

## BKK ProPsych

Ihr Vorteil auf einen Blick:

- ✓ Umfangreiche diagnostische Beratung innerhalb weniger Tage (durch die Universität Würzburg oder Erlangen).
- ✓ Bei Bedarf wird Ihnen - binnen 14 Tagen nach der diagnostischen Beratung - ein Psychotherapeut möglichst in Wohnortnähe vermittelt.
- ✓ Höchste Datenschutzstandards und unkomplizierte Zusammenarbeit aller Behandler: Sie entscheiden, ob und gegebenenfalls welche Informationen an Ihren Betriebs-, Fach- oder Hausarzt weitergehen werden.
- ✓ Betreuung und Beratung durch speziell geschulte Krankenkassenmitarbeiter.
- ✓ Die Teilnahme ist freiwillig und für Sie kostenfrei.

### BKK ProPsych...

...ist ein exklusives Angebot für Sie als Mitglied der BKK Faber-Castell & Partner.



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](http://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](http://www.psych1.phil.uni-erlangen.de)

### BKK Faber-Castell & Partner

- 📍 Bahnhofstraße 45, 94209 Regen
- ☎ 09921 9602-0
- ✉ [service@bkk-faber-castell.de](mailto:service@bkk-faber-castell.de)
- ➔ [www.bkk-faber-castell.de](http://www.bkk-faber-castell.de)



# WIR KÖNNEN HELFEN



Stand November 2023

## BKK ProPsych

- + Hilfe bei psychischer Belastung
- + Für Arbeitnehmer/innen
- + Freiwillig und kostenlos



## Typische Belastungen

Leistungsdruck im Job, schlechtes Arbeitsklima und Mobbing unter Kollegen, ständige Erreichbarkeit, die Erwartungshaltung von Kindern und Partnern oder gar Sorgen und Streit in der Familie – das kann auf Dauer zu einer Lebenskrise führen, aus der man sich aus eigener Kraft nicht mehr befreien kann. Aber auch das Gegenteil – 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: Häufig haben Therapeuten und Fachärzte monatelange Wartezeiten, sodass sich die Situation verschlimmert und Betroffene immer tiefer in die seelische Krise geraten.



### 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

- ✓ eine Universität, ein Universitätsklinikum
- ✓ zahlreiche 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 unserer BKK auf. Dort erhalten Sie nähere Informationen und eine Teilnahmeerklärung. Wenn Sie teilnehmen möchten und die Erklärung unterschrieben haben, bekommen Sie daraufhin innerhalb weniger Tage einen Termin für die diagnostische Beratung.

### 2) Diagnostische Beratung

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

In einem ersten Gespräch geht es darum, sich gemeinsam mit Ihnen ein genaues Bild der individuellen Problembereiche zu machen. Beim zweiten Termin werden die diagnostische Einschätzung sowie die Behandlungsempfehlung mit Ihnen besprochen.

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, im Berufsleben wieder 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, kann von unserer BKK ganz unbürokratisch eine Kurzzeittherapie mit 24 Sitzungen genehmigt werden. Bei Bedarf kann später 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, sodass Ihre Psychotherapie zeitnah beginnen kann. In geeigneten Fällen ist auch eine Onlinetherapie möglich.

Der Großteil der kooperierenden Psychotherapeuten sind Verhaltenstherapeuten. Die Verhaltenstherapie zielt darauf ab, problematische Verhaltens- und Erlebensmuster zu reduzieren und neue, hilfreiche Verhaltensweisen 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, Ihre Probleme und Ressourcen zu identifizieren, gemeinsam Ziele festzulegen und Schritte zu erarbeiten, wie diese erreicht werden können.

! Wichtige Faktoren für einen erfolgreichen Therapieprozess sind genaue Selbstbeobachtung, aktive Mitarbeit und die Bereitschaft, neue Verhaltensweisen auszuprobieren. So können Sie im Umgang mit individuellen Belastungen erlernen und zum „Experten“ für Ihre eigenen Anliegen werden.

