

Einfach weniger Stress

Therapeutische

Online-Unterstützung

zur Stressbewältigung

Mein Leben wächst mir über den Kopf.

Wann war ich zuletzt wirklich entspannt?

Work-Life-Balance? Wie soll das funktionieren?

Stress lass nach.

Die meiste Zeit am Tag sind wir damit beschäftigt, die zahlreichen Anforderungen an uns zu bewältigen.

So bleibt oft keine Zeit für das, was für das Zurückdrängen von Stress wichtig ist: Innehalten! Kommt Ihnen das bekannt vor?

Persönliche Belastungen werden als zu hoch erlebt, wenn die eigenen Stärken zur Bewältigung nicht mehr ausreichen. So kann krankmachender Stress entstehen. Fühlen Sie sich gestresst?

Ihre Debeka bietet Ihnen mit dem Online-Unterstützungsprogramm **Novego RELAX** kostenfreie, vielfältige Möglichkeiten, wie Sie unterschiedliche Arten von Stress besser bewältigen können.

In Form von Videos, Audios und interaktiven Spielen erhalten Sie Tipps, wie Sie mit Stresssituationen besser umgehen können und erfahren, inwiefern Belastungen auch eine Chance zur Veränderung sein können. Zudem lernen Sie Ihre Kraftquellen kennen, mit denen Sie dem Stress trotzen können.

Ein besonderes Extra bei Novego RELAX sind die angeleiteten Meditationen und Entspannungsreisen in virtuellen Welten. Diese einzigartige Kombination aus bewährten Übungen und Virtual Reality bietet Ihnen eine ganz neue Dimension der Entspannung!



Entdecken Sie Ihre Kraftquellen gegen Stress

Die therapeutischen Unterstützungsprogramme von **Novego** können Sie sofort starten. Die einmaligen Kosten werden von Ihrer DebeKa übernommen.



Ihre Vorteile:

Erwiesene Wirksamkeit

Novego enthält eine abwechslungsreiche Mischung aus wissenschaftlich anerkannten Elementen der Verhaltenstherapie und systemischen Therapie.

Flexible Zeiteinteilung

Die Online-Unterstützung passt sich Ihrem Alltag an. Bestimmen Sie selbst, wann und wo Sie das Programm nutzen wollen.

Persönliche:r Psychologe:in an Ihrer Seite

Bei Bedarf können Sie sich schriftlich im gesicherten Nachrichtebereich des Programms mit den erfahrenen **Novego**-Psycholog:innen austauschen.

Keine Risiken

Novego unterliegt den hohen Standards des Datenschutzes und der technischen Sicherheitsanforderungen.

Keine Wartezeiten

Novego können Sie sofort starten. Die einmaligen Kosten können auf dem üblichen Weg bei Ihrer DebeKa eingereicht und erstattet werden.

Entspannung in neuer Dimension

Neben den bewährten Entspannungsübungen und Audios können Sie zusätzlich eintauchen in die virtuellen Entspannungswelten von **Novego RELAX**.

Professionelle Hilfe

Die **Novego**-Programme werden von unserem Kooperationspartner, der IVPNetworks GmbH (IVP), angeboten und basieren auf anerkannten und bewährten psychologischen Therapiemethoden. IVP ist als Partner von Krankenkassen seit mehr als zehn Jahren darauf spezialisiert, Menschen in belastenden und krisenhaften Situationen zu unterstützen.

Das speziell geschulte Psychologenteam von IVP ist sehr erfahren darin, Ihnen auf Ihrem Weg zu körperlichem und seelischem Gleichgewicht Orientierung und Hilfestellung zu geben. Sie können das Team bei Fragen oder für Feedback schriftlich kontaktieren.

Hier können Sie sich online informieren
und das Programm starten:

www.novego.de

Sie haben weitere Fragen zu
Novego?

Wir sind gerne für Sie da:
040 / 22 63 06 719 (zum Ortstarif)
info@novogo.de



IVPNetworks GmbH
Conventstr. 8-10 - 22089 Hamburg
Tel. 040 22 63 06 719 (zum Ortstarif)
www.novego.de