

# IHRE VORTEILE

- ✓ **ProPerspektive** kann für Sie sinnvoll sein, wenn Sie – auch über eine ambulante Betreuung hinaus – etwas für Ihre seelische Gesundheit tun möchten.
- ✓ **ProPerspektive** hilft Ihnen beim Wiedereinstieg in ein möglichst unbeschwertes Leben.
- ✓ **ProPerspektive** unterstützt Sie bei der Suche nach Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen oder ambulanten Einrichtungen.
- ✓ **ProPerspektive** nutzen Sie bequem von zu Hause aus. Ihr Telefoncoach steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.
- ✓ **ProPerspektive.online** ergänzt das telefonische Coaching um Online-Module, die Sie eigenständig bearbeiten können. Zusätzlich bietet die Plattform verschiedene Werkzeuge zur Entspannung und Achtsamkeit.
- ✓ **ProPerspektive** ist für Sie da, auch wenn zwischendurch mal Fragen aufkommen.

## SERVICE-TELEFON

Sie erreichen die Mitarbeiter von Thieme TeleCare montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr unter der kostenlosen Rufnummer

**(08 00) 4 00 45 46**



### Thieme TeleCare GmbH

Oswald-Hesse-Straße 50  
70469 Stuttgart  
Telefon (08 00) 4 00 45 46\*  
properspektive@thieme-telecare.de  
www.thieme-telecare.de

\* montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr

### Debeka Krankenversicherungsverein a. G.

Lebensversicherungsverein a. G.  
Allgemeine Versicherung AG  
Pensionskasse AG  
Bausparkasse AG

56058 Koblenz  
Telefon (02 61) 4 98 44 44  
proGesundheit@debeka.de  
www.debeka.de/progesundheit



proGesundheit

## PROBERSPEKTIVE

Versorgungsprogramm bei  
psychischen Erkrankungen

KV 428 (16.03.2023)

**Debeka**

Das **Füreinander** zählt.

# PROBERSPEKTIVE

## Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Oft wird unterschätzt, dass nach einem Klinikaufenthalt bei psychischen Erkrankungen die Arbeit meist zu Hause erst richtig beginnt. In der Klinik waren Sie es gewohnt, sich auf sich selbst zu konzentrieren. Aber zu Hause ist es doch nicht so einfach, das Erlernete umzusetzen. Mit gezielter Unterstützung fällt es leichter, die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen und neue Verhaltensweisen nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Eine solche Unterstützung kann Ihnen das telefonische Versorgungsprogramm **ProPerspektive** unseres Kooperationspartners Thieme TeleCare bieten.

Ihr persönlicher Coach steht Ihnen in regelmäßigen Telefongesprächen zur Seite und berät Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen. Sie lernen z. B. wie Sie mit Stress umgehen und körperliche Warnzeichen frühzeitig erkennen. Auch beim beruflichen Wiedereinstieg kann er Ihnen helfen. Bei Bedarf ergänzt das Online-Angebot **ProPerspektive** online das Programm.



# SO GEHT'S

## 1. Anmeldung

Schicken Sie uns einfach die ausgefüllte und unterschriebene Teilnahmeerklärung zurück. Wir melden Sie anschließend bei Thieme TeleCare zur Teilnahme an.

## 2. Erstkontakt mit Thieme TeleCare

Ihr Coach meldet sich bei Ihnen, um einen Termin für ein erstes ausführliches Gespräch zu vereinbaren. Gemeinsam definieren Sie Ziele, die Sie zur Verbesserung Ihrer Gesundheit erreichen möchten und erarbeiten dafür eine Strategie.

## 3. Individuelle telefonische Begleitung

Über einen Zeitraum von zwölf Monaten berät Sie Ihr Coach in regelmäßigen Telefongesprächen, die individuell auf Sie abgestimmt sind.

## UNSER PARTNER

Thieme TeleCare berät und begleitet seit über 15 Jahren chronisch kranke Patienten. Die medizinischen Fachkräfte unterstützen Patienten in ihrem Versorgungsalltag, indem sie informieren und aufklären, zuhören, Fragen beantworten und bei der nachhaltigen Umsetzung empfohlener Verhaltensweisen begleiten.

Erfahren Sie mehr auf [debeka.de/properspektive](https://debeka.de/properspektive)



# GUT ZU WISSEN

## Teilnahmevoraussetzungen

**ProPerspektive** richtet sich an alle krankheitskostenvollversicherten Mitglieder (mit und ohne Beihilfeanspruch) nach einem stationären Klinikaufenthalt wegen einer psychischen Erkrankung. Ausgenommen sind Versicherte im Basis-, Standard- und Notlagentarif sowie im Tarif PSKV.

## Datenschutz

Verlassen Sie sich darauf, dass wir uns konsequent an die rechtlichen Vorgaben des Datenschutzes halten und Ihre Daten streng vertraulich behandeln. Erst mit Ihrer schriftlichen Zustimmung übermitteln wir diese zur Anmeldung am Programm an Thieme TeleCare. Selbstverständlich geben wir darüber hinaus keine Daten an Dritte weiter.

## Freiwillige Teilnahme

Die Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig. Ihnen entsteht kein Nachteil, wenn Sie nicht am Programm teilnehmen.

## Kostenübernahme

**ProPerspektive** ist für Sie kostenfrei. Wir übernehmen 100 Prozent der Programmkosten – auch wenn Sie Anspruch auf Beihilfe haben.