

Das Burnout-Syndrom. Rechtzeitig handeln.

Psychische Erkrankungen nehmen in unserer schnelllebigen Gesellschaft immer mehr zu. Die Anforderungen steigen – sowohl im Beruf als auch im Privaten. Das Burnout-Syndrom – auf Deutsch „ausgebrannt sein“ – kann eine Reaktion darauf sein. Burnout ist ein Beschwerdekomples mit Verlust der körperlichen und seelischen Leistungs- und Regenerationsfähigkeit. Eine Vielzahl verschiedener Symptome können bei Betroffenen auftreten: z.B. muskulär bedingte Schmerzen, Schlafstörungen oder wiederkehrende hartnäckige Infekte. Wird Burnout nicht früh genug erkannt und behandelt, kann es zu einer Depression führen, deren Behandlung schwierig und langwierig ist.

Umso wichtiger ist es daher, diesen Krankheitsverlauf zu unterbrechen und frühzeitig gezielte Behandlung anzubieten.



Bildnachweis der Klinikbilder: Dr. Becker Klinikgesellschaft mbH

BIG direkt gesund
Semerteichstraße 54-56
44141 Dortmund

Kostenloser 24h-Direktservice
0800.54565456
Fon 0231.5557-0
Fax 0231.5557-199
info@big-direkt.de

www.big-direkt.de

BOF 200907



direkt gesund

Individuelle Versorgung.
Burnout wirksam bekämpfen.



www.big-direkt.de



direkt gesund

BIG direkt gesund.
Über uns.

BIG direkt gesund ist die erste Direktkrankenkasse Deutschlands. Neben unkompliziertem, TÜV-geprüftem und kostenlosem 24h-Service über Telefon und Internet bieten wir unseren Versicherten innovative Versorgungsmodelle wie die homöopathische Behandlung oder Behandlungsprogramme für Burnout.



Die BIG startete 2002 gemeinsam mit der Forschungsgruppe Pflege und Gesundheit e.V. (PuG) ein wissenschaftliches Projekt zur Versorgung von Menschen mit Depressionen. Im Anschluss an das Startprojekt wurden in Zusammenarbeit mit der Klinik Möhnesee Behandlungsprogramme für Burnout entwickelt. Die Versicherten erhalten so Hilfe, bevor die Erkrankung chronisch werden kann. Um eine hohe Versorgungsqualität sicherzustellen, wurden unsere Burnout-Programme durch die PuG wissenschaftlich evaluiert und zur Weiterführung empfohlen.

Vorsorge.

Präventionsprogramm Relax BIG.

Unser Relax-BIG-Programm ist ein 7-tägiges Präventionsangebot und richtet sich an Menschen mit einem beginnenden Erschöpfungssyndrom. Sie fühlen sich z.B. demotiviert, sind beruflich und privat weniger belastbar oder haben leichte depressive Verstimmungen. Als Präventionsmaßnahme eignet es sich allerdings auch, wenn Sie sich gesund und belastbar fühlen und Ihre psychophysische Stabilität weiter ausbauen möchten.

Sie können teilnehmen, wenn

- :: Sie im Dienstleistungsbereich tätig sind und häufig Kontakt zu Menschen haben.
- :: Sie unter beginnenden psychosomatischen Störungen leiden, die zumindest teilweise im Zusammenhang mit Ihrem Beruf stehen.
- :: Sie sich im Rahmen einer stationären Maßnahme mit Ihrer eigenen Person und mit Ihrem beruflichen Umfeld auseinandersetzen möchten.

Das bieten wir Ihnen unter anderem:

- :: Kurzer ärztlicher Gesundheitscheck
- :: Themenzentrierte Relax-BIG-Gesprächsgruppen
- :: Gesundheitstrainings
- :: Verschiedene Entspannungsverfahren
- :: Körpertherapie in der Gruppe (z.B. Yoga, Tanz, Wasser-Shiatsu)
- :: Sport- und Bewegungstherapie
- :: Praktische Anleitung „Gemeinsam gesund kochen“



Therapie.

Behandlungsprogramm BIG GiGS.

Das 3-wöchige Behandlungsprogramm kann Ihnen helfen, wenn Sie bereits unter Burnout oder somatoformen Störungen leiden, bei denen die berufliche Belastung eine Rolle spielt. Außerdem sind Versicherte mit einer leichten bis mittelschweren Depression ohne ausgeprägte körperliche Begleiterkrankungen angesprochen.

Sie können teilnehmen, wenn

- :: Sie im Dienstleistungsbereich tätig sind und häufig Kontakt zu Menschen haben.
- :: Sie unter psychosomatischen oder psychiatrischen Störungen leiden, die zumindest teilweise mit Ihrem Beruf zusammenhängen.
- :: Sie sich im Rahmen einer stationären Maßnahme mit Ihrer eigenen Person und Ihrem beruflichen Umfeld auseinandersetzen möchten.

Das bieten wir Ihnen unter anderem:

- :: Ärztliche Aufnahme- und Abschlussuntersuchung
- :: Ärztliche Visiten
- :: Psychotherapeutisches Aufnahme- und Abschlussgespräch
- :: Einzelpsychotherapie
- :: Themenzentrierte BIG-GiGS-Gesprächsgruppen
- :: Physiotherapie
- :: Entspannungstraining
- :: Körpertherapie in der Gruppe (z.B. Yoga, Tanz, Wasser-Shiatsu)
- :: Sport- und Bewegungstherapie in der Gruppe
- :: Gestaltungs- bzw. Kunsttherapie in der Gruppe
- :: Bei Bedarf: allgemeine oder indikative Gruppenpsychotherapie
- :: Gegebenenfalls Internet-Nachsorge

Teilnahme.

Anmeldung und Zuzahlung.

Die Anmeldung zu den Burnout-Programmen ist einfach – wie Sie es von einer Direktkrankenkasse erwarten: Fordern Sie das entsprechende Antragsformular an. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt füllt die nötigen Angaben für Sie aus. Ergänzen Sie den Antrag mit Ihrer Stellungnahme zu Ihren Beschwerden, zur Dauer, zur Art und zum Verlauf der bisherigen Behandlung (z.B. Medikamente etc.).

BIG direkt gesund prüft Ihren Antrag und entscheidet gemeinsam mit der Klinik Möhnese, ob Ihnen eines der Burnout-Programme Hilfe bieten kann. Für diese Beurteilung leiten wir Ihren Antrag und ggf. vorliegende Informationen zum Krankheitsverlauf unter Einhaltung der Bestimmungen des Datenschutzes an die Klinik weiter. Bitte beachten Sie,



dass Sie für das einwöchige Präventionsprogramm Relax BIG Urlaub nehmen müssen. Eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung kann nicht ausgestellt werden.

Relax BIG

Sie zahlen einen Eigenanteil zu den eventuell entstehenden Fahrtkosten zur Klinik Möhnese von 10 Prozent pro einfache Fahrt. Das heißt mindestens jedoch 5 Euro und höchstens 10 Euro, allerdings nicht mehr als die entstandenen Kosten.

BIG GiGS

Sie zahlen den gesetzlichen Eigenanteil von 10 Euro pro Kalendertag direkt in der Klinik. Ein Eigenanteil bei den eventuell entstehenden Fahrtkosten fällt beim 3-Wochen-Programm nicht an.

Über die Klinik.

Klinik Möhnese.

Die Klinik Möhnese ist eine 1997 erbaute moderne Rehabilitationsklinik mit insgesamt ca. 200 Betten und den Indikationsgebieten Psychosomatik und Kardiologie. Sie befindet sich in der Soester Börde am Nordufer des Möhnesees und liegt gegenüber des zum Sauerland gehörenden Arnsberger Waldes.

In der Psychosomatischen Abteilung behandelt das interdisziplinäre Team ein breites Spektrum psychosomatischer und psychischer Erkrankungen mit einem ganzheitlichen (bio-psycho-sozialen) Behandlungskonzept. Der Schwerpunkt liegt unter anderem auf Depressionen, Angststörungen und Erschöpfungszuständen (Burnout). Die Klinik bietet komfortable Einzelzimmer mit Dusche, WC, Balkon, Telefon und Fernsehanschluss. Zum Freizeitprogramm gehören Schwimmbad, Sauna, Freizeitsport (insbesondere Wassersport), zahlreiche Veranstaltungen im Haus und Ausflüge in die Umgebung wie Wanderungen.



Zertifiziertes Haus

Seit 2007 ist die Klinik Möhnese als erste Reha-Klinik in NRW akademische Lehrstätte der Universität Duisburg-Essen. Sie ist nach DIN EN ISO 9001:2000 (Richtlinie der Deutschen Gesellschaft für Medizinische Rehabilitation) zertifiziert und unterliegt dem Qualitätssicherungsprogramm der Deutschen Rentenversicherung Bund.

Klinik Möhnese

Schnappweg 2, 59519 Möhnese
Fon 02924.800-0, Fax 02924.800-557
info@klinik-moehnese.de
www.klinik-moehnese.de