

# PRESSEMITTEILUNG

Corona-Beratung

## **Corona strapaziert die Psyche:**

### **Allianz und Instahelp bieten kostenlose Beratung**

Zwei von drei Österreicherinnen und Österreichern haben bereits fallweise mit psychischen oder mentalen Beschwerden zu kämpfen – die verschärften Maßnahmen rund um die Coronakrise könnten diesen Trend neuerlich befeuern. Deshalb bietet Instahelp, die Plattform für psychologische Online-Beratung, in Zusammenarbeit mit der Allianz Österreich nun 120 kostenlose Beratungen an.

#### **Zunehmende mentale und psychische Belastung**

Viele Menschen fühlen sich permanent unter Druck, vermissen die Leichtigkeit und Unbeschwertheit in ihrem Leben oder fühlen sich gewissermaßen ihrer Freiheit beraubt. Neben den wirtschaftlichen Folgen sind es vor allem gesundheitliche Beschwerden, die die Menschen belasten. Denn die Umstände, die im Zuge der Coronakrise unser Leben seit Monaten begleiten und die neuerlich verschärften Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie bedrücken zunehmend die Psyche.

Dagegen lässt sich einiges tun, wie Instahelp CEO Dr. Bernadette Frech erklärt: „In solchen Ausnahmesituationen ist die psychische Gesundheit der Menschen bedroht. Studien zeigen immer wieder deutlich, dass chronische Angst oder andauernder Stress die Wahrscheinlichkeit für diverse Erkrankungen – wie Depressionen oder Schlafstörungen – massiv erhöhen. Die psychologische Online-Beratung setzt hier präventiv an. Der niederschwellige und flexible Zugang kann zur Verringerung der Symptomatik beitragen und damit das Auftreten psychischer Störungen langfristig verhindern“. Wer seine mentale Stärke trainiere, erhalte das Rüstzeug, mental gesund zu bleiben und beuge Erkrankungen vor. Instahelp setzt genau dort an und eröffnet mit Online-Beratung einen einfachen und schnellen Zugang zu erfahrenen Psychologinnen und Psychologen. Ideal für Menschen, die mental stark durch die Krise kommen wollen.

Bis es zu einer etwaigen Deckung dieser Gesundheitsleistung durch öffentliche Krankenkassen kommt, stellt die Allianz Österreich gemeinsam mit Instahelp 120 kostenlose Beratungen zur Verfügung. „Als Gesundheitsversicherer wissen wir, wie gefährlich gesundheitliche Risiken sind. Wir dürfen daher – neben den wirtschaftlichen Folgen – nicht die psychischen und mentalen Belastungen vergessen, die die Coronakrise mit sich bringt. Viele Menschen stoßen an ihre Grenzen. Was es braucht, ist ein schärferes Augenmerk auf diese Thematik und einfache, unbürokratische Hilfe“, so Mag. Christoph Marek, Vorstand Versicherungstechnik der Allianz Österreich, über das gemeinsame Angebot der kostenlosen Beratung mit Instahelp.

## So nehme ich rasche und kostenlose Hilfe in Anspruch

Die psychologische Beratung bei Instahelp ist ganz einfach über die Website [www.instahelp.me](http://www.instahelp.me) oder über die Instahelp-App möglich. Nachdem dort je nach Beratungsthema eine Psychologin oder ein Psychologe ausgewählt wurde, kann man im nächsten Schritt den Gutscheincode CARE für eine kostenlose Beratung einlösen und direkt mit dem Psychologen/der Psychologin in Kontakt treten. Jede Beratung erfolgt kontaktlos per Video-/Audiotelefonie oder Text-Chat und dauert 40 Minuten.

Wien, 17. November 2020

## Downloads im [Allianz Media Newsroom](#)

- Foto: Mag. Christoph Marek (© Allianz – Abdruck honorarfrei)
- Pressemitteilung als pdf

## Pressekontakte

### Patricia Strampfer

Head of Corporate Communications  
Allianz Gruppe in Österreich  
Tel: +43 5 9009 80690  
E-Mail: [patricia.strampfer@allianz.at](mailto:patricia.strampfer@allianz.at)

### David Weichselbaum

Corporate Communications  
Allianz Gruppe in Österreich  
Tel: +43 5 9009 80690  
E-Mail: [david.weichselbaum@allianz.at](mailto:david.weichselbaum@allianz.at)

### Diane Riedel

Public Relations  
Insta Communications GmbH  
c/o redlich kommunikation  
Tel: +49 89 12 50 30 39-0  
E-Mail: [diane.riedel@instahelp.me](mailto:diane.riedel@instahelp.me)

## Social media



Follow us on LinkedIn [@Allianz Österreich](#)



Follow us on Facebook [@allianzoesterreich](#)



Follow us on Facebook [@allianzkarriereinoesterreich](#)



Follow us on Twitter [@AllianzAustria](#)



Follow us on Instagram [@allianz\\_oesterreich](#)

### Disclaimer

Die Allianz Gruppe Österreich übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der enthaltenen Aussagen und Informationen. Aus dieser Pressemitteilung erwachsen keine Rechtsansprüche - gleichgültig welcher Art. Irrtümer und Tippfehler sind vorbehalten.

Die Allianz Gruppe Österreich übernimmt keine Verpflichtung, die in dieser Meldung enthaltenen Aussagen und Informationen zu aktualisieren, soweit keine gesetzliche Veröffentlichungspflicht besteht.