

Qualifizierte Beratung

Im Programm proFIT arbeiten ausschließlich qualifizierte Berater aus dem Bereich Psychotherapie. Mit ihrem persönlichen Ansprechpartner können die Versicherten über ihre Herausforderungen im Alltag sprechen und die Ursachen für Ihre Belastungen identifizieren. Gemeinsam betrachten sie folgende Lebensbereiche:

- ➔ Ihre körperliche Gesundheit (Bewegung, Ernährung, Regeneration bei Asthma, COPD, Diabetes mellitus, koronare Herzerkrankung)
- ➔ Ihre seelische Gesundheit (positives Denken, Fühlen und Handeln)
- ➔ Ihre soziale Gesundheit (Beziehungen zu Freunden, zur Familie oder Arbeitskollegen)
- ➔ Ihre existentielle Gesundheit (Lebensziele, Gesundheitsziele, Leistungskraft)

Zusammen mit Ihrem Ansprechpartner entwickeln sie individuell zugeschnittene Strategien, um sich dem Leben wieder mit Tatkraft und Freude stellen zu können.

proFIT

Was ist sonst noch wichtig?

Das Angebot ist für Sie kostenlos und freiwillig.

Wenn Sie weitere Informationen benötigen, rufen Sie uns an: **0621 53391-4919**

Dieser Service wird Ihnen von der pronova BKK in Zusammenarbeit mit unserem Dienstleister, der Medical Contact AG, angeboten.

Medical**Contact** AG

pronova BKK

Partner für Ihre Gesundheit

pronova BKK
67058 Ludwigshafen

patientencoaching@pronovabkk.de
www.pronovabkk.de

proFIT

**Ein Angebot für Menschen
in Stress- und
Belastungssituationen**

Informationen
auf einen Blick



Leben an der Belastungsgrenze?

Biologisch gesehen ist Stress eine Schutzreaktion des Körpers, die ihm hilft, körperliche Belastungen oder schwierige Lebenssituationen zu bewältigen und sich anzupassen. Dabei ist Ihre ganz persönliche Widerstandsfähigkeit von verschiedenen Faktoren abhängig, wie einer möglichen erblichen Veranlagung, dem körperlichen Zustand oder lebensgeschichtlichen Ereignissen.

Wenn Sie an Ihre kritische Belastungsgrenze stoßen oder zusätzlich eine chronische Erkrankung besteht (Asthma, COPD, Diabetes mellitus, Herzerkrankung), kann es sein, dass Sie nach und nach in eine Erschöpfung oder depressive Verstimmung gleiten und auch Routinesituationen nicht mehr gewachsen sind.

Unser Beratungsprogramm proFIT kann Sie durch regelmäßige Gespräche auf Ihrem Weg aus dem Stress begleiten.

Die Vorteile

- ➔ Sie verstehen Ihre persönliche Situation und zwischenmenschliche Zusammenhänge besser
- ➔ Sie setzen sich gegen überzogene eigen- oder fremdbestimmte Anforderungen besser zur Wehr
- ➔ Sie lenken Ihre Aufmerksamkeit auf einen gesundheitsorientierten Lebensstil
- ➔ Sie optimieren Ihre Stressresistenz
- ➔ Sie entwickeln neue Gestaltungsmöglichkeiten Ihres Lebensentwurfs
- ➔ Sie finden sich im „Labyrinth“ der Gesundheitsversorgung besser zurecht



Was passiert im Einzelnen?

- ➔ Sie bekommen einen persönlichen Ansprechpartner, der sich ausreichend Zeit für Sie nimmt und Ihnen als Außenstehender einen anderen Blickwinkel eröffnen kann
- ➔ Sie erhalten professionelle Unterstützung, um wieder zu Ihrer gewohnten Stärke zu finden
- ➔ Sie werden von einem Experten beraten, der Ihnen komplexe Zusammenhänge in verständlicher Art und Weise erläutern kann
- ➔ Ihre persönlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten werden berücksichtigt; wir setzen genau dort an, wo Sie die stärksten Hürden erleben
- ➔ Die kostenfreie Beratung erfolgt telefonisch – ohne Organisationsaufwand
- ➔ Alle Gespräche zwischen Ihnen und Ihrem Ansprechpartner sind absolut vertraulich

proFIT

Ihre Teilnahme

Wenn wir Ihr Interesse an einer ganzheitlichen Beratung geweckt haben, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

Ihre Privatsphäre hat für uns oberste Priorität. Alle Informationen, die Ihr Ansprechpartner von Ihnen erhält, werden vertraulich behandelt. Ihr Berater unterliegt der Schweigepflicht. Sofern Sie dies wünschen, beziehen wir aber auch gerne Vertrauenspersonen, z. B. einen Angehörigen oder den behandelnden Arzt, in die Beratung mit ein.

Bitte beachten Sie:

Wir geben Hilfe zur Selbsthilfe, unsere Beratung will und kann keinen Arzt- oder Psychotherapeutenbesuch ersetzen.

- ➔ Ihre Teilnahme an proFIT ist selbstverständlich freiwillig und kostenlos
- ➔ Die Gespräche mit Ihrem persönlichen Ansprechpartner werden ausschließlich per Telefon geführt – beim ersten Telefonkontakt bespricht er alle weiteren Schritte mit Ihnen
- ➔ Im Allgemeinen ist die Beratung auf bis zu 12 Monate ausgelegt, sodass Sie ausreichend Gelegenheit haben, während dieser Zeit die Sie belastenden Themen zur Sprache zu bringen
- ➔ Sie können die Beratung bequem zuhause wahrnehmen – dort wo Sie sich am wohlsten und sichersten fühlen
- ➔ Die Telefontermine können flexibel vereinbart werden, Anzahl und Dauer der Gespräche orientieren sich an Ihrem individuellen Bedarf
- ➔ Sie haben jederzeit die Möglichkeit, Ihren Ansprechpartner selbst anzurufen. Sie können Ihre Teilnahme jederzeit, auch telefonisch, widerrufen – es entstehen Ihnen keine Nachteile, wenn Sie nicht teilnehmen