



So einfach können Sie teilnehmen:



Senden Sie bitte die beiliegende Teilnahmeerklärung ausgefüllt und unterschrieben im Freiumschlag an die Thieme TeleCare GmbH. Ihr persönlicher Betreuer von Thieme TeleCare wird sich telefonisch bei Ihnen melden, um die weitere Vorgehensweise und Ihre Wünsche und Erwartungen an das Programm mit Ihnen zu besprechen.



Haben Sie noch Fragen?
Die Mitarbeiter des Thieme TeleCare Gesundheitsteams sind für Sie da.

Rufen Sie an: 07 11/5 40 80-4 29
Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr
Oder mailen Sie an: hallesche@thieme-telecare.de

Wir freuen uns auf Sie:



Ihr Thieme TeleCare Gesundheitsteam
Thieme TeleCare GmbH, Stuttgart

Bereich Gesundheitsmanagement
HALLESCHE Krankenversicherung, Stuttgart
Telefon: 07 11/66 03-20 55
E-Mail: gesundheitsmanagement@hallesche.de

Wichtiges am Rande



Die HALLESCHE Krankenversicherung selbst hat keinen Zugang zu den von der Thieme TeleCare GmbH erhobenen Daten, wie auch die Thieme TeleCare GmbH keinen Zugriff auf die Kundendaten der HALLESCHE Krankenversicherung hat. Selbstverständlich unterliegen alle Mitarbeiter der Thieme TeleCare GmbH der Schweigepflicht.



Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist für Sie kostenlos und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihnen widerrufen werden.



HALLESCHE
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit
70166 Stuttgart
gesundheitsmanagement@hallesche.de
www.hallesche.de
www.alh-newsroom.de



W 343 - 10.18

Das Gesundheitsprogramm
ProPerspektive

Unser Service für Sie!

Kennen Sie das auch? Manchmal gibt es Phasen im Leben, in denen einem alles über den Kopf zu wachsen scheint und man sich am liebsten verkriechen möchte. Die Gedanken kreisen hauptsächlich um die Themen Arbeit, Familie und Gesundheit. Die Lebensfreude ist verloren, Sie haben keinen Spaß mehr an sozialen Kontakten und Sie fühlen sich hoffnungslos und nicht mehr leistungsfähig.

Wird man in dieser Situation alleingelassen und bestehen die Gefühle unbehandelt über einen längeren Zeitraum, sind die Folgen oft Burnout oder Depressionen. Neben der fachärztlichen Betreuung und ggf. medikamentösen Therapie sind eine gesündere Lebensweise, das Erlernen von Entspannungstechniken oder der Besuch einer Selbsthilfegruppe hilfreiche Maßnahmen für mehr Lebensfreude und eine Steigerung der Lebensqualität.

Daher bieten wir Ihnen als Ergänzung zu den Maßnahmen Ihres behandelnden Arztes gemeinsam mit unserem medizinischen Partner, der Thieme TeleCare GmbH, eine begleitende



und individuelle Unterstützung durch das Gesundheitsprogramm »ProPerspektive« an.

Die Thieme TeleCare GmbH ist ein Tochterunternehmen der Thieme Gruppe. Die Thieme Gruppe steht für Medizin-kompetenz und Gesundheitsexpertise seit 1886. Dadurch besteht eine enge Vernetzung mit sämtlichen Leistungserbringern im Gesundheitswesen und ein unmittelbarer Zugang zu Experten aus Medizin und Wissenschaft.

Ihre persönlichen Vorteile:

- Telefonische Beratung durch einen persönlichen, medizinisch qualifizierten Ansprechpartner des Thieme TeleCare Gesundheitsteams
- Schriftliches Informationsmaterial
- Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags in schwierigen Lebenssituationen, die in verschiedenen Lebensbereichen (Familie, Arbeit etc.) auftreten können
- Erarbeitung eines Plans, um Krisensituationen frühzeitig zu erkennen und Rückfälle zu vermeiden
- Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen, externen Beratungsstellen, Therapeuten, ambulanten und teilstationären Einrichtungen
- Unterstützung bei der Umsetzung der empfohlenen Therapie

Persönlicher Erfahrungsbericht:

»Plötzlich ging nichts mehr. Vor ungefähr 3 Jahren fing es an. Ich hatte diffuse körperliche Beschwerden und suchte immer häufiger verschiedene Ärzte auf. Hinzu kamen unerklärliche Ängste und Niedergeschlagenheit, ein ständiges Gedankenkarussell und letztendlich wusste ich gar nicht mehr, wie ich meinen Alltag und meine Arbeit meistern sollte. Dann die Diagnose Depression. Ich wollte es nicht wahrhaben. Es war ein langer und mühsamer Weg aus der »Dunkelheit«. Aber dank des Behandlungsprogramms von Thieme TeleCare weiß ich mir heute in Krisensituationen zu helfen. Besonders hilfreich sind für mich die persönlichen Beratungsgespräche und die Erarbeitung eines strukturierten Wochenplans gewesen. Durch die Vermittlung zu einer Selbsthilfegruppe und die Informationsmaterialien kann ich die Erkrankung nun besser verstehen und annehmen. Auch mein privates Umfeld begegnet mir mit mehr Verständnis und Akzeptanz. Heute führe ich wieder ein zufriedenes Leben, sowohl beruflich als auch privat.«

Hans K., 49 Jahre, Immobilienmakler

Zusätzliche Online-Module

ProPerspektive.online ergänzt die telefonische Betreuung um Online-Module, die Sie eigenständig bearbeiten können. Zusätzlich bietet Ihnen die Plattform verschiedene Werkzeuge wie z.B. zu Entspannung und Achtsamkeit an.

Mehr zur Onlineplattform erfahren Sie unter:
www.properspektive.online

Bei Interesse erhalten Sie die Zugangsdaten zu Beginn der Betreuung direkt durch Ihren persönlichen Ansprechpartner.