



BAHN **BKK**

# Ruhiger leben **ohne** **Stress**

Das StressFrei-Training  
der BAHN-BKK

# StressFrei- Training

**Gewappnet gegen  
Stress in jeder Lage**

**Sie möchten gelassener in Stresssituationen reagieren? Gerne würden Sie Stressquellen im Beruf und Alltag frühzeitig erkennen und aktiv gegen Stressursachen vorgehen? Und Ihren persönlichen Umgang mit Stress möchten Sie systematisch betrachten und verändern?**

Dann ist unser StressFrei-Training, das Stressbewältigungsprogramm der BAHN-BKK für zuhause und unterwegs genau richtig für Sie.





## **Was erwartet Sie?**

Das StressFrei-Training umfasst zehn Module. In jedem Modul telefonieren Sie mit Ihrem persönlichen Stress-Frei-Trainer. Zur Nachbereitung des Gesprächs erhalten Sie schriftliche Programmunterlagen. Diese unterstützen Sie dabei, das Besprochene im Alltag umzusetzen und Ihr Verhalten genauestens zu reflektieren.

## **Welche Inhalte werden behandelt?**

Sie betrachten gemeinsam mit Ihrem StressFrei-Trainer Ihr persönliches Verhalten in Stresssituationen. Dabei werden typische Gedankengänge und Einstellungen überprüft. Neue Verhaltensweisen werden systematisch erlernt. Kleine Tipps für den Alltag erleichtern Ihnen, das neu Erlernte anzuwenden. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihre Zeit besser organisieren und welche Bedeutung Genuss, Bewegung und ein erfüllendes Hobby haben. Ebenfalls sind Sie eingeladen, eine Entspannungstechnik kennenzulernen.

## Wann und wo findet das StressFrei-Training statt?

Mit dem StressFrei-Training bleiben Sie flexibel: An welchem Ort und zu welcher Zeit Sie mit Ihrem Trainer telefonieren, wählen Sie. Voraussetzung ist nur: etwas Zeit für ein gutes Gespräch. Die Unterlagen zu den einzelnen Modulen werden Ihnen bequem nach Hause geschickt oder per E-Mail oder Fax an Sie versendet.

Zwischen den einzelnen Modulen liegen mindestens zwei Wochen. So können Sie das neu Erlernte in Ihren Alltag einbauen.

Sind Sie einmal verhindert, weil Sie im Urlaub oder erkrankt sind? Dann vereinbaren Sie einfach einen neuen Termin mit Ihrem StressFrei-Trainer. Während des Programms berät er Sie gerne und kompetent unter der StressFrei-Service-Nummer.



## Wer kann am StressFrei-Training teilnehmen?

Das Angebot gilt für alle, die gegen Stress gewappnet sein wollen. Voraussetzung für die Teilnahme ist Ihre Bereitschaft, aktiv im Programm mitzuarbeiten. Das StressFrei-Training ist ein Präventionsangebot. Sind Sie wegen einer psychischen Erkrankung in Behandlung, besprechen Sie die Teilnahme am Programm mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Therapeutin bzw. Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten.



# Die BAHN-BKK unterstützt Sie

Haben Sie regelmäßig an den Modulen teilgenommen, übernehmen wir die Programmkosten. Bei einer Teilnahme an weniger als 80 Prozent der Module tragen Sie die Kosten von 218,58 Euro selbst. Über die Einzugsermächtigung bei der Anmeldung werden die Programmkosten von Ihrem Konto abgebucht.



# BAHN-BKK StressFrei-Training

Ja, ich möchte am StressFrei-Training teilnehmen.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon, E-Mail

Krankenversicherungsnummer

Datum

Unterschrift

## Datenschutzhinweis:

Diese Angaben sind erforderlich, damit Sie am StressFrei-Training teilnehmen können. Für die Dauer des Programms werden Ihre Daten gespeichert. Alle Angaben werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz.



# So melden Sie sich an

**Wir schicken Ihnen Ihre persönlichen  
Anmeldeunterlagen im Anschluss direkt zu**



## Schritt 1

**Füllen Sie das Online-Formular  
auf unserer Homepage aus.**

Alternativ können Sie uns auch anrufen oder den ausgefüllten Abschnitt anbei an uns zurückschicken.

Bitte senden Sie die Anmeldung an:  
BAHN-BKK, PostCenter, 48123 Münster

## Schritt 2

Wenig später erhalten Sie Ihre Anmeldeunterlagen per Post. Bitte füllen Sie diese aus und schicken Sie sie mit dem beiliegenden Rücksendeumschlag zurück.

## Schritt 3

Jetzt vereinbaren Sie Ihren ersten Gesprächstermin zum Modul 1 des StressFrei-Trainings. Die Telefonnummer finden Sie auf den Anmeldeunterlagen.

**Service garantiert –  
auch am Wochenende!**

Wir beraten Sie gerne täglich von  
8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

**0800 22 46 255**  
**bahn-bkk.de**



**BAHN BKK**