

Die DiGA My7steps App als wirksame Intervention bei leichter und mittelschwererer Depression

Webinar

19. April 2026



Inhalt

Depressionen und deren Therapiemöglichkeiten

Die 7 Schritte von My7steps App in übersichtsartiger
Kurzform und mit relevanten Screenshots

Evidenz zur DiGA My7steps

So verordnen Sie My7steps App

Über die My7steps GmbH

Wartezeiten bei psychologischen Behandlungen führen zu einer stärkeren Chronifizierung der Symptome und sind für das Gesundheitssystem kostspielig

- Eine Studie in Nature¹ aus dem Jahr 2023 hat die **Auswirkungen von Behandlungsverzögerungen** auf die Kosten für das Gesundheitssystem und die Gesundheit der Patienten über alle Schweregrade von Depression und Angststörungen hinweg untersucht.
- **Hauptursache** für die höheren Kosten durch Verzögerung war der Anstieg der Inanspruchnahme anderer Gesundheitsdienstleistungen der Patient:innen. Angemessenes und rechtzeitiges Eingreifen sind **wichtige Faktoren**, um die erheblichen Kosten psychischer Erkrankungen zu senken.
- Eine Lösung dieser Wartezeiten ist kurz- und mittelfristig im Rahmen klassischer vertragsärztlicher Strukturen und Ansätze nicht möglich. So gab es im Jahr 2021 31.308 Psychologische Psychotherapeut:innen. Sie behandeln nur rd. 1,5 Mio. der insgesamt 18 Mio. Fälle.
- Die **DiGA My7steps** bietet eine Verbesserung des **Zugangs zu wirksamer Versorgung** bei gleichzeitiger deutlicher **Senkung der Kosten pro Fall**.

Eine niedrigere Wartezeit sowie eine effizientere Behandlung sind besonders wichtig, um Depressionen zu behandeln und die Versorgungskosten langfristig zu senken.

¹ Nature Mental Health: Economic evaluation of 27,540 patients with mood and anxiety disorders and the importance of waiting time and clinical effectiveness in mental healthcare, <https://doi.org/10.1038/s44220-023-00106-z>

² DPTV-Report Psychotherapie 2021: https://www.dptv.de/fileadmin/Redaktion/Bilder_und_Dokumente/Wissensdatenbank_oeffentlich/Report_Psychotherapie/DPTV_Report_Psychotherapie_2021.pdf

- **Evidenzbasierte Wirksamkeit:** Internet- und mobilbasierte Interventionen (IMIs) haben sich als wirksame Ergänzung zu persönlichen psychotherapeutischen Behandlungen erwiesen, insbesondere bei der Behandlung von Depressionen und Angststörungen. ¹⁻³
- **Vergleichbare Effektstärken:** Meta-Analysen zeigen, dass IMIs ähnliche Effektstärken wie traditionelle Face-to-Face-Therapien erzielen, mit durchschnittlichen Effektgrößen von 0,53, was einem mittleren Effekt entspricht. ⁴
- **Flexibilität und Zugänglichkeit:** IMIs bieten durch ihre webbasierte und mobile Verfügbarkeit eine flexible Nutzung, unabhängig von Ort und Zeit, und ermöglichen so einen niedrigschwelligen Zugang zu evidenzbasierten psychologischen Interventionen.
- **Empfehlung in Leitlinien:** Die nationale Versorgungsleitlinie empfiehlt den Einsatz von Internet- und mobilbasierten Interventionen bei leichten depressiven Episoden, eingebettet in ein therapeutisches Gesamtkonzept. ⁵

1. Cuijpers, P., Kleiboer, A., Karyotaki, E., & Riper, H. (2017). Internet and mobile interventions for depression: Opportunities and challenges. *Depression and anxiety*, 34(7), 596–602. doi:10.1002/da.22641.
2. Marshall, J. M., Dunstan, D. A., & Bartik, W. (2019). The Digital Psychiatrist: In Search of Evidence-Based Apps for Anxiety and Depression. *Frontiers in psychiatry*, 10, 831. doi:10.3389/fpsy.2019.00831.
3. Sander, L., Ebert, D. D., & Baumeister, H. (2017). Internet- und mobilbasierte Psychotherapie der Depression. *Fortschritte der Neurologie-Psychiatrie*, 85(1), 48–58. doi:10.1055/s-0042-123540.
4. Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., & Shapira, N. (2008). A Comprehensive Review and a Meta-Analysis of the Effectiveness of Internet-Based Psychotherapeutic Interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2-4), 109–160. doi:10.1080/15228830802094429.
5. Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression – Langfassung, Version 3.2. 2022 . DOI: 10.6101/AZQ/000505. www.leitlinien.de/depression.

- **Dauerhafte DiGA-Zulassung**
- **Medizinprodukt Klasse 1, 24/7 App-Nutzung**
- **12 Sprachen:** Arabisch, Dari/Farsi, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch, Türkisch, Ukrainisch
- Von **Psycholog:innen** entwickelt
- **Software** basierend auf fallspezifischen Algorithmen
- **Monitoring des Behandlungserfolgs** durch speziell geschulte Psycholog:innen. Nehmen Kontakt auf bei kritischen Entwicklungen
- **Echtzeit-Tracking** des Behandlungserfolgs

In jedem digitalen Schritt finden Klient:innen:

- Einführungs-Video/Text
- Multiple Choice Fragen oder offene Fragen zum Beantworten
- Zusatz-Features wie Audioübung und Aufgaben.
- Zuversichts-Abfrage: Behandlungsfortschritt in Real-Time
- Auf die persönliche Situation zugeschnittene Inhalte
- Nutzbar auf Desktop oder mobilen Endgeräten

- Patienten \geq 18 Jahre
- Folgende Indikationen:
 - ✓ F32.0 Leichte depressive Episode
 - ✓ F32.1 Mittelgradige depressive Episode
 - ✓ F33.0 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig leichte Episode
 - ✓ F33.1 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig mittelgradige Episode
- My7steps App darf nicht genutzt werden, wenn der Nutzer:
 - in den letzten vier Wochen einen Suizid geplant oder versucht hat,
 - eine psychotische Störung (ICD-10 F20, F22, F23, F24) oder
 - eine schwere Depression (ICD-10 F32.2) diagnostiziert wurde.

My7steps App beruht auf der bewährten therapeutischen Methode Value Based Counseling (VBC[©])

Einzigartig:

- Psychodynamische Kurzzeit-Therapie, 2004 entwickelt
- Strukturierter, siebenstufiger Prozess, individuell an die jeweiligen Erfordernisse angepasst
- Ziel ist die rasche Wiederherstellung der Selbstwirksamkeit

Wirksam:

- Wirksamkeit belegt durch randomisierte, kontrollierte Studien

VBC[©] ist geeignet, wenn folgende Beschwerden vorliegen:

- Stress
- Schwierige Lebenssituationen
- Persönliche Probleme und Konflikte
- Traumatische Erfahrungen
- Psychische Belastungen mit Symptomen von Depression, Angst, Überforderung



- **2004** für humanitäre Arbeit in Krisenregionen entwickelt und weltweit erfolgreich **über 500.000 Menschen unterstützt** (u.a. Afghanistan, Irak, Syrien, Haiti, Sri Lanka, sowie Geflüchtete in Deutschland)
- **Seit 2020** erfolgreiche Behandlung psychisch belasteter Mitarbeitender **in deutschen Unternehmen und Organisationen** im Rahmen von Employee Welfare Management.
- Bereits **über 6.000 GKV-Fälle** erfolgreich behandelt – mit **hoher Stabilisierung und Verbesserung bei über 90 %** der Nutzer.

Inhalt

Depressionen und deren Therapiemöglichkeiten

Die 7 Schritte von My7steps App in übersichtsartiger
Kurzform und mit relevanten Screenshots

Evidenz zur DiGA My7steps

So verordnen Sie My7steps App

Über die My7steps GmbH

Klärung der inneren Situation

- 1) **Symptome:** Welche Symptome beeinträchtigen das tägliche Leben am stärksten?
- 2) **Stressoren:** Welches könnten mögliche Ursachen der Beschwerden sein?
- 3) **Dominantes Grundgefühl:** Welches Gefühl behindert oder stört einen am meisten im Alltag?

Identifikation der Hauptbeschwerde und deren Lösung

- 4) **Hauptbeschwerde:** Welcher Satz beschreibt am besten, was einen zum jetzigen Zeitpunkt am meisten stört. Ein Satz, der das Gefühl auslöst: Ja, genau so ist es.
- 5) **Lösungen für die Hauptbeschwerde:** Welche ist die für Dich beste Lösung für die Hauptbeschwerde?
- 6) **Weg zur Lösung:** Welche Schritte sollte ich gehen, um der von mir gewählten Lösung näher zu kommen?


Festigung des Erarbeiteten/Stärkung der Resilienz

- 7) **Reflexion:** Reflektiere über das in den letzten Wochen Erreichte.

My7steps [STARTSEITE](#) [MEINE SCHRITTE](#) [PROFIL](#) [ABMELDEN](#)

SCHRITT 1 - SYMPTOME
Deine aktuelle Situation

Wir erklären im Video, wie der Schritt funktioniert und warum er wichtig ist. Schalte den Ton an. Alles was im Video vorgestellt wird, kannst Du auch lesen. Wähle dafür die Textalternative aus.



Bitte wähle aus der folgenden Liste die Symptome aus, die Dein tägliches Leben am stärksten beeinträchtigen.

TEXTALTERNATIVE

My7steps [STARTSEITE](#) [MEINE SCHRITTE](#) [PROFIL](#) [ABMELDEN](#)

SCHRITT 1 – SYMPTOME
Mangel von Interesse oder Freude

Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten

Trifft das Symptom zu?

Ja
 Nein

Seit wann?

Seit kurzer Zeit
 6 - 12 Monate
 1 - 3 Jahre
 3 - 5 Jahre

Wie stark empfindest Du dieses Symptom?

Wenig Stark

[ZURÜCK](#) [WEITER](#)

My7steps [STARTSEITE](#) [MEINE SCHRITTE](#) [PROFIL](#) [ABMELDEN](#)

SCHRITT 1 - SYMPTOME
Selbstmordgedanken

Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder sich Leid zufügen möchten

Trifft das Symptom zu?

Ja
 Nein

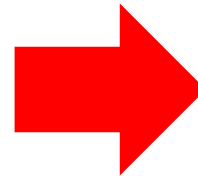
Seit wann?

Seit kurzer Zeit
 6 - 12 Monate
 1 - 3 Jahre
 3 - 5 Jahre

Wie stark empfindest Du dieses Symptom?

Wenig Stark

[ZURÜCK](#) [WEITER](#)



My7steps [STARTSEITE](#) [MEINE SCHRITTE](#) [PROFIL](#) [ABMELDEN](#)

SCHRITT 1 - SYMPTOME
Du hast ein Symptom ausgewählt, das Deine persönliche Sicherheit betrifft

Du hast gerade angegeben, dass Du darüber nachdenkst Dir das Leben zu nehmen. Dies ist ein häufiges Symptom bei Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen. Es ist gut, dass Du diese quälenden Gedanken ausdrückst, wenn Du sie hast. Wichtig ist darüber mit einer anderen Person zu sprechen. Sich jemandem anzuvertrauen, kann entlasten und dient Deiner Sicherheit. Die My7steps App hat gerade einen psychologischen Counselor gebeten, Dich bald persönlich zu kontaktieren. So lange kannst Du gerne mit der Behandlung weitermachen.

Falls Du jetzt konkret Hilfe brauchst, wende Dich bitte an die nächste psychiatrische Klinik oder den Notarzt telefonisch unter 112. Außerdem erreichst Du die Telefonseelsorge rund um die Uhr und kostenfrei unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.

[ZURÜCK](#) [BEHANDLUNG FORTSETZEN](#)

My7steps [STARTSEITE](#) [MEINE SCHRITTE](#) [PROFIL](#) [ABMELDEN](#)

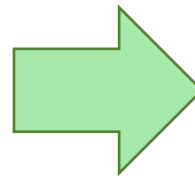
SCHRITT 1 - SYMPTOME
Bitte auswählen

Bitte wähle zwei Symptome aus, unter denen du aktuell am meisten leidest.

Stärkste Symptome

- Mangel von Interesse oder Freude
- Schlafstörungen
- Selbstmordgedanken

[ZURÜCK](#) [WEITER](#)



My7steps [STARTSEITE](#) [MEINE SCHRITTE](#) [PROFIL](#) [ABMELDEN](#)

SCHRITT 1 - SYMPTOME
Mangel von Interesse oder Freude

Bitte beantworte die beiden Fragen zu diesem Symptom.

Welche Gedanken tauchen auf, wenn Du das Symptom bemerkst? (erforderlich)

Ich habe das Eindruck, dass ich einen großen Fehler gemacht habe, über den ich nicht hinwegkomme.

Welche Gefühle nimmst Du wahr? (erforderlich)

Ich würde gerne die Zeit zurückdrehen und bin verzweifelt, weil es so ausweglos erscheint.

[ZURÜCK](#) [WEITER](#)

Meine Aufgaben

Du hast 0 von 6 Aufgaben erledigt.

Bitte lass dir Zeit. Wir empfehlen, dass Du 2 Wochen für die Erledigung der Aufgaben einplanst. Gleichzeitig empfehlen wir Dir während Schritt 6 zwei Gespräche mit Deiner persönlichen Counselor:in, um Dich bei der Erarbeitung der Lösungswege zu unterstützen und Dir wertvolle Hinweise zu geben. Du kannst die Gespräche ganz einfach buchen, wenn Du auf der Startseite zu My7steps Talk wechselst.

Da Du die Vergangenheit nicht ändern kannst, beschreibe die inneren und äußeren Umstände, die Dich haben so handeln lassen. >

Beschreibe die heutigen Konsequenzen Deiner damaligen Entscheidung für Dich und Andere. >

Was bedeutet es für Dich und Dein Leben, wenn Du bereit bist die Konsequenzen zu tragen und die Vergangenheit so zu akzeptieren, wie sie ist? >

Warum ist es für Dich und die Anderen wichtig, dass Du die Verantwortung übernimmst? >

Stelle Dir vor, wie Du Dich fühlst, wenn Du dazu stehst und die Verantwortung übernimmst. >

Was konkret kannst Du tun, das mit der Übernahme von Verantwortung einhergeht? >

Eigene Aufgabe erstellen +

WEITER

Hinweis: Bitte schließe alle Aufgaben ab, um diesen Schritt zu erfüllen.

Eintrag erstellen

Da Du die Vergangenheit nicht ändern kannst, beschreibe die inneren und äußeren Umstände, die Dich haben so handeln lassen.

Montag, 10. März 2025

Eintrag

Es war eine Weihnachtsfeier der Firma, bei der ich zu viel getrunken hatte. Und aus dem zunächst scherzhaften Flirt mit der Kollegin wurde dann am Abend ein sexuelles Abenteuer und später dann ein Seitensprung.

ABBRECHEN

EINTRAG ERSTELLEN

[Sprache](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

[Allgemeine Geschäftsbedingungen](#)

My7steps [STARTSEITE](#) [MEINE SCHRITTE](#) [PROFIL](#) [ABMELDEN](#)

SCHRITT 7 - REFLEXION

Symptombewertung

Bitte bewerte jetzt wie stark Du das Symptom empfindest, damit wir Deine Bewertung mit der zu Beginn der Behandlung vergleichen können.

DEIN SYMPTOM

Mangel von Interesse oder Freude
Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten

Wie stark empfindest Du dieses Symptom jetzt?

Wenig Stark

Möchtest Du Deine Eingabe vom ersten Schritt sehen?

Ja, bitte.
 Nein.

So stark hast du das Symptom Mangel von Interesse oder Freude in Deinem ersten Schritt empfunden.

Wenig Stark

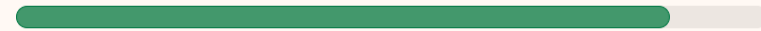
SCHRITT 7 – REFLEXION

Zusammenfassung

Hier siehst Du den Verlauf Deiner Symptome während Deiner Schritte.

Dein Symptomverlauf: Mangel von Interesse oder Freude

Stärke des Symptoms in Schritt 1



Wenig

Stark

Stärke des Symptoms in Schritt 7



Wenig

Stark

Dein Symptomverlauf: Schlafstörungen

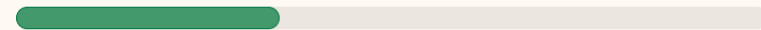
Stärke des Symptoms in Schritt 1



Wenig

Stark

Stärke des Symptoms in Schritt 7



Wenig

Stark

[Symptomverlauf herunterladen](#)

ZURÜCK

WEITER

- URL: <https://samd.my7steps.org/unified-registration>
- Zugangscode: BGT6-YAZV

HINWEISE:

- Der Zugangscode kann mehrfach genutzt werden, d.h. es können sich auch mehrere Personen damit anmelden. Bitte in diesem Fall unterschiedliche Benutzernamen wählen.
- Falls Sie bei der Registrierung keine Mail erhalten für die Zwei-Faktor-Authentifizierung, prüfen Sie bitte den Spam-Ordner. Bitte beachten Sie, dass Ihre Angaben im Rahmen des Testaccounts nicht von einer Counselor:in im Hintergrund geprüft werden.
- Bitte beachten Sie weiterhin, dass eine Angabe von Kontraindikationen im Vorfeld der Nutzung zur sofortigen Sperrung der Anwendung führt. Diese kann nur manuell von unserem Service-Team aufgehoben werden. Wir empfehlen Ihnen deshalb sehr, beim Testen keine Kontraindikationen anzugeben.
- Sie können von der App auf die Talk-Plattform wechseln, aber dort keine Gespräche buchen bzw. durchführen.

Inhalt

Depressionen und deren Therapiemöglichkeiten

Die 7 Schritte von My7steps App in übersichtsartiger
Kurzform und mit relevanten Screenshots

Evidenz zur DiGA My7steps

So verordnen Sie My7steps App

Über die My7steps GmbH

Primäres Ziel (Forschungsfrage):

- **Führt die** die Webanwendung My7steps App (Intervention) bei **Betroffenen aus dem Spektrum der depressiven Erkrankungen (Population)** drei Monate nach Behandlungsbeginn , **zu einer Reduktion der depressiven Symptomaten**, basierend auf dem **PHQ-9**, im Vergleich zu einer Kontrollgruppe?

Rationale und Studiendesign:

- Die Studie wurde im Rahmen der dauerhaften DiGA-Zulassung durchgeführt, um den positiven Versorgungseffekt der My7steps App nachzuweisen. Dazu wurde eine randomisierte, kontrollierte, zweiarmige Studie mit einer Interventionsgruppe (My7steps App) und einer Wartelisten-Kontrollgruppe (Care-as-Usual) durchgeführt.

In die randomisierte, kontrollierte, zweiarmige Studie wurden n = 253 erwachsene Patient:innen mit depressiven Erkrankungen eingeschlossen

- **Population:** Breite Einschlusskriterien gewährleisten eine repräsentative Studienpopulation für die Patientenkohorte der erwachsenen Patient:innen mit depressiven Erkrankungen (ICD-10-GM: F32.0, F32.1, F33.0, F33.1)
- **Intervention:** Die Interventionsgruppe erhielt Zugang zu der My7steps App zusätzlich zur üblichen Regelversorgung (engl. Care-as-Usual)
- **Kontrolle:** Die Kontrollgruppe erhielt Zugang zur üblichen Regelversorgung. Nach Ende der Intervention erhielten die Studienteilnehmer:innen des Kontrollarms ebenfalls Zugang zur Intervention.
- **Primärer Endpunkt:** Messung des Schweregrads der depressiven Symptomatik anhand der Depressivitätsskala des PHQ-9-Fragebogens
- **Sekundäre Endpunkte:** Stärkung der persönlichen Belastbarkeit (Resilienz) anhand Connor-Davidson Resilience Scale (CD-Risc-10); Steigerung des Kohärenzgefühls (Sense of Coherence Scale in der Leipziger Kurzform (SOC-L9)); Veränderungen der subjektiven Symptomstärken
- **Messzeitpunkte:** Baseline und t1 (nach 12 Wochen)

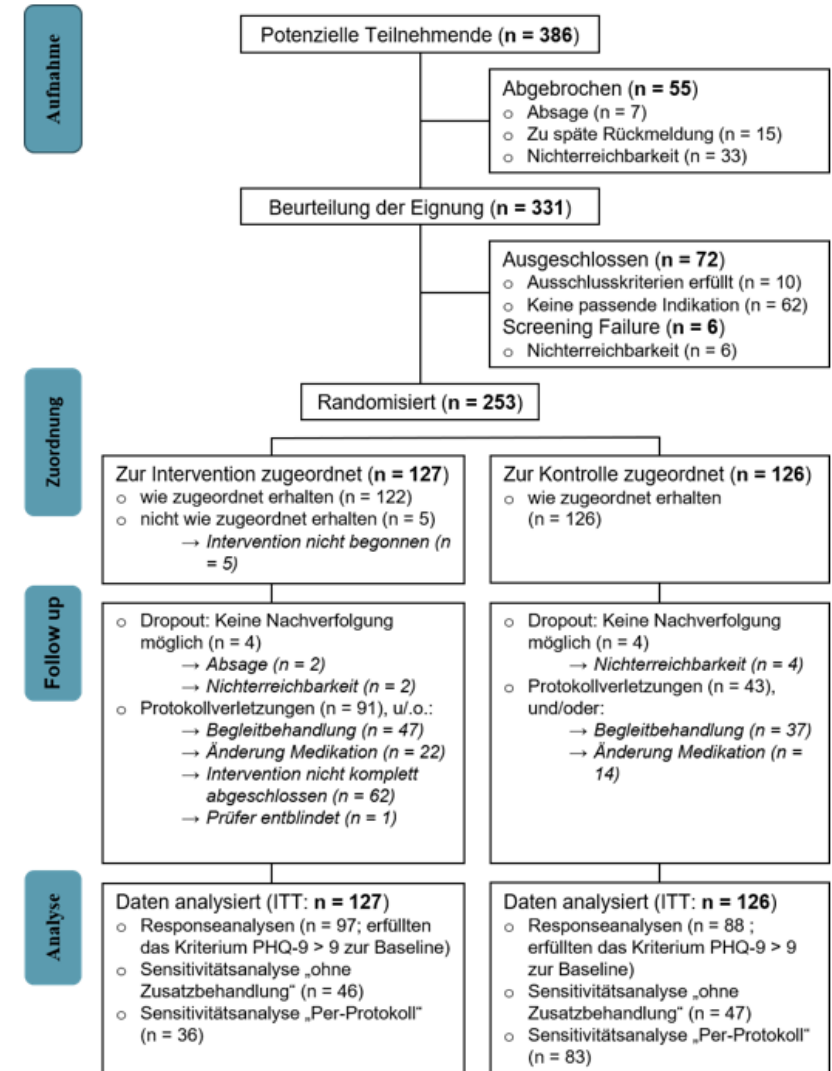
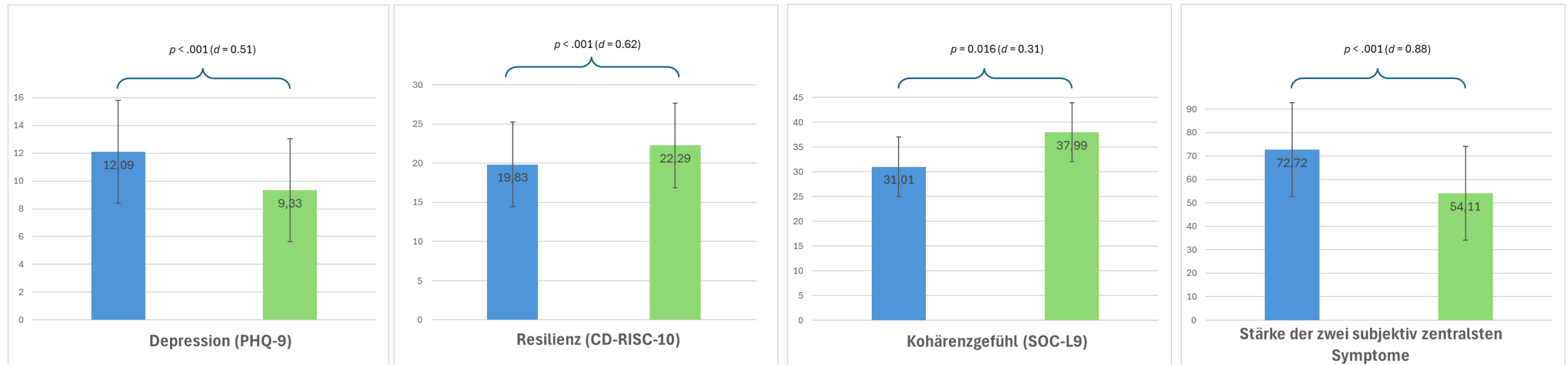


Abb.: Flussdiagramm der Aufnahme, Zuordnung und Analyse

Veränderungen auf den primären und sekundären Endpunkten (n= 127)

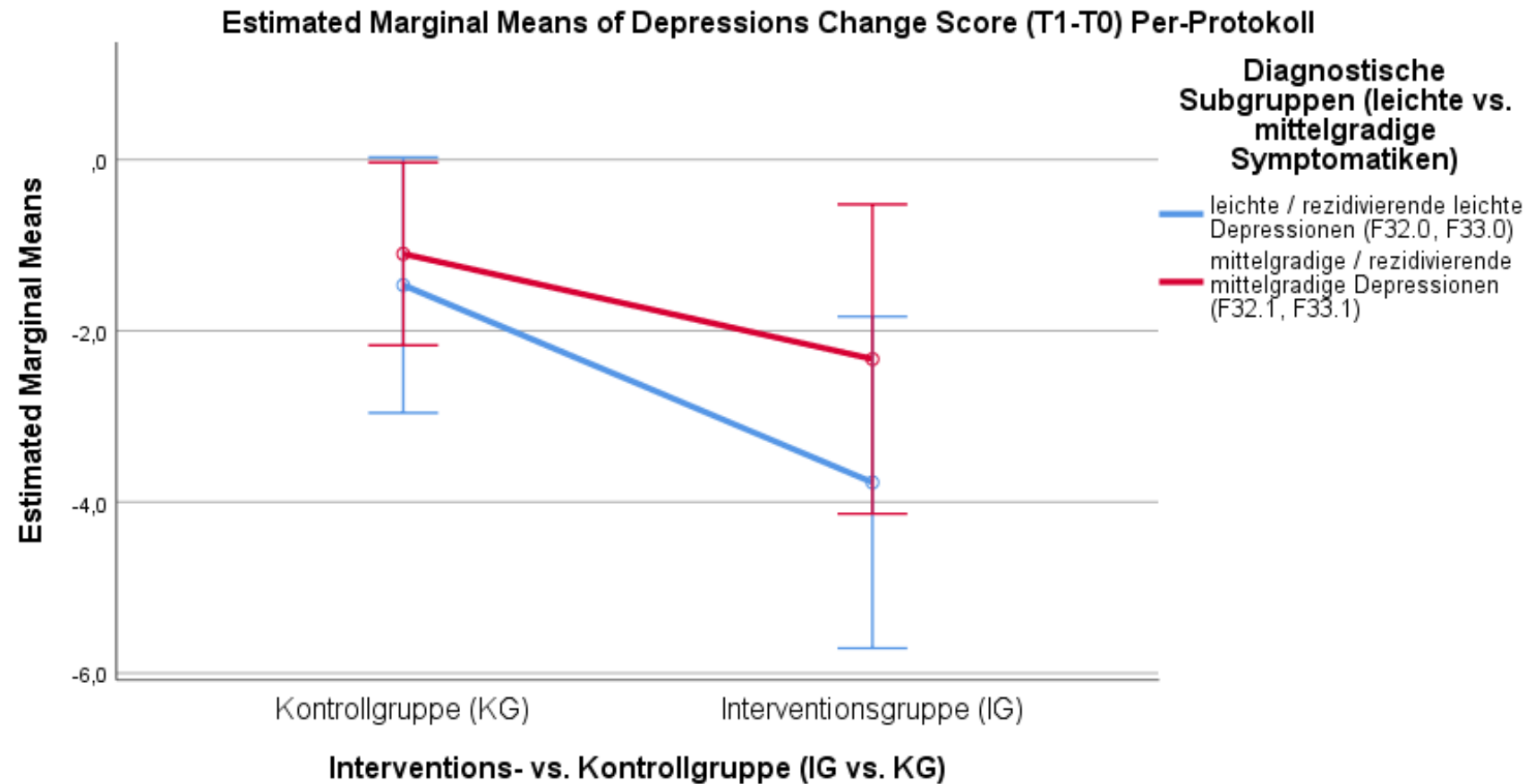
■ Vor der Intervention ■ Nach der Intervention



Cohen's d: 0,51, [95%-KI]: [0,26 ; 0,76]

Der gefundene Effekt von **d = 0.51** liegt deutlich über dem Grenzwert von $SMD = 0.24$ [Cuijpers et al., 2014].

Quelle: Erprobungsstudie zur Einreichung von My7steps App beim BfArM zwecks dauerhafter Zulassung als DiGA (in Veröffentlichung)



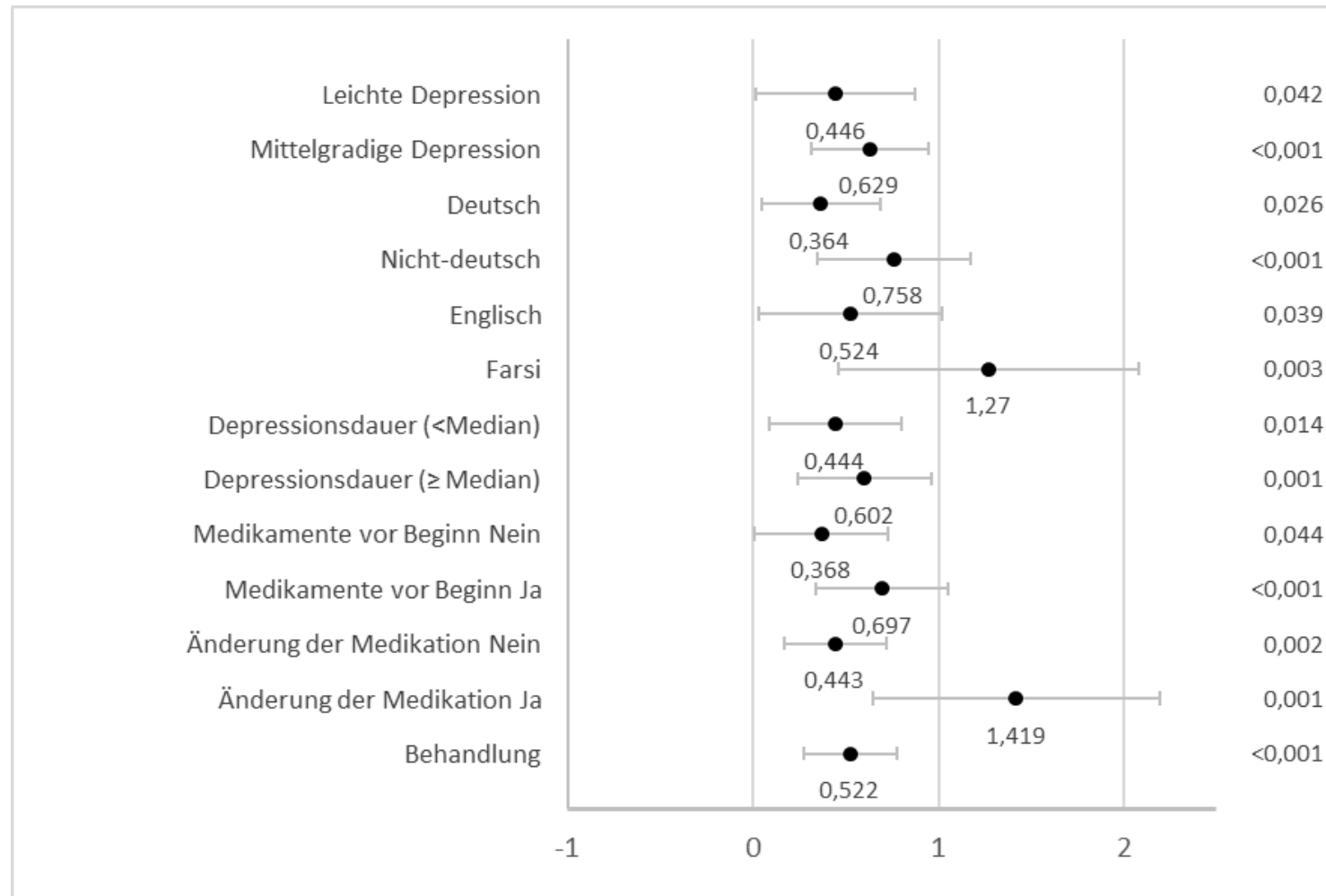
Covariates appearing in the model are evaluated at the following values: PHQ-9 Summenscore zu t0 (Prä-Messung) = 11,55

Error bars: 95% CI

Auch in der Per-Protokoll-Population sind in der subgruppen-spezifischen Unterteilung nach Schweregrad (ICD-10-GM F32.0 & F33.0; F32.1 & F33.1) statistisch signifikante Vorteile der My7steps App im Vergleich zur üblichen Regelversorgung erkennbar.

Die Abbildung zeigt die geschätzten Randmittelwerte der Veränderungen der depressiven Symptomatik für die Behandlungsgruppen aus der PP-Analyse.

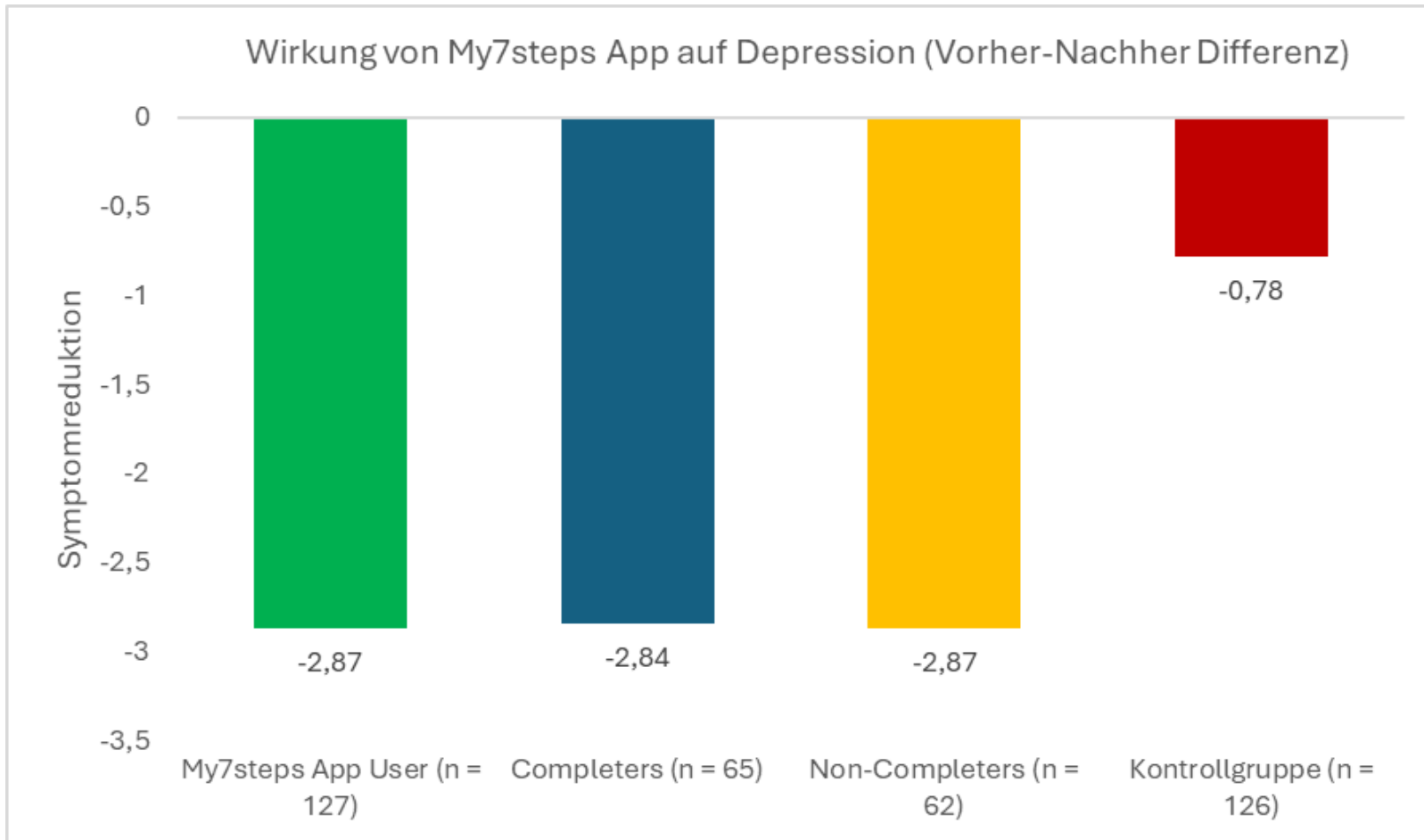
Forest-Plot mit Cohen's d Effektstärkenschätzern und Konfidenzintervallen für den Behandlungseffekt (IG-KG) nach Indikationsgruppe. Sprache, Depressionsdauer, Medikation zu Beginn und Änderung der Medikation, sowie Behandlungsgruppe anhand des J2R-Datasets (n = 253)



Die **Subgruppenanalysen** zeigen für die verschiedenen Kovariatenbedingungen, dass der Behandlungseffekt unter allen untersuchten Subgruppen vorhanden war. Sie bestätigen die Robustheit der Ergebnisse (interne Validität) der My7steps App

Die DiGA stellt somit eine wirksame Therapieoption für alle Patient:innen in der Zielpopulation dar

Effektstärke für sog. Non-completers ist genauso hoch wie die für Nutzer, die alle Schritte bis zum Ende durchlaufen



Die Symptomreduktion zeigt sehr deutlich, dass die Wirkung der App auch bei sog. Non-Completers genauso hoch wie die bei Completers ist, die alle Schritte bis zum Schluss durchlaufen haben.

Der Grund hierfür ist, dass die Nutzer bereits frühzeitig – und somit vor Ende der Nutzung - für sich passende Lösungen fanden, die zur beobachteten Symptomreduktion führten.

Das vollständige Durchlaufen aller Schritte ist somit nicht Voraussetzung für eine therapeutische Wirksamkeit.

- Die Studienergebnisse zeigen eine **statistisch signifikante** und **klinisch relevante Reduktion der depressiven Symptomatik** durch die DiGA My7steps gegenüber der üblichen Regelversorgung bei erwachsenen Patient:innen mit depressiven Erkrankungen (ICD-10-GM: F32.0, F32.1, F33.0, F33.1)
- Die Subgruppen- und Sensitivitätsanalysen mit den Behandlungs- sowie Indikationsgruppen als Faktoren) bestätigen die **Robustheit** der Ergebnisse (interne Validität) der My7steps App
- Es besteht eine **hohe externe Validität** der Studienergebnisse durch die Berücksichtigung eines breiten Spektrums der depressiven Erkrankungen (repräsentative Studienpopulation) und der niedrigen Dropoutrate (3%)
- Zudem ist die Aussagesicherheit der Studienergebnisse durch die **hohe interne Validität** der Studie (RCT-Design) als hoch einzustufen

Inhalt

Depressionen und deren Therapiemöglichkeiten

Die 7 Schritte von My7steps App in übersichtsartiger
Kurzform und mit relevanten Screenshots

Evidenz zur DiGA My7steps

So verordnen Sie My7steps App / Infomaterial

Über die My7steps GmbH

My7steps | App

So verordnen Sie
My7steps App
auf Rezept

PZN 18672881

INDIKATION

Depression, entsprechend
F32.0, F32.1, F33.0, F33.1
Über 18 Jahre

KONTRAINDIKATION

Akute Suizidalität
Schwere Depression (F32.2)
Schizophrenie, wahnhafte
oder psychotische Störungen
(F20, F22, F23, F24)
Unter 18 Jahre

Rezeptmuster
16

Krankenkasse bzw. Kostenträger
 Gebühr frei
 Musterkrankenkasse

Name, Vorname des Versicherten
Mustermann, Max
Musterstraße 100
12345 Musterstadt

geb. am
TT.MM.JJJJ

Kassen-Nr. 123456789
Versicherten-Nr. A123456789
Status 1

Betriebsstätten-Nr. 258106700
Arzt-Nr. 123456789
Datum TT.MM.JJJJ

Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen)

Digitale Gesundheitsanwendung
PZN 18672881
My7steps App

Bei Arbeitsunfall auszufüllen!
Unfalltag
Unfallbetrieb oder Arbeitgebernummer

Abgabedatum in der Apotheke

Gesamter Infoflyer wird als PDF
im Chat des Webinars
bereitgestellt oder unter
<https://my7steps.org/verordnung>

Wir stellen Ihnen gerne Infolyer für Ihre Patient:innen zur Weitergabe und Auslage in Ihrer Praxis zur Verfügung

My7steps App
OHNE WARTZEITEN

Sie sind psychisch am Limit?

Machen Sie den ersten Schritt raus aus dem Tief

JETZT

WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN!

So kann sich eine Depression anfühlen

Unruhe · Traurigkeit
Gestörtes Essverhalten
Schlafstörungen · Angst
Gefühle der Wertlosigkeit
Gestörte Konzentrationsfähigkeit
Kein Interesse oder Freude
Müdigkeit · Reizbarkeit
Anspannung · Sorgen
Verlangsamung
Ängstlichkeit

Leiden Sie in letzter Zeit an einem oder mehreren dieser Symptome?

Dann fragen Sie hier in der Praxis nach My7steps App.

Die Kurzzeit-Therapie in 7 Schritten

Das von Psycholog:innen entwickelte Online-Programm hilft Ihnen Schritt für Schritt, den für Sie passenden Weg aus der Depression zu finden.

Sie sind dabei nicht allein: Während der Nutzung werden Sie von einer Psycholog:in begleitet, die auf Sie aufpasst.

Ihre Vorteile mit My7steps App

Kostenfrei auf Rezept
Ihre Gesetzliche Krankenkasse trägt alle Kosten für My7steps App.

Ohne Wartezeit
Mit dem Freischaltcode können Sie sofort starten.

Immer verfügbar
Sie bestimmen, wann Sie Ihre Schritte digital und bequem von zuhause bearbeiten.

Garantiert sicher
Gewährleistung der höchsten europäischen Datenschutz-Anforderungen durch Zertifizierung nach ISO 27001 (TÜV Rheinland).

So funktioniert My7steps App

Das bewirken die 7 Schritte

- ✓ Geben Kraft zurück
- ✓ Bauen Zuversicht auf
- ✓ Lindern den Leidensdruck
- ✓ Verringern deutlich die depressiven Symptome
- ✓ Helfen, bis Therapie-Ende dranzubleiben

Bei leichter und mittelgradiger Depression, bei längerer und kürzerer Depressionsdauer, allein oder als Ergänzung zu Medikamenten und Psychotherapie.

Nachgewiesen in der My7steps App Erprobungsstudie 2025 mit 253 Teilnehmenden

So starten Sie mit My7steps App

- 1 Ihre Ärztin/Ihr Arzt stellt Ihnen das Rezept aus.
- 2 Reichen Sie das Rezept bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse ein.
- 3 Sie erhalten den Freischaltcode von Ihrer Krankenkasse.
- 4 Geben Sie den Freischaltcode bei my7steps.org/de/auf-rezept ein und starten Sie mit Ihrer Kurzzeit-Therapie.

Hier geht's direkt zur Registrierung

My7steps

My7steps GmbH
Mainzer Strasse 75
65189 Wiesbaden
service@my7steps.org

Bestellungen für den gedruckten Infolyer können Sie aufgeben unter: <https://my7steps.org/infolyer>

Inhalt

Depressionen und deren Therapiemöglichkeiten

Die 7 Schritte von My7steps App in übersichtsartiger
Kurzform und mit relevanten Screenshots

Evidenz zur DiGA My7steps

So verordnen Sie My7steps App

Über die My7steps GmbH

Unser Schwerpunkt:

- Spezialisiert auf psychosoziale Beratung, Unterstützung und Versorgung
- Kurzfristig verfügbare, schnell wirksame und kostengünstige Therapien, u.a. My7steps App, als DiGA dauerhaft zugelassen
- Seit 2025 Teil der Acture Group, dem führenden Anbieter für professionelles Gesundheitsmanagement von Mitarbeitenden (Employee Welfare Management)

Unsere Ziele:

- Verbesserter und niedrigschwelliger Zugang zu psychosozialer Unterstützung
- Patienten aus kosten- und personalintensiven Versorgungspfaden heraussteuern (z.B. Patienten, die auf einen ambulanten, ggf. stationären Therapieplatz warten)
- Fokussierung der psychotherapeutischen Versorgung auf die schwereren Fälle
- Kurzfristige Spitzenbelastungen in der Regelversorgung budgetneutral abpuffern

My7steps GmbH ist nach ISO 27001 (Informationssicherheitsmanagement) vom TÜV Rheinland zertifiziert.

