

## Die Plattform für psychologische Beratung online

Instahelp wurde mit dem Ziel gegründet, die mentale Gesundheit durch einfachen Zugang zu professioneller Hilfe zu fördern. Klinische und Gesundheitspsycholog:innen bieten bei Instahelp psychologische Beratung über Video-/Audio-Telefonie und Text-Chat an – auch abends und am Wochenende. Die Beratungs-Sessions sind anonym, orts- und zeitunabhängig über Smartphone und Computer nutzbar.



**>200.000**  
durchgeführte Beratungen


**2015**  
Gründung

**>300** Klinische- & Gesundheitspsycholog:innen sowie psychologische Psychotherapeut:innen




Beratung in über  
**20 Sprachen**

**Europaweit tätig**  
Kernmärkte

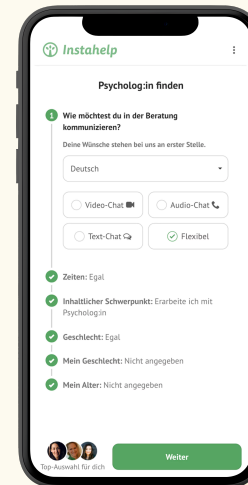
Ende-zu-Ende-  
Verschlüsselung  
& DSGVO-konform

## In 3 Schritten zur psychologischen Beratung bei Instahelp

1

### Psycholog:in finden

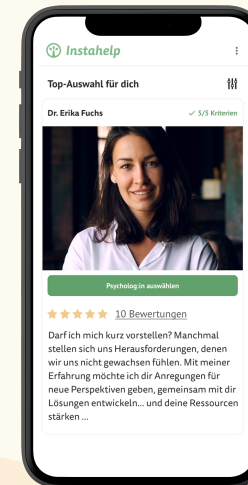
Wir unterstützen dich mit unserem Matching-Prozess dabei, deine:n perfekte:n Psycholog:in zu finden. Beantworte dafür ein paar wenige Fragen.



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

# 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

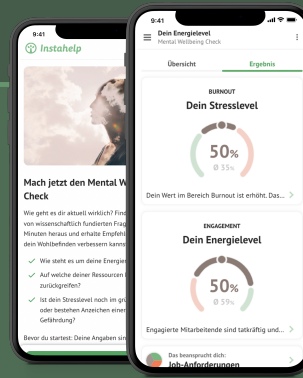
Mitarbeiter:innen in über 150 Unternehmen nutzen Instahelp bereits kostenlos und anonym.

## 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



Mercedes-Benz Consulting



Mehr Informationen zu Instahelp für Unternehmen

[instahelp.me/business](https://instahelp.me/business)



## Noch Fragen oder Anliegen?

Bei Interview- oder Presseanfragen kontaktieren Sie uns gerne unter [presse@instahelp.me](mailto:presse@instahelp.me)

