

# Die Wirksamkeit wurde in einer klinischen Studie bestätigt



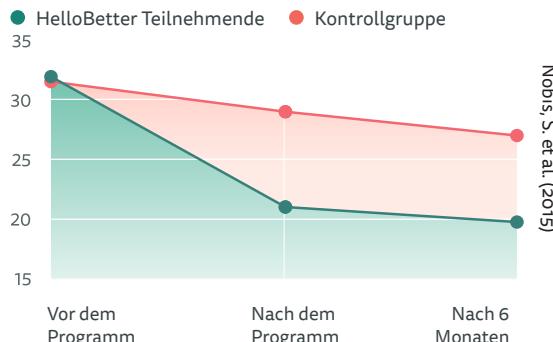
„Viele Menschen mit Diabetes leiden auch an depressiven Beschwerden. Trotzdem gibt es kaum Behandlungsangebote, die auf diese besondere Lebenssituation zugeschnitten sind. Genau hier setzt das Therapieprogramm von HelloBetter an.“

Es wurde speziell für

Menschen entwickelt, die an Diabetes und depressiven Beschwerden leiden und berücksichtigt so Belastungen, Ängste und Sorgen, die mit der Stoffwechselkrankung einhergehen.“

Juliane von Hagen Psychologin und Psychotherapeutin

**Schweregrad depressiver Beschwerden**  
gemessen mit Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D, 0-60)



Im Online-Therapieprogramm habe ich wieder gelernt, dass ich täglich dafür sorgen muss, mir etwas Gutes zu tun und gut für mich zu sorgen.

Das Programm empfehle ich zu 100% weiter.

Andrea, 57 Jahre

## Noch heute starten:

Lade dein Rezept hier hoch und starte direkt mit der ersten Kurseinheit.



[hellobetter.de/rezept-einreichen](http://hellobetter.de/rezept-einreichen)

- 1 QR-Code scannen
- 2 Rezept fotografieren und hochladen
- 3 Sofort mit der ersten Einheit starten

## 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)

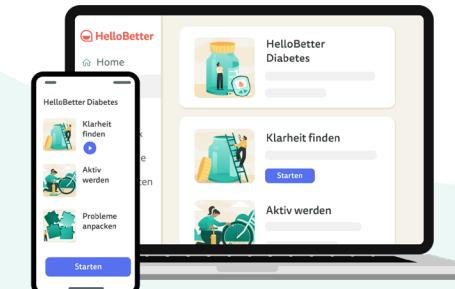
[support@hellobetter.de](mailto:support@hellobetter.de)

GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH  
Schrammsweg 11 | 20494 Hamburg



 HelloBetter

## Dein kostenfreies Online-Therapieprogramm bei Diabetes



✓ Von deiner Krankenkasse bezahlt

✓ Ohne Wartezeit ✓ Flexibel von zu Hause

PZN 17937797

# Depressive Beschwerden bei Diabetes wirksam reduzieren

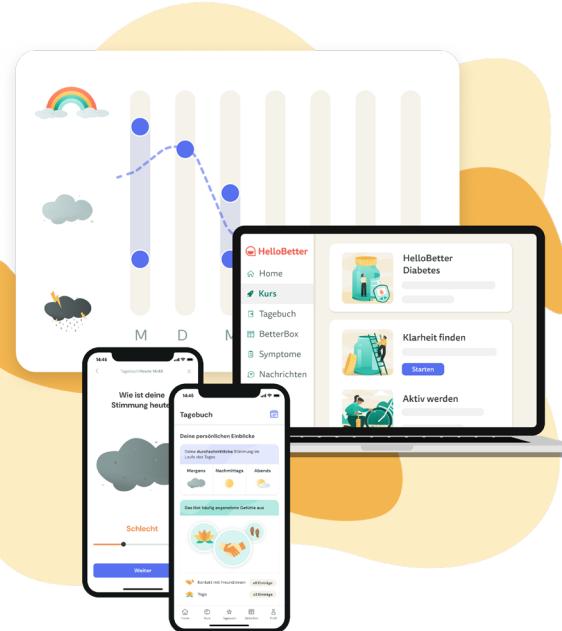
Kreisen deine Gedanken oft um deine Diabeteserkrankung? Fühlst du dich manchmal besorgt, hoffnungslos und überlastet? Wir sind für dich da.

## Dein Online-Therapieprogramm für emotionale Belastungen bei Diabetes

Das 12-wöchige Online-Therapieprogramm basiert auf bewährten Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie und wurde von Psychotherapeut:innen entwickelt. In nur wenigen Wochen erlernst du wirksame Strategien, um dein Wohlbefinden gezielt zu verbessern.

### HelloBetter Diabetes ist für dich geeignet, wenn ...

- ✓ du unter **Diabetes** (Typ 1 oder Typ 2) leidest.
- ✓ deine **Stimmung gedrückt** ist, du dich **traurig** oder **niedergeschlagen** fühlst.
- ✓ deine Gedanken um deine **Gesundheit** und **mögliche Folgeerkrankungen** kreisen.
- ✓ du Interessen- und Antriebslosigkeit erlebst.



## Was dich im Online-Therapieprogramm erwartet

- 7 Einheiten innerhalb von 12 Wochen**
- Texte, Videos und Audios mit hilfreichem Wissen und praktischen Übungen**
- Rückmeldungen von deiner HelloBetter Psychologin**
- Stimmungstagebuch mit individuellen Auswertungen**
- Zusätzliche Wahlodule zu den Themen Schlafverbesserung sowie Diabetes und Ernährung**

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

### ✓ Ohne Zuzahlung

Kostenfrei erhältlich - auf Rezept von deiner Ärztin oder deinem Psychotherapeuten.

### ✓ 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 Smartphone, Tablet oder Laptop.

### ✓ Höchster Datenschutz garantiert

DSGVO- und DiGAV-konform.

### Begleitung durch qualifizierte Psycholog:innen

#### Deine Psychologin Charlotte Kirchhoff

Ich bin hier, um dich zu unterstützen – mit Feedback nach jeder Einheit.



Charlotte Kirchhoff  
HelloBetter Psychologin 18:54  
Hallo Sarah! Es ist toll, dass du die Einheit beendet hast. Falls du noch Fragen hast, melde dich gerne bei mir.

20:44 Ich  
Danke Charlotte! Kannst du mir bitte noch einen Tipp geben, wie ich mir am Besten geeignete Aktivitäten für mich aussuche... Ich bin unsicher...

Während des gesamten Programms wirst du begleitet. Du erhältst eine Rückmeldung nach jeder Einheit und kannst Fragen stellen.