

Und ab die Post...

Die ausgefüllte Teilnahmeerklärung abtrennen und in einem ausreichend frankierten Fensterumschlag per Post an die untenstehende Adresse schicken.

4sigma GmbH
HanseMerkur Vorsorgeprogramm
„Stress in Balance“
Bajuwarenring 19
82041 Oberhaching

MK 121 09.14

Wenn Sie mehr wissen wollen

Im Internet halten wir für Sie viele Tipps und Anregungen zum Thema Gesundheit bereit. Dort finden Sie auch jede Menge Informationen rund um die Themen Stress und Entspannung, einen interaktiven Stresstrainer und einen Test, der Ihnen hilft herauszufinden, welcher Stresstyp Sie sind. Klicken Sie doch einfach mal hinein unter www.diegesundheitsprofis.de.

HanseMerkur Versicherungsgruppe
Siegfried-Wedells-Platz 1
20354 Hamburg

Telefon 040 41 19-4119
Telefax 040 41 19-3257

E-Mail info@hansemerkur.de
Internet www.hansemerkur.de
www.diegesundheitsprofis.de

Die HanseMerkur steht für Menschen ein – ein Grundsatz, der sich sowohl in unseren Produkten als auch im Kundenservice widerspiegelt. Als kompetenter Personenversicherer bieten wir ein hohes Maß an persönlicher Zuwendung und Aufmerksamkeit, schnelle und flexible Lösungen, partnerschaftlich faire Beratung und zeitgemäß maßgeschneiderte Produkte. Denn wir sind Profis mit Herz.

Stress in Balance

GESUND BLEIBEN



KRANKENVERSICHERUNG

Vorsorgeprogramm „Stress in Balance“

Der Inhalt

AUF EINEN BLICK

	Seite
Gut umgehen mit Stress – wir unterstützen Sie	3
Der Selbsttest – ist das Programm etwas für mich?	4
Programmüberblick – was erwartet Sie?	6
Programmablauf – Schritt für Schritt	7
Informationen zum Datenschutz	8
Nur das Notwendige Ihrer Daten	9
Fragen und Antworten zum Programm „Stress in Balance“	10
Einfach anmelden – mit der beiliegenden Karte	11

Gut umgehen mit Stress

WIR UNTERSTÜTZEN SIE

Unser Angebot hilft Ihnen dabei, ein besseres Verständnis zur Stressentstehung und zu möglichen Folgen zu erhalten. Es geht darum, Stress vorzubeugen, seine Anzeichen zu erkennen und Strategien zu erlernen, um langfristig gut und effektiv mit Stresssituationen umzugehen.

Nicht nur ein Alltagsphänomen unserer Zeit

Stress ist eine uralte Überlebensstrategie: Kampf oder Flucht – beides erfordert höchste Leistungsbereitschaft in kürzester Zeit. Doch was verursacht uns heute Stress?

Es scheint kaum jemanden zu geben, der nicht betroffen ist von Zeitdruck, von hohen Arbeitsbelastungen und zunehmenden beruflichen wie privaten Verpflichtungen. Dabei hat Stress durchaus positive Seiten. Eine gesunde Portion Anspannung mobilisiert Energien im Körper und kann uns helfen, Situationen erfolgreich zu meistern. Wichtig ist der Ausgleich, also dass auf anstrengende und ereignisreiche Zeiten auch wieder Phasen der Entspannung und Erholung folgen. Bleibt dies aus, kann Stress krankmachen.

Unser Angebot für Sie

Wenn Sie das Gefühl haben, dem Stress manchmal zu sehr ausgeliefert zu sein, und Sie dies ändern möchten, hilft Ihnen unser Programm. Dadurch lernen Sie Ihre persönlichen Stressfaktoren besser kennen und können Strategien der Stressbewältigung erfolgreich anwenden. Ziel ist es, eine gute Balance zwischen Belastung und Regeneration zu erreichen.



Der Selbsttest

IST DAS PROGRAMM ETWAS FÜR MICH?

Ursache und Wirkung

Stress-Signale können sich beim Menschen auf unterschiedlichen Ebenen zeigen: körperlich, beispielsweise durch erhöhten Blutdruck oder häufige Infekte, auf der Gefühls-ebene (z. B. Ungeduld oder Unruhe), durch ein verändertes Denken (z. B. negative Gedanken oder Konzentrationschwäche) oder im Verhalten (z. B. vermehrter Alkohol- oder Zigarettenkonsum).

Sechs Fragen geben Aufschluss

Wie sieht es bei Ihnen persönlich aus? Machen Sie den Selbsttest, um herauszufinden, ob bei Ihnen Anzeichen von einer zu hohen Stressbelastung vorhanden sind:

	JA, häufig	JA, manchmal	NEIN
1. Fühlen Sie sich in letzter Zeit gereizt, erschöpft, antriebslos oder überfordert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Leiden Sie unter Muskelverspannungen, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Reagieren Sie überempfindlich auf Kritik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Wächst Ihnen Ihre Arbeit über den Kopf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Stehen Sie häufig unter Zeitdruck?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Auswertung zum Selbsttest

Wenn Sie zweimal oder häufiger mit „ja“ geantwortet haben, kann unser Stressprogramm Ihnen helfen.

In unserem Programm erfahren Sie,

- wie Sie Stress vorbeugen können,
- wie Sie die Stress-Signale Ihres Körpers besser wahrnehmen,
- wodurch Sie widerstandsfähiger im Umgang mit Stress werden und
- was Ihnen bei der Entspannung hilft.

Programmüberblick

WAS ERWARTET SIE?

Das Vorsorgeprogramm „Stress in Balance“ dauert ein Jahr und wird telefonisch durchgeführt. Zum Nachlesen erhalten Sie schriftliches Informations- und Schulungsmaterial.

Immer an Ihrer Seite

Über die gesamte Zeit werden Sie von einer persönlichen Gesundheitsberaterin begleitet. Zu Programmbeginn wird Ihre Beraterin mit Ihnen ein längeres telefonisches Gespräch zu Ihrer Lebenssituation und zu Ihren privaten und beruflichen Belastungen führen.

Ausgehend von Ihrer jeweiligen Situation plant sie gemeinsam mit Ihnen, welche Themen behandelt werden. Die Programmziele werden dabei individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ausgerichtet.

Programminhalte

- Grundverständnis zu der Entstehung, den positiven und negativen Seiten und den Folgen von Stress erwerben
- Stress-Signale kennenlernen und minimieren
- Eigene Verhaltensmuster im Umgang mit Stress erkennen
- Stressmanagement-Strategien erlernen
- Möglichkeiten des Stressabbaus kennen und anwenden
- Stressbezogenen Erkrankungen (z. B. Burnout) vorbeugen



Sie sind nicht sicher, ob unser Angebot das Richtige für Sie ist?

Probieren Sie es aus! Falls Ihnen das Vorsorgeprogramm „Stress in Balance“ nicht gefällt, können Sie es jederzeit wieder beenden.

Programmablauf

SCHRITT FÜR SCHRITT

Das Programmjahr durchläuft verschiedene Abschnitte und ist in drei unterschiedliche Phasen aufgeteilt.

PHASE 1

Zu Beginn geht es zunächst um ein gegenseitiges Kennenlernen zwischen Ihnen und Ihrer Beraterin, die Festlegung Ihrer Programmziele und allgemeine Informationen zum Thema Stress. Hierzu erhalten Sie schriftliches Material zum Nachlesen.

PHASE 2

In monatlichen Abständen erfolgen Schulungsgespräche zu jeweils einem der Programmpunkte. Die Ausführlichkeit und Reihenfolge der einzelnen Inhalte wird Ihrer individuellen Situation, Ihren Wünschen und Bedürfnissen entsprechend angepasst. Nach und nach beginnen Sie dann mit kleineren und größeren Änderungen im Alltag, die positive Auswirkungen auf Ihr Stresserleben und den Umgang mit schwierigen Situationen haben.

PHASE 3

In dieser Phase des Programms geht es darum, dass Sie das Gelernte umsetzen und praktisch anwenden können. Ihre Beraterin kontaktiert Sie alle zwei Monate und gibt praktische Tipps und Ratschläge. Sie motiviert Sie dabei, die Dinge, die Sie sich vorgenommen haben, tatsächlich umzusetzen und Verhaltensänderungen langfristig beizubehalten.

PROGRAMMSENDE

Nach einem Jahr endet das Programm mit einem Abschlussgespräch. Nun sind Sie bestens vorbereitet und können auch auf stressige Situationen richtig reagieren.

Informationen

ZUM DATENSCHUTZ

Das Vorsorgeprogramm „Stress in Balance“ wird im Auftrag der HanseMercur Krankenversicherung AG von der 4sigma GmbH durchgeführt. Hierbei sind besondere datenschutzrechtliche Vorgaben zu beachten, über die wir Sie nachfolgend informieren möchten:

Alle im Rahmen der Programmdurchführung erforderlichen persönlichen Daten werden von der 4sigma GmbH mit höchster Sensibilität und unter Beachtung der rechtlichen Grundlagen behandelt. Die 4sigma GmbH sichert Ihnen zu, personenbezogene Daten ausschließlich zum Zweck der Programmdurchführung zu erheben, zu speichern, zu verarbeiten und zu nutzen.

Datenübermittlung

Eine Übermittlung von personenbezogenen Daten erfolgt nur zwischen der 4sigma GmbH und der HanseMercur Krankenversicherung AG sowie an die von Ihnen ggf. angegebenen behandelnden Ärzte. Dabei werden ausschließlich Daten weitergegeben, die für Ihre Programmteilnahme unbedingt notwendig sind, beispielsweise Adressdaten zur Kontaktaufnahme bzw. Informationen zum Versicherungsstatus. Ihre im Zusammenhang mit der Einwilligungserklärung erhobenen personenbezogenen Gesundheitsdaten werden ausschließlich bei der 4sigma GmbH gespeichert. Eine Nutzung dieser Daten durch die HanseMercur erfolgt nur in anonymisierter Form zum Zweck der Programmauswertung.

Alle Mitarbeiter der 4sigma GmbH und der HanseMercur Krankenversicherung AG, die Zugang zu personenbezogenen Daten haben, wurden gewissenhaft mit den Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) sowie den möglichen Konsequenzen aus dem Strafgesetzbuch (StGB) vertraut gemacht. Mitarbeiter, die Zugang zu gesundheitsbezogenen Daten haben, unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht.

Nur das Notwendige

IHRER DATEN

Schriftliche Einwilligung

Voraussetzung für die Programmteilnahme ist eine schriftliche Teilnahmeerklärung. Sofern Sie wünschen, dass Ihre behandelnden Ärzte einbezogen werden, ist hierfür zusätzlich eine Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht erforderlich.

DATENVERWENDUNG

Die im Rahmen des Programms erhobenen Daten werden ausschließlich für folgende Zwecke verwendet:

- Beratung und Schulung des Programmteilnehmers,
- Festlegung der Ziele und Durchführung der Programmmaßnahmen,
- Sicherung der Programmqualität,
- Beurteilung der medizinischen und ökonomischen Programmqualität.

DATENUMFANG

Es werden ausschließlich solche Daten erhoben, die zur Durchführung des Programms erforderlich sind. Das sind insbesondere:

- Daten zur Kontaktaufnahme (Adresse, Telefonnummer),
- Daten zur Programmdurchführung (Kontaktgeschichte, Dokumentation der zugesendeten Materialien),
- medizinische Daten (z. B. stressbezogene Beschwerden, Medikamentenstatus).

Verantwortliche Stelle

Verantwortliche Stelle für die Erhebung, Speicherung, Verarbeitung und Nutzung von personenbezogenen Daten im Rahmen des Vorsorgeprogramms „Stress in Balance“ ist die 4sigma GmbH, Bajuwarenring 19, 82041 Oberhaching.



Fragen und Antworten

ZUM PROGRAMM „STRESS IN BALANCE“



○ WAS KOSTET SIE DIE TEILNAHME?

Für die Programmteilnahme ist eine ungekündigte Krankheitskostenvoll- oder Beihilfeversicherung bei der HanseMercur Krankenversicherung AG erforderlich. Das Programm ist für Sie kostenlos. Die Teilnahme erfolgt freiwillig und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen werden.

○ WELCHE ROLLE SPIELT IHR BEHANDELNDER ARZT?

Das Programm ersetzt eine eventuell bestehende ärztliche Behandlung keinesfalls, sondern unterstützt die medizinischen Maßnahmen. Die therapeutische Verantwortung bleibt weiterhin in den Händen Ihres behandelnden Arztes.

○ WIE MELDEN SIE SICH AN?

Für Ihre Teilnahme ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Nutzen Sie dafür bitte das beiliegende Formular. Sobald die Unterlagen eingegangen sind, meldet sich eine Beraterin von 4sigma und vereinbart mit Ihnen einen Termin für ein Aufnahmegespräch.

○ WIE IST DAS MIT DEM DATENSCHUTZ?

Ihre Daten werden entsprechend den Datenschutzvorgaben streng vertraulich behandelt. Lesen Sie hierzu die datenschutzrechtlichen Hinweise.

○ WO KÖNNEN SIE SICH INFORMIEREN?

Das Programm wird durch den Gesundheitsdienstleister 4sigma im Auftrag der HanseMercur durchgeführt. Bitte wenden Sie sich direkt an:

4sigma GmbH
HanseMercur Vorsorgeprogramm „Stress in Balance“
Telefon 0800 3606030 (deutschlandweit kostenfrei)
täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr
Fax 089 950084772
E-Mail hansemerkur@4sigma.de

Einfach anmelden

MIT DER BEILIEGENDEN KARTE



Anmeldekarte zurücksenden

Wenn Sie am Vorsorgeprogramm „Stress in Balance“ teilnehmen möchten, füllen Sie bitte die Anmeldekarte auf der folgenden Seite aus und senden Sie diese unterschrieben an die auf der Rückseite angegebene Adresse zurück.

Beteiligung des behandelnden Arztes

Wenn Sie sich aufgrund Ihrer stressbezogenen Beschwerden in ärztlicher Behandlung befinden kann es sinnvoll sein, wenn sich die Beraterinnen und Ärzte der 4sigma GmbH mit Ihrem behandelnden Arzt in Verbindung setzen können. Sollten Sie diesen Austausch wünschen, benötigen wir zusätzlich auch hierfür Ihre Zustimmung: Kreuzen Sie das zweite Kästchen – Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht – an und teilen uns die Anschrift Ihres behandelnden Arztes mit.

x Ja, ich möchte am Vorsorgeprogramm „Stress in Balance“ der HanseMercur Krankenversicherung AG teilnehmen.

Deshalb willige ich ein, dass zum Zweck der Programmteilnahme auf meine Person bezogene Kontakt- und Gesundheitsdaten von der 4sigma GmbH erhoben, gespeichert und verwendet werden. Die datenschutzrechtlichen Hinweise habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere diese.

Vorname _____

Name _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Am besten zu erreichen

Geburtsdatum _____

Versicherungsnummer _____

Ja, ich entbinde die 4sigma GmbH von der Schweigepflicht gegenüber meinen unten aufgeführten behandelnden Ärzten. Ebenso entbinde ich die unten aufgeführten Ärzte von ihrer Schweigepflicht gegenüber der 4sigma GmbH.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Adresse meines behandelnden Hausarztes:

Titel/Vorname/Name _____

Fachrichtung _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Ort _____

Telefon/Telefax _____