

Audi BKK

Ihr schneller Weg zur Therapie.

Psychotherapie als
Online-Angebot.



Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

MindDoc: wirksame Therapie aus virtueller Praxis.

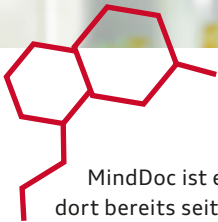
Stress prägt unseren Alltag, Beruf und Privatleben stellen uns immer wieder vor große Herausforderungen: Mitunter können wir all dies nicht mehr allein bewältigen. Wenn Sie dann Hilfe für Ihre Psyche benötigen, sollte es schnell gehen. Doch die Suche nach einem geeigneten Therapeuten ist schwierig, denn nicht selten warten Sie monatelang auf eine Therapie.

Keine Anfahrt, kein Wartezimmer

Wir bieten Ihnen mit dem Online-Therapieangebot MindDoc eine schnelle, flexible und wirksame Methode der Psychotherapie. Regelmäßig per Videoberatung von zu Hause oder unterwegs. So erhalten Sie in Phasen psychischer Belastungen direkte und vor allem wirksame Unterstützung. Ein großer Pluspunkt: Sie bleiben während der gesamten Therapie unabhängig von Zeit und Ort.

Ihre Vorteile. mit MindDoc.

- › Örtlich und zeitlich flexibel: bequeme Durchführung von zuhause oder unterwegs – auch abends.
- › Einfacher Zugang zum Angebot: Der erste Schritt zum Selbsttest führt direkt über die Website: www.audibkk.de/psychotherapieonline
- › Schnell: Sie vereinbaren online einen Termin für das Erstgespräch und erhalten ihn innerhalb kurzer Zeit.
- › Ihr persönliches Erstgespräch vor Ort zur Diagnostik: 50 Standorte stehen Ihnen zur Auswahl.
- › Direkter Start: Nach der Diagnosestellung im Erstgespräch kann die Therapie beginnen.
- › Vollwertige Psychotherapie: Sie finden Unterstützung bei Depressionen und Essstörungen.
- › Im Notfall: Es steht Ihnen eine 24-Stunden-Krisenhotline zur Verfügung. Sie erstellen mit Ihrem Therapeuten einen Notfallplan.
- › Zusätzliche Online-Inhalte: Ihre Therapie wird durch weitere therapeutische Übungsaufgaben ergänzt.
- › Größte Datensicherheit: Ihre Daten unterliegen höchsten Sicherheitsstandards.



Was ist MindDoc?

MindDoc ist ein Online-Angebot der Schön Klinik, das dort bereits seit 2015 angeboten wird. Wissenschaftlich gesichert vereint es mehr als 30 Jahre Erfahrung in der stationären Behandlung von Patienten mit den digitalen Möglichkeiten von heute.

Wer kann an der Online-Therapie teilnehmen?

Sie sind bei uns versichert und leiden unter Depressionen oder Essstörungen? Dann können Sie das Angebot kostenlos nutzen, wenn Sie mindestens 18 Jahre alt sind. Wichtig ist, dass Sie sich aktuell nicht bereits in einer psychotherapeutischen Behandlung befinden. Sie benötigen nur eine gültige E-Mail-Adresse, einen Internetzugang sowie einen Computer mit Webcam.

Eine weitere Voraussetzung ist, dass Sie ein persönliches Erstgespräch mit einem teilnehmenden Therapeuten führen. Er prüft, ob für Sie eine Psychotherapie per Video die geeignete Behandlungsmethode ist – beziehungsweise, ob Sie eine Therapie benötigen.

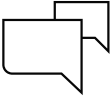
Drei Schritte zur virtuellen Psychotherapie

1 Ihr Online-Selbsttest
Ob Sie psychotherapeutische Unterstützung benötigen, erfahren Sie im kostenlosen Online-Selbsttest. Das Ergebnis erhalten Sie sofort. Zeigt der Test, dass Ihre psychischen Belastungen das normale Maß übersteigen, vereinbaren Sie ein persönliches Erstgespräch.

2 Erstgespräch vor Ort
Sie wählen online einen Termin für ein einmaliges persönliches Erstgespräch. Sie haben die Auswahl aus Psychotherapeuten an rund 50 Standorten in ganz Deutschland – auch in Ihrer Nähe. Hier erhalten Sie eine klare Diagnostik und Informationen dazu, wie sich Ihr weiterer Programmverlauf gestaltet. Sie erfahren, ob die Behandlungsmethode per Online-Therapie das richtige Verfahren für Ihre aktuelle Erkrankung darstellt oder ob wir Ihnen mit alternativen Angeboten besser helfen können.

3 Psychotherapie per Videochat mit Ihrem Online-Therapeuten
Nachdem die Teilnahmevoraussetzungen im Erstgespräch geprüft wurden, können Sie bequem online Ihren ersten Therapietermin bei einem Therapeuten der Schön Klinik buchen. Sie sprechen dann die 24 wöchentlichen Sitzungen ab: Diese sind aufgeteilt in videobasierte Therapie und den Austausch per Chatnachrichten, ergänzt durch therapeutische Übungsaufgaben auf der Therapieplattform. Sie vertiefen mit ihrer Hilfe die Inhalte aus Ihren Sitzungen.

Alle Infos zum Angebot und zum Selbsttest unter
www.audibkk.de/psychotherapieonline



Sie haben noch weitere Fragen?

Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an. Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei. www.audibkk.de/kontakt

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 100160
85001 Ingolstadt
info@audibkk.de
www.audibkk.de

Bildnachweis:

Titel: © istockphoto.com/golibo;
Innen: © istockphoto.com/Eva-Katalin