

Welttag der seelischen Gesundheit

Dem Stress vorbeugen - Burnout-Programm hilft

Berlin/Dortmund, 09.10.2009 – Am 10. Oktober wird der Welttag der seelischen Gesundheit begangen. Wie wichtig dieser Tag ist, zeigen Studienergebnisse, nach denen fast ein Drittel der erwerbsfähigen Deutschen zwischen 18 und 65 Jahren einmal im Jahr eine Störung des seelischen Wohlbefindens erlebt. Einen wirksamen Weg zum Erhalt und zur Wiedergewinnung einer stabilen Psyche geht die Direktkrankenversicherung BIG. **Bereits 2002 hat sie ein Programm zur Prävention von Burnout aufgelegt, also dem Gefühl, „ausgebrannt“ zu sein.** Burnout ist eine Erkrankung, die jeden treffen kann, der sich im Alltag häufig Stress und Überlastung ausgesetzt fühlt. Wird dieses Syndrom nicht entdeckt und behandelt, ist die Folge oft eine Depression. In schweren Fällen sind die Betroffenen sogar suizidgefährdet. In einem einwöchigen Präventionsprogramm lernen Menschen, die vom Burnout bedroht sind, wie sie bewusst mit Stress im Alltag umgehen und ihre eigenen Verhaltensweisen überdenken können. Hinweise auf drohende seelische (oft auch gefühlte körperliche) Erschöpfung können beispielsweise Demotiviertheit, geringere berufliche wie private Belastbarkeit oder depressive Verstimmungen sein.

BIG direkt gesund ist die erste gesetzliche Krankenkasse, die gemeinsam mit der Reha-Klinik Mönchensee ein integriertes Versorgungskonzept anbietet.

Wissenschaftlich überwacht und betreut wird das Projekt von der Forschungsgruppe Pflege und Gesundheit e. V.

Mehr Infos unter <http://www.big-direkt.de/burnout>, dort ist auch ein (anonymer) Test möglich.

Über BIG direkt gesund

BIG direkt gesund ist Deutschlands erste gesetzliche Direktkrankenversicherung. 1996 gegründet, hat die BIG heute bundesweit rund 390.000 Versicherte. BIG hat ihren Rechtssitz in Berlin und beschäftigt am operativen Standort in Dortmund über 500 Mitarbeiter. Mehr Informationen zum Unternehmen finden Sie unter www.big-direkt.de/unternehmen.

Sabine Pezely

Leiterin Pressestelle
presse@big-direkt.de
Fon 0231.5557-1010
Fax 0231.5557-4010
Mobil 0171.5403023

Berlin/Dortmund, 09.10.2009