

## Psychische Belastungen: Online-Selbsthilfe mit Selfapy

Viele Menschen leiden unter psychischen Belastungen, die Einfluss auf den Alltag und Beruf haben können. Nahezu ein Drittel der Erwachsenen ist innerhalb eines Jahres zumindest zeitweilig von einer psychischen Erkrankung betroffen.

### Was beinhaltet das Online-Programm von Selfapy?

Mit dem Online-Programm Selfapy bieten wir Ihnen bei psychischen Problemen schnell und einfach Unterstützung. Ziel ist der verbesserte Umgang mit der Erkrankung bzw. den Problemen sowie das Erlernen von alltagstauglichen Problemlösestrategien. Das Online-Programm wird zu den Themen Depression, Ängste, Essstörungen und Stressbewältigung angeboten.

Die Online-Selbstlernprogramme von Selfapy gehen über 12 Wochen.

Die Programmmodule sind individuell abgestimmt mit Tests, Videos, Audios und interaktiven Übungen.

Auf Wunsch ist eine Begleitung durch einen qualifizierten Psychologen – online oder telefonisch – möglich.

### Welche Teilnahme-Voraussetzungen gibt es bei Selfapy?

Eine Teilnahme ist für BIG-Versicherte ab 18 Jahren möglich.

Das Online-Programm ist für BIG-Versicherte kostenlos, wenn Sie noch nicht 2 Präventionskurse im Kalenderjahr genutzt und bei uns eingereicht haben.

Die BIG bezuschusst 2 Präventionsangebote pro Jahr. Dazu zählen die klassischen Vor-Ort-Kurse sowie der Online-Kurs von Selfapy. Die Abrechnung erfolgt direkt mit dem Anbieter.

### Psychologische Beratung auch ohne Programm

Mit der psychologischen Beratung von Selfapy erhalten Sie auch ohne Programm Soforthilfe von einem qualifizierten Psychologen.

Sie können bis zu drei Beratungstermine à 45 Minuten in Anspruch nehmen.

Die Kontaktaufnahme zur Terminvereinbarung erfolgt innerhalb von 24 Stunden.

Der erste Beratungstermin findet spätestens eine Woche nach der ersten Kontaktaufnahme statt.

### Wie kann ich teilnehmen?

Melden Sie sich mit Ihrer Versichertennummer über den oberen Link an.

Erstellen Sie Ihr Nutzerprofil, indem Sie Ihre E-Mail-Adresse sowie ein selbstgewähltes Passwort eingeben.

Wählen Sie einen Kurs aus (z. B. Depression oder Angst) und, ob Sie das Programm mit oder ohne psychologische Begleitung machen wollen. Im Anschluss können Sie sofort starten.

Wenn Sie die psychologische Beratung ohne Programm nutzen möchten, wählen Sie das Angebot bei der Übersicht aus.

### Psychologisches Stimmungstagebuch

Begleitend zu dem Kurs empfehlen wir Ihnen das psychologische Stimmungstagebuch von Selfapy. Mit der kostenlosen App können Sie belastende Verhaltensweisen und Stimmungen dokumentieren. So können Sie wiederkehrende Situationen, die ihnen nicht gut tun, erkennen und dafür Lösungen entwickeln.

[Hier geht's zur Stimmungstagebuch-App für IOS-Nutzer.](#)

[Hier geht's zur Stimmungstagebuch-App für Android-Nutzer.](#)