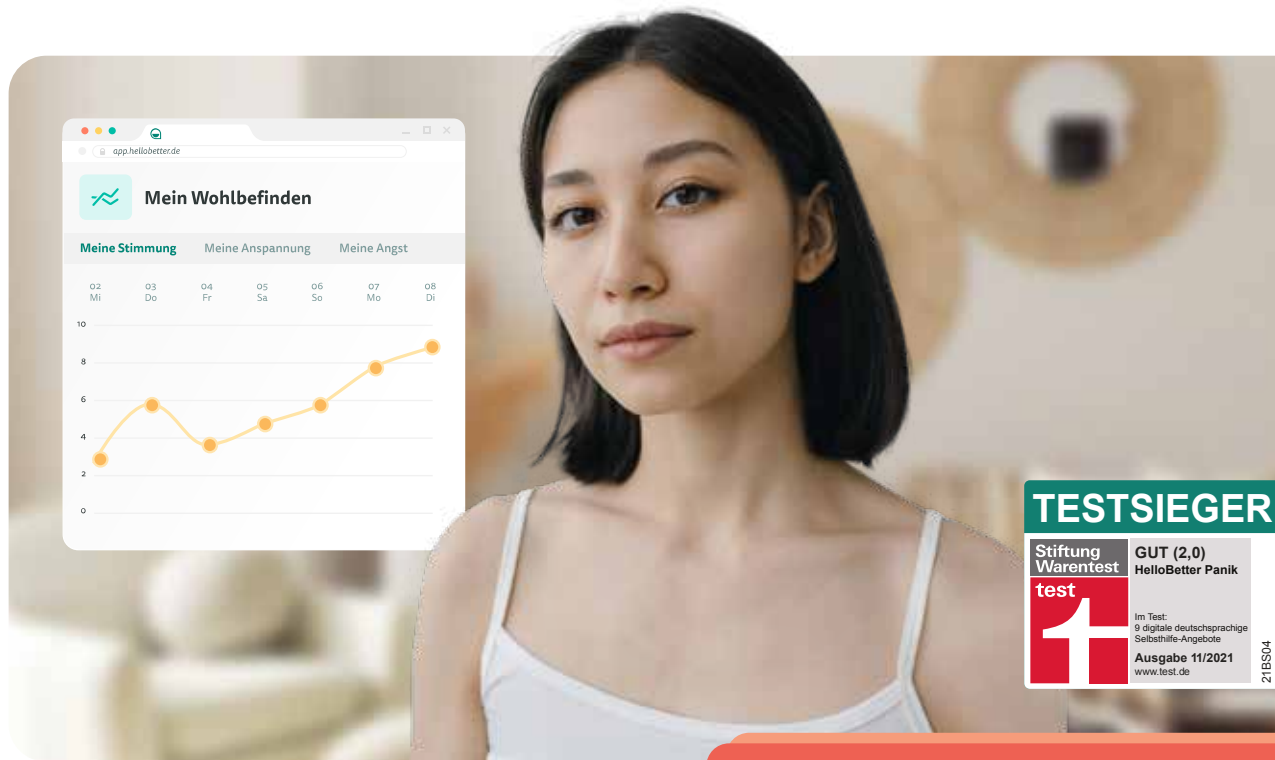


# Panikattacken in den Griff bekommen



Auf Rezept & ohne Zuzahlung

**HelloBetter Panik** unterstützt dich im Umgang mit Angst und Panik.

Erfahre, was hinter Panikattacken steckt, stelle dich der Angst und finde deinen Weg zu einem selbstbestimmten Leben.

# Panik ist dein ständiger Begleiter?

Herzrasen, Atemnot und Schweißausbrüche – wenn die Angst das Steuer übernimmt, kann das extrem belastend sein.

Etwa 15-30% aller Menschen erleben einmal in ihrem Leben eine Panikattacke.

**Aber was ist, wenn die Angst bleibt und Panikattacken wiederkommen?**



Wirksame psychologische Unterstützung

## Unser Online-Therapieprogramm hilft dir

### ■ Psychologische Soforthilfe

Du erhältst Unterstützung genau dann, wenn du sie brauchst.

### ■ Überbrücke die Wartezeit

Falls du auf einen Psychotherapieplatz wartest, bist du nicht mehr allein.

### ■ Im vertrauten Raum

Starte mit deinem Therapieprogramm dort, wo du dich wohlfühlst.

### ■ Psychologische Begleitung

Während des gesamten Online-Therapieprogramms wirst du von einer qualifizierten Psychologin begleitet.



Verena Schmitz



Dr. Alena Rentsch



Dr. Lara Ebenfeld

Du erhältst nach jeder Kurseinheit eine Rückmeldung und kannst deine Fragen klären.

# Das lernst du im Online-Therapieprogramm

Das 12-wöchige Therapieprogramm umfasst sechs Kurseinheiten, die jeweils circa eine Stunde dauern und flexibel bearbeitet werden können. Anhand von Texten, Videos und Audios werden wirksame Strategien vermittelt, die direkt im Alltag angewendet werden können.

## ■ Angst und Panik verstehen

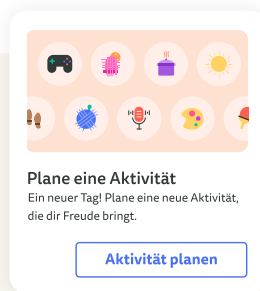
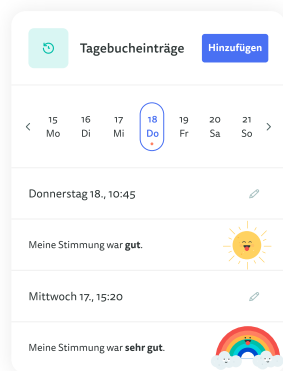
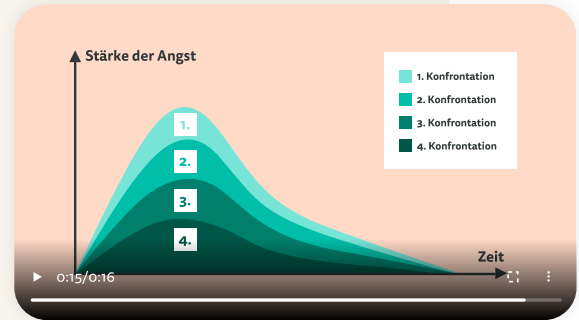
Du lernst, wie du sie erkennst und was dahinter steckt.

## ■ Angstgedanken entlarven

Stelle sie auf die Probe und finde neue Gedanken.

## ■ Angst herausfordern

Stelle dich der Angst und gewöhne dich an sie.



## ■ Selbstbestimmt aktiv werden

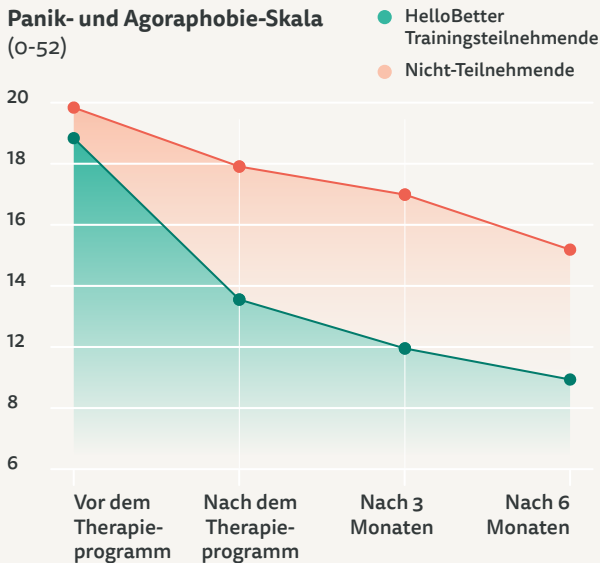
Du kannst das Therapieprogramm ganz einfach auf deinem PC oder Laptop nutzen und zwar ganz selbstbestimmt, wann und wo du willst.

## ■ Ruhe finden und einen Ausgleich für dich schaffen

Mithilfe von Entspannungsübungen findest du zurück zu innerer Ruhe und Gelassenheit.



# Wissenschaftliche Wirksamkeit



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

Nach Abschluss des Therapieprogramms konnte die Symptomschwere einer Panikstörung und Agoraphobie mit Panikstörung im Durchschnitt **um ein Drittel reduziert werden**.

93% der Teilnehmenden würden den Online-Kurs einem Freund oder einer Freundin empfehlen.



## Jetzt auf Rezept: als kostenfreie digitale Gesundheitsanwendung

Das Online-Therapieprogramm HelloBetter Panik ist als digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassen.

Alle digitalen Gesundheitsanwendungen wurden auf Wirksamkeit und Sicherheit geprüft.

Ab sofort übernehmen alle gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für HelloBetter Panik.



# So erhältst du Zugang

*HelloBetter Panik* erhältst du ab sofort ganz einfach von deinem Arzt oder Psychotherapeuten auf Rezept. In drei einfachen Schritten kannst du starten:



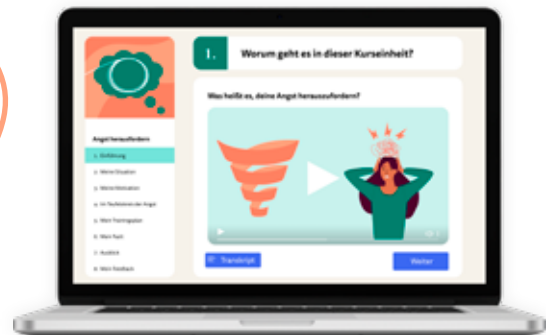
## 1 Rezept erhalten

Vereinbare einen Termin bei deiner Ärztin oder deinem Psychotherapeuten und lasse dir *HelloBetter Panik* auf Rezept verschreiben.



## 2 Rezept einreichen

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



## 3 Therapieprogramm starten

Besuche die Website [hellowbetter.de/panik](https://hellowbetter.de/panik), gib deinen Zugangscod ein und schon kannst du in dein Therapieprogramm starten.

## Du hast noch Fragen?

Kein Problem – wenn du Unterstützung im Verschreibungsprozess benötigst, stehen wir dir jederzeit zur Seite!

[support@hellowbetter.de](mailto:support@hellowbetter.de)  
+49 (0)40 52 47 333 10

# Deine Vorteile mit Hellobetter Panik

- ✓ **Auf Rezept, ohne Zuzahlung**
- ✓ **Wirksame psychologische Soforthilfe** ohne Wartezeit
- ✓ **Größte Flexibilität** – ortsunabhängig
- ✓ **Von Expertinnen entwickelt**
- ✓ **Von Psychologinnen begleitet**

**Du hast Fragen? Wir helfen Dir!**

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

