



## ***Dein KOMPASS***

Finde schnell und  
unkompliziert Hilfe  
bei psychischen  
Belastungen

„Was ist los mit mir?“

„Warum fühle ich mich so schlecht?“

„Brauche ich Hilfe?“

„Wer kann mir helfen?“

Wenn Du schon seit mehreren Wochen und Monaten unter psychischen Problemen leidest, Du nicht mehr weiterweißt, Dein Körper streikt oder Dich Dein Umfeld krankmacht, bietet Dir Deine pronova BKK unkomplizierte Unterstützung.

Du möchtest wissen, was mit Dir los ist und mit jemandem sprechen, der neutral ist, Dir zuhört und einschätzen kann, wie Deine Lage ist.



Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner IVPNetworks GmbH unterstützen wir Dich mit dem Programm „Dein KOMPASS“.

Es startet mit einem ausführlichen Vorgespräch. Ein:e erfahrene:r Psycholog:in der IVP hört Dir zu, stellt die richtigen Fragen und lernt Dich kennen. Das Gespräch findet in der Regel telefonisch statt, so dass Du nicht in eine Praxis fahren musst.

Alles was Ihr besprecht, ist selbstverständlich vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht.

## Du bist nicht alleine!

Nach dem ausführlichen Vorgespräch, in dem Du all Deine Sorgen, Ängste und Probleme erzählen kannst, bespricht Dein:e Psycholog:in mit Dir, welche Hilfen die besten für Dich sind.



Die Unterstützung im Rahmen von „Dein KOMPASS“ ist individuell und berücksichtigt Deine persönliche Situation, Flexibilität und Mobilität. So kommen neben Hilfsangeboten vor Ort z.B. auch telefonische Beratung oder die Teilnahme an einem Online-Unterstützungsprogramm in Frage.

Im nächsten Schritt sorgen wir dafür, dass Du zeitnah einen Termin für den Behandlungsstart erhältst. Die Teilnahme an „Dein KOMPASS“ ist für Dich freiwillig und kostenfrei.

*Du möchtest mehr erfahren oder teilnehmen? Das Team „Dein KOMPASS“ ist gerne für Dich da:*

*Tel: 040 / 22 63 06 755*

*Mail: [deinkompass@ivpnetworks.de](mailto:deinkompass@ivpnetworks.de)*

*Oder melde Dich gleich online an:*





## So kannst Du teilnehmen

Du entscheidest eigenständig, ob Du die Hilfe in Anspruch nehmen möchtest und kannst auch ohne Einwilligung Deiner Eltern teilnehmen.

Die Teilnahme ist für Dich freiwillig und kostenfrei und kann jederzeit von Dir beendet werden.

Erfahre mehr zu „Dein KOMPASS“:

Telefonisch: 040 / 22 63 06 755

Per Mail: [deinkompass@ivpnetworks.de](mailto:deinkompass@ivpnetworks.de)

Oder melde Dich gleich online an:



**pronova**BKK



Conventstr. 8-10, 22089 Hamburg

Tel. 040 22 63 06 755 (zum Ortstarif)

[deinkompass@ivpnetworks.de](mailto:deinkompass@ivpnetworks.de)

[www.ivpnetworks.de](http://www.ivpnetworks.de)