

So funktioniert's

Das Online-Therapieprogramm *HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz* ist als Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassen. Daher **übernehmen** ab sofort **alle gesetzlichen Krankenkassen die Kosten**.

1

Rezept erhalten



Vereinbare einen Termin bei deinem Arzt oder deiner Psychotherapeutin und lasse dir *HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz* auf Rezept verschreiben.

2

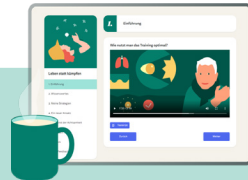
Rezept bei der Krankenkasse einreichen



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

3

Den Therapiekurs mit Zugangscode starten



Besuche die Webseite **ratiopharm.hellobetter.de**, gib deinen Zugangscode ein und schon kannst du in dein Therapieprogramm starten.



Auf Rezept
erhältlich



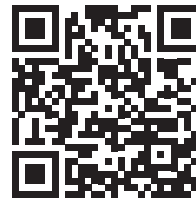
Wissenschaftlich
geprüft und
wirksam



Mit Begleitung
durch eine
Psychologin

Du hast Fragen oder brauchst eine individuelle Beratung?

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



Code mit der Handy-Kamera scannen
ratiopharm.hellobetter.de

Mehr Lebensqualität bei chronischen Schmerzen



Auf Rezept & ohne Zuzahlung

Die HelloBetter Psychologinnen



Dr. Lara
Ebenfeld



Annika
Haffke



Dr. Alena
Rentsch



Verena
Schmitz

HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz

unterstützt dich dabei mehr Wissen und Einsicht in die eigene Schmerzbeeinträchtigung und deren Auswirkungen auf dein persönliches Wohlbefinden zu erhalten.

Mein Leben endlich wieder genießen!

Das Online-Therapieprogramm wurde in langjähriger Forschungsarbeit von **führenden Experten entwickelt** und die Wirksamkeit in einer klinischen Studie nachgewiesen.¹

Das Programm verhilft Personen, die an **chronischen Schmerzen leiden** und durch ihre Schmerzen im Alltag eingeschränkt sind, zu einer **verbesserten Lebensqualität** und reduziert die Schmerzbeeinträchtigung nachweislich.

HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz basiert auf wirksamen Methoden der **Akzeptanz- und Commitment-Therapie**.



„Der Kurs hat mir viele neue Wege aufgewiesen und dafür bin ich dankbar.“
(Andrea, 44)

Das lernst du im Kurs

Das Online-Therapieprogramm ist **individuell anpassbar** und richtet sich ganz nach deinen Bedürfnissen:

- **Selbst aktiv werden, trainieren und verinnerlichen**
Das Programm besteht aus sieben, am PC oder Tablet zu absolvierenden, Kurseinheiten à 45 - 60 Minuten und ist auf 12 Wochen angelegt.
- **Aneignen eines mentalen Werkzeugkoffers**
Vermittlung von fundiertem psychologischen Hintergrundwissen und Mentaltechniken.
- **Mit Achtsamkeit zu einem neuen Alltag kommen**
Mithilfe von Vorstellungs- und Entspannungsübungen die Aufmerksamkeit bewusst lenken und so einen konstruktiven Umgang mit Schmerzen erlernen.



Psychologisches Feedback

Während des gesamten Online-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**, mit denen du im Alltag üben kannst. In deinem Kurs kannst du die Veränderung deiner Beschwerden beobachten und herausfinden, was **für dich wirklich hilfreich ist**.

So kannst du die Übungen beibehalten, die dir dabei helfen dich **deutlich weniger stark durch deine Schmerzen** belastet zu fühlen.

