



Die Plattform für psychologische Beratung & Therapie online

Instahelp wurde gegründet, um mentale Gesundheit durch einfachen Zugang zu professioneller Hilfe zu fördern. Klinische und Gesundheitspsycholog:innen beraten orts- und zeitunabhängig per Video-, Audio-Telefonie oder Text-Chat – direkt auf Smartphone, Tablet oder Computer, auch abends und am Wochenende. In Österreich ist zusätzlich psychologische Therapie online durch Klinische Psycholog:innen möglich.



>200.000
durchgeführte Beratungen

2015
Gründung



>400 Klinische- & Gesundheitspsycholog:innen sowie psychologische Psychotherapeut:innen



Beratung in über
20 Sprachen

Europaweit tätig
Kernmärkte



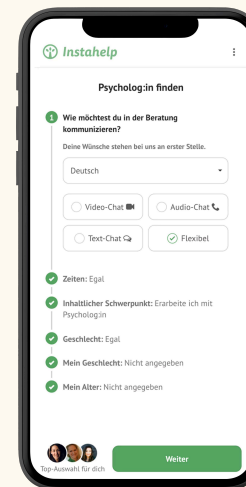
Ende-zu-Ende-
Verschlüsselung
& DSGVO-konform

In 3 Schritten zur psychologischen Beratung bei Instahelp

1

Psycholog:in finden

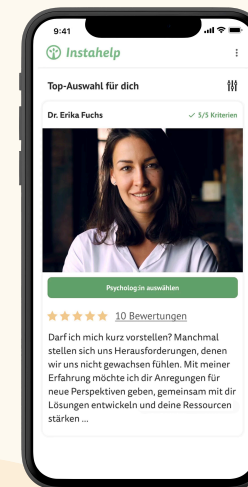
Wir unterstützen dich mit unserem Matching-Prozess dabei, deine:n perfekte:n Psycholog:in zu finden. Beantworte dafür ein paar wenige Fragen.



2

Dein Perfect Match

Wähle nun aus unseren Vorschlägen deine:n Top-Psycholog:in aus und registriere dich völlig anonym.



3

Beratung starten

Dein:e Psycholog:in meldet sich garantiert binnen 24 Stunden, um einen Termin für das Erstgespräch per Video-, Audio-Telefonie oder Text-Chat zu vereinbaren.



Unsere gefragtesten Beratungsthemen



Partnerschaft



Selbstwert



Ängste & depressive
Verstimmung

Mehr Informationen zu Instahelp

instahelp.me



Wir machen Mitarbeitende mental stark

Als Vorreiter im Bereich digitaler Gesundheitsförderung bietet Instahelp individuelle Lösungen für Unternehmen und schafft ein ganzheitliches Angebot für die Stärkung der mentalen Gesundheit am Arbeitsplatz. Wir setzen auf allen Ebenen an: Der Organisationsebene, der Führungsebene und direkt bei den Mitarbeitenden, um mentale Gesundheit nachhaltig in Unternehmen zu verankern.



UNSERE KERNKOMPETENZ

1-zu-1-Online-Beratung

mit ausgebildeten Psycholog:innen

>300.000

Mitarbeiter:innen in über 150 Unternehmen nutzen Instahelp bereits kostenlos und anonym.

Was uns auszeichnet



Schnell

Garantierter Erstkontakt in unter 24 Stunden



Flexibel

Zeitlich und örtlich flexibel per Video-, Audio-Telefonie und Text-Chat



Qualitativ

Beratung bei beruflichen & privaten Themen durch Top-Psycholog:innen



Anonym

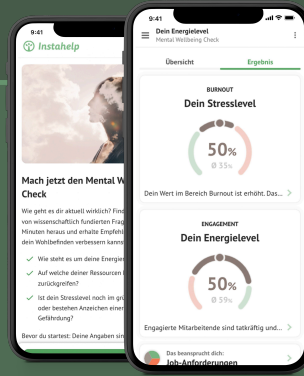
Gesetzliche Verschwiegenheitspflicht, modernste Datensicherheit & DSGVO-konform

Unser ganzheitliches Angebot für Unternehmen

Prävention durch **Bewusstseinsbildung** mittels Informationsressourcen und Zugang zum Mental Health Gym

Wissenschaftlich fundierter **Mental Wellbeing Check** zur Bestimmung des Energie- & Stressprofils

Real-time Mental Health **Analytics** zum Stand des mentalen Wohlbefindens für datenbasierte Maßnahmen



Zusätzliche Leistungen



Ausbildung zum Mental Health Supporter



Arbeitspsychologische Beratung für Unternehmen



Mental Wellbeing Academy

Unsere gefragtesten Beratungsthemen



Selbstwert



Depressive Verstimmung



Partnerschaft



Stress & Karriere

Unternehmen, die uns vertrauen

Allianz

Mercedes-Benz Consulting

ebmpapst

AT&S

Mehr Informationen zu Instahelp für Unternehmen

instahelp.me/business



Noch Fragen oder Anliegen?

Bei Interview- oder Presseanfragen kontaktieren Sie uns gerne unter presse@instahelp.me

