

## KEINE LANGEN WARTEZEITEN: Online-Psychotherapie bequem von zu Hause aus

"Für psychisch Erkrankte ist eine schnelle und kompetente Unterstützung besonders wichtig. Unser Online-Therapieangebot ist nicht nur niedrigschwellig, sondern geht mit Hilfen zur Selbstreflexion über die Standardversorgung hinaus." – Gerhard Fuchs, Vorsitzender der BKK VAG Bayern

Das tägliche Leben stellt uns vor vielfältige Herausforderungen. Manche können wir meistern, für andere benötigen wir Unterstützung. Ihre Debeka BKK unterstützt Sie, wenn Sie auf der Suche nach professioneller Hilfe sind. Gemeinsam mit KIRINUS Health hat die Debeka BKK ein Angebot geschaffen, dass Ihnen einen schnellen und unkomplizierten Zugang zu einer Online-Psychotherapie — bequem von zu Hause aus — ermöglicht.

KIRINUS Health bietet Ihnen eine vollwertige psychotherapeutische Behandlung mit ausschließlich approbierten Psychotherapeutinnen und -therapeuten. Diese sind mit den vielfältigen Krankheitsbildern wie Depression, Burnout, Essstörungen, Angst- und Panik- wie Zwangsstörungen vertraut. Sie können kurzfristig einen Online-Termin vereinbaren. Ihre Debeka BKK übernimmt die Kosten.

## Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Schnell: Keine langen Wartezeiten. Ihre Psychotherapie startet innerhalb von vier Wochen.
- Bequem und flexibel: Die Therapie findet online von zu Hause aus statt. Ihr Anfahrtsweg fällt weg.
- Kompetent: Sie werden von approbierten und speziell geschulten Psychotherapeutinnen und -therapeuten begleitet.
- Sicher: Die für die Therapie verwendeten digitalen Tools erfüllen die höchsten Anforderungen in den Bereichen Datenschutz und IT-Sicherheit.
- Kostenfrei: Die Kosten für die Online-Therapie trägt Ihre Debeka BKK für Sie fallen keine Kosten an.

## So buchen Sie Ihren Termin:

Sie können sich unverbindlich und kostenfrei auf <a href="https://onlinepsychotherapie.kirinus.de">https://onlinepsychotherapie.kirinus.de</a> über die Behandlungsangebote informieren und online direkt mit wenigen Klicks Ihren ersten Termin buchen.

Das Erstgespräch (psychotherapeutische Sprechstunde) findet persönlich vor Ort bei einem der angeschlossenen Psychotherapeutinnen oder -therapeuten in Ihrer Nähe statt. In diesem Termin finden Sie gemeinsam mit der Therapeutin oder dem Therapeuten heraus, ob die Online-Therapie für Sie infrage kommt oder ob ein alternatives Angebot für Ihre persönliche Situation besser geeignet ist.

Entscheiden Sie sich für die Teilnahme an der Online-Therapie, können Sie direkt im Anschluss den ersten Online-Termin vereinbaren. Die wöchentlichen Videositzungen werden durch regelmäßige Übungen und Chat-Kontakte mit der Therapeutin oder dem Therapeuten ergänzt. So erhalten Sie eine intensive und persönliche Betreuung auch zwischen den Sitzungen.

Von technischer Seite benötigen Sie Internetzugang und ein Endgerät mit Webcam (Computer, Laptop, Tablet).

## Sie haben Fragen?

Gerne ist die Debeka BKK für Sie da. Wenden Sie sich dafür einfach telefonisch an den Fachbereich Mehrleistungen.