



Integrierte Versorgung

> Burnout wirksam bekämpfen

> Rechtzeitig handeln

> Krankenkasse weitergedacht

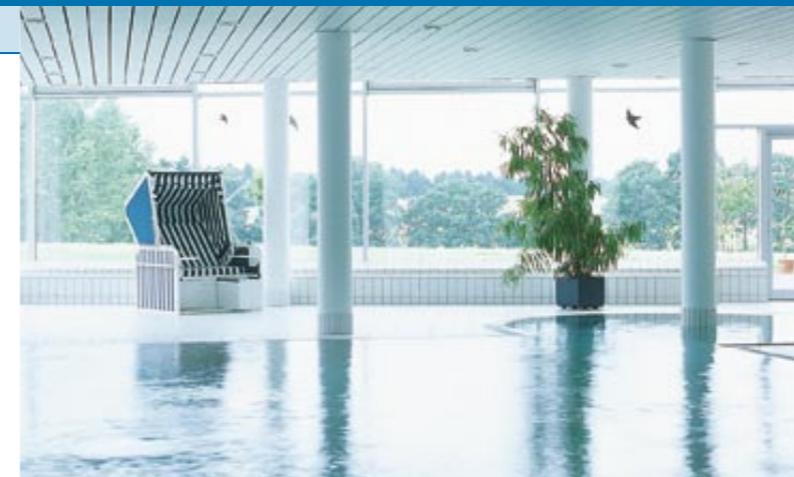
> Über uns

■ Das Burnout-Syndrom

Psychische Erkrankungen nehmen in unserer schnelllebigen Gesellschaft immer mehr zu. Die Anforderungen an uns selbst steigen sowohl im Beruf als auch im Privaten. Das Burnout-Syndrom – auf Deutsch etwa „ausgebrannt sein“ – kann eine Reaktion darauf sein. Es äußert sich zum Beispiel in Antriebslosig- und Müdigkeit, aber auch in verschiedenen psychosomatischen Beschwerden, wie zum Beispiel Rückenschmerzen. Eine Vielzahl verschiedener Symptome können bei Burnout-Betroffenen auftreten.

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.



Klinik Möhnensee, Psychosomatische und kardiologische Rehabilitation

■ Krankenkasse weitergedacht

Die BIG ist die erste Direktkrankenkasse Deutschlands. Neben unkompliziertem, TÜV-geprüftem Service und einer 24-Stunden-Erreichbarkeit über Telefon und Internet bietet die BIG ihren Versicherten innovative Versorgungsmodelle wie das Modellprojekt Naturheilverfahren.

Die BIG startete bereits 2002 gemeinsam mit der Forschungsgruppe Pflege und Gesundheit e. V. (PuG) ein wissenschaftliches Projekt zur Versorgung von Menschen mit Depressionen. Dabei zeigte sich, dass viele BIG-Versicherte betroffen sind und der Handlungsbedarf in diesem Bereich groß ist. Im Anschluss an das Startprojekt wurden daher in Zusammenarbeit mit der Klinik Möhnensee Behandlungsprogramme für Burnout entwickelt, die den Versicherten Hilfe bieten, bevor die Erkrankung chronisch werden kann. Um eine hohe Versorgungsqualität sicherzustellen, werden unsere Burnout-Programme durch die PuG wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

Bildnachweis: Dr. Becker Klinikgesellschaft mbH
Stand: Januar 2006



**Gesundheit
Die Direktkrankenkasse**

■ BIG – Die Direktkrankenkasse
Semerteichstraße 54–56
44141 Dortmund

■ Telefon: (0231) 5557-0
Telefax: (0231) 5557-199
kostenlose 24-Stunden-Hotline:
(0800) 54565456
Internet: www.big-direkt.de



**Gesundheit
Die Direktkrankenkasse**



> Vorsorge

■ 7-tägiges Präventionsprogramm Relax BIG

Unser Relax-BIG-Programm ist ein Präventionsangebot und richtet sich daher an Menschen mit einem beginnenden Erschöpfungssyndrom, die sich zum Beispiel demotiviert fühlen, beruflich sowie privat weniger belastbar sind oder leichte depressive Verstimmungen haben. Als Präventionsmaßnahme eignet es sich allerdings auch für Versicherte, die sich gesund und belastbar fühlen und ihre psychophysische Stabilität weiter ausbauen möchten.

Teilnehmen können Sie, wenn für Sie folgende Kriterien gelten:

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

Das bieten wir Ihnen unter anderem:

- Kurzer ärztlicher Gesundheitscheck
- Themenzentrierte Relax-BIG-Gesprächsgruppen
- Gesundheitsvorträge zu unterschiedlichen Themen
- Verschiedene Entspannungsverfahren
- Körpertherapie in der Gruppe
- Sport- und Bewegungstherapie
- Ernährungsberatung

> Therapie

■ 3-wöchiges Behandlungsprogramm GiGS

Das 3-wöchige Behandlungsprogramm kann BIG-Versicherten helfen, die 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.

Teilnehmen können Sie, wenn für Sie folgende Kriterien gelten:

- Sie üben einen Gesundheits- oder Sozialberuf aus, sind in einem therapeutischen Arbeitsfeld oder im Dienstleistungsbereich mit häufigem Kontakt zu Menschen tätig.
- Sie leiden unter psychosomatischen oder psychiatrischen Störungen, die zumindest teilweise mit Ihrem Beruf zusammenhängen.
- Sie möchten sich im Rahmen einer stationären Maßnahme mit Ihrer eigenen Person und mit Ihrem beruflichen Umfeld auseinandersetzen.

Das bieten wir Ihnen unter anderem:

- Ärztliche Visite
- Themenzentrierte GiGS-Gesprächsgruppen
- Gesundheitsvorträge zu unterschiedlichen Themen
- Verschiedene Entspannungsverfahren
- Körpertherapie in der Gruppe
- Sport- und Bewegungstherapie
- Einzeltherapiesitzung
- Gestaltungs- bzw. Kunsttherapie

> Teilnahme



■ Anmeldung

Die Anmeldung zu den Burnout-Programmen ist einfach – wie Sie es von einer Direktkrankenkasse erwarten: Fordern Sie das entsprechende ärztliche Antragsformular an. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt füllt die nötigen Angaben für Sie aus. Ergänzen Sie den Antrag mit Ihrer formlosen Stellungnahme zu Ihren Beschwerden, zur Dauer, zur Art und zum Verlauf der bisherigen Behandlung (z. B. Medikamente etc.). Die BIG prüft Ihren Antrag und entscheidet gemeinsam mit der Klinik Möhnesee darüber, ob eines der Burnout-Programme Ihnen Hilfe bieten kann. Für diese Beurteilung leiten wir Ihren Antrag und ggf. vorliegende Informationen zum Krankheitsverlauf unter Einhaltung der Bestimmungen des Datenschutzes vertraulich an die Klinik weiter. Bitte beachten Sie, dass für das einwöchige Präventionsprogramm Relax BIG keine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ausgestellt werden kann, Sie also Urlaub nehmen müssen.

■ Zuzahlung

Relax BIG

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

GiGS

Sie zahlen den gesetzlichen Eigenanteil von 10€ pro Kalendertag (für längstens 28 Tage) direkt in der Klinik. Ein Eigenanteil bei den eventuell entstehenden Fahrtkosten fällt beim 3-Wochen-Programm nicht an.



> Über die Klinik

■ Klinik Möhnesee

Die Klinik Möhnesee liegt direkt am Nordufer des Möhnesees in der unberührten Landschaft des Sauerlands und bietet umfassende Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten für kardiologische und psychosomatische Erkrankungen.

In der psychosomatischen Abteilung steht ein ganzheitliches, psychosomatisch-psychotherapeutisches Behandlungskonzept im Mittelpunkt. Die Betreuung erfolgt durch interdisziplinäre Teams. Behandlungsschwerpunkte sind psychosomatische Erkrankungen aus den Bereichen allgemeine Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie, Psychokardiologie sowie Psychosomatik und Schmerz.

Die Klinik wurde 1997 eröffnet und erarbeitete bereits spezielle Behandlungsprogramme für Depressionen, Erschöpfungssyndrome (Burnout), Angst- und Zwangsstörungen sowie Essstörungen und verfügt über einen hohen zertifizierten Qualitätsstandard.

Während des Aufenthalts wohnen Sie in einem modern ausgestatteten Einzelzimmer mit Dusche, WC, Balkon, Fernsehanschluss und Telefon. Zahlreiche Sport- und Freizeitmöglichkeiten sind sowohl in der Klinik als auch in der Umgebung vorhanden.

Klinik Möhnesee | Schnappweg 2 | 59519 Möhnesee
Telefon: (0 29 24) 800-0 | Telefax: (0 29 24) 800-5 57
info@klinik-moehnesee.de | www.klinik-moehnesee.de