

Erfolgsgeschichten

#schaffenwir



© Instahelp

Innovation

Online-Therapie auf Knopfdruck

Bernadette Frech, Instahelp.me

Mit anonymer psychologischer Beratung im Netz schafft Bernadette Frech niederschwellige Hilfe.

Zumindest jedem dritten Menschen geht es mental nicht gut. Gleichzeitig gestaltet sich die Suche nach professioneller Unterstützung schwierig und die Wartezeiten sind lang. Während ein Besuch im Fitnessstudio zur körperlichen Gesundheit positiv aufgenommen wird, wird das Eingeständnis, mentale Unterstützung zu suchen, oft skeptisch betrachtet. Die steigenden Anfragen auf Instahelp zeigen jedoch, dass psychologische Hilfe immer relevanter wird. Der anonyme Zugang über unsere Plattform senkt die Hemmschwelle, doch das allein reicht nicht aus. Wir setzen uns dafür ein, dass psychische Probleme in unserer Gesellschaft weiter enttabuisiert werden – und das schaffen wir.

Seit unserer Gründung im Jahr 2015 verfolgen wir die Vision, die mentale Gesundheit durch einfachen Zugang zu professioneller Unterstützung zu fördern. Mehr als 200.000 Online-

Beratungen wurden seither durchgeführt. Den Service gibt es nicht nur in Österreich, sondern auch in Deutschland, der Schweiz, Frankreich und Großbritannien. Das Angebot ist sowohl für Privatpersonen als auch für Unternehmen und ihre Mitarbeitenden verfügbar.

"Enttabuisierung psychischer Probleme in der Gesellschaft? Schaffen wir!"

Mit Instahelp bieten wir psychologische Beratung online, zeitlich und örtlich komplett flexibel. Wer nach Online-Therapie sucht und über Instahelp Kontakt aufnimmt, erhält garantiert innerhalb von 24 Stunden einen Termin zur Erstberatung. Egal ob Beziehungsprobleme, berufliche Herausforderungen, depressive Verstimmungen oder andere persönliche Themen: Unsere mehr als 350 erfahrenen Klinischen Psycholog:innen und Gesundheitspsycholog:innen sind über Video-und Audio-Telefonie oder Text-Chat für Hilfesuchende da – auch abends und am Wochenende. Einfach, sicher und auf Wunsch völlig anonym.

Alle Online-Psycholog:innen bei Instahelp erfüllen strenge Qualitätskriterien und haben mindestens drei Jahre Berufserfahrung sowie eine entsprechende Zusatzausbildung absolviert.

Mehr Informationen zur psychologischen Beratung online bei Instahelp.

Online seit 28.10.2019 (Aktualisiert: 04.06.2024)