

88% der Teilnehmenden würden das Online-Therapieprogramm weiterempfehlen.



„Achtsamkeit, Akzeptanz, liebevoller Umgang mit sich selbst - wenn du dich fragst: Wo bin ich denn hier gelandet? Was hat das noch mit einer wissenschaftlich

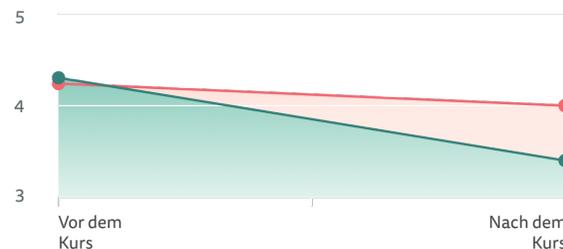
fundierten Therapie zu tun? Dann kannst du dich jetzt für diesen Gedanken bei deinem Kopf – also deiner Denkmaschine – bedanken und diesem Online-Therapieprogramm eine Chance geben, selber zu erfahren, was dieses Programm so erfolgreich macht.“

Dr. Alena Rentsch, Psychologische Psychotherapeutin

Schmerzbeeinträchtigung

gemessen mit Multidimensional Pain Inventory (MPI, Interferenzskala, 0-6)

● HelloBetter Kursteilnehmende
● Nicht-Teilnehmende



“ In dem Kurs geht es nicht nur um die körperlichen Aspekte, der Schmerz wird von allen Seiten betrachtet. Diese ganzheitliche Sichtweise finde ich richtig toll.

Johann, 58 Jahre



Jetzt loslegen –

beginne, dein Leben wieder zu genießen!



Mehr Lebensqualität bei chronischen Schmerzen



Kostenfrei auf Rezept

Hole dir dein Rezept:

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

1



Sende uns dein Rezept zu:

Lade schnell und einfach dein Rezept online bei uns hoch:
www.hellobetter.de/rezept-einreichen
Alternativ kannst du es auch bei deiner Krankenkasse einreichen. Danach erhältst du deinen Zugangscode und kannst loslegen.

2



Mehr Informationen findest du unter:
hellobetter.de/chronische-schmerzen

Du hast noch Fragen?

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

Du leidest unter chronischen Schmerzen, die verhindern, dass du dein Leben so leben kannst, wie du es möchtest?

Das Online-Therapieprogramm **HelloBetter Chronische Schmerzen** unterstützt dich dabei, dein persönliches Wohlbefinden trotz Schmerzen zu steigern.

Dein Online– Therapieprogramm bei chronischen Schmerzen.

HelloBetter Chronische Schmerzen ist ein 12-wöchiges Online-Therapieprogramm und richtet sich an Personen, deren Lebensqualität unter chronischen Schmerzen leidet.

Das Programm basiert auf bewährten Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie und wurde von Psychotherapeut:innen für dich entwickelt.

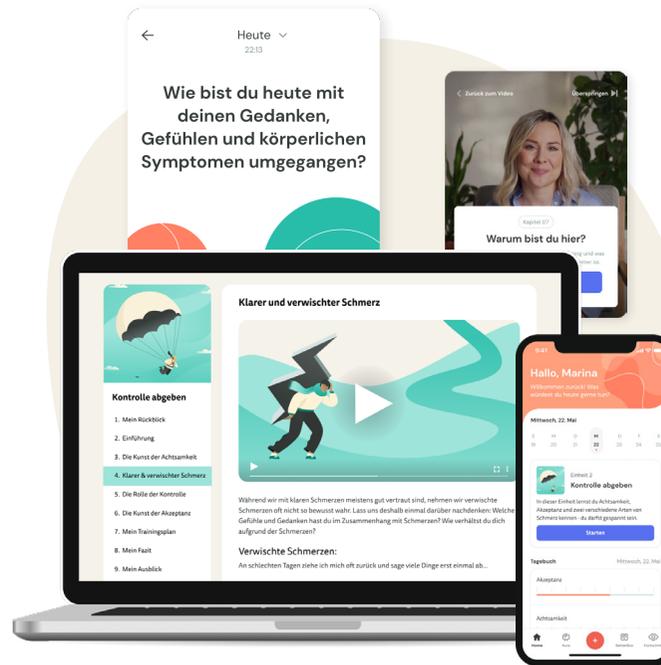


Leben statt kämpfen.

Das ist das Motto unseres Online-Therapieprogramms. Vielleicht fragst du dich, was dieses Programm anders macht?

Das Online-Therapieprogramm zielt nicht darauf ab, deine Schmerzen zu beseitigen. Vielmehr möchten wir dir dabei helfen, einen besseren Umgang mit deinen Schmerzen zu finden.

Das bedeutet, dass wir herausfinden wollen, wie die Schmerzen in deinem Leben weniger Raum einnehmen können, damit Du Dich wieder mehr auf die Dinge konzentrieren kannst, die dir im Leben wirklich wichtig sind.



Inhalte und Fortschritte

In den Kurseinheiten lernst du:

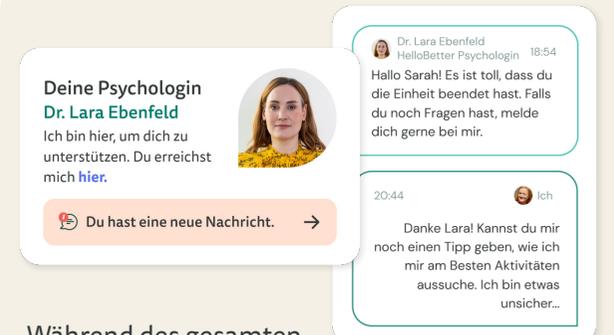
- **Schmerzen** mithilfe von interaktiven Übungen, Audios und Videos zu **verstehen**.
- Die **Beeinträchtigung durch Schmerzen** im Alltag zu **verringern**.
- **Dein Leben selbst zu bestimmen** und nicht vom Schmerz bestimmen zu lassen.
- Durch Achtsamkeit und Akzeptanz deine **Lebensqualität zu steigern**.
- Wie du mit persönlichen Werten **deinen Alltag bedeutungsvoll gestalten** kannst.

Wie sich deine Schmerzwahrnehmung, Akzeptanz und Achtsamkeit im Alltag verändert, kannst du jeden Tag festhalten und in deinem Tagebuch einsehen.

Alle gesetzlichen und viele private
Krankenkassen übernehmen
100% der Kosten.

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

Begleitung durch qualifizierte Psycholog:innen



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