

Schnelle Hilfe bei  
**Depressionen**  
**Ängsten**  
**Burnout**

novego  
IVPNetworks GmbH  
Lübecker Str. 126 - 22087 Hamburg  
info@novego.de  
www.novego.de/pronovabkk

Wir unterstützen Sie  
auf Ihrem Weg

**pronovaBKK**  
Partner für Ihre Gesundheit

pronova BKK  
67058 Ludwigshafen  
patientencoaching@pronovabkk.de  
www.pronovabkk.de

**Online-Selbsthilfe**

Finden Sie persönliche  
und schnelle Unterstützung  
bei psychischen Problemen

 **novego**  
schnelle & persönliche Hilfe



## „Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht?“

### „Wo bekomme ich schnell und flexibel Hilfe?“

Diese und weitere Fragen haben Sie sich vielleicht in den letzten Wochen gestellt. Die pronova BKK unterstützt Sie dabei, Antworten zu finden. Die Online-Unterstützungsprogramme der Marke **novego** der IVPNetworks GmbH (IVP) bieten Ihnen individuelle und flexible Hilfestellung während und nach schwierigen Lebensphasen.

**novego** ist ein therapeutisches Unterstützungsprogramm im Internet, das auf Ihre individuelle Situation und Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Es wurde entwickelt, um Menschen zu helfen, die unter Depressionen, Ängsten oder Burnout leiden. Sie können es ohne Wartezeit starten und jederzeit und überall nutzen.




### Gemeinsam stark

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.

## Einfach starten

**novego** bietet Ihnen - abgestimmt auf Ihre Symptomatik - drei Programme an:

-  Depressionen bewältigen (12 Wochen)
-  Ängste überwinden (vier Wochen)
-  Raus aus dem Burnout (vier Wochen)

Alles, was Sie benötigen, ist ein Internetzugang. Auch wenn Sie keine Vorkenntnisse im Umgang mit Online-Programmen haben, ist das kein Hindernis. Die Bedienung ist unkompliziert und unser Team steht Ihnen bei Fragen gerne zur Seite.

Sie beginnen ohne Termindruck und können sich in Ruhe mit Ihrem Programm vertraut machen. Nachdem Sie sich angemeldet haben, werden Ihnen verschiedene Fragen zu Ihrer Situation gestellt. Auf Basis Ihrer Antworten wird das Hilfsprogramm genau für Ihre Bedürfnisse zusammengestellt. Sie können sofort mit dem ersten Modul starten. Ihren Zeitaufwand bestimmen Sie selbst.

Insgesamt steht Ihnen Ihr **novego**-Programm für ein ganzes Jahr zur Verfügung, sodass Sie die Informationen und hilfreichen Anregungen jederzeit erneut nachlesen können.

*Ihren kostenlosen Zugangscode und weitere Informationen erhalten Sie von unserem Patientencoaching unter der Telefonnummer 0214 32296-4919 oder per Email: [patientencoaching@pronovabkk.de](mailto:patientencoaching@pronovabkk.de)*

Hier können Sie sich online informieren und das Programm starten: <https://novego.de/pronovabkk>

## Die richtige Unterstützung für Sie

**novego** ist ein wissenschaftlich anerkanntes Programm bei psychischen Belastungen. Es bietet Ihnen:

- **Persönliche Hilfe**  
Die Programmbausteine werden auf Ihre Situation und Ihren Bedarf abgestimmt.
- **Flexible Zeiteinteilung**  
Die Online-Selbsthilfe passt sich Ihrem Alltag an. Bestimmen Sie selbst, wann und wo Sie das Programm nutzen wollen.
- **Erwiesene Verbesserung**  
Online-Selbsthilfe ersetzt keine Therapie. Sie bietet eine sehr gute Ergänzung zu Ihren weiteren Unterstützungsmaßnahmen. Über 70 % der **novego**-Nutzer bestätigen, dass sie sich nach der Teilnahme besser fühlen als zuvor.
- **Keine Risiken**  
Die Online-Unterstützungsprogramme von **novego** nehmen keinerlei Einfluss auf Ihre weiteren Behandlungsentscheidungen.
- **Unkomplizierte Teilnahme**  
Es gibt keine Wartezeiten. Sie können jederzeit mit dem Programm beginnen. Das Programm ist für Sie kostenfrei, anonym und unterliegt den Standards des Datenschutzes. Ein Datenaustausch zu Ihrer Krankenversicherung findet nicht statt.

