

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 stehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von widecare für Fragen zur Verfügung: montags bis donnerstags 8 bis 17 Uhr und freitags 8 bis 16 Uhr unter **(07 11) 25 24 90 80**.



widecare GmbH

Breitwiesenstraße 19
70565 Stuttgart
Telefon (07 11) 25 24 90 80
info@widecare.de
www.widecare.de

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

INBALANCE

Versorgungsprogramm bei
seelischen Belastungen

KV 589 (05.05.2022)

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. Über die Dauer des gesamten Programms betreut Sie eine feste Ansprechpartnerin bzw. ein fester Ansprechpartner (Coach), die bzw. der Ihnen telefonisch zur Seite steht. 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. Erstkontakt mit widecare

Ein Coach von widecare meldet sich bei Ihnen, um einen Termin für ein erstes ausführliches Gespräch zu vereinbaren.

3. Individuelle telefonische Begleitung

Mit Ihrem Coach definieren Sie Ziele, die Sie zur Verbesserung Ihrer Gesundheit erreichen möchten. Gemeinsam erarbeiten Sie dafür eine individuelle Strategie.

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 mehr zu **InBalance** auf 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.

Freiwillige Teilnahme

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

Kostenübernahme

Wir übernehmen die Programmkosten zu 100 Prozent und überweisen diese direkt an widecare. Für einzelne Module (z. B. Apps, Online-Anwendungen etc.) erhalten Sie eine separate Rechnung. Diese reichen Sie zur tariflichen Erstattung bei uns und ggf. der zuständigen Beihilfestelle ein. Sofern die Kosten nicht beihilfefähig sind, übernehmen wir den offenen Anteil nach Vorlage des ablehnenden Beihilfebescheids.