

## Und ab die Post ...

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

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

Hand in Hand ist HanseMerkur – ein Grundsatz, der sich in unseren Produkten sowie in allen Leistungsangeboten zeigt. Bei uns gehen individuelle Ansprüche und die Stärke unserer Gemeinschaft Hand in Hand. Denn mit einem starken Partner an der Seite kann man mehr erreichen.



Hand in Hand ist  
**HanseMerkur**

**HanseMerkur  
Versicherungsgruppe**

Siegfried-Wedells-Platz 1  
20354 Hamburg

Telefon 040 4119-4119  
Telefax 040 4119-3257

info@hansemerkur.de  
www.hansemerkur.de  
www.hansemerkur.de/gesundheitservice



Hand in Hand ist  
**HanseMerkur**

**Stress in Balance**  
Gesund bleiben

Vorsorgeprogramm

KRANKENVERSICHERUNG

# Der Inhalt auf einen Blick

	Seite
Gut umgehen mit Stress: Wir unterstützen Sie	03
.....	
Selbsttest – ist das Programm etwas für mich?	04
.....	
Programmüberblick – was erwartet Sie?	06
.....	
Programmablauf – Schritt für Schritt	07
.....	
Informationen zum Datenschutz	08
.....	
Nur das Notwendige Ihrer Daten	09
.....	
Fragen und Antworten zum Stressprogramm	10
.....	
Einfach anmelden	11

## Gut umgehen mit Stress: Wir unterstützen Sie

Unser Angebot hilft Ihnen dabei, ein besseres Verständnis der Stressentstehung und der 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. Das Ziel ist es, eine gute Balance zwischen Belastung und Regeneration zu erreichen.



# Selbsttest – ist das Programm etwas für mich?

## Ursache und Wirkung

Stresssignale können sich beim Menschen auf unterschiedlichen Ebenen zeigen:

- körperlich, beispielsweise durch erhöhten Blutdruck oder häufige Infekte,
- auf der Gefühlsebene, z. B. Ungeduld oder Unruhe,
- durch ein verändertes Denken, z. B. negative Gedanken, Konzentrationsschwäche, oder
- im Verhalten, z. B. Gereiztheit, vermehrter Alkohol- oder Zigarettenkonsum.

## 6 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:

Selbsttest	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 Vorsorgeprogramm Ihnen helfen.

In unserem Programm erfahren Sie,

- wie Sie Stress vorbeugen können,
- wie Sie die Stresssignale 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 der Entstehung, der positiven und negativen Seiten und der Folgen von Stress erwerben,
- Stresssignale 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.



# Programmablauf – Schritt für Schritt

Das Programmjahr ist in drei unterschiedliche Phasen aufgeteilt.

## Phase 1

Zu Beginn geht es zunächst um ein erstes 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. In welcher Reihenfolge und wie ausführlich die Inhalte besprochen werden, richtet sich nach Ihrer individuellen Situation, Ihren Wünschen und Bedürfnissen. 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.

## Programmende

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 HanseMerkur Krankenversicherung AG von der 4sigma GmbH durchgeführt. Dabei sind besondere datenschutzrechtliche Vorgaben zu beachten, über die wir nachfolgend informieren:

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 HanseMerkur. Es werden ausschließlich Daten weitergegeben, die für Ihre Programmteilnahme unbedingt notwendig sind, beispielsweise Adressdaten zur Kontaktaufnahme. Ihre im Zusammenhang mit der Einwilligungserklärung erhobenen personenbezogenen Gesundheitsdaten werden ausschließlich bei der 4sigma GmbH gespeichert.

Alle Mitarbeiter der 4sigma GmbH und der HanseMerkur, die Zugang zu personenbezogenen Daten haben, wurden gewissenhaft mit den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen - u. a. der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) - sowie den möglichen Konsequenzen aus dem Strafgesetzbuch (StGB) vertraut gemacht.



### **Zum Nachlesen:**

Ausführliche Informationen zum Datenschutz im Vorsorgeprogramm von 4sigma erhalten Sie auf unserer Homepage unter **[www.hansemerkur.de](http://www.hansemerkur.de)** > **Datenschutz > Informationspflicht.**

# Nur das Notwendige Ihrer Daten

## Schriftliche Einwilligung

Voraussetzung für die Programmteilnahme ist eine schriftliche Teilnahmeerklärung.

### **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 Vorsorgeprogramm

## 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 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 (tägl. 8 bis 20 Uhr, gebührenfrei)

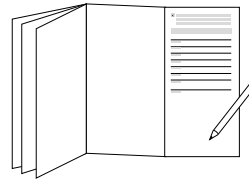
Telefax 089 950084-772

E-Mail hansemerkur@4sigma.de

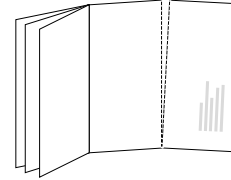
# Einfach anmelden

## Anmeldekarte zurücksenden

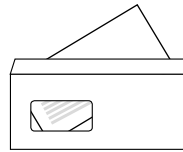
Wenn Sie am Vorsorgeprogramm „Stress in Balance“ teilnehmen möchten, füllen Sie bitte die Anmeldekarte auf der folgenden Seite aus und senden Sie sie unterschrieben an die auf der Rückseite angegebene Adresse zurück.



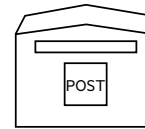
1 Anmeldekarte ausfüllen



2 Karte an Perforation abtrennen



3 Karte in einen Fensterumschlag stecken, so dass die rückseitige Adresse sichtbar ist



4 Umschlag per Post an 4sigma GmbH senden



**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 sie.

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße/Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Am besten zu erreichen um ... Uhr



\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Versicherungsnummer

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift