

					
<p>Anbieter: → Selfapy GmbH</p> <p>Produktname: → Selfapys Online-Kurs bei Depression</p> <p>Kontakt zum Anbieter: → Via Website</p> <p>Eintrag und Status im DiGA-Verzeichnis?: → DiGA-Eintrag: <u>vorliegend</u> → Status: Dauerhaft aufgenommen</p> <p>Nutzungsdauer und -häufigkeit: → Empfehlung: mind. eine Lektion pro Woche in 1-2 Sitzungen (jeweils mind. eine halbe Stunde) → Gesamtdauer: 3 Monate</p> <p>Gebrauchsanweisung</p>	<p>Ziele der Intervention: → Verbesserung depressiver Symptomatik</p> <p>Mindestalter: → 18 Jahre</p> <p>Diagnosen: → 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>	<p>Theoretische Basis: → Kognitive Verhaltenstherapie</p> <p>Eingesetzte Methoden: → Kognitive Strategien → Übertragung der Strategien in den Alltag → Psychoedukation zu Depressionen → Individualisierte Inhalte basierend auf Eingaben des Betroffenen → Validierte Fragebögen → Persönliche Tagebuch-App</p>	<p>Menschliche Begleitung: → Durchgängige Einbindung durch klinische Psycholog:innen → Beantwortung von Fragen durch Psycholog:innen bei Bedarf</p>	<p>Kosten: → 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>	<p>Wirksamkeitsnachweis(e): → Krämer, R., Köhne-Volland, L., Schumacher, A., & Köhler, S. Efficacy of a Web-Based Intervention for Depressive Disorders: Three-Arm Randomized Controlled Trial Comparing Guided and Unguided Self-Help With Waitlist Control. JMIR Form Res, 6(4), e34330. https://doi.org/10.2196/34330</p>