

Audi BKK

Raus aus dem Tief.

Psychologische Soforthilfe –
online und ohne Rezept.



Jetzt anmelden!

Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand.

Lange Wartezeiten, mangelnde Therapieangebote vor Ort oder die Scheu, ärztliche Hilfe anzunehmen, stehen der Behandlung psychischer Erkrankungen oft im Weg. Psychologische Soforthilfe erhalten Sie ab sofort durch die Online-Kurse von HelloBetter.

Unter Stress, Depressionen, Schlafproblemen oder übermäßigem Alkoholkonsum leiden immer mehr Menschen. Aber die Hemmschwelle, über die Erkrankung zu sprechen oder Hilfe zu suchen, ist hoch. An dieser Stelle bietet HelloBetter Betroffenen einen schnellen, einfachen Zugang zu einem psychotherapeutischen Programm. In mehrwöchigen Online-Kursen lernen Sie auf der Gesundheitsplattform wirksame Methoden, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Ihre Vorteile bei HelloBetter

- › **Keine Kosten** – die Audi BKK übernimmt den kompletten Online-Kurs.
- › **Schneller Zugang** – Sie haben keine Wartezeiten und benötigen kein ärztliches Rezept und auch keine Diagnose für die Teilnahme.
- › **Zeit- und ortsunabhängig** – Sie bearbeiten die Kursmodule online, selbstständig und in Ihrem eigenen Tempo.
- › **Lebensnah** – Aufgaben und Übungen können Sie einfach in Ihren Alltag integrieren.
- › **Anonym** – Ihre persönlichen Daten werden vom Anbieter jederzeit vertraulich behandelt.

Online in eine gesündere Zukunft.

Präventives Online-Training gegen Stress

1

Menschen brauchen Stress – in kleinen Portionen. Nimmt er zu, leidet die Gesundheit. Die gute Nachricht: Gesunder Umgang mit Stress ist erlernbar. HelloBetter hilft Ihnen auch dabei: „Fit im Stress“ ist ein wissenschaftlich geprüftes psychologisches Online-Training mit motivierender Begleitung. Es bietet Ihnen acht Trainingseinheiten, die Sie dabei unterstützen, Stress vorzubeugen und die eigenen Ressourcen zu stärken. Die Kosten übernimmt die Audi BKK.

Mehr Informationen zum Online-Training gegen Stress: www.audibkk.de/hellobetter



Online-Kurse gegen Depressionen, Schlafprobleme und ungesunden Alkoholkonsum

Mit den Online-Kursen von HelloBetter erhalten Sie psychologische Unterstützung nach höchstem Standard, deren Erfolg in verschiedenen klinischen Studien nachgewiesen wurde. Ihre Lernerfolge werden von Psychologen und Psychologinnen überwacht, die Ihnen bei Bedarf auch mit Kriseninterventionen zur Seite stehen. Die angebotenen Online-Kurse richten sich an Menschen, die bereits unter Symptomen leiden und

- › depressive Beschwerden verringern,
- › Schlafprobleme und deren Folgen reduzieren oder
- › einen gesunden Umgang mit Alkohol lernen wollen.

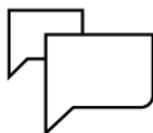
So einfach geht's – in zwei Schritten zum Online-Kurs

Melden Sie sich über das Audi BKK Online-Center für den entsprechenden Online-Kurs an. Anschließend leiten wir Sie auf die Website von HelloBetter weiter, damit Sie sich dort registrieren. Danach können Sie direkt mit Ihrem Online-Kurs starten.

Scannen Sie jetzt den QR-Code, um sich im Online-Center für die Kurse von HelloBetter anzumelden. Oder besuchen Sie: www.audibkk.de/online-center



Sie haben noch
weitere **Fragen?**



Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an unter **0841 887-887** (Ortstarif). Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei.
www.audibkk.de/kontakt

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 1001 60
85001 Ingolstadt
info@audibkk.de
www.audibkk.de

Bildnachweis:

Titel: © istockphoto.com/shapecharge

Stand: März 2022