

Audi BKK

Ruhe für die Seele.

Soforthilfe bei psychischen Belastungen.



Zuhören ist unsere stärkste Leistung.



Es gibt Zeiten, in denen die Seele leidet – jede auf ihre eigene Weise. Wir lassen Sie in dieser schwierigen Lebensphase nicht allein. Unser Online-Therapieprogramm Selfapy unterstützt Sie mit Online-Kursen und psychologischen Beratungsgesprächen.

Online-Kurse Beratungsgespräche

In den dreimonatigen Online-Kursen erlernen Sie Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie anhand von Videos, Grafiken und Übungen. Sie messen Ihre Stimmung und Symptomatik mit validierten Fragebögen und können im Statistikbereich Ihre Fortschritte sofort einsehen.

Ihr persönlicher Psychologe begleitet Sie während der drei Monate in regelmäßigen Telefonaten. Die Gesprächszeiten sind frei wählbar: montags bis sonntags von 8 bis 22 Uhr.

Sie möchten sich anmelden?

Sprechen Sie uns einfach an. Unsere Mitarbeiter im Service-Center beraten Sie gern und geben Ihnen den erforderlichen Zugangscodes.

Selfapy unterstützt bei ...

- > Depression
- > Angststörung
- > Panik und Phobie
- > Burn-out/Stress
- > Bulimie
- > Magersucht
- > Binge-Eating-Störung (adipöse Nutzer)



Voraussetzungen

- > 18 bis 70 Jahre
- > Leichte bis mittelgradige Symptomstärke

Für Versicherte der Audi BKK ist das Angebot natürlich kostenfrei.