



Die AOK Niedersachsen bietet My7steps als onlinebasierte psychologische Soforthilfe an

Wiesbaden, 27.01.2025

Ab sofort können auch Versicherte der AOK Niedersachsen persönliche Beratungsgespräche inklusive App-Begleitung in Anspruch nehmen - kostenfrei und ohne Rezept. Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer verantwortungsvollen Gesundheitsversorgung, die das Thema mentale Gesundheit ernst nimmt.

Die Nachfrage nach Therapieplätzen für psychische Beschwerden übersteigt in vielen Regionen das Versorgungsangebot. Eine Psychotherapie ist daher häufig mit Wartezeiten verbunden.

Die webbasierte Kurzzeitintervention My7steps hilft Menschen mit leichten und mittelschweren Depressionen dabei, einen Weg aus der Krise zu finden. Das Angebot basiert auf dem studienbelegten Therapieansatz Value Based Counseling® und ermöglicht mit professioneller psychologischer Unterstützung die strukturierte Erarbeitung individueller Lösungsansätze in sieben Schritten.

Das kosten- und rezeptfreie Angebot für die Versicherten der AOK Niedersachsen umfasst auf die individuelle Situation zugeschnittene Inhalte und Übungen per App sowie vier zusätzliche Online-Videositzungen mit speziell geschulten Psychologinnen oder Psychologen. Damit geht die AOK Niedersachsen einen wichtigen Schritt, um die Zukunft der mentalen Gesundheit nachhaltig zu verbessern.

Pressekontakt:

presse@my7steps.org

My7steps GmbH
Mainzer Straße 75
65189 Wiesbaden

www.my7steps.org