

Finden Sie professionelle  
Unterstützung bei  
psychischen Problemen

„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 BERGISCHE Krankenkasse unterstützt Sie dabei, Antworten zu finden. Die therapeutischen Unterstützungsprogramme der Marke **Novego** bieten Ihnen individuelle und flexible Hilfestellungen bei **Depressionen, Ängsten oder Burnout**.

**Novego** ist ein Online-Unterstützungsprogramm, das auf Ihre individuelle Situation und Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Sie werden von erfahrenen Psycholog:innen persönlich begleitet. Sie können das Programm ohne Wartezeit sofort starten und jederzeit und überall nutzen.

Alles, was Sie benötigen, ist ein Internetzugang. 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.

Je nach Krankheitsbild haben die **Novego**-Programme eine Laufzeit von vier bis zwölf Wochen. Im Anschluss steht Ihnen Ihr **Novego**-Programm für ein weiteres ganzes Jahr zur Verfügung, sodass Sie die Informationen und hilfreichen Anregungen jederzeit erneut nachlesen können.

## 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. Mit Ihren Fragen können Sie sich direkt an unser Psycholog:innen-Team wenden.

### Flexible Zeiteinteilung

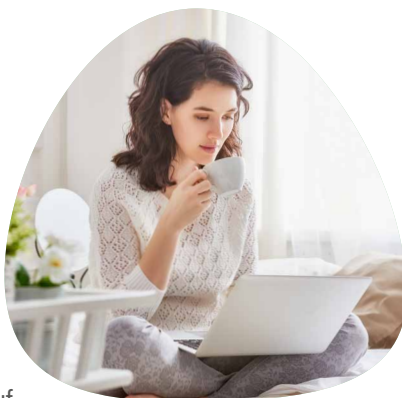
Die Online-Selbsthilfe passt sich Ihrem Alltag an. Bestimmen Sie selbst, wann und wo Sie das Programm nutzen wollen.

### Erwiesene Verbesserung

Online-Unterstützung ersetzt keine Therapie. Sie bietet eine sehr gute Ergänzung zu Ihren weiteren Unterstützungsmaßnahmen. Über 70 % der **Novego**-Nutzer:innen 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.



## 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@novego.de](mailto:info@novego.de)

### 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 Krankenkasse findet nicht statt.

 **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)

