

proseele steht Ihnen zur Seite.

Psychische Erkrankungen können den Alltag erschweren. Dann tut es gut jemanden an seiner Seite zu haben, der bei den unterschiedlichen Herausforderungen hilft. Sei es eigene Stärken wiederzuentdecken, Notfallpläne zu entwickeln, zu motivieren oder auch zuzuhören.

Mit proseele gehen wir auf Ihre persönliche Situation ein und unterstützen Sie, wo Sie es benötigen.

So einfach geht es:

Per Post:

Füllen Sie die beiliegende Teilnahmeerklärung aus und senden diese im beigefügten Freiumschlag an **proseele, Neudorfer Straße 41, 47057 Duisburg**



online:

So geht es noch schneller: Füllen Sie auf **www.pro-seele.de** mit wenigen Klicks den Teilnahmeantrag aus. Das Passwort zum Einloggen finden Sie in unserem Brief.



Haben Sie Fragen zu proseele?

Telefon: 0800 10 200 01 | info@pro-seele.de | www.pro-seele.de



Exklusives **Premiumangebot** für unsere Versicherten

**Individuell.
Persönlich.**

proseele steht Ihnen zur Seite.

Der Alltag stellt uns vor vielfache Herausforderungen – mit dem Coaching von proseele begleiten wir Sie auf Ihrem Weg.



Direkte Unterstützung ohne Wartezeit.

proseele ist ein exklusives Betreuungsprogramm Ihrer AOK.

Wir unterstützen Sie direkt nach dem Start des Programms, ohne Wartezeit und individuell auf Ihre Lebenssituation abgestimmt.

Wir begleiten Sie im Alltag.

Ganz egal, ob Sie viel oder etwas weniger Unterstützung benötigen: proseele unterstützt Sie genau in dem Umfang, der zu Ihnen passt.

So ist der Ablauf bei proseele:

1. Sie melden sich an

Damit Sie die Vorzüge des exklusiven Programms genießen können, sollten Sie sich jetzt bei proseele einschreiben. Nutzen Sie dafür die beigefügte Teilnahmeerklärung oder melden Sie sich online an.

2. Wir finden die für Sie passende Unterstützung

Wir passen das Programm gemeinsam mit Ihnen **an Ihre individuellen Wünsche und Ihre spezielle Situation an**: Wir betreuen Sie so intensiv, wie Sie es brauchen und zu genau den Themen, die Sie betreffen.

3. Ihre Betreuung beginnt

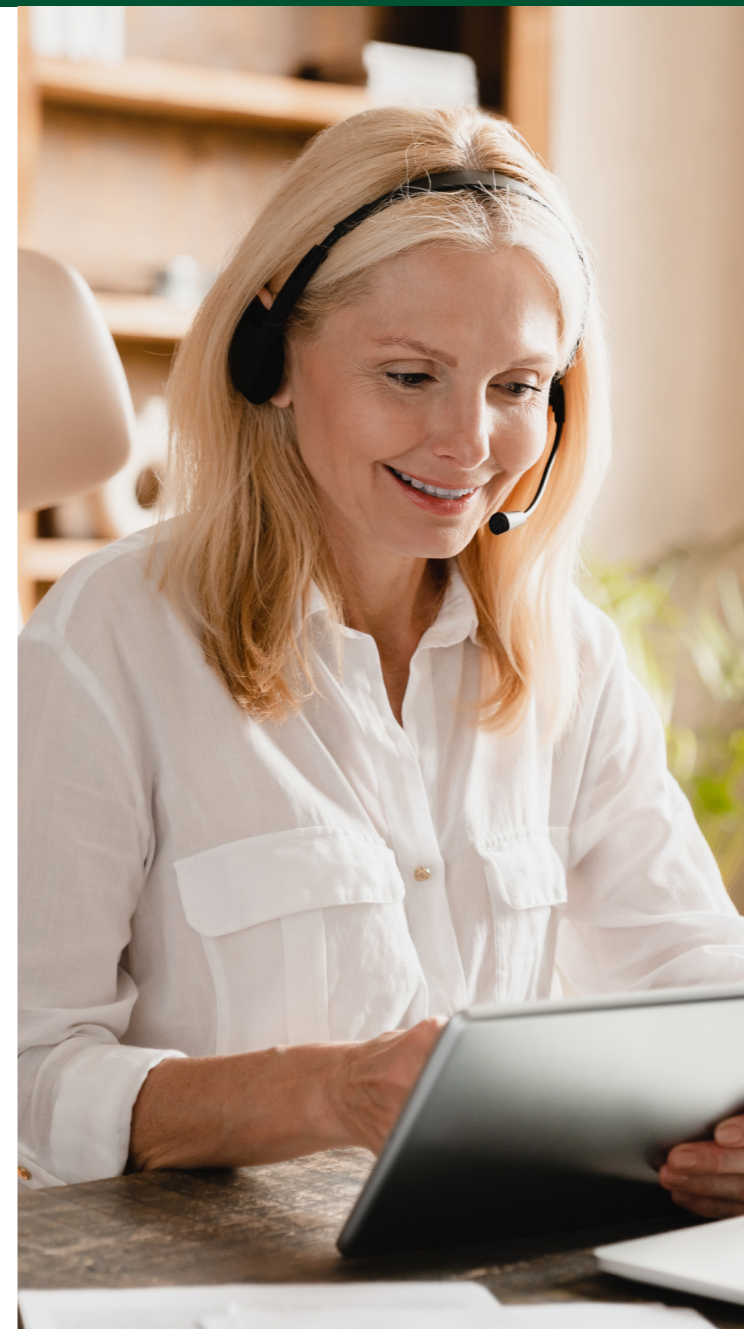
Wenn es Ihnen gerade gut geht, konzentrieren wir uns darauf, Ihnen regelmäßig **Informationen, Anregungen und Erinnerungen** zuzusenden. Ihr persönlicher Gesundheitsberater und Sie werden sich am Anfang erst einmal

kennenlernen. Mit ihr oder ihm besprechen Sie alles Wesentliche zu Ihrer aktuellen Situation und möglichen Herausforderungen im Alltag. In der Folge können Sie sich **regelmäßig telefonisch oder schriftlich mit ihrem Gesundheitsberater austauschen**. Parallel nutzen Sie das vielseitige Angebot der proseele-App mit begleitenden Inhalten und hilfreichen Funktionen, wie Tagebüchern oder Erinnerungen.

4. Wir bleiben in Kontakt

Auch wenn Sie einmal weniger oder keine Unterstützung brauchen, bleiben Sie mit uns in Verbindung: Wir senden Ihnen **regelmäßig Informationen** zu und **erkundigen uns, wie es Ihnen geht**. Dadurch können wir Ihre Situation einschätzen und reagieren, falls Sie sich wieder eine aktivere Unterstützung wünschen.

Und natürlich können Sie sich jederzeit bei uns melden, wenn Sie Hilfe brauchen.



Diese Vorteile bietet proseele:

- Ein **medizinisch ausgebildeter Gesundheitsberater** betreut Sie persönlich. Dadurch kennt er Ihre individuellen Bedürfnisse und nimmt sich Zeit für Sie in telefonischen Gesprächen.
- Sie erhalten **wertvolle Tipps, individuelle Hilfe und praktische Unterstützung** bei vielen Anliegen: bei der Suche nach therapeutischer Hilfe, wie auch bei den kleinen oder größeren Herausforderungen, die im Alltag zu bewältigen sind. Ihr Gesundheitsberater gibt Anregungen, um die seelische Gesundheit zu stärken und zeigt Wege auf, Ihre Ressourcen zu stärken.
- Wir sind Ihnen auch beim **Vereinbaren von Terminen, wie bei Arzt, Therapeuten oder der Beratungsstellen** behilflich.
- **Die Teilnahme ist für Sie völlig kostenlos!** Sämtliche Beratungskosten trägt Ihre AOK.

Die proseele-App als Unterstützung

Zur Durchführung des Angebots haben wir die proseele-App entwickelt.

Sie bietet u. a. die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme mit dem Gesundheitsberater, Wissenswertes in kurzen Lernfilmen, sowie ein digitales Tagebuch.