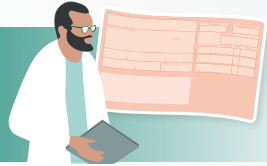


So funktioniert's:

Der HelloBetter Online-Kurs Stress und Burnout wird von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen und ist für dich daher kostenfrei auf Rezept erhältlich – ganz ohne Zuzahlung von dir!

1

Erhalte dein Rezept



Vereinbare einen Termin bei deinem Arzt oder deinem Psychotherapeuten und lasse dir HelloBetter Stress und Burnout auf Rezept verschreiben.

2

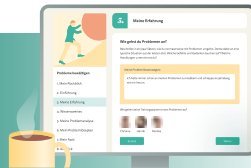
Reiche das Rezept bei der Krankenkasse ein



Das Rezept reichst du online oder per Post bei deiner Krankenkasse ein - das geht per Scan, Foto oder durch das Einschicken des Originalrezepts. Im Anschluss erhältst du von deiner Krankenkasse einen individuellen Zugangscod für den Online-Kurs.

3

Starte deinen Therapiekurs



Besuche die Webseite burnout.hellobetter.de, gib deinen Zugangscod ein und schon kannst du in deinen Online-Kurs starten.

HelloBetter Stress und Burnout -
ab jetzt kostenfrei auf Rezept erhältlich!



Du hast Fragen oder brauchst
eine individuelle Beratung?
Wir sind für dich da!

✉ support@hellobetter.de ☎ +49 (0)40 52 47 333 10



📱 Code mit der Handy-Kamera scannen
🌐 burnout.hellobetter.de

Die HelloBetter Psychologinnen:



Dr. Lara
Ebenfeld



Annika
Haffke



Dr. Alena
Rentsch



Verena
Schmitz



Dein Weg aus der Erschöpfung mit HelloBetter Stress und Burnout

Mit HelloBetter erhältst du wirksame Soforthilfe, wenn du unter stressbezogenen Beschwerden leidest. Die Kosten werden von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen.



Wissenschaftlich
geprüft und
wirksam



Mit Begleitung
durch einen echten
Psychologen



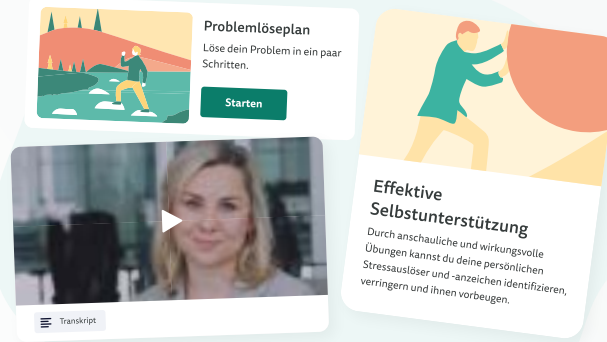
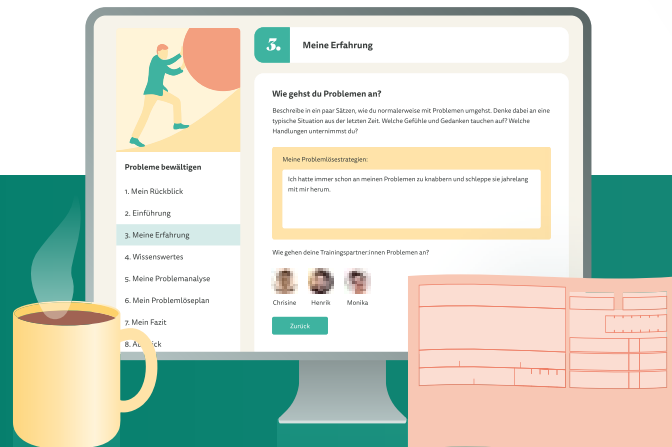
Kostenfrei auf
Rezept erhältlich



Dein Online-Therapiekurs bei Erschöpfung und Überlastung

Du fühlst dich ausgebrannt, leer und kraftlos? Wir sind auf dem Weg zu einem besseren Wohlbefinden für dich da!

HelloBetter Stress und Burnout ist ein dreimonatiger Online-Therapiekurs zur Behandlung von Erschöpfung und Überlastung. Der Kurs basiert auf bewährten Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie und wurden von Psychologen für dich entwickelt. Unser Ziel ist es, deine Stressbeschwerden zu reduzieren, sodass du wieder Energie und Lebensfreude im Alltag empfinden kannst. Während des Kurses wirst du von einem echten Psychologen begleitet.



Deine Fortschritte

Wir geben dir Strategien an die Hand, die du im Alltag einsetzen kannst. In deinem Kurs kannst du deine Erfolge messen und deine Stimmung in einem Online-Tagebuch beobachten. So kannst du immer nachvollziehen, wo du dich gerade auf deiner Reise zu mehr psychischer Gesundheit befindest.



Das sagen unsere Nutzer:

„Mir gefällt an HelloBetter, dass ich den Kurs unabhängig von Terminen und in meinem eigenen Tempo absolvieren kann. Ich konnte ihn sofort, also ohne Wartezeit, starten und kann selbstwirksam etwas für mich und mein Wohlbefinden tun.“
(weiblich, 34)

Die Kursinhalte

Der Therapiekurs ist individuell anpassbar und richtet sich ganz nach deinen Bedürfnissen. Am Anfang des Kurses reflektierst du deine aktuelle Situation und definierst deine individuellen Ziele. Im Verlauf der nächsten 12 Wochen lernst du, Probleme effektiv zu lösen, mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen umzugehen und wieder mehr Entspannung in deinen Alltag zu bringen.



Deine psychologische Begleitung

Während des gesamten Kurses wirst du von einem echten Psychologen begleitet. Du erhältst eine Rückmeldung zu jeder Kurseinheit und kannst jederzeit Fragen stellen. Damit stellen wir sicher, dass du dich in dem Kurs gut zurecht findest – ganz im Sinne der Patientensicherheit.

„Es hat sich so viel getan. Ich bin mehr bei mir. Ich bin viel ruhiger und gelassener. Der Weg dahin hat mir gut getan und ich habe viele inspirierende Impulse für mich gefunden.“
(männlich, 39)