

BKK ProPsych

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ✓ Umfangreiche diagnostische Beratung (durch das Universitätsklinikum Würzburg oder die Universität Erlangen) innerhalb weniger Tage.
- ✓ Bei Bedarf wird Ihnen – binnen 14 Tagen nach der diagnostischen Beratung – ein ambulant in Wohnortnähe tätiger Psychotherapeut vermittelt.
- ✓ Höchste Datenschutzstandards und unkomplizierte Zusammenarbeit aller Behandler: Sie entscheiden, ob und gegebenenfalls welche Informationen an Ihren Betriebs- oder Hausarzt weitergegeben werden.
- ✓ Sie werden von Anfang bis Ende Ihrer Teilnahme durch speziell geschulte Krankenkassenmitarbeiter beraten und betreut.
- ✓ Die Teilnahme ist freiwillig und für Sie kostenfrei.

BKK ProPsych...

...ist ein exklusives Angebot für Sie als Mitglied einer der beteiligten Betriebskrankenkassen



Sprechen Sie uns an



Zentrum für Psychische Gesundheit

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Universitätsklinikums Würzburg
Psychotherapie und Traumaambulanz, Poliklinik

📍 Margarete-Höppel-Platz 1, 97080 Würzburg

☎ 0931 201-77800

✉ BKKProPsych@ukw.de

➡ www.ukw.de/psychiatrie/ambulante-behandlung



Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Hochschulambulanz für Psychologische Psychotherapie
Prof. Dr. Matthias Berking

📍 Nägelsbachstraße 25a, 91052 Erlangen

☎ 09131 85-67585 oder -67562

✉ hap@fau.de

➡ www.psych1.phil.uni-erlangen.de

WIR KÖNNEN HELFE

Stand November 2023

BKK ProPsych

- + Projekt zur Bewältigung psychischer Belastungen bei Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern

Typische Belastungen

Leistungsdruck im Job, schlechtes Arbeitsklima und Mobbing unter Kollegen, ständige Erreichbarkeit auch in der Freizeit, die Erwartungshaltung von Kindern und dem Partner oder gar Kummer und Streit in der Familie – das kann auf Dauer in eine Lebenskrise führen, aus der man sich aus eigener Kraft nicht mehr befreien kann. Aber auch das Gegenteil – nämlich Unterforderung im Job, Einsamkeit und Isolation, ein Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit – kann die Seele aus dem Gleichgewicht bringen.

Wenn die Seele leidet, ist schnelle Hilfe geboten. Die Realität sieht jedoch oft anders aus: hier sind nicht selten eine zermürbende Suche nach einem Therapeuten und monatelange Wartezeiten an der Tagesordnung. Und währenddessen verschlimmert sich die Situation, die Betroffenen geraten immer tiefer in die seelische Krise.

Um in diese Abwärtsspirale einzugreifen gibt es



BKK ProPsych

- ✓ bedeutet schnelle und effektive Hilfe in Lebenskrisen
- ✓ richtet sich speziell an Arbeitnehmer, die unter psychischen Problemen leiden

BKK ProPsych

ist ein besonderer Versorgungsvertrag, in dem sich

- ✓ vier regionale Betriebskrankenkassen
- ✓ eine Universität, ein Universitätsklinikum
- ✓ sowie zahlreiche ambulant tätige Psychologische und Ärztliche Psychotherapeuten aus der Region Franken

zusammengeschlossen haben, um ein besonders effektives und rasches Krisenmanagement bei seelischen Erkrankungen garantieren zu können.

Hinweis: Personen und Funktionsbezeichnungen stehen für alle Geschlechter gleichermaßen.

So funktioniert BKK ProPsych

1) Teilnahmeerklärung

Nehmen Sie bitte zuerst Kontakt mit Ihrer BKK auf und unterschreiben Sie die Teilnahmeerklärung. Daraufhin erhalten Sie innerhalb weniger Tage einen Termin für die diagnostische Beratung.

2) Diagnostische Beratung

Die diagnostische Beratung ist das Kernstück von BKK ProPsych und wird entweder von Universitätsklinikum Würzburg oder Erlangen durchgeführt.

In einem ersten Gespräch geht es darum, sich mit Ihnen gemeinsam ein genaues Bild Ihrer individuellen Problembereiche zu machen. In einem zweiten Termin wird die Diagnose, die eventuell vorliegt, mit Ihnen besprochen und es werden Ihnen die möglichen weiteren Schritte (Therapieoptionen) erklärt.

Die Ergebnisse der diagnostischen Beratung werden in einem ausführlichen Bericht zusammengefasst, welcher – Ihr Einverständnis vorausgesetzt – auch Ihrem Haus- oder Betriebsarzt zur Verfügung gestellt werden kann. Diese können Sie dann noch besser dabei unterstützen, wieder im Berufsleben erfolgreich Fuß zu fassen.

3) Unbürokratische Kostenübernahme durch die BKK

Wenn eine Psychotherapie notwendig und sinnvoll ist und Sie sich vorstellen können, eine solche Behandlung zu beginnen, dann kann von der BKK ganz unbürokratisch eine Kurzzeittherapie mit einem Umfang von 24 Sitzungen genehmigt werden. Später kann auch ein Antrag auf Verlängerung gestellt werden.

4) Psychotherapie

Nachdem Diagnose und Kostenübernahme geklärt sind, wird Ihnen unverzüglich ein Psychologischer oder Ärztlicher Psychotherapeut in Ihrer Nähe vermittelt, so dass schon kurz nach der Diagnostischen Beratung Ihre Psychotherapie beginnen kann. In geeigneten Fällen ist auch eine Onlinetherapie möglich.

Der Großteil der kooperierenden Psychotherapeuten sind Verhaltenstherapeuten. Die Verhaltenstherapie zielt darauf ab, Ihnen zu helfen, störende Verhaltens- und Erlebensmuster zu reduzieren und neue, hilfreiche aufzubauen. Ein solcher Änderungsprozess braucht nicht nur Zeit, sondern auch eine Person, die Ihnen den Weg weist und Sie angemessen unterstützt. Das ist Aufgabe Ihres Psychotherapeuten. Er hilft Ihnen, zunächst Ihre Probleme und Ressourcen zu identifizieren. Dann gilt es, gemeinsame Ziele zu erarbeiten und Schritte festzulegen, wie man diese erreichen kann. Hilfreich kann beispielsweise eine Veränderung von Verhaltensmustern oder die Entwicklung einer anderen Perspektive sein.

Sie können einen erfolgreichen Änderungsprozess durch eine aktive Mitarbeit entscheidend unterstützen. Zwischen den Behandlungsterminen sollten Sie bereit sein, sich selbst genauer zu beobachten, Ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und neue Verhaltensweisen zu erproben. Zudem kann eine Vor- bzw. Nachbereitungszeit der Therapiesitzungen den Änderungsprozess intensivieren. Im Laufe der Psychotherapie werden Sie mehr und mehr lernen, mit Ihren individuellen Belastungen besser umzugehen.

