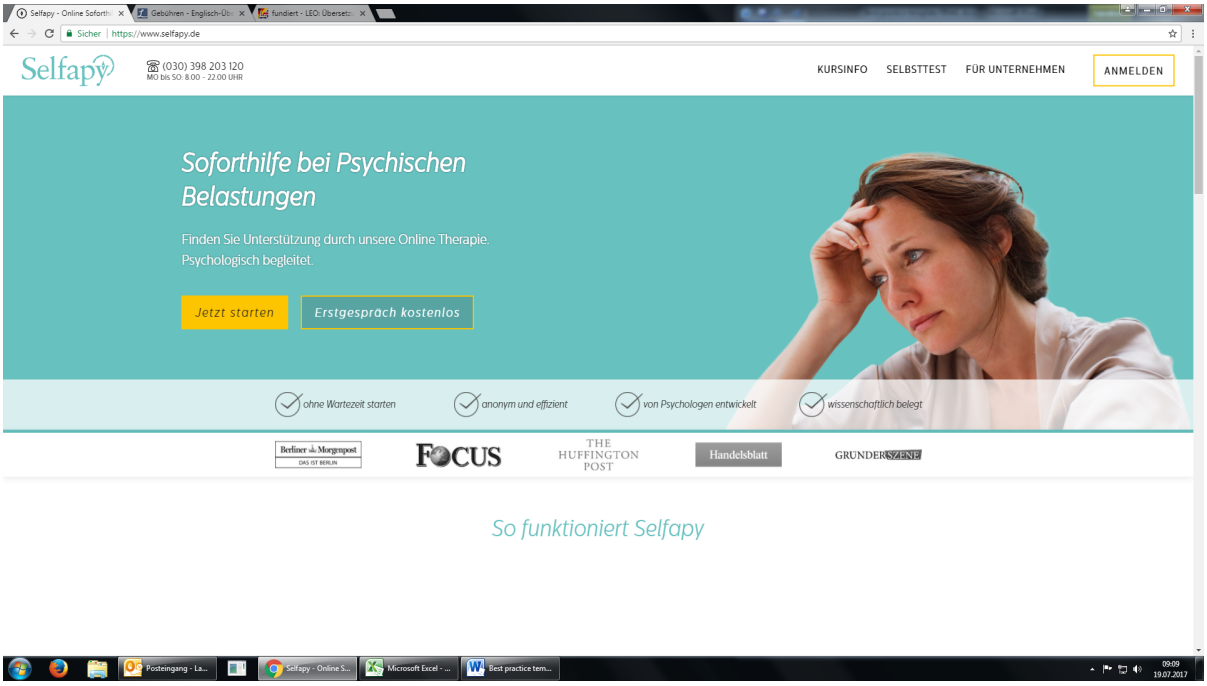
Selfapy

Selfapy bietet einen Online-Selbsthilfekurs für Menschen mit Depressionen, Angststörungen oder Burnout auf der Basis der kognitiven Verhaltenstherapie an. Auf Wunsch werden die 9-wöchigen Kurse von einem erfahrenen Psychologen begleitet. Sie sind vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf wissenschaftlich nachgewiesen. Außerdem gibt es ein Online-Forum, in dem die Teilnehmer Kontakt aufnehmen können.

Zielgruppe	Thema	Typ gutes Beispiel	Land
• Erwachsene	• Depression • Angst • Burnout	• Therapie	• Deutschland

Beschreibung

The aim of Selfapy is to help people with depression, anxiety disorders or burnout. The offer is an online self-help course which is accompanied by weekly dialogues with a psychologist. The courses are established scientifically and found to be effective by the university hospital in Hamburg-Eppendorf (IKE). The program can be tested for free and interested people can get to know the psychologist team in a first interview via chat or telephone for free. The aim of the interview is to learn more about the client's situation but also that the client gets to know the psychologists and achieves more information about the course. The courses are based on cognitive behavioural therapy. Clients get information about their situation and learn techniques to improve their mood specifically. Furthermore there is an online forum in order to exchange with other course participants. Participants can stay in touch even after course completion. There are two options of self-help: on the one hand there is an unaccompanied course for 79,90€ and on the other hand there is a psychological course for 179,90€. The fees include access to the online course which consists of 9 weekly modules. In the psychological course there are furthermore 9 course dialogues with the personal psychologist as well as a follow-up-interview 6 weeks after course completion included. The dialogues usually take 20-30 minutes.



Ursprüngliche Sprache

German

Land

Germany

Link

https://www.selfapy.de/

(access date: 07/19/2017)

CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

ILI. *Selfapy*. Abgerufen am Sonntag November 22, 2026 von insgesamt https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP567/

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

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung der Inhalte dar, die nur die Ansichten der Autoren widerspiegeln, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

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