



## DIE KOOPERATIONSPARTNER

Mit dem **Caritasverband Darmstadt e. V.** als erfahrener Leistungserbringer im Bereich soziale Dienstleistungen haben Sie einen verlässlichen Partner an Ihrer Seite – für ein optimales rundum-Beratungsangebot!

Die **KARL MAYER BKK** als Betriebskrankenkasse Ihres Vertrauens bietet Ihnen mit FIGA ein innovatives Programm an – selbstverständlich mit dem gewohnten persönlichen Service!

# KARL MAYER

BETRIEBSKRANKENKASSE

## KONTAKTIEREN SIE UNS:

**Caritasverband Darmstadt e. V.**

**Krisendienst Südhessen**

**FIGA:** Frühzeitige Intervention

psychische Gesundheit

Schlossgartenplatz 5

64289 Darmstadt

Telefon 06151 70723-0

Telefax 06151 70723-29

koordinierungsstelle@caritas-darmstadt.de

### Öffnungszeiten:

Montag – Freitag von 8:30 bis 17:00 Uhr,  
Beratungen finden auch außerhalb der  
Öffnungszeiten statt.

**Wir sind für die Teilnehmenden an FIGA zusätzlich rund um die Uhr telefonisch erreichbar.**

**Auch Jugendliche/ junge Erwachsene können an dem Programm teilnehmen.**

Die Beratungen finden in Darmstadt oder Babenhausen statt, je nach Wunsch.

Auch telefonische Beratungen sind möglich.

**Gerne können Sie sich bei weiteren Fragen auch direkt an ihre\*n Ansprechpartner\*in bei der KARL MAYER BKK wenden.**

Caritasverband Darmstadt e. V.

Stand: 08/2026, Caritas-Druckerei Griesheim

Früh handeln.  
Alltag meistern.  
Fit im Job.



**FIGA:** Frühzeitige Intervention  
psychische **Gesundheit** – ein  
sequentielles **Arbeitsfähigkeits-**  
konzept

Eine Kooperation des  
Caritasverband Darmstadt e. V.  
und der KARL MAYER  
Betriebskrankenkasse

# KARL MAYER

BETRIEBSKRANKENKASSE

# Früh handeln. Alltag meistern. Fit im Job.

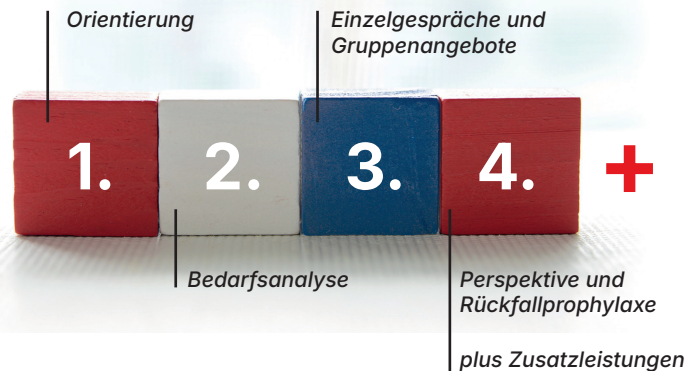


## UNSER ANGEBOT

Mit FIGA bieten wir Ihnen aktive und professionelle Unterstützung an, wenn

- Sie Unterstützung bei der **Überwindung einer Krise** z. B. aufgrund von **privaten und beruflichen Problemen** benötigen,
- Sie beispielsweise an einem akuten Erschöpfungszustand, sog. „**Burnout**“ oder **depressiven Symptomen** leiden,
- **aktuelle Probleme im Alltag** ihre seelische Gesundheit beeinflussen und ihre Leistungsfähigkeit einschränken.

**Ziel des Programms ist es**, mit Hilfe Ihrer aktiven Teilnahme und durch unsere Unterstützung aktuelle Herausforderungen zu meistern, neue Wege zu gehen und wieder mehr Lebensqualität zu gewinnen.



## DAS SEQUENZIELLE KONZEPT

FIGA ist ein flexibles und an Ihre Bedürfnisse angepasstes Konzept. Innerhalb aufeinanderfolgender Sequenzen bieten wir Ihnen genau die Art der Unterstützung an, die Sie benötigen. Hierbei stehen Ihnen Beratende mit entsprechender Weiterbildung (z. B. in systemischer Therapie) von Anfang an zur Seite und begleiten Sie durch das Programm.

**Dieses umfasst vier Sequenzen:**

### SEQUENZ 1: Orientierung

- Persönlicher Erstkontakt mit Ihrer Ansprechperson des FIGA-Teams.
- Wir nehmen uns Zeit, Ihre aktuelle Situation zu verstehen und gemeinsam Ihre Anliegen zu sortieren.

### SEQUENZ 2: Bedarfsanalyse

- Wir klären gemeinsam, was Ihnen jetzt helfen kann – bspw. Einzelgespräche mit dem Ziel, Techniken zur Stressbewältigung zu erlernen, die eigenen Ressourcen wieder sinnvoll einzusetzen, die Selbstfürsorge zu stärken und/oder die Einbindung in etablierte Gruppenangebote (Zusatzangebot).

### SEQUENZ 3: Einzelgespräche und Gruppenangebote

- In dieser Sequenz findet vertieft das bereits begonnene Beratungsangebot statt, u. a. über Einzelgespräche mit Ihrer Ansprechperson.
- Sie können Erlerntes im Alltag erproben und gesetzte Ziele erreichen.

### SEQUENZ 4: Perspektive und Rückfallprophylaxe

- Wie geht es nach dem Programm weiter? Wir klären mit Ihnen Aussichten und wie Sie die Erkenntnisse aus dem Programm weiterhin für sich nutzen können – für dauerhafte Ergebnisse!

**Sie durchlaufen lediglich die Sequenzen, die für Sie sinnvoll sind – das Programm wird individuell auf Sie abgestimmt!**

### Zusatzleistungen:

Zu den Basis-Angeboten in den Sequenzen bieten wir nach Absprache Zusatzleistungen wie **Gruppenangebote** sowie die **Nutzung der psychiatrischen Krisenhotline**.