

# Service & Contact



## Kijk op [prolife.nl/contact](http://prolife.nl/contact)

Stel uw vragen online via het contactformulier.



## Bel ons als u liever persoonlijk contact wilt

Klantenservice: 033 422 81 88, van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.30 uur.



## Schrijven kan natuurlijk ook

Pro Life Zorgverzekeringen  
Postbus 709  
3800 AS Amersfoort

Pro Life is niet verantwoordelijk voor de inhoud en het resultaat van de online trainingen. Stel uw vragen hierover via [welkom@e-mind.nl](mailto:welkom@e-mind.nl). E-mind is een initiatief van Eleos, specialist in christelijke GGZ.

Pro Life verzekeringen worden uitgevoerd door  
Zilveren Kruis Zorgverzekeringen N.V., KvK 30208637  
Achmea Zorgverzekeringen N.V., KvK 28080300

55112-1905



Keurmerk Klantgericht Verzekeren

**PROLIFE**  
De christelijke zorgverzekeraar

# Gratis online zelfhulp in 2019

ONLINE CHRISTELIJKE HULP VAN E-MIND



[prolife.nl/onlinezelfhulp](http://prolife.nl/onlinezelfhulp)

**PROLIFE**  
De christelijke zorgverzekeraar

# Gratis online zelfhulp in 2019

Pro Life biedt via e-mind online zelfhulp aan. Hiermee volgt u in een online omgeving trainingen die u verder helpen. Als klant van Pro Life kunt u zich alléén in 2019 gratis aanmelden voor online zelfhulp. Daarmee heeft u 12 maanden toegang tot alle online trainingen.

## Online zelfhulp maakt u bewust

In de online trainingen leert u uw klachten herkennen. U krijgt informatie over de klacht zelf en het ontstaan ervan. U leert uw gedrag en gewoontes te begrijpen. En ontdekt wat u kunt doen om minder klachten te hebben.

## Er is keuze uit 18 trainingen

- Omgaan met eenzaamheid
- Beter slapen
- Voorkom een burn-out
- Kinderen en een scheiding
- Zorgen voor een ander en jezelf
- Balans in je werk
- Evenwichtig zelfbeeld
- Angst overwinnen
- De ander vergeven
- Depressieve gevoelens doorbreken
- Leven met een aandoening
- Moeder zijn en werken
- Omgaan met je boosheid
- Verder na verlies
- Sociale angst de baas
- Stoppen met piekeren
- Vitale relatie
- Hulp bij seksverslaving

## U heeft makkelijk toegang tot hulp

U kunt een online training volgen op het moment dat het u uitkomt. Via de website [e-mind.nl/prolife](http://e-mind.nl/prolife) is het aanmelden zo geregeld. U meldt zich aan met het relatienummer dat op uw zorgpas staat.

## Uw gegevens zijn veilig

Pro Life ontvangt geen overzicht van de relatienummers of gegevens. Ook kunt u een zelf verzonden naam gebruiken. En een speciaal e-mailadres aanmaken, als u dat wilt. Deze moet wel werken.



### Zoek hulp!

Hoe langer u met hulp zoeken wacht, hoe lastiger het herstel kan zijn. Meldt u zich in 2019 gratis aan. U heeft dan 12 maanden toegang tot alle online trainingen via [e-mind.nl/prolife](http://e-mind.nl/prolife).



Jeroen: "Om met mijn klachten naar een huisarts te gaan was echt een drempel voor mij. De online training was een goede oplossing om even een 1<sup>e</sup> check te doen. De training versterkte mijn gevoel dat mijn klachten serieus waren. Ik wist toen dat het niet 'tussen mijn oren zat'.

Dat gaf mij rust en moedigde mij aan om hulp te zoeken. Ik wil het daarom iedereen aanraden. Of je nu, net als ik, je erg vermoeid, somber en gestrest voelt. Of als je andere klachten hebt."



## Het aanmelden is zo geregeld

- 1 Aanmelden: [e-mind.nl/prolife](http://e-mind.nl/prolife)
- 2 Aanmelding bevestigen
- 3 Wachtwoord instellen

## Op [e-mind.nl/prolife](http://e-mind.nl/prolife) meldt u zich gratis aan

Vul uw geslacht, voor- en achternaam, relatienummer (zie uw zorgpas) en e-mailadres in.

## Bevestig uw aanmelding

U krijgt een e-mail om uw aanmelding te bevestigen. De link in de e-mail is 1 uur geldig.

## Stel een wachtwoord in

U krijgt opnieuw een e-mail om een wachtwoord in te stellen. Doe dit binnen 7 dagen.

## Kies een training en ga aan de slag!

Tijdens het volgen van een training kunt u 1 keer online een vraag stellen aan een hulpverlener. Heeft u meer hulp nodig? Of worden uw klachten niet minder? Neem dan contact op met uw huisarts. ●