

So funktioniert's:

Der Online-Kurs *HelloBetter Diabetes und Depression* ist als Digitale Gesundheitsanwendung vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassen. Daher übernehmen ab sofort alle gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für den Kurs. Alles was Sie brauchen, ist ein Rezept von Ärzt*innen oder Psychotherapeut*innen.

1

Rezept erhalten



Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin / Ihrem Psychotherapeuten oder Ihrer Psychotherapeutin und lassen Sie sich *HelloBetter Diabetes und Depression* auf Rezept verschreiben.

2

Rezept bei DiaExpert einreichen



Das Rezept reichen Sie persönlich in Ihrem DiaExpert Fachgeschäft oder per Post bei DiaExpert ein. Wenige Tage später erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse einen individuellen Zugangscodes für den Online-Kurs.

3

Start des Therapiekurses



Wir bieten Hilfestellung bei der Eingabe des Zugangscodes. Auch wenn es um Folgeverordnungen, Fragen usw. geht.

HelloBetter Diabetes und Depression

Sie haben Fragen oder brauchen eine individuelle Beratung?

 [www.diaexpert.de/
diga-depression](http://www.diaexpert.de/diga-depression)

 diga@diaexpert.com

 +49 (0)800 3422383

DiaExpert
Diabetes bewegen

Wir sind für Sie da!

DiaExpert
Diabetes bewegen

 HelloBetter

Diabetes belastet nicht nur den Körper

Jeder vierte Diabetiker leidet auch unter depressiven Verstimmungen. Starten Sie jetzt Ihr Online-Therapieprogramm angepasst für psychische Beschwerden bei Diabetes.

Auf Rezept & ohne Zuzahlung erhältlich.



Auf Rezept
erhältlich



Wissenschaftlich
geprüft und
wirksam



Mit Begleitung
durch echte
Psycholog*innen

ID 42.08546/V01/2022-06

Die HelloBetter Psychologinnen:



Dr. Lara
Ebenfeld



Annika
Haffke



Dr. Alena
Rentsch



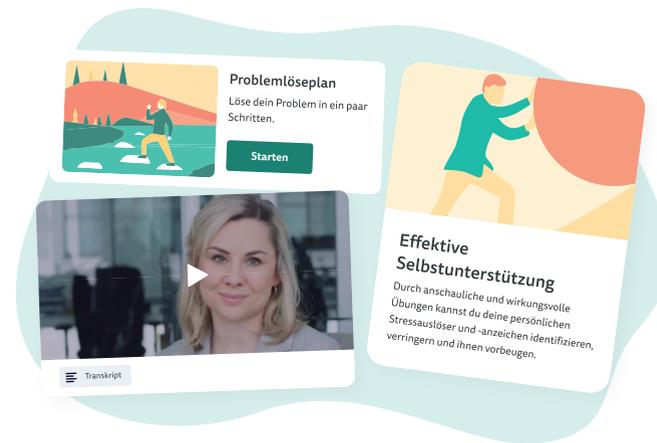
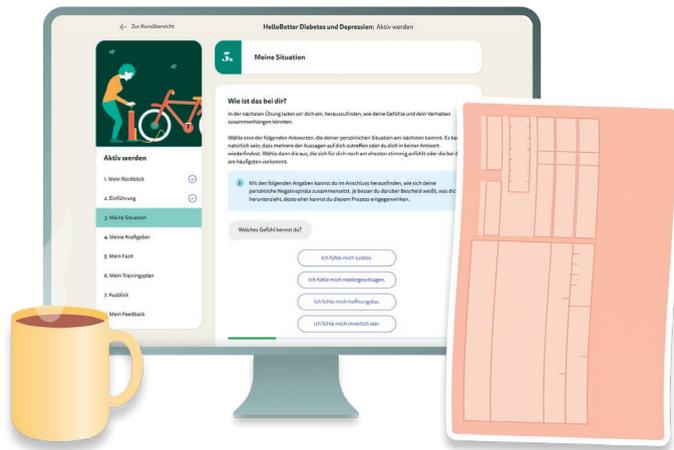
Verena
Schmitz



Ihre Online-Depressionstherapie bei Diabetes

Sie wünschen sich Unterstützung bei Niedergeschlagenheit, endlich weniger Grübeln und mehr Energie? Wir sind auf dem Weg zu einem besseren Wohlbefinden für Sie da!

HelloBetter Diabetes und Depression ist ein dreimonatiger Online-Therapiekurs zur Behandlung von psychischen Beschwerden bei gleichzeitiger Diabeteserkrankung. Der Kurs basiert auf den bewährten **Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie** und wurde von Expert*innen für Sie entwickelt. Wir helfen Ihnen zurück zu mehr Lebensqualität und **senken gemeinsam depressive Beschwerden** wie Antriebslosigkeit und Grübelgedanken. Während des gesamten Kurses werden Sie von einem qualifizierten Psychologen/einer qualifizierten Psychologin begleitet.



Ihre Fortschritte

Wir geben Ihnen Strategien an die Hand, die Sie im Alltag einsetzen können. In Ihrem Kurs können Sie Ihre **Erfolge** deshalb **beobachten** und Ihre Stimmung im Blick behalten. So können Sie immer nachvollziehen, wo Sie sich gerade auf Ihrer Reise zu mehr psychischer Gesundheit befinden.



Das sagen Nutzer*innen

„Ich finde es einfach toll, wie systematisch das Programm aufgebaut ist, inhaltlich sehr auf den Punkt gebracht. Ich freue mich auch über die Nachrichten meiner Psychologin von HelloBetter. Ich bin rundum zufrieden, bisher hat mir das Programm sehr viel mehr Klarheit verschafft.“ (weiblich, 34)

Die Kursinhalte

Der Therapiekurs ist individuell anpassbar und richtet sich ganz nach Ihren Bedürfnissen. Am Anfang des Kurses reflektieren Sie Ihre aktuelle Situation und definieren Ihre individuellen Ziele. Im Verlauf der nächsten 12 Wochen lernen Sie, **Probleme effektiv zu lösen**, mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen umzugehen und wieder **mehr Entspannung in Ihren Alltag** zu bringen.



Ihre psychologische Begleitung

Während des gesamten Kurses werden Sie von einem echten Psychologen/einer echten Psychologin begleitet. Sie erhalten eine Rückmeldung zu jeder Kurseinheit und **können jederzeit Fragen stellen**. Damit stellen wir sicher, dass Sie sich in dem Kurs gut zurechtfinden – ganz im Sinne der Patientensicherheit.

„Mir hat der Kurs sehr gut gefallen. Ich habe mich mal intensiv mit mir auseinandergesetzt. Das ist mir nicht immer einfach gefallen. Jetzt habe ich wieder Struktur und hoffe, dass ich mich weiter in die richtige Richtung entwickle.“ (weiblich, 56)