestalter:</p> <ul style="list-style-type: none"> → 18 Jahre <p>Diagnosen:</p> <ul style="list-style-type: none"> → F32.0 → Leichte depressive Episode → F32.1 → Mittelgradige depressive Episode → F33.0 → Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig leichte Episode → F33.1 → Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig mittelgradige Episode 	<p>Theoretische Basis:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Kognitive Verhaltenstherapie <p>Eingesetzte Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Kognitive Strategien → Übertragung der Strategien in den Alltag → Psychoedukation zu Depressionen → Individualisierte Inhalte basierend auf Eingaben des Betroffenen → Validierte Fragebögen → Persönliche Tagebuch-App 	<p>Menschliche Begleitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Durchgängige Einbindung durch klinische Psycholog:innen → Beantwortung von Fragen durch Psycholog:innen bei Bedarf 	<p>Kosten:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Kosten für Selbstzahler: 217,18 € (Stand: Mai 2024) für eine Nutzung von 90 Tagen sowie einen Zugang zu den Inhalten für 12 Monate → Die Kosten werden bei Verordnungen von der Krankenkasse übernommen 	<p>Wirksamkeitsnachweis(e):</p> <ul style="list-style-type: none"> → Krämer, R., Köhne-Volland, L., Schumacher, A., & Köhler, S. (2022). Efficacy of a web-based intervention for depressive disorders: three-arm randomized controlled trial comparing guided and unguided self-help with waitlist control. <i>JMIR formative research</i>, 6(4). doi:10.2196/34330