Hallesche
ALH Gruppe

Digitale Gesundheitsprogramme

Unsere Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen

Ein gemeinsamer Service von Hallesche und Novego

Unser Service für Sie!

Eine entscheidende Rolle für das allgemeine Wohlbefinden eines Menschen spielt die mentale bzw. psychische Gesundheit. Ärger, Stress, Niedergeschlagenheit oder Antriebslosigkeit – das alles sind Empfindungen, die jeder Mensch im Laufe seines Lebens erfährt.

Doch nehmen diese Gefühle oder Schlafstörungen überhand und bestimmen den Alltag der Betroffenen, können Burnout, Depressionen oder Angststörungen die Folge sein. Zusätzlich zu einer fachärztlichen oder medikamentösen Behandlung sind verschiedene Übungen zur Krankheitsbewältigung sinnvoll.

Die Kurse im Überblick

„Hilfe bei Depressionen“

„Ängste überwinden“

„Raus aus dem Burnout“

„Besser schlafen“

Das bietet Ihnen Novego:

- → Bewährte therapeutische Inhalte in Form von Videos, Audios, Lesestrecken oder interaktiven Übungen
- → Hintergründe zu den Belastungsformen, zu möglichen Ursachen, Symptomen und Wirkungsweisen
- → Interaktive Übungen, in denen man lernen kann, negative Gedanken zu stoppen, das Leben aktiver zu gestalten und mehr auf das Positive im Leben zu achten
- → Die Inhalte werden individuell zusammengestellt und auf die persönliche Situation zugeschnitten
- → Das Novego-Team begleitet Sie bei der Programmbearbeitung und beantwortet Ihre Fragen persönlich

In drei Schritten zu Ihrer Online-Unterstützung

1. Registrieren Sie sich unter **www.novego.de/hallesche** oder scannen Sie den QR-Code und erstellen Sie ein Nutzerkonto.
2. Bestätigen Sie Ihre Anmeldung in der Bestätigungsmail.
3. Wählen Sie Ihr Unterstützungsprogramm aus und buchen Sie es unter Angabe Ihrer Versicherungsnummer. Sie können sofort starten!

Ihre persönlichen Vorteile

- Kostenübernahme für Vollversicherte (inklusive Beihilfeberechtigte).
- Nutzen Sie die Programme als Soforthilfe oder als Unterstützung begleitend zu einer Therapie.
- Die Programme bestehen aus 4–12 Wochenmodulen. Danach bleibt der Zugang zu allen Programminhalten weitere 12 Monate bestehen.
- Sie können die Teilnahme jederzeit beenden.
- Ihre gesundheitsbezogenen Daten werden nicht an uns weitergeleitet.

Nutzen Sie auch unsere Selbsttests und Einblicke in die Kurse!

Mehr unter:
www.novego.de/hallesche

Wissenschaftliche Studien bestätigen die Wirksamkeit

- Studien belegen die Reduktion der depressiven Symptomatik nach der Nutzung von Novego
- Über 80 % der Novego-Nutzer berichten von positiven Erlebnissen während der Programmnutzung
- Ca. 75 % würden das Programm weiterempfehlen

Wichtiges am Rande

- Die Hallesche selbst hat keinen Zugang zu den von Novego erhobenen Daten, wie auch Novego keinen Zugriff auf die Kundendaten der Hallesche hat. Selbstverständlich unterliegen alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Novego der Schweigepflicht.
- Die Teilnahme kann jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen werden.
- Bitte beachten Sie, dass dieses Programm nicht die ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung ersetzt. Bitte besprechen Sie bei Bedarf die Eignung des Programms mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Kontakt
Gerne beraten und unterstützen wir Sie.
Senden Sie uns einfach eine E-Mail an
gesundheitsmanagement@hallesche.de.
Wir sind auch gerne persönlich für Sie da:
0711 6603-2055

Weitere Informationen zu unseren Unterstützungsangeboten bei mentaler Belastung finden Sie unter www.hallesche.de/mentalewelt

FÜHL DICH BESSER
NOVEGO

Wir sind Ihr GesundheitsPartner.
Mehr als eine Krankenversicherung.

Folgen Sie uns

Hallesche
Krankenversicherung a. G.
70166 Stuttgart
gesundheitsmanagement@hallesche.de
www.hallesche.de
www.blog.alh.de

W 362 N – 03.24