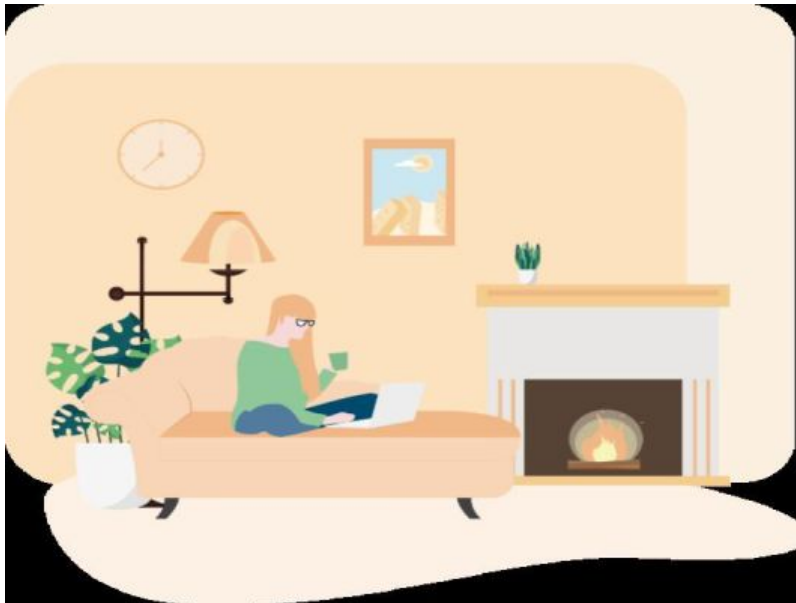


Mit Instahelp gegen den Herbstblues

21.11.2019, 11:14 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Instahelp*

Presseagentur: *Redlich Kommunikation*



Die dunkle Jahreszeit schlägt jedem fünften aufs Gemut. Die Grenze zur Depression ist fließend. Viele Menschen suchen gerade jetzt Hilfe gegen den Herbstblues. Doch häufig schließen psychologische Praxen schon um 17 Uhr. Hier kann das Start-up Instahelp helfen.

Graz, im November 2019 – Bei Regen, Kalte und Dunkelheit sinkt die Laune und der Antrieb lasst nach. Was für viele in der dunklen Jahreszeit nur eine leichte Verstimmung ist, geht 20 Prozent der Deutschen an die Substanz. Das hat das Forsa-Institut in einer Studie für die Techniker Krankenkasse herausgefunden. Wenn dann noch zusätzlicher Stress, Angstzustände und Partnerschaftsprobleme hinzukommen, benötigen viele Menschen Hilfe von Ärzten und Psychologen.

Das merken auch die Psychologen der Plattform für psychologische Online-Beratung Instahelp. Regelmäßig im Herbst beginnt bei Ihnen der Hochbetrieb. Die Plattform zählt mit mehr als 37.000 privaten Nutzern zu den bedeutendsten Anbietern unter den Onlinediensten in diesem Bereich. Was den Experten von Instahelp ebenfalls auffällt: Nach 17 Uhr nehmen die Kontakte durch Kunden noch einmal zu, denn dann haben viele ärztliche und psychologische Praxen bereits geschlossen.

Ganz neu auf instahelp.me ist die Live-Funktion. Sie zeigt an, welche Psychologen im Moment auf der Online-Plattform verfügbar sind und genügend Zeit für eine Erstberatung haben. Wählt ein Kunde einen Live-Psychologen aus, erhält er innerhalb von wenigen Minuten eine Antwort (garantiert innerhalb von 24 Stunden). Damit ist sofortige Hilfe möglich – selbst in Stoßzeiten.

Auf der psychologischen Online-Plattform instahelp.me erhalten Betroffene rund um die Uhr einen einfachen und unkomplizierten Zugang zu professioneller Hilfe. Klinische und Gesundheitspsychologen bieten dort anonym, orts- und zeitunabhängig psychologische Beratung an. Auf Instahelp finden sie einen neutralen, verständnisvollen Psychologen, der sie in schwierigen Lebensphasen begleitet und unterstützt.

Die flexible Online-Beratung findet am Smartphone oder Computer statt. Bei der Auswahl des passenden Psychologen

hilft der kostenlose Welcome-Assistent. Wird keine Soforthilfe benötigt, startet bereits nach durchschnittlich knapp sieben Stunden eine Beratung im Chat, über Video- oder Audiotelefonie. Auch abends oder am Wochenende. Natürlich sind die Instahelp-Psychologen zur absoluten Verschwiegenheit verpflichtet und dokumentieren den Beratungsverlauf anonymisiert, aktuellste Verschlüsselungssysteme garantieren außerdem die höchsten Sicherheitsstandards. Auf Wunsch kann die Beratung auch anonym in Anspruch genommen werden.

"Das Ziel unserer psychologischen Online-Plattform ist es, die mentale Gesundheit durch den einfachen und unkomplizierten Zugang zu professioneller Hilfe zu fördern", sagt Bernadette Frech, CEO von Instahelp. Sich nicht nur physisch, sondern auch mental ‚fit‘ zu halten werde in Zukunft noch viel stärker thematisiert werden. "Ich wünsche mir, dass wir uns hin zu einer Gesellschaft entwickeln, in der die psychische Gesundheit den gleichen Stellenwert hat, wie die physische Gesundheit und ein integraler Bestandteil unserer alltäglichen Gesundheitsvorsorge wird", so Bernadette Frech weiter.

Mit diesem Konzept trat Instahelp bei dem österreichischen PULS 4-Ergebnisformat „2 Minuten 2 Millionen“ an und legte einen überzeugenden TV-Auftritt hin, der dem Start-up eine Millionen- Investition bescherte. Zudem wurde Instahelp in Österreich zum Startup des Jahres 2019 gekürt.

Portrait

Über Instahelp:

Die Plattform für psychologische Online-Beratung Instahelp startete 2015 in Österreich und wenig später kamen Deutschland und die Schweiz hinzu sowie Frankreich und England. Instahelp ergänzt das bestehende Angebot in Praxen und Gesundheitseinrichtungen mit dem Ziel, die mentale Gesundheit durch den einfachen und unkomplizierten Zugang zu professioneller Hilfe zu fördern. Die Beratungs-Sessions sind anonym sowie orts- und zeitunabhängig nutzbar. Seit dem Start wurden mehr als 37.000 Privatpersonen über die Plattform beraten. Zudem steht die Online-Plattform 22.000 Mitarbeitern im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung in zahlreichen Unternehmen kostenlos und anonym zur Verfügung. Dazu zahlen Unternehmen wie trivago, Lidl oder Renault. Zur Sicherung der Beratungsqualität verfügt Instahelp über einen wissenschaftlichen Beirat, der die Entwicklung der Plattform begleitet. Zudem arbeitet Instahelp eng mit der psychologischen Fakultät der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien (SFU) zusammen.

News-ID: 1068398 • Views: 612 (Stand: 08.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1068398/Mit-Instahelp-gegen-den-Herbstblues.html>