

Digitales Gesundheitsprogramm

## Unsere Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen

Ein gemeinsamer Service  
von Halleche und Novego



## Unser Service für Sie!

Eine entscheidende Rolle für das allgemeine Wohlbefinden eines Menschen spielt die seelische 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.



Unsere Online-Programme von Novego können Sie flexibel je nach Ihrer individuellen Situation nutzen:

- Als Überbrückung, wenn Sie bereits vor Beginn der Therapie Unterstützung haben möchten
- Während der Behandlung, zur Vertiefung der Inhalte
- Nach Ende Ihrer Therapie zur Festigung
- Unabhängig von einer Therapie, wenn Sie Unterstützung für Ihre seelische Erkrankung benötigen

### **Ihre persönlichen Vorteile**

- ✓ Sie können an diesen Programmen im Rahmen Ihrer Vollversicherung ohne zusätzliche Kosten teilnehmen.
- ✓ Nutzen Sie die Programme als Soforthilfe oder als Unterstützung begleitend zu einer Therapie.
- ✓ Die Inhalte passen sich individuell an Ihre Bedürfnisse an und können flexibel genutzt werden.
- ✓ Sie haben 12 Monate Zugang zu den Programminhalten.
- ✓ Sie können die Teilnahme jederzeit beenden.
- ✓ Ihre gesundheitsbezogenen Daten werden nicht an uns weitergeleitet.

# Die Kurse im Überblick

Depression

Burnout

Schlaf

Angst

## Sie haben die Auswahl zwischen vier verschiedenen Kursen, die alle Folgendes beinhalten:

- Informationen zum Krankheitsbild
- Individuelle Übungen (z.B. zur Konzentration und Entspannung)
- Videos, Erzähl- und Musikaudios
- Auf Wunsch Erinnerungen durch SMS oder E-Mail
- Auf Wunsch schriftlicher Austausch mit einer persönlichen, medizinisch qualifizierten Ansprechpartnerin oder einem Ansprechpartner von Novego
- Programmdauer 4–12 Wochen
- 12 Monate Zugang zu allen Inhalten Ihres ausgewählten Programms



## So einfach können Sie teilnehmen

1. Wenn das Programm Sie anspricht, erhalten Sie zusätzliche Informationen unter **[www.novego.de/hallesche](http://www.novego.de/hallesche)**.



2. Sobald Sie sich für ein Programm entschieden haben, können Sie sich **online registrieren**.
3. Die Anmeldung erfolgt über Ihre Versicherungsnummer. Diese finden Sie auf Ihrer Versichertenkarte. Folgen Sie bei der Anmeldung einfach der Anleitung auf der Website.



## 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 Kosten für die Teilnahme am digitalen Gesundheitsprogramm sind für Vollversicherte tariflich erstattungsfähig, sofern ein ärztlicher Nachweis über die Diagnose innerhalb des letzten Jahres vorliegt.
- ✓ Die Teilnahme kann jederzeit ohne Angaben von Gründen widerrufen werden.
- ✓ Bitte beachten Sie, dass dieses Programm nicht die ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung ersetzt.

## Kontakt

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



**Wir sind Ihr GesundheitsPartner.**  
Mehr als eine Krankenversicherung.

## Folgen Sie uns



## Hallesche

Krankenversicherung a. G.  
70166 Stuttgart  
[gesundheitsmanagement@hallesche.de](mailto:gesundheitsmanagement@hallesche.de)  
[www.hallesche.de](http://www.hallesche.de)  
[blog.alh.de](http://blog.alh.de)