

Pressemitteilung  
10. August 2022

Herausgegeben von der  
Versicherungskammer Bayern  
Maximilianstraße 53  
80530 München

## **Psychologische Online-Beratung für Helfende** **Wenn die Hilfe für Kriegsgeflüchtete zur mentalen Herausforderung wird // Kooperation mit Instahelp**

Für Rückfragen

Claudia Scheerer  
Pressesprecherin  
Telefon +49 89 21 60 30 50

Stefan Liebl  
Stellvertretender Pressesprecher  
Telefon +49 89 21 60 17 75

presse@vkb.de  
www.vkb.de  
twitter.com/VKB\_Presse

**München.** Mit einer psychologischen Online-Beratung für Helfende erweitert der Konzern Versicherungskammer sein Unterstützungsangebot für Kriegsgeflüchtete. So selbstverständlich und sinnstiftend das ehrenamtliche Engagement einer Vielzahl von Bürger\*innen ist, kann dieses häufig auch zu einer mentalen Herausforderung werden. Zusammen mit Instahelp, einer digitalen Plattform für mentale Gesundheit, bietet die Versicherungskammer nun kostenfrei auf drei Wegen vereinfachten Zugang zu psychologischer Beratung: mit individueller Beratung, Gruppenworkshops und hilfreichen Tipps und Videos.

### **1. Individuelle Online-Beratung durch Psycholog\*innen**

Helfende, die Kriegsgeflüchtete bei sich aufgenommen haben, können sich anonym an professionell ausgebildete Psycholog\*innen wenden, um eine individuelle Lösung für ihre Belastungen oder Fragestellungen zu finden. Bis zu fünf 50-minütige Online-Beratungstermine können kostenfrei gebucht werden.

### **2. Erfahrungsaustausch in Gruppen-Workshops**

Unter professioneller Anleitung von Psycholog\*innen werden Gruppenworkshops angeboten, in denen Helfende sich in einem vertrauensvollen Umfeld mit anderen austauschen und von gegenseitigen Erfahrungen profitieren können. Zum Thema „Stressmanagement: Frei und entspannt mit geflüchteten Menschen arbeiten“ findet der erste, ebenfalls kostenfreie Workshop am 30. August statt.

### **3. Hilfe zur Selbsthilfe: Praktische Tipps und Videos**

Digitale Content soll vor allem diejenigen Personen ansprechen, die in einer Überforderungssituation einen ersten Schritt in Richtung Psychohygiene und Selbstfürsorge machen. Praktische Tipps und Videos helfen die mentale Gesundheit zu stärken. Im Fokus: Traumata erkennen und verstehen, interkulturell zusammenleben und mit Ungerechtigkeit besser umgehen können – und was getan werden kann, wenn alles zu viel wird.



Details zum Angebot der Versicherungskammer in Zusammenarbeit mit Instahelp finden sich im Internet unter <https://www.vkb.de/ukraine>. Auf der Sonderseite zum gesamten Hilfsangebot der Versicherungskammer ist zudem auch der Zugang zur telemedizinischen Behandlung für Kriegsgeflüchtete aus der Ukraine in Kooperation mit Medgate Deutschland beschrieben.

Infos zum kostenfreien Angebot von Instahelp im Internet gibt es hier: <https://instahelp.me/de/magazin/vkb/>

### Fotos:

Instahelp-Beratung\_1 und Instahelp-Beratung\_2, (c) Instahelp

### Ansprechpartner zu diesem Thema:

Stefan Liebl

Stellvertretender Pressesprecher

Unternehmenskommunikation Konzern Versicherungskammer

Telefon +49 89 21 60-1775

[stefan.liebl@vkb.de](mailto:stefan.liebl@vkb.de)

### Kontakt Instahelp:

Diane Riedel

Public Relations

Insta Communications GmbH

c/o redlich kommunikation

Tel. +49 89 12 50 30 39-0

Mobil +49 173 376 78 58

E-Mail [diane.riedel@instahelp.me](mailto:diane.riedel@instahelp.me)

Web <https://instahelp.me>

Herausgegeben von der  
Versicherungskammer Bayern  
Maximilianstraße 53  
80530 München

Für Rückfragen

Claudia Scheerer  
Pressesprecherin  
Telefon +49 89 21 60 30 50

Stefan Liebl  
Stellvertretender Pressesprecher  
Telefon +49 89 21 60 17 75

[presse@vkb.de](mailto:presse@vkb.de)  
[www.vkb.de](http://www.vkb.de)  
[twitter.com/VKB\\_Presse](https://twitter.com/VKB_Presse)



charta der vielfalt

UNTERZEICHNET

### **Konzern Versicherungskammer**

*Der Konzern Versicherungskammer ist bundesweit der größte öffentliche Versicherer und inzwischen der siebtgrößte Erstversicherer in Deutschland. Im Geschäftsjahr 2021 erzielte er Beitragseinnahmen von insgesamt 9,28 Mrd. Euro. Mit seinen regional tätigen Gesellschaften ist das Unternehmen in Bayern, der Pfalz, im Saarland sowie in Berlin und Brandenburg tätig. Der Krankenversicherer der S-Finanzgruppe ist zusammen mit den anderen öffentlichen Versicherern bundesweit tätig. Von großer Bedeutung ist das gesellschaftliche Engagement des Konzerns Versicherungskammer. Die auf Nachhaltigkeit ausgerichtete Strategie der Förderung ehrenamtlicher Einrichtungen und Initiativen, die insbesondere im Bereich der Prävention und Sicherheit tätig sind, wird seit einigen Jahren zusätzlich gestärkt durch die beiden Stiftungen, Versicherungskammer-Stiftung und Versicherungskammer-Kulturstiftung. Zudem ist der Konzern Versicherungskammer bereits zum dritten Mal mit dem Zertifikat „Beruf und Familie“ als familienfreundliches Unternehmen ausgezeichnet worden. Er hat rund 7.000 Beschäftigte, davon rund 290 Auszubildende.*

### **Instahelp:**

*Instahelp ist die Plattform für psychologische Beratung online und ergänzt das bestehende Angebot in Praxen und Gesundheitseinrichtungen mit dem Ziel, die mentale Gesundheit durch einfachen Zugang zu professioneller Hilfe zu fördern. Klinische und Gesundheitspsycholog:innen bieten bei Instahelp psychologische Beratung über Video-/Audiotelefonie und Text-Chat an – auch abends und am Wochenende. Die Beratungs-Sessions sind anonym, orts- und zeitunabhängig über Smartphone und Computer nutzbar. Instahelp wurde bereits mehrfach ausgezeichnet: Top Brand Corporate Health 2021 & 2022, Digi Health Award 2021, Startup des Jahres 2019, HR Innovation Award 2018.*

Herausgegeben von der  
Versicherungskammer Bayern  
Maximilianstraße 53  
80530 München

Für Rückfragen

Claudia Scheerer  
Pressesprecherin  
Telefon +49 89 21 60 30 50

Stefan Liebl  
Stellvertretender Pressesprecher  
Telefon +49 89 21 60 17 75

presse@vkb.de  
www.vkb.de  
twitter.com/VKB\_Presse



 charta der vielfalt

**UNTERZEICHNET**