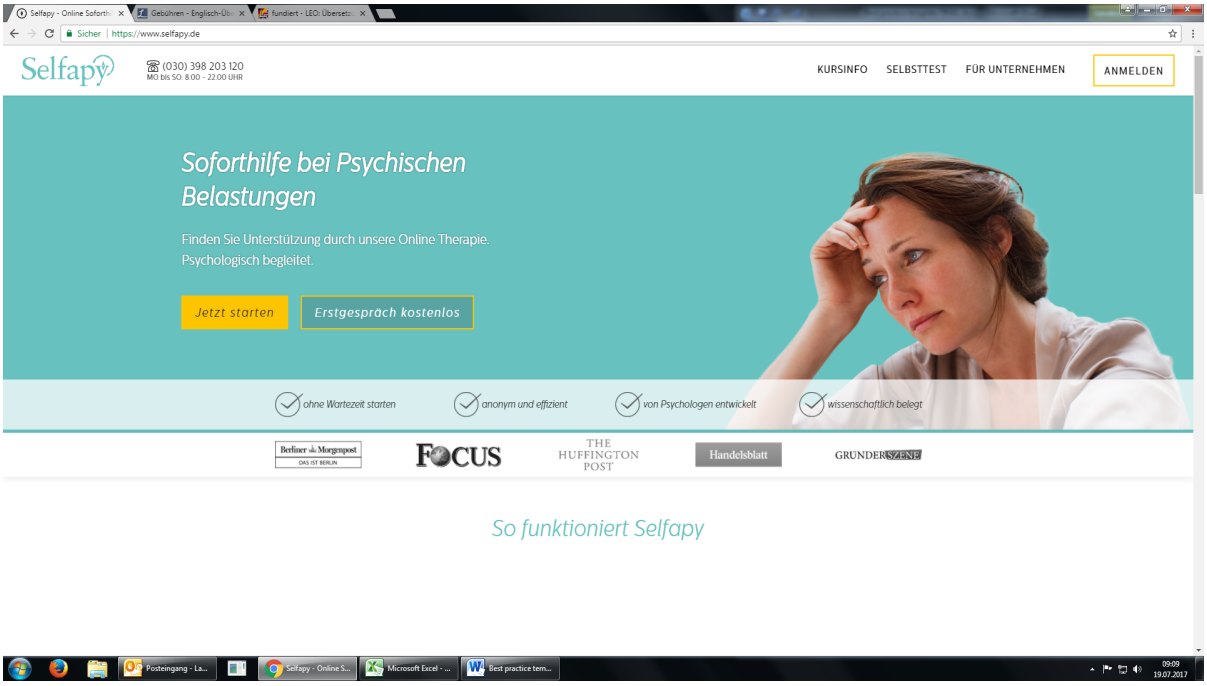
Selfapy

Το Selfapy προσφέρει ένα διαδικτυακό πρόγραμμα αυτοβοήθειας, βασιζόμενο στη Γνωσιακή-Συμπεριφορική προσέγγιση, σε άτομα με κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές ή εξουθένωση. Το πρόγραμμα έχει διάρκεια 9 εβδομάδων και, εφόσον είναι επιθυμητό, μπορεί να συνοδεύεται από διά ζώσης υποστήριξη από έμπειρο ψυχολόγο. Η αποτελεσματικότητα του συγκεκριμένου προγράμματος έχει αποδειχθεί επιστημονικά από μελέτες του πανεπιστημιακού νοσοκομείου του Hamburg-Eppendorf. Παράλληλα με την παρακολούθηση του προγράμματος, οι συμμετέχοντες μπορούν να επικοινωνούν μεταξύ τους μέσω ενός διαδικτυακού φόρουμ.

Ομάδα στόχος	Θέμα	Τύπος Καλής Πρακτικής	Χώρα
• Ενήλικες	• Κατάθλιψη • Άγχος • Σύνδρομο καψίματος	• Θεραπευτική	• Γερμανία

Περιγραφή

Η υπηρεσία Selfapy απευθύνεται σε άτομα με κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές ή εξουθένωση. Τα προσφερόμενα προγράμματα περιλαμβάνουν έναν διαδικτυακό εκπαιδευτικό κύκλο αυτοβοήθειας, ο οποίος μπορεί να συνοδεύεται από συζήτηση με ψυχολόγο σε εβδομαδιαία βάση. Η ανάπτυξη και ο έλεγχος της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων έχει υλοποιηθεί από το πανεπιστημιακό νοσοκομείο του Hamburg-Eppendorf (IKE). Στους ενδιαφερόμενους παρέχεται η δυνατότητα δωρεάν δοκιμής του προγράμματος και γνωριμίας με την ομάδα των ψυχολόγων μέσω δοκιμαστικής συνέντευξης η οποία γίνεται μέσω διαδικτυακής ή τηλεφωνικής συνομιλίας. Η συνέντευξη έχει διττό ρόλο: εφ' ενός η ομάδα των ψυχολόγων καταγράφει στοιχεία για την κατάσταση του ενδιαφερόμενου και αφ' ετέρου ο ενδιαφερόμενος γνωρίζει τους ψυχολόγους και πληροφορείται λεπτομερώς για το πρόγραμμα. Τα προγράμματα έχουν αναπτυχθεί με βάση τη Γνωσιακή Συμπεριφορική προσέγγιση. Οι πελάτες πληροφορούνται για την κατάστασή τους και διδάσκονται συγκεκριμένες τεχνικές βελτίωσης της διάθεσής τους. Παράλληλα, μπορούν να επικοινωνούν με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες μέσω ενός διαδικτυακού φόρουμ, ενώ μπορούν να διατηρήσουν αυτή την επικοινωνία και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Κάθε πρόγραμμα περιλαμβάνει έναν διαδικτυακό εκπαιδευτικό κύκλο αποτελούμενο από 9 θεματικές ενότητες διάρκειας μίας εβδομάδας η κάθε μία, και προσφέρεται σε δύο εκδόσεις: χωρίς παράλληλη υποστήριξη από ψυχολόγο (με κόστος 79,90 €) και με παράλληλη υποστήριξη από ψυχολόγο (με κόστος 179,90 €). Η δεύτερη έκδοση περιλαμβάνει επίσης 9 εβδομαδιαίες συνεδρίες –συζητήσεις με τον ψυχολόγο (διάρκειας 20'-30' η κάθε μία), παράλληλα με τον εκπαιδευτικό κύκλο, και μία συνέντευξη με τον ψυχολόγο, 6 εβδομάδες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.



So funktioniert Selfapy

Γλώσσα πρωτοτύπου

German

Χώρα

Germany

Σύνδεσμος

https://www.selfapy.de/

(access date: 07/19/2017)

CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

ILI. *Selfapy*. Ανακτήθηκε την Κυριακή, 22 Νοεμβρίου 2026 από https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP566/

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

https://www.ecounselling4youth.eu/project/