

# IHRE VORTEILE

## Auf Sie zugeschnitten

Das Programm wird individuell auf die Themen abgestimmt, die für Sie persönlich wichtig sind. Es kann einige Wochen oder mehrere Monate dauern.

## Individuelles Coaching

Alle Coaches verfügen über fundierte Kenntnisse und Erfahrungen im Bereich psychosozialer Beratung. Das telefonische Coaching kann im Einzelfall auch durch videobasierte Beratungstermine ergänzt werden.

## Digitale Unterstützung

Das telefonische Coaching kann durch ausgewählte digitale Anwendungen begleitet werden. Bei Bedarf kommt z. B. ein Online-Programm zur Bewältigung von Stress, depressiven Verstimmungen oder Ängsten zum Einsatz.

## Den richtigen Weg einschlagen

Ihr Coach steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, wenn es darum geht, die richtige medizinische oder therapeutische Behandlung vor Ort zu finden.

## SERVICE-TELEFON

Unabhängig von Ihren vereinbarten Terminen steht Ihnen das Team von widecare für Fragen zur Verfügung:

**0711 25249080\***



### widecare GmbH

Breitwiesenstraße 19  
70565 Stuttgart  
Telefon 0711 25249080\*  
info@widecare.de  
www.widecare.de

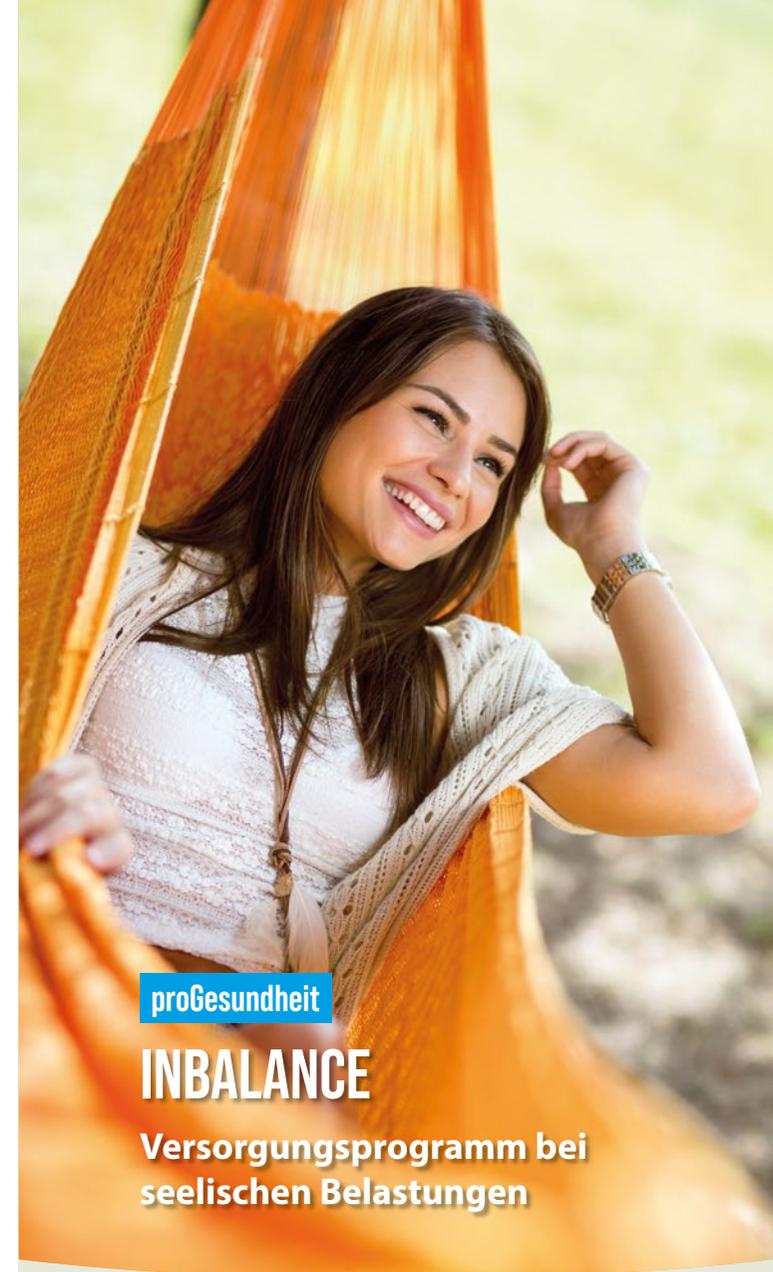
\* montags bis donnerstags, 8 bis 17 Uhr, und freitags, 8 bis 16 Uhr

### Debeka

#### Krankenversicherungsverein a. G.

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

56058 Koblenz  
Telefon 0261 498-4444  
proGesundheit@debeka.de  
www.debeka.de/progesundheit



proGesundheit

## INBALANCE

Versorgungsprogramm bei  
seelischen Belastungen

KV 589 (30.04.2024)

**Debeka**

Das **Füreinander** zählt.

# INBALANCE

Ein Schicksalsschlag in der Familie, Dauerstress am Arbeitsplatz oder Konflikte in der Partnerschaft. Diese und viele weitere Situationen können dazu führen, dass wir unsere innere Balance verlieren. Wir fühlen uns erschöpft, haben keine Interessen mehr und können uns über nichts richtig freuen. Manche Menschen fühlen eine innere Unruhe und finden keine Entspannung. Auch Angst- und Panikgefühle können auftreten.

## Wir möchten, dass es Ihnen gut geht.

Das telefonische Programm **InBalance** unseres Partners **widecare** kann Sie unterstützen, Ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Ihr persönlicher Coach steht Ihnen während der gesamten Programmdauer telefonisch beratend zur Seite. Durch den regelmäßigen Austausch können Sie Ihre Gedanken und Verhaltensmuster reflektieren und lernen, mit belastenden Situationen besser umzugehen. Gegebenenfalls kommen weitere Module (z. B. Apps) zum Einsatz.



# SO GEHT'S

## 1. Anmeldung

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

## 2. Terminabstimmung mit widecare

Ein Mitarbeiter von **widecare** meldet sich bei Ihnen, um einen Termin für das telefonische Erstgespräch zu vereinbaren.

## 3. Erstgespräch

Im ausführlichen Erstgespräch besprechen Sie mit Ihrem Coach Ihre Situation und erarbeiten gemeinsam eine Strategie, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

## 4. Telefonische Begleitung

In regelmäßigen Telefonaten unterstützt Sie Ihr Coach, Ihre innere Balance wiederzufinden.

## UNSER PARTNER

Die **widecare GmbH** mit Sitz in Stuttgart bietet ganzheitliche Gesundheitskonzepte für unterschiedliche Erkrankungen, Belastungen und Bedürfnisse. Im Mittelpunkt steht immer der Mensch und sein Lebensumfeld in seiner Gesamtheit.

Erfahren Sie online mehr: [debeka.de/inbalance](https://debeka.de/inbalance)



# GUT ZU WISSEN

## Teilnahmevoraussetzungen

**InBalance** richtet sich an alle krankheitskostenvollversicherten Mitglieder (mit und ohne Beihilfeanspruch), die sich psychisch belastet fühlen. 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 **widecare**. Selbstverständlich geben wir darüber hinaus keine Daten an Dritte weiter.

## Kostenübernahme

Wir übernehmen die Programmkosten zu 100 Prozent und überweisen diese direkt an **widecare**. Während Ihrer Teilnahme können bei Bedarf und in Abstimmung mit Ihnen weitere Module wie beispielsweise Apps oder Online-Anwendungen eingesetzt werden. Für **einzelne** Anwendungen erhalten Sie eine separate Rechnung, die Sie zur tariflichen Erstattung bei uns und ggf. der zuständigen Beihilfestelle einreichen können.

## Freiwillige Teilnahme

Die Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig. Ihnen entsteht kein Nachteil, wenn Sie nicht an **InBalance** teilnehmen.