

## Novego... besser schlafen

### Therapeutische Online-Unterstützung bei Schlafproblemen

Ich muss morgen früh raus.

Wie lange liege ich schon wach?

Ich fühle mich wie gerädert.

Hab ich überhaupt geschlafen?

4:07 Uhr. Gedanken kreisen. Schlaf ein. Zu früh. Schon wieder.

Schlaf hat für unseren Organismus lebenswichtige Funktionen und essenzielle Aufgaben: die Regeneration von Körperzellen, die mentale Erholung und die Speicherung von Informationen. Zu wenig Schlaf kann uns auf Dauer körperliche und psychische Beschwerden bereiten und den Alltag sehr belasten.

Das 6-wöchige Online-Unterstützungsprogramm „Novego... besser schlafen“ hilft Ihnen, Ihre Schlafprobleme zu lösen. Sie finden heraus, was die Ursachen für Ihre Schlafstörungen sind, verstehen die Hintergründe von Schlaf und erhalten wirksame, persönliche Hilfsmittel für einen gesunden Schlaf. Unser Novego-Programm zeigt Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt zu besserem Schlaf finden. Sie lernen alte Gewohnheiten umzustellen oder ziehen zu lassen – und neue Routinen in Ihr Leben aufzunehmen.

Das Wissen, das wir Ihnen vermitteln und die Übungen, die wir Ihnen anbieten, basieren auf den neuesten fachlichen Erkenntnissen. Novego bietet Ihnen eine Vielzahl kreativer Übungen und liefert mit Bildern, Texten und Videos Impulse für neue Sicht- und Verhaltensweisen.



## Einfach besser schlafen...

### ...mit Novego

Die therapeutischen Unterstützungsprogramme von **Novego** können Sie sofort starten. Die einmaligen Kosten werden von Ihrer BERGISCHEN Krankenkasse 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 Nachrichtenbereich des Programms mit den erfahrenen **Novego**-Psycholog:innen austauschen.

##### Keine Risiken

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

##### Keine Wartezeiten

Ihre Teilnahme ist einfach: Nach dem kurzen Anmeldeprozess können Sie sofort auf [www.novego.de](http://www.novego.de) mit dem Programm starten.

##### Entspannung in neuer Dimension

Neben Entspannungsübungen und Audios können Sie zusätzlich eintauchen in virtuelle Entspannungswelten und Binaurale Beats ausprobieren: Klang-Frequenzen, die Gehirnwellen stimulieren, um Entspannung und Schlaf zu fördern.

## 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](http://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](mailto:info@novogo.de)

 **BERGISCHE  
KRANKENKASSE**

 FÜHL DICH BESSER  
**NOVEGO**

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