

Fragen & Antworten

Kann ich an dem Programm teilnehmen?

Das Programm richtet sich an Versicherte mit Krankheitskostenvollversicherung (ausgenommen Basis-, Standard- und Notlagentarif), die an einer leichten depressiven Verstimmung, Angststörung oder beginnendem Burnout leiden.

Wie melde ich mich an?

Rufen Sie uns an oder schicken Sie eine E-Mail an Debeka proGesundheit. Sie erhalten von uns die Zugangsdaten, mit denen Sie sich ganz einfach im Portal anmelden können.

Sind meine Daten geschützt?

Datenschutz ist uns wichtig. Seien Sie versichert, dass sowohl IVP als auch wir uns an die gesetzlichen Vorschriften halten und Ihre Daten streng vertraulich behandeln. Selbstverständlich geben wir diese nicht an Dritte weiter.

Ist das Programm für mich kostenlos?

Ja. Wir übernehmen 100 Prozent der Kosten – auch für unsere beihilfeberechtigten Versicherten.

Und wenn ich nicht teilnehmen möchte?

Die Teilnahme ist natürlich freiwillig. Möchten Sie das Angebot nicht nutzen, hat das für Sie keine Konsequenzen.

IVPNetworks GmbH
Lübecker Straße 126
22087 Hamburg

Telefon (0 40) 2 26 30 67- 0
info@novego.de
www.ivpnetworks.de
www.novego.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



Debeka - anders als andere



www.debeka.de/socialmedia

KV 531 (10/17)

E-Mental Healthcare

für Versicherte
mit psychischen
Erkrankungen

Debeka proGesundheit

E-Mental Healthcare

Kennen Sie das? Sie sind antriebslos und vermissen Ihre Lebensfreude und Leichtigkeit. Sie fühlen sich überfordert oder empfinden in bestimmten Situationen eine Angst, die Sie so von sich nicht kennen.

Neue Lebenssituationen wie ein Umzug oder ein neuer Job, immer mehr Anforderungen im Alltag oder der Verlust nahestehender Menschen können einen „aus der Bahn werfen“.

Wenn die zu bewältigenden Herausforderungen zu viel werden, steigt das Risiko ernster Erkrankungen wie Depressionen, Burnout oder Angststörungen.

Doch so weit muss es gar nicht erst kommen! Es liegt uns sehr am Herzen, Sie bei der Bewältigung dieser Herausforderungen zu unterstützen. Unser Kooperationspartner IVP bietet Ihnen dazu seine Online-Programme „novego“. Diese sollen Ihnen in Ihrem Bemühen helfen, Ihre Stärke und Ausgeglichenheit zurückzugewinnen:



Depression bewältigen



Ängste überwinden



Raus aus dem Burnout

Zum Ablauf von novego

Sie sehen für sich Bedarf und benötigen Unterstützung? Dann sprechen Sie uns, die Debeka proGesundheit, an.

Wir senden Ihnen einen Teilnahmecode, mit dem Sie sich im Programm anmelden können. Anhand eines ersten Fragebogens wird Ihnen ein novego-Programm für eine Zeitdauer von vier bzw. zwölf Wochen zusammengestellt. In dieser Zeit erhalten Sie jede Woche ein neues Modul, das Ihnen Informationen und Hilfestellungen rund um die Erkrankung gibt.

Sie entscheiden selbst: Entweder durchlaufen Sie das Programm völlig eigenständig oder Sie fordern regelmäßig schriftliches Feedback eines Psychologen von novego an. Beides ist anonym möglich.

Nachdem Sie das Programm beendet haben, sind die Inhalte noch ein Jahr lang für Sie verfügbar. Dadurch können Sie Übungen bei Bedarf wiederholen und Ihre Erfolge festigen.

Zur Teilnahme melden Sie sich bitte bei proGesundheit

- Telefon: (02 61) 4 98 – 44 44
- E-Mail: progesundheit@debeka.de

Ihre Vorteile auf einen Blick

- schnelle und diskrete Hilfe
- freie Zeiteinteilung
- Unabhängigkeit von Ort und Zeit
- individuelle Abstimmung des Programms auf die eigene Situation
- Möglichkeit der anonymen Teilnahme
- persönliche Beratung auf Wunsch
- Unterstützung bei der Stärkung von Eigenverantwortung und Selbstmanagement

Über novego

novego ist ein Angebot der IVPNetworks GmbH und beinhaltet webbasierte Unterstützungsprogramme zur Linderung psychischer Erkrankungen. Die Angebote sind zertifizierte Medizinprodukte.

IVP ist als Partner im Gesundheitswesen seit mehr als zehn Jahren darauf ausgerichtet, Menschen in belastenden und krisenhaften Situationen zu unterstützen.