

## Dein Verordnungsprozess

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

### 1 Erhalte dein Rezept

Ärzt\*innen und Psychotherapeut\*innen können dir dafür ganz einfach ein Rezept für Selfapy ausstellen. Sie finden die Selfapy Online-Kurse unter folgenden Pharmazentralnummern:

- » Depression (16954730)
- » Generalisierte Angststörung (17554323)
- » Bulimie nervosa (18468376)
- » Binge-Eating-Störung (18468382))
- » Chronische Schmerzen (18759010)

Mehr Infos findest du unter:

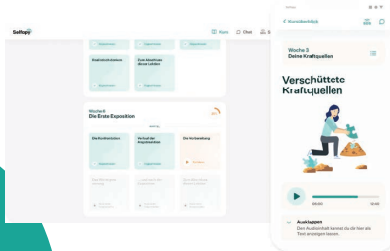
[selfapy.com/auf-rezept](https://selfapy.com/auf-rezept)

### 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 [www.selfapy.com](https://www.selfapy.com) mit dem Freischaltcode, den du von deiner Krankenkasse bekommen hast, an. Schon kannst du deinen kostenfreien Online-Kurs starten.



## Unser Kursangebot

### Depression

Wir unterstützen dich dabei die Depression hinter dir zu lassen und wieder mehr Freude in deinem Leben zu erleben. Interaktive Übungen können dir helfen, negative Gedankenkreisläufe zu durchbrechen.

### Generalisierte Angststörung

Mit Hilfe dieses Kurses lernst du, wie du deine Sorgen reduzieren und wieder leichter durchs Leben gehen kannst.

### Bulimie und Binge-Eating-Störung

Wir helfen dir, die Mechanismen hinter deiner Essstörung zu verstehen und Strategien zu erlernen, die dir dabei helfen können ein selbstbestimmtes Leben ohne Essstörung zu führen.

### Chronische Schmerzen

In diesem Kurs lernst du, woher deine Schmerzsymptome kommen und übst Techniken, um deine Schmerzsymptome zu reduzieren und körperlicher Inaktivität vorzubeugen.

Du hast Fragen? Kontaktiere uns:

✉ [kontakt@selfapy.com](mailto:kontakt@selfapy.com)

Weitere Informationen: [selfapy.com](https://selfapy.com)

Selfapy



## Psychologische Online-Therapie auf Rezept

Starte ohne Wartezeit.

Die Kosten übernimmt deine Krankenkasse.

Unsere Psycholog\*innen:



## Online-Therapie bei psychischen Belastungen

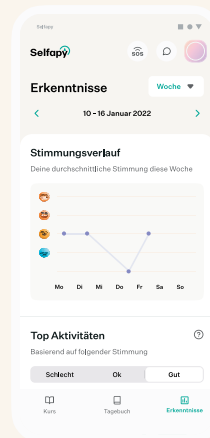
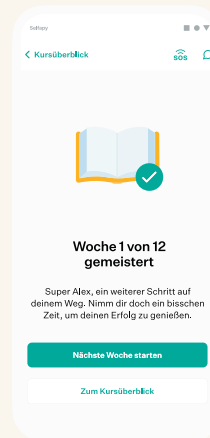
**Selfapy bietet dir psychologische Unterstützung und steht dir auf deinem Weg zu einem besseren Wohlbefinden zur Seite.**

Unsere 12-Wochen-Kurse basieren auf Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie und wurden von Expert\*innen für Klinische Psychologie entwickelt.

Unser Ziel ist es, dich im Umgang mit Depressionen, Essstörungen und Ängsten zu unterstützen und deine Lebenszufriedenheit nachhaltig zu verbessern.

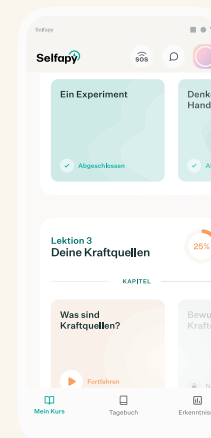
Du kannst dir außerdem zusätzliche psychologische Begleitung in telefonischer Form und/oder per Nachrichtenfunktion dazu buchen. Mehr Infos unter: [selfapy.com/hilfe-psychologische-begleitung](https://selfapy.com/hilfe-psychologische-begleitung)

## Das erwartet dich in deinem Selfapy-Kurs



### Deine Kursinhalte

Zu Beginn des Kurses definierst du deine individuellen Ziele. Entsprechend dieser Ziele erhältst du über 12 Wochen audio-visuelle Übungen, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Der Kurs bietet dir die Möglichkeit, deine Erkrankung besser zu verstehen und gibt dir darauf aufbauend Methoden an die Hand, die dich dabei unterstützen, deine Erkrankung hinter dir zu lassen.



### Dein Überblick

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

### Patient\*innensicherheitskonzept

Um deine Sicherheit zu gewährleisten, überwachen Psycholog\*innen deinen Kursfortschritt.



#### Ohne Wartezeit

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



#### Kostenfrei

Deine Krankenkasse übernimmt die Kurskosten für dich.\*