Ab sofort übernehmen alle gesetzlichen Krankenkassen 100% der Kosten

„Nicht einschlafen können, lange im Bett wach liegen oder nur ein paar Stunden Schlaf bekommen – viele Betroffene leben seit vielen Jahren mit Schlafstörungen ohne eine Verbesserung zu erleben."

„Was viele nicht wissen: **Wissenschaftliche Studien zeigen, dass sich Schlafstörungen mit Hilfe psychotherapeutischer Strategien effektiv behandeln lassen - auch online.** Diese Therapie wird gegenüber medikamentösen Behandlungen von Fachexperten eindeutig empfohlen."

Prof. Dr. Riemann, Leiter der Abteilung Schlafforschung an der Universitätsklinik Freiburg

„Mein Schlaf hat sich sehr verbessert. Ich wache nachts nicht mehr so oft auf und wenn, dann schaffe ich es meist sehr schnell, wieder einzuschlafen. Ich fühle mich tagsüber fitter."

Sandra, 44 Jahre

Jetzt loslegen –

beginne damit, deinen Schlaf zu verbessern

1

Hole dir dein Rezept:

Lasse dir von einer Ärztin oder einem Psychotherapeuten **HelloBetter Schlafen** **kostenfrei auf Rezept verschreiben**.

2

Reiche dein Rezept ein:

Sende das Rezept deiner Krankenkasse.
Gerne übernehmen wir das auch für dich:
hellobetter.de/rezept-einreichen
Danach erhältst du deinen Zugangscode und kannst loslegen.

Mehr Informationen findest du unter:
hellobetter.de/schlafen

Du hast noch Fragen?

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

GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH
Schrammsweg 11 | 20249 Hamburg

06/23

HelloBetter

Endlich besser schlafen

Kostenfrei auf Rezept

Du kannst nicht einschlafen, wachst oft auf und fühlst dich tagsüber müde und ausgelaugt?

Mit deinem Online-Therapieprogramm **HelloBetter Schlafen** beginnt dein Weg zu einem erholsamen Schlaf.

Besser schlafen – ausgeruht durch den Tag

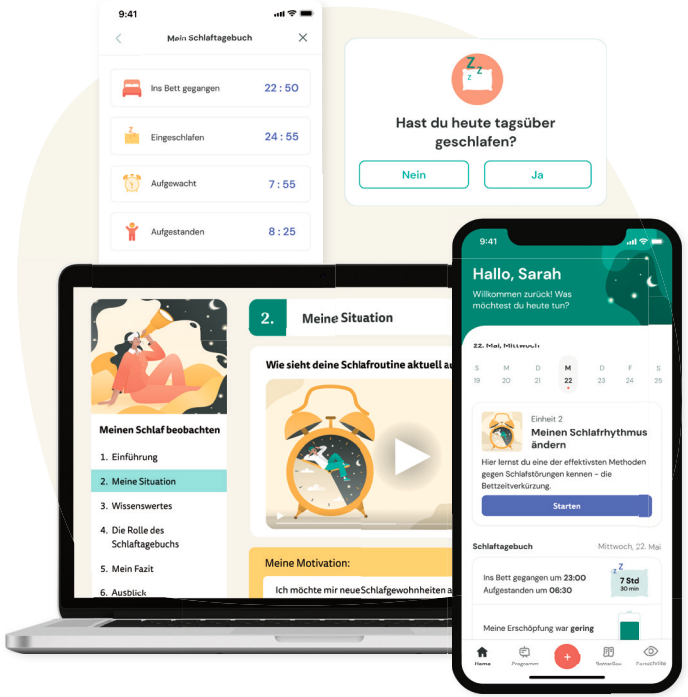
HelloBetter Schlafen ist ein Online-Therapieprogramm zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen.

Innerhalb von 8 Kurseinheiten erfährst du alles über die Ursachen von Schlafstörungen und wie du wieder zu einem erholsamen Schlaf finden kannst. Du lernst effektive Strategien, die dir helfen, besser ein– und durchzuschlafen und so mit mehr Energie in den Tag zu starten.

Mehr Lebensqualität durch gesunden Schlaf

Ein gesunder Schlaf senkt nicht nur das Risiko für akute und chronische Erkrankungen, gibt Kraft und fördert die Konzentration, sondern wirkt sich auch positiv auf deine Stimmung und Lebensqualität aus.

Wir zeigen dir, wie du in nur wenigen Wochen mit kleinen Veränderungen endlich ausgeruht und gestärkt aufwachst.



Inhalte und Fortschritte

In den Kurseinheiten lernst du:

- deinen Schlaf mithilfe von **interaktiven Übungen, Audios und Videos** zu verstehen und Schritt für Schritt zu verbessern.
- was **gesunde Schlafgewohnheiten** ausmacht.
- wie **Gedanken** unseren Schlaf beeinflussen.
- wie du **Grübeleien erfolgreich durchbrechen** kannst.
- praktische **Tipps und Tricks** für den Alltag.

Deine Fortschritte kannst du über dein **persönliches Schlaftagebuch** festhalten und einsehen.

Gut zu wissen: Eine Psychologin aus unserem Team begleitet dich während des Programms.

- **Ohne Zuzahlung**
  Kostenfrei auf Rezept bei deiner Ärztin oder deinem Psychotherapeuten erhältlich.
- **Wissenschaftlich geprüft**
  Von Schlafexpert:innen entwickelt – Wirksamkeit in klinischen Studien belegt.
- **Ohne Wartezeit und flexibel von zu Hause**
  Egal wann du möchtest und wo du bist – auf dem Smartphone, Tablet oder Laptop.
- **Höchster Datenschutz garantiert**
  DSGVO– und DiGAV–konform.

Begleitung durch qualifizierte Psycholog:innen

Während des gesamten Kurses wirst du begleitet. Du erhältst eine Rückmeldung zu jeder Kurseinheit und kannst jederzeit Fragen stellen.