# KOMPASS

Finden Sie schnelle und
professionelle Hilfe
bei psychischen Problemen

ZF BKK
IVP

„Wer kann mich beraten?"
„Wo gibt es Hilfe?"
„Wie bekomme ich zeitnah einen Termin?"
„Welche Therapie ist die beste für mich?"

Ihre ZF BKK unterstützt Sie im Rahmen des Versorgungsangebotes KOMPASS dabei, die richtigen Antworten auf Ihre Fragen zu finden. KOMPASS bietet Ihnen eine umfassende und individuell angepasste Unterstützung, damit Sie Ihr Leben wieder in die Hand nehmen können, sich Ihre Lebensqualität verbessert und Ihre psychische Gesundheit gestärkt wird.

## AUSFÜHRLICHES VORGESPRÄCH

Innerhalb weniger Tage erhalten Sie einen Termin zu einem ausführlichen Vorgespräch mit einer erfahrenen Psychotherapeutin / -therapeuten. Ziel ist es, Ihre aktuelle Belastungssituation - ggf. unter Einbezug der Berichte Ihrer Ärzt:innen - zu erfassen und bewerten.

## PERSÖNLICHER BEHANDLUNGSPLAN

Ihr anschließender, persönlicher Behandlungsplan wird flexibel auf Ihren Bedarf abgestimmt und kann Unterstützung in Form von Psychotherapie, psychologischem Coaching, therapeutischen Online-Unterstützprogrammen, psychosozialen Hilfen o.ä. beinhalten. Ihr individuelles Unterstützungsprogramm berücksichtigt dabei neben Ihren seelischen Belastungen auch Ihre derzeitige soziale und körperliche Situation und Ihre Mobilität.

## SCHNELLER START

Für Ihre Genesung ist es wichtig, dass Sie schnell mit der Behandlung beginnen können. Dazu berät Sie Ihr:e KOMPASS-Ansprechpartner:in gerne und unterstützt Sie bei der Organisation und Terminkoordination.

Melden Sie sich einfach unter

kompass@ivpnetworks.de oder 040/ 22 63 06 755

**Die Teilnahme an KOMPASS ist freiwillig und für Sie kostenfrei.**

## DIE RICHTIGE UNTERSTÜTZUNG FÜR SIE

Nach dem ausführlichen Vorgespräch kann Ihr persönliches Unterstützungsprogramm aus den folgenden möglichen Bausteinen zusammengestellt werden:

- Telefoncoaching
  Professionelle psychologische Beratung in regelmäßigen Telefongesprächen mit einer erfahrenen Psychologin / Psychologen
- Psychoedukative Beratung
  Vermittlung von Wissen und Hintergründen zu Ihrer Erkrankung sowie Entwicklung von persönlichen Bewältigungsstrategien
- Psychosoziale Beratung
  Unterstützung bei sozialen Problemen (z.B. durch Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, kirchliche oder staatliche Hilfsangebote)
- Krisenhotline
  Hilfe in kritischen Phasen: Über die 24/7-Hotline erhalten Sie bei Bedarf rund um die Uhr Unterstützung von dem KOMPASS-Psychologen-Team
- Online-Unterstützungsprogramme von „Novego"
  Professionelle und persönliche Hilfe mit webbasierten psychologischen Unterstützungsprogrammen
- Psychotherapie
  Problembewältigung in Einzel- oder Gruppensitzungen, persönlich oder als Videotherapie

## IHRE BKK ÜBERNIMMT DIE KOSTEN

- Sie entscheiden eigenständig darüber, ob Sie nach diesem Versorgungsmodell behandelt werden möchten.
- Die Teilnahme ist freiwillig und kann jederzeit von Ihnen beendet werden.
- Für Sie entstehen keine zusätzlichen Kosten.

## GEMEINSAM STARK

KOMPASS setzen wir zusammen mit unserem langjährigen Kooperationspartner IVP um.
Die behandelnden Fachärzt:innen, Psycholog:innen und Psychotherapeut:innen der IVP sind sehr erfahren darin, Ihnen auf Ihrem Weg zu körperlichem und seelischem Gleichgewicht professionelle Orientierung und Hilfestellung zu geben.

ZFBKK

IVP

IVPNetworks GmbH
Conventstr. 8-10, 22089 Hamburg
www.ivpnetworks.de

Sie haben weitere Fragen? Wir beraten Sie gerne:

**040 / 22 63 06 755**
**kompass@ivpnetworks.de**

Sie möchten gleich teilnehmen?

Registrieren Sie sich unter folgendem Link oder nutzen Sie den QR-Code
www.ivpeinschreibung.de/zfbkk