

Was erwartet dich in deinem Online-Therapieprogramm?



6 – 8 Einheiten innerhalb von 12 Wochen



Texte, Audios und Videos mit therapeutischen Strategien



Interaktive Übungen für deinen Alltag



Nachrichten von deiner HelloBetter Psychologin

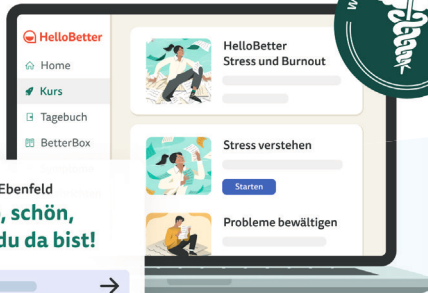


Tagebuch, Kraftgeber und Symptomcheck



Flexibel nutzbar auf Laptop, Tablet oder Smartphone

Kostenfrei auf Rezept



Wir begleiten dich!

Die einzelnen Kurseinheiten absolvierst du selbstbestimmt – genau so wie es für dich passt. Dabei wirst du von einer Psychologin oder einem Psychologen aus unserem Team begleitet.

Du hast dein Rezept?

Lade dein Rezept oder den Diagnosenachweis hier hoch und starte sofort dein Online-Therapieprogramm



hellobetter.de/rezept-einreichen

- 1 QR-Code scannen
- 2 Rezept fotografieren und hochladen
- 3 Wir übernehmen ab hier und reichen das Rezept für dich bei deiner Krankenkasse ein
- 4 Du erhältst sofort per E-Mail Zugang zur ersten Einheit des Programms

Wir sind für dich da!

Unsere Psycholog:innen beantworten gerne deine Fragen:

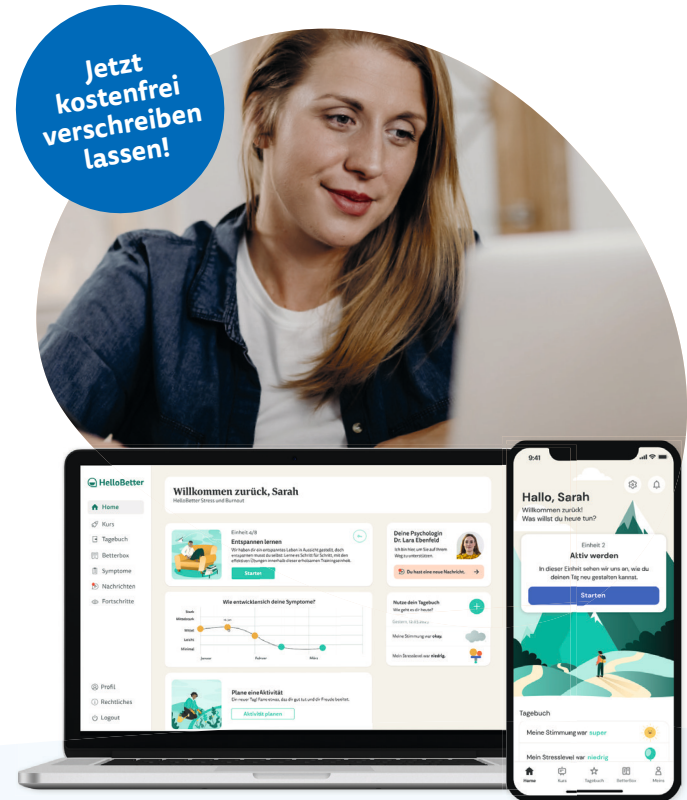
+49 (0) 40 5247 333 10

Telefon oder WhatsApp-Chat
(Mo. - Fr. von 9 bis 18 Uhr)

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



Psychologische Soforthilfe auf Rezept



✓ Von der Krankenkasse bezahlt

✓ Ohne Warteliste ✓ Zeit und Ort flexibel

Stress und Burnout

Panik

Schlaf

Chronische Schmerzen

Diabetes

Vaginismus

 HelloBetter



Die HelloBetter Therapieprogramme

Unsere Online-Therapieprogramme wurden von Psychotherapeut:innen entwickelt und die Wirksamkeit in klinischen Studien belegt.



HelloBetter Stress und Burnout

PZN 17871905

Du fühlst dich erschöpft und ausgebrannt?

Mit HelloBetter Stress und Burnout erhältst du wirksame psychologische Soforthilfe, um dein Stresslevel nachhaltig zu senken. In nur wenigen Wochen erlernst du wirksame Strategien, um den Alltag wieder gestärkt zu bewältigen.



HelloBetter Schlafen

PZN 18453937

Schlafstörungen rauben dir die Nächte?

Mit HelloBetter Schlafen beginnt dein Weg zu erholsamem Schlaf. Wir zeigen dir, wie du in nur wenigen Wochen mit kleinen Veränderungen endlich ausgeruht und erholt aufwachst.



HelloBetter Panik

PZN 18094846

Herzrasen, Schweißausbrüche und Atemnot wie aus dem Nichts?

Mit HelloBetter Panik erhältst du wirksame Soforthilfe, um deine Angst- und Panikattacken in den Griff zu bekommen. Wir helfen dir, wieder einen Weg zurück zu einem selbstbestimmten Leben zu finden.



HelloBetter Chronische Schmerzen

PZN 17946626

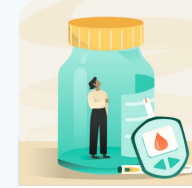
Chronische Schmerzen bestimmen deinen Alltag?

Mit HelloBetter Chronische Schmerzen erfährst du, wie deine Schmerzen in deinem Leben weniger Raum einnehmen können. Steigere deine Lebensqualität, damit du dich wieder auf die Dinge konzentrieren kannst, die dir im Leben wirklich wichtig sind.



Hole dir dein Rezept

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



HelloBetter Diabetes

PZN 17937797

Diabetes belastet dich emotional?

HelloBetter Diabetes unterstützt dich auf dem Weg zu einem Leben, in dem Belastungen nicht die Hauptrolle spielen. Wir helfen dir, deine Lebensqualität zu steigern und einen hilfreichen Umgang mit deinen Sorgen zu finden.



HelloBetter Vaginismus Plus

PZN 18016941

Du leidest unter Schmerzen beim Sex oder Einführen?

HelloBetter Vaginismus Plus unterstützt dich dabei, Ängste rund um vaginales Einführen abzubauen und Schmerzen zu verringern. Ziel ist es, dass du deinen Körper neu kennlernst und deine Sexualität selbstbestimmt leben kannst.

70.000+ zufriedene Teilnehmende



Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte



Bewertungen 115 | Hervorragend

