

Selfapy® bei Depression – nachweislich wirksam

Wissenschaftlich untersucht

Selfapy® wurde in klinischen Studien untersucht. Die Ergebnisse zeigen: Viele Menschen erleben mit Selfapy® eine spürbare Verbesserung ihrer depressiven Symptome.

Bei **4 von 10 Nutzer:innen** haben sich die Symptome in 12 Wochen zur Hälfte verbessert.¹

Erste Verbesserungen der Beschwerden können sich bereits **nach wenigen Wochen** zeigen.¹

Studien zeigen: Fortschritte bleiben auch 3 Monate nach Programmende erhalten.



Für wen ist Selfapy® geeignet?

- Wenn du auf einen Therapieplatz wartest
- Wenn du zwischen Terminen aktiv dranbleiben möchtest
- Wenn du nach einer Therapie weitermachen willst
- Wenn dir ein Arzt- oder Therapietermin schwerfällt

Wie erhalte ich Zugang zu Selfapy®?

- 1 Arztgespräch**
Du entscheidest gemeinsam mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, ob Selfapy® für dich passend ist.
- 2 Rezept**
Deine Ärztin oder dein Arzt stellt dir ein Rezept aus und reicht es für dich ein.
- 3 Prüfung**
Eine zentrale Stelle bearbeitet dein Rezept und übernimmt die Abrechnung mit deiner Krankenkasse.
- 4 Freischaltcode**
Du erhältst deinen Freischaltcode innerhalb von zwei Werktagen per E-Mail. Bitte prüfe auch deinen Spam-Ordner.
- 5 Starten**
In der E-Mail findest du alle weiteren Schritte. Folge der Anleitung und starte mit Selfapy®.



Mehr zu Selfapy® erfahren
Einfach QR-Code scannen



Du hast bereits einen Freischaltcode?
Jetzt einlösen

Du hast Fragen? Kontaktiere uns:

✉ support@selfapy.ch

🌐 www.selfapy.ch

Selfapy

Deine digitale Unterstützung bei Depression



7 von 10 Selfapy-Nutzer:innen berichten von einer spürbaren Verbesserung ihrer depressiven Symptome.¹

Wenn du deine mentale Gesundheit stärken möchtest

Eine Depression zeigt sich häufig in anhaltender Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und einem Gefühl von innerer Leere. Als ernste Erkrankung hat sie nichts mit persönlichem Versagen zu tun – und es gibt wirksame, fundierte Hilfe.

Dein digitaler Wegbegleiter: Selfapy®

Selfapy® ist keine gewöhnliche App, sondern ein digitales, von Psycholog:innen entwickeltes Programm zur Unterstützung bei Depression – auf ärztliches Rezept.

- ✓ **Schnelle Unterstützung**
Wenn du auf einen Therapieplatz wartest oder zwischen Terminen
- ✓ **Kostenübernahme möglich**
Unter bestimmten Voraussetzungen durch die Grundversicherung
- ✓ **Begleitung durch Psycholog:innen**
Bei Fragen zur Anwendung und zu den Inhalten – direkt im Chat
- ✓ **Flexibel im Alltag nutzbar**
Per App oder Browser, wann es für dich passt
- ✓ **Deine Daten sind geschützt**
Vertraulich und sicher verarbeitet

Selfapy® – Kursprogramm bei Depression

Das Programm wurde von Psycholog:innen entwickelt und basiert auf bewährten Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Du erhältst einen klar strukturierten Kurs mit verständlichen Inhalten und praktischen Übungen für deinen Alltag.

Woche 1 - 2

Kurseinführung & Fundament

Verstehe deine Symptome besser und lerne, wie dich Selfapy® unterstützen kann.



Woche 3 - 6

Neuer Antrieb & Gedankencheck

Entdecke deine persönlichen Kraftquellen, bringe Struktur zurück in deinen Alltag und durchbrich negative Grübelschleifen.



Woche 7 - 11

Selbstwert & innere Stärke

Stärke dein Selbstvertrauen, lerne positiv mit deinen Mitmenschen zu kommunizieren und trainiere Achtsamkeitsübungen.



Woche 12

Rückfallkoffer

Lerne deine Erfolge zu stabilisieren und mit erlernten Techniken Problemen der Zukunft zu begegnen.



Chat mit Psycholog:innen zur Unterstützung bei Fragen zur Anwendung und zu den Inhalten



Tagebucheinträge werden visualisiert, um Zusammenhänge zwischen Stimmungen, Aktivitäten und Gefühlen zu verdeutlichen.



SOS-Button mit schnellem Zugriff auf 24/7 erreichbare Notfallkontakte.

