

So funktioniert's

Das Online-Therapieprogramm *HelloBetter Diabetes und Depression* ist als Digitale Gesundheitsanwendung vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassen. Daher **übernehmen** ab sofort **alle gesetzlichen Krankenkassen die Kosten**.

1

Rezept erhalten



Vereinbare einen Termin bei deiner Ärztin oder deiner Psychotherapeutin und lasse dir *HelloBetter Diabetes und Depression* auf Rezept verschreiben.

2

Rezept bei der Krankenkasse einreichen



Das Rezept reichst du online oder per Post bei deiner Krankenkasse ein. Im Anschluss erhältst du von deiner Krankenkasse einen individuellen Zugangscode für den Online-Kurs.

3

Den Therapiekurs mit Zugangscode starten



Besuche die Webseite hellobetter.de/diabetes, gib deinen Zugangscode ein und schon kannst du in deinen Online-Kurs starten.



Auf Rezept
erhältlich



Wissenschaftlich
geprüft und
wirksam



Mit Begleitung
durch
Psychologen

Du hast Fragen oder brauchst
eine individuelle Beratung?

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



Code mit der Handy-Kamera scannen
hellobetter.de/diabetes

Diabetes belastet nicht nur den Körper



Auf Rezept & ohne Zuzahlung

Die HelloBetter Psychologinnen



Dr. Lara
Ebenfeld



Annika
Haffke



Dr. Alena
Rentsch



Verena
Schmitz

HelloBetter Diabetes und Depression

hilft dir, depressive Beschwerden, die mit Diabetes zusammenhängen, zu reduzieren. Starte jetzt dein Online-Therapieprogramm angepasst für psychische Belastungen bei Diabetes Typ 1 und Typ 2.

Deine Online-Depressionstherapie bei Diabetes

Du wünschst dir Unterstützung bei Niedergeschlagenheit, endlich weniger Grübeln und mehr Energie? Wir sind auf dem Weg zu einem besseren Wohlbefinden für dich da!

HelloBetter Diabetes und Depression ist ein dreimonatiger Online-Therapiekurs zur Behandlung von psychischen Beschwerden bei gleichzeitiger Diabeteserkrankung. Der Kurs basiert auf den bewährten **Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie** und wurde von Experten und Expertinnen für dich entwickelt.

Wir helfen dir zurück zu mehr Lebensqualität und **senken gemeinsam depressive Beschwerden** wie Antriebslosigkeit und Grübelgedanken. Während des gesamten Kurses wirst du von einem qualifizierten Psychologen begleitet.

Das lernst du im Kurs

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.

- **7 Basis Kapitel** mit über 240 Lektionen
- **Interaktives Tagebuch** zu Stimmung und Aktivitäten
- **Individueller Fortschritt** mit Erreichtem und Auswertungen
- **Werkzeugauswahl** mit Tipps und Tricks, Audio, Video u.v.m.
- **Regelmäßiger Austausch** mit persönlichem Psychologen

Psychologisches Feedback

Während des gesamten Therapieprogramms wirst du von einer qualifizierten Psychologin begleitet. Du **erhältst eine Rückmeldung** zu jeder Kurseinheit und kannst jederzeit Fragen stellen.

Wir sind für dich da – auch in psychischen Krisen.



Erfolge sehen

Wir geben dir Strategien an die Hand, die du im Alltag einsetzen kannst. In deinem Kurs kannst du deine **Erfolge** deshalb **beobachten** und deine Stimmung im Blick behalten.

So kannst du immer nachvollziehen, wo du dich gerade auf deiner Reise zu mehr psychischer Gesundheit befindest.

“

„Mir hat der Kurs sehr gut gefallen. Ich habe mich mal intensiv mit mir auseinandergesetzt. Jetzt habe ich wieder Struktur und entwickle mich weiter in die richtige Richtung.“

(Ursula, 56)

”

