



Die Plattform für Online-Therapie & psychologische Beratung

Von Menschen, für Menschen.



Instahelp fordert: mentale Gesundheit für alle.

Der Lösungsansatz der **europäischen Plattform für Online-Therapie und psychologische Beratung**: einfacher und niederschwelliger Zugang zu **hochqualifizierten Psycholog:innen** ohne Wartezeit, mit smartem Matching und **Erstkontakt binnen 24 Stunden** via Videocall, Telefonat oder Text-Chat – auch abends und an Wochenenden.

450.000+

durchgeführte Beratungen

2015

Gründung

400+

hochqualifizierte Klinische- & Gesundheitspsycholog:innen sowie psychologische Psychotherapeut:innen

Beratung in über
20 Sprachen

Europaweit tätig



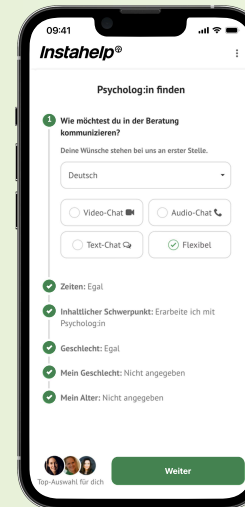
Ende-zu-Ende-
Verschlüsselung
& DSGVO-konform

So funktioniert Online-Therapie & psychologische Beratung bei Instahelp

1

**Finde dein Match. Was
sind deine Themen?**

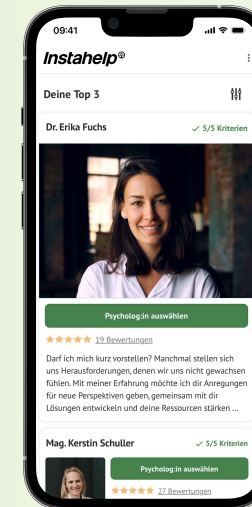
Beantworte wenige
Fragen und finde deine:n
passende:n Psycholog:in.



2

**Registrieren und
Psycholog:in auswählen.**

Dein:e Psycholog:in
meldet sich via Instahelp
innerhalb von 24 Stunden.



3

**Wähle einen Termin und
starte deine Beratung.**

Erstgespräch vereinbaren.
Wähle aus Videocall,
Telefonat oder Text-Chat.



Unsere gefragtesten Beratungsthemen

- ✓ Partnerschaft
- ✓ Selbstwert
- ✓ Ängste & depressive Verstimmung

Mehr Informationen zu Instahelp

instahelp.me

FÜR UNTERNEHMEN

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**.

UNSERE KERNKOMPETENZ

1-zu-1-Online-Beratung

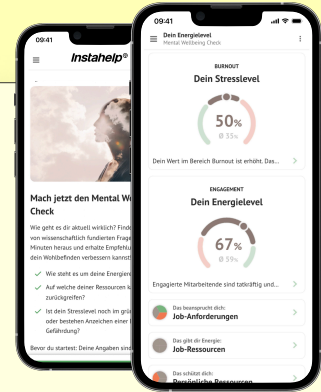
mit ausgebildeten Psycholog:innen

Was Instahelp besonders macht

- ✓ **Quality Focus: Exzellenz statt Experiment**
Instahelp bietet das größte Netzwerk an 400+ Top-Psycholog:innen in Europa.
- ✓ **Fast Access: Hilfe binnen 24 Stunden**
Garantierter Erstkontakt innerhalb von 24 Stunden – unkompliziert und zuverlässig.
- ✓ **Human-Centered: Technologie mit Herz**
Echte Verbindung erzeugt Wirkung: Beratung bei beruflichen & privaten Themen per Videocall, Telefonat und Text-Chat.
- ✓ **Privacy First: Anonym & geschützt**
Gesetzliche Verschwiegenheitspflicht, DSGVO-konforme Datenverarbeitung und Hosting in Europa.

Unser ganzheitliches Angebot für mental starke Teams

- 1** **Prävention** durch das **Mental Health Gym** mit Masterclasses & Trainingsprogrammen für **mehr Resilienz**
- 2** Wissenschaftlich fundierter **Mental Wellbeing Check** zur Bestimmung des Energie- & Stressprofils
- 3** Real-time **Mental Health Analytics** zu Stresslevel, Burnout-Gefährdung und Resilience Score



- Zusätzliche Leistungen**
- ✓ Mental Wellbeing Academy
 - ✓ Mental Health Supporter Ausbildung
 - ✓ HR Strategy Sessions
 - ✓ Mental Health Evaluation

Unsere gefragtesten Beratungsthemen

- ✓ Selbstwert
- ✓ Partnerschaft
- ✓ Ängste & depressive Verstimmung
- ✓ Stress & Karriere

200+ führende Unternehmen vertrauen auf Instahelp

Mercedes-Benz Consulting

ebmpapst

blue-tomato

waterdrop®

Pernod Ricard

Mehr Informationen zu Instahelp für Unternehmen

instahelp.me/business



In Kooperation mit:
SFU Sigmund Freud PrivatUniversität



Noch Fragen oder Anliegen?

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

Instahelp