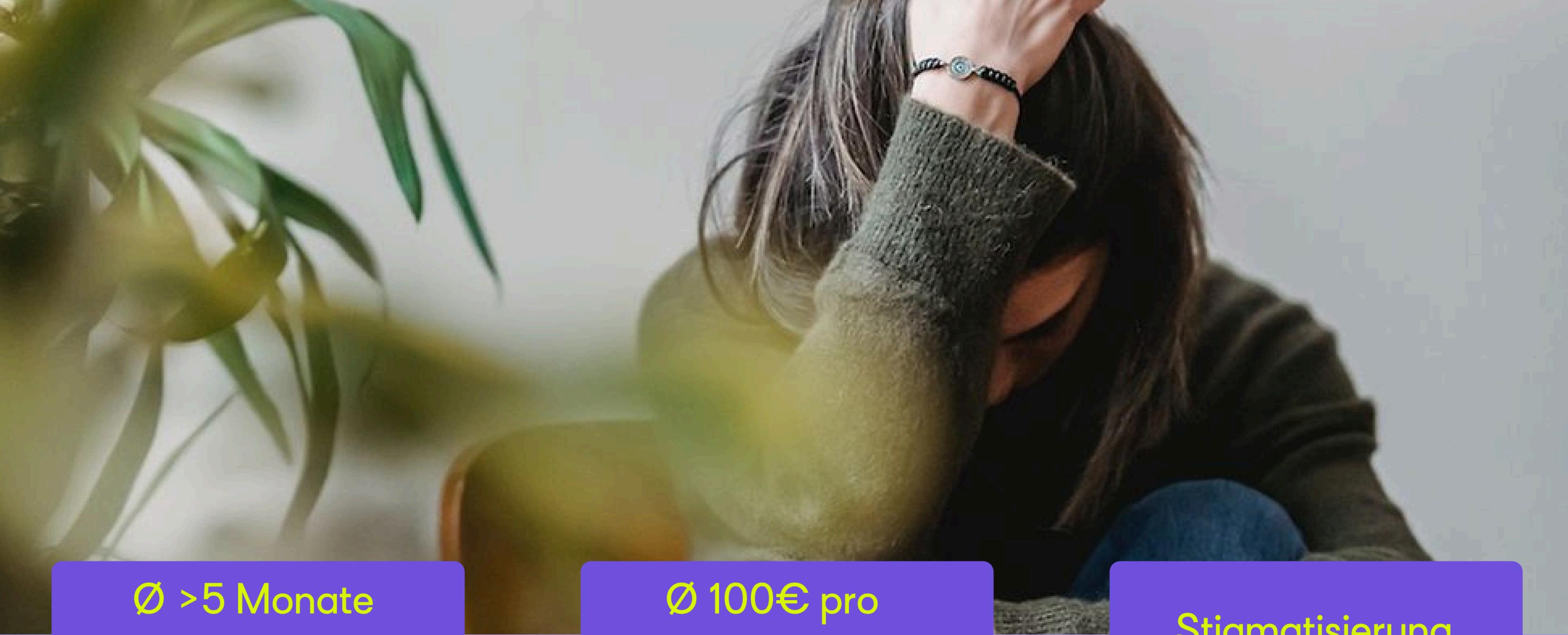


na allei
Du bist nicht allein

18 Millionen

psychisch betroffene Menschen
in Deutschland

Jacobi et al. 2014, 2016



Ø >5 Monate
Wartezeit

Für kassenfinanzierte Therapie

(bptk, 2018; Interviews, 2023)

Ø 100€ pro
Therapiestunde

Für Privatzahler:innen

(Selfapy, 2023; Interviews, 2023)

Stigmatisierung

Job, Familie & Freunde

Cardigan et al., 2019; Interviews, 2023)

nalei

verbindet psychisch Betroffene mit Gleichgesinnten

Betroffene:r ¹⁸⁺

Du fühlst dich unmotiviert, ängstlich oder greifst zu Substanzen?

Erhalte Unterstützung von Menschen, die ähnliches erlebt haben!



Helfer:in ¹⁸⁺

Hast du Erfahrungen mit Angst, Depression oder Substanzmissbrauch und fühlst dich mental stabil?

Teile hier mit anderen Betroffenen, was du damals gerne gewusst hättest!

Anmeldung Betroffene

9:41

SOS Brauchst du dringend Hilfe?

● ● ○ ○

Deine Geschichte

Mit * markierte Eingabefelder sind Pflichtfelder.

Deine Geschichte *

Beispiel: Als Master-Studentin mit 2 Nebenjobs lief das Leben echt auf Achter ...

0/500 Wörter

Deine psychischen Symptome *

bitte min. 3 Symptome auswählen

+ Angst + Niedergeschlagenheit

Deine körperlichen Symptome *

bitte min. 3 Symptome auswählen

+ Appetitveränderungen + Zittern

Profil

Betroffene erstellen ihr anonymes Profil, auf dem sie kurz ihre Herausforderungen sowie Symptome erläutern.

Auf Basis ihrer Angaben werden ihnen passende Helfer:innen als Matches vorgeschlagen.

9:41

Guten Tag, Kay!

Dein bestes Match

Aja
18-24 ♀
Mitglied seit 10.4.2025

Symptome

Leistungsdruck Selbstzweifel +3

Professionelle Hilfe

Verhaltenstherapie +1

Meine Geschichte

Als Master-Studentin mit 2 Nebenjobs lief das Leben echt auf Hochtouren. Neben dem ganzen Uni-Stress hatte ich auch noch den Druck von zu Hause, i...

Meine Motivation zu helfen

Ich möchte anderen Mädels zeigen, dass sie nicht allein sind. Die Uni, Familie und der ganze Stress können echt hart sein und auch wenn wir manchmal da...

Mehr über Aja erfahren

Match

9:41

Kay

Chat Notizen

Wie fühlst du dich in letzter Zeit?

Ehrlich gesagt, nicht so gut. Ich habe ständig das Gefühl, überwältigt zu sein.

Das kenne ich. Ich hatte letzte Woche auch so eine Phase. Was machst du dagegen?

Ich versuche, mehr Pausen einzulegen und mit Freunden zu reden. Hilft dir etwas Bestimmtes?

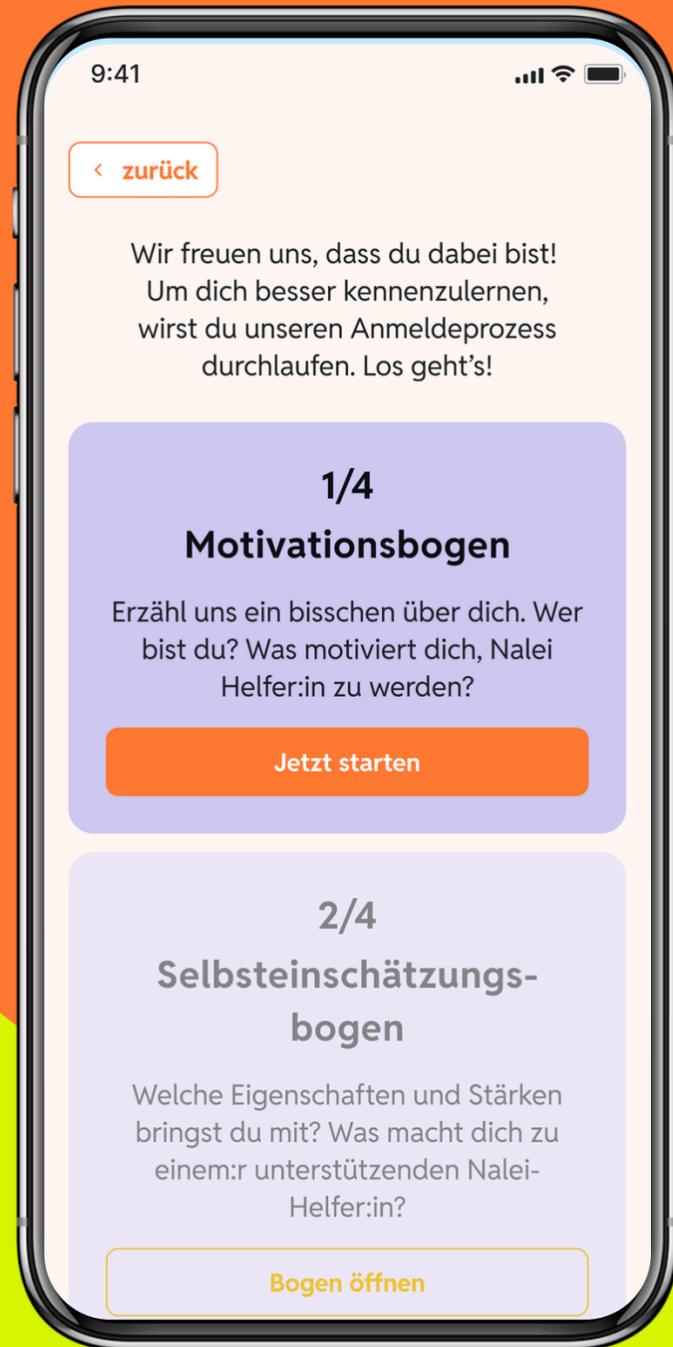
Journaling! Kennst du das?

Ja, das mag ich auch total gern.

Chat

Wenn sich für ein Match entschieden wird, kann der Austausch per Chat, Audio oder Sprachanruf gestartet werden.

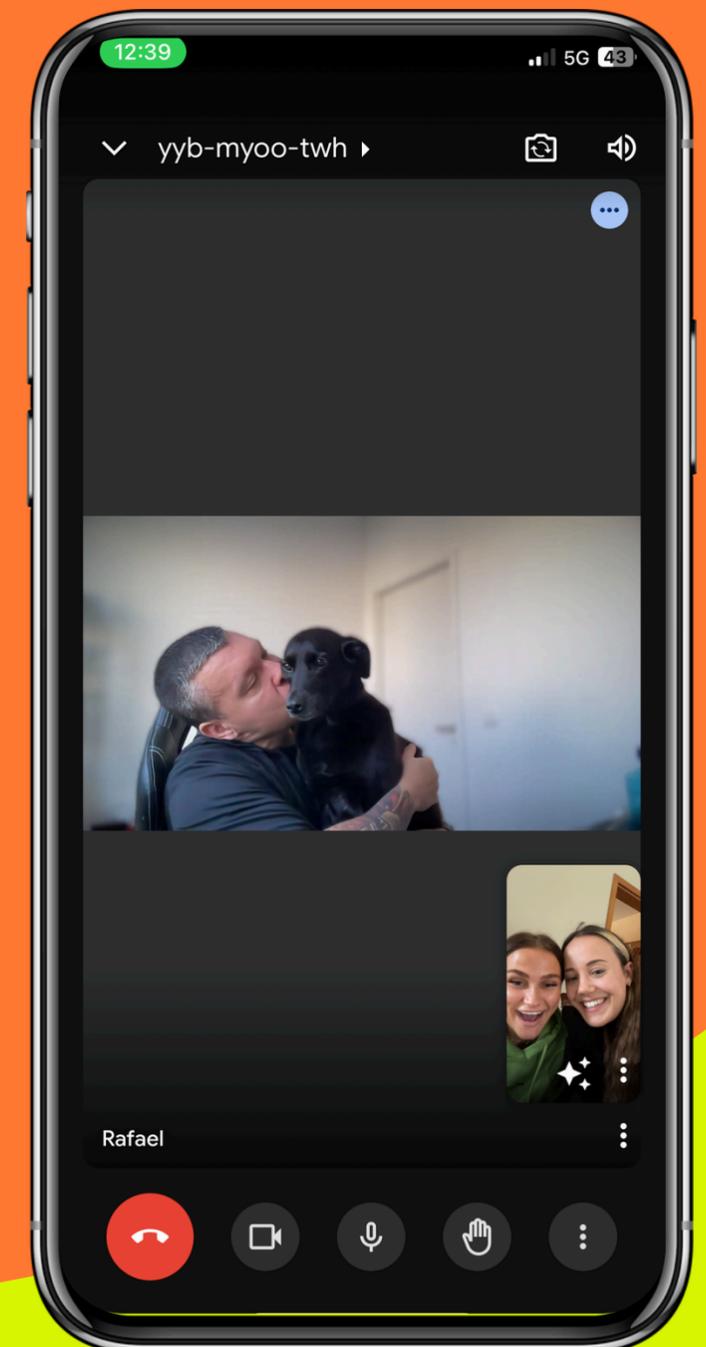
Anmeldung Helfer:innen



Vor der Anmeldung durchlaufen die Helfer:innen eine Art Screening mit unterschiedlichen Fragebögen zur Motivation sowie zur eigenen Selbsteinschätzung.



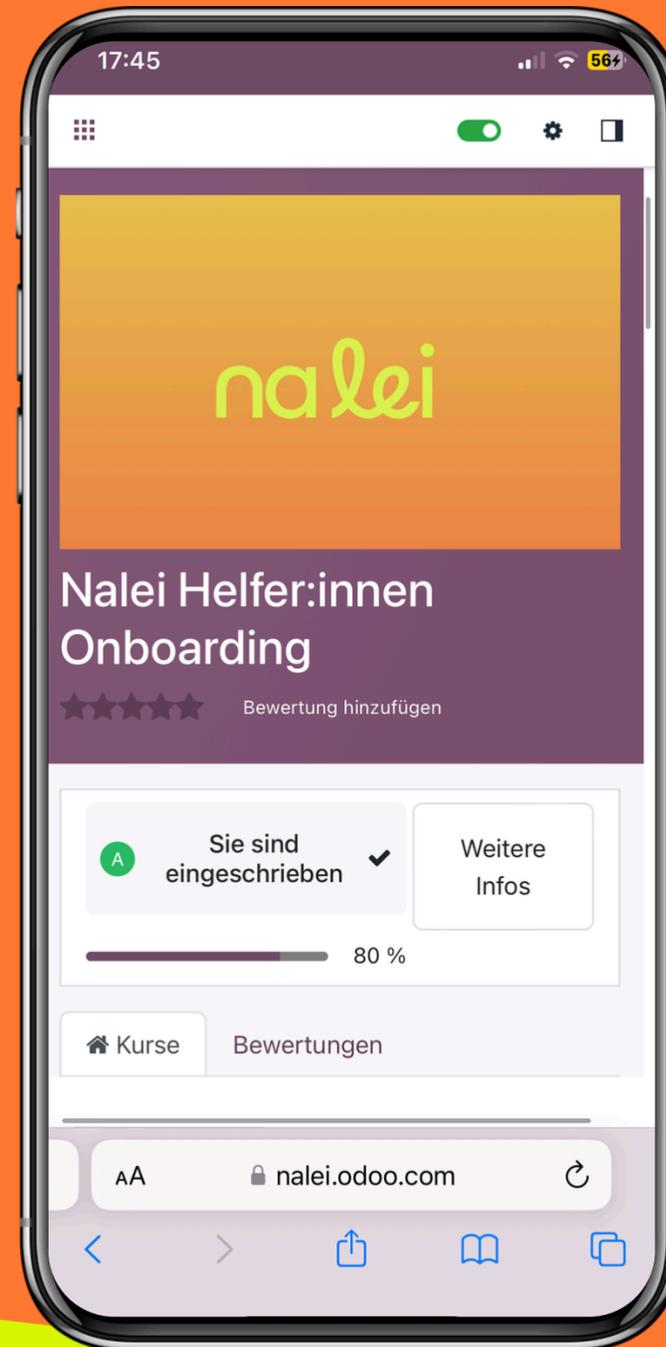
Anschließend gibt es ein digitales Interview. Das gemeinsam mit Therapeut:innen entwickelte Screening, soll die emotionale Stabilität sicherstellen.



Motivation

Interview

Anmeldung Helfer:innen



Parallel zum Screening wird ein E-Learning zur Verfügung gestellt, bei dem psychologisches Basiswissen vermittelt wird. Zusätzlich finden monatliche Supervisionen statt.

E-Learning

Impact

Betroffene

Helfer:innen

Gleichgesinnte

Austausch mit Menschen, die ähnliche Krisen erlebt haben.



Weiterbildung

Psychologisches Grundwissen, Kommunikationskompetenz für die Praxis.

Anonymität

Unterstützung ohne Angst vor Stigmatisierung (Familie, Freunde, Arbeit)



Rollenwandel

Vom Betroffenen zum Mitgestaltenden, Teilhabe statt Passivität

Schnelligkeit

Schnelle, flexible und sichere Hilfe via App ohne Wartezeit



Empowerment spüren

Weitergeben, was man selbst gebraucht hätte/mitgestalten statt nur betroffen sein.

Hoffnung & Mut

Zu sehen, dass Krisen bewältigt werden können.



Selbstwirksamkeit

Eigene Krise wird zur wertvollen Ressource, die anderen hilft.

Eigenverantwortung

Selbst Verantwortung übernehmen für die eigene Veränderung



Wachstum

An sich selbst und der Aufgabe wachsen.

Celine

“Durch familiäre Herausforderungen entwickelte ich früh gewisse Zwänge und Ängste.”

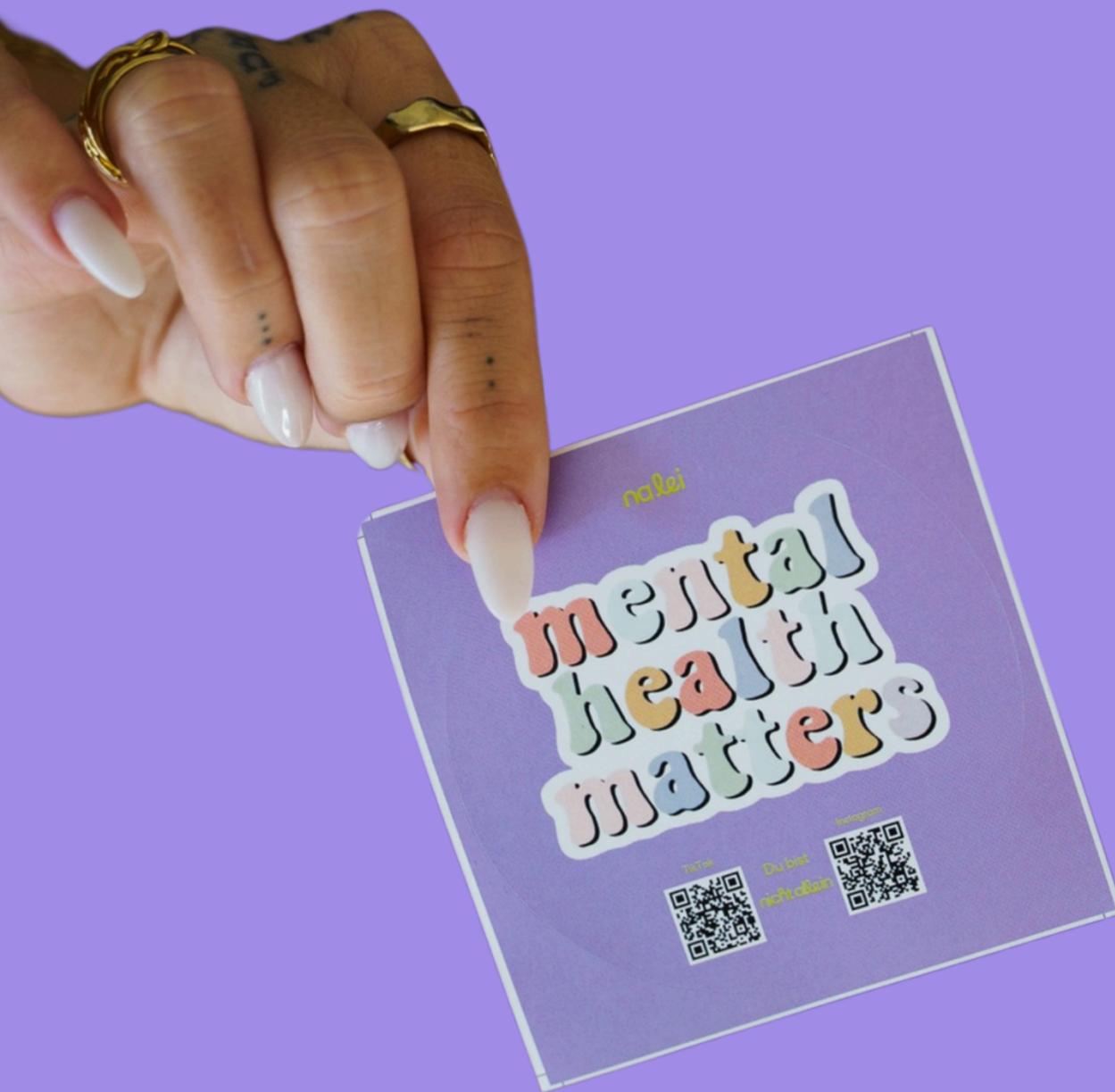
Alina

“Ich erkannte mit 14 meine Essstörung, aber schämte mich anderen davon zu erzählen.”

Rafael

“I couldn't find a Therapie spot in Germany for my ADHD and anxiety.”





Lasst uns
mentale Gesundheit
für ALLE zugänglich machen!

Kontakt Daten:

Alina Emde	alina@nalei.de
Celine Bittner	celine@nalei.de
Rafael Souza	rafael@nalei.de