

## BID-Behandlungsprogramm

Das Programm erstreckt sich über sechs Wochen ambulanter Intensivtherapie.

Es umfasst pro Woche folgende Elemente:

- Behandlungstermin bei Ihrem Nervenarzt/Psychiater
- Einzelpsychotherapie
- 2x Gruppenpsychotherapie
- Sport, Bewegung, Entspannung
- Sozialarbeiterische Unterstützung

Daran schließt sich eine 8-10-wöchige Weiterbehandlung an (Sport, ggf. Psychotherapie und Beratung), während der Sie in der Regel Ihrer Beschäftigung wieder nachgehen können.

Die meisten Behandlungselemente finden in der Psychiatrischen Institutsambulanz des EvKB statt.

## Burnout-Beratung

Burnout nennt man einen Erschöpfungszustand, der bei Nicht-Beachtung in eine depressive oder eine andere Erkrankung münden kann.

Menschen, die sich durch berufliche Belastungen ausgelaugt und motivationslos fühlen und bei denen keine manifeste depressive Erkrankung vorliegt, können in einem verkürzten Behandlungsprogramm bei uns zielgenaue Unterstützung erhalten.

Die Klärung, welches Angebot für Sie passend ist, erfolgt im Erstgespräch in der Psychiatrischen Institutsambulanz.

## Teilnehmende Krankenkassen in der BKK ARGE OWL - Tel.: (05241) 80 74015

- **Bertelsmann BKK**  
Tel.: ( 05241) 80 -74 000 \*
- **BKK Diakonie**  
Tel.: (0180) 255 34 25 \*
- **BKK Dürkopp-Adler**  
Tel.: (0521) 260 77 0 \*
- **BKK Gildemeister Seidensticker**  
Tel.: (0800) 0 255 255 \*
- **Heimat Krankenkasse**  
Tel.: (0800) 1 060 100 \*
- **BKK Herford-Minden-Ravensberg**  
Tel.: (0800) 0 227337 \*
- **BKK Melitta Plus**  
Tel.: (0180) 2 933 444 \*

\* Service-Nummern



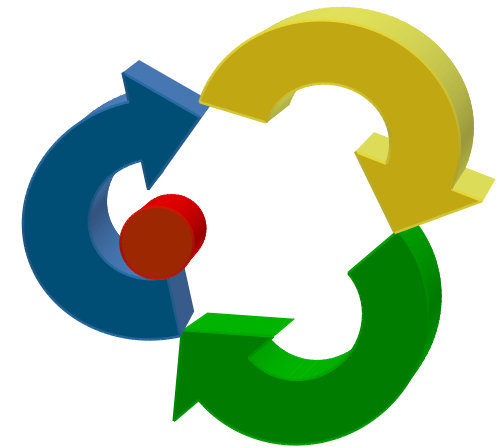
**medi owl**  
das fachübergreifende Praxisnetz

EVANGELISCHES  
**KLINIKUM Bethel**

Bethel 

## BID

# Bielefelder Intensivprogramm Depression



Ein ambulantes Behandlungsprogramm  
der Integrierten Versorgung

## Was ist eine Depression?

Eine Depression ist eine Erkrankung, die häufig große Belastungen und Leid für Betroffene und Angehörige verursacht, jedoch in der Regel gut behandelbar ist.

Hauptmerkmale:

- anhaltend gedrückte Stimmung
- Verlust von Interesse/ Freude
- verminderter Schwung/ Antrieb

weitere Symptome:

- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Schuldgefühle
- Konzentrationsstörungen
- verringertes Selbstvertrauen
- negative Zukunftsgedanken
- körperliche Funktionsstörungen und Schmerzzustände

Wenn Sie selbst, Ihr Hausarzt oder Ihre Angehörigen in letzter Zeit derartige Symptome bei Ihnen wahrgenommen haben, ist es wichtig, rasch eine fachärztliche Abklärung und ggf. Behandlung aufzusuchen, damit Sie bald wieder gesund in Ihren Alltag und Ihren Beruf zurückkehren können.

Die Abklärung, ob eine behandlungsbedürftige Depression vorliegt, kann bei Ihrem Nervenarzt/Psychiater, Psychotherapeuten oder direkt in der Psychiatrischen Institutsambulanz des Evangelischen Klinikums Bethel (EvKB) erfolgen.

## Was ist das BID?

Das BID ist ein ambulantes Depressionsbehandlungsprogramm der integrierten Versorgung.

Betriebskrankenkassen (BKKn), Nervenärzte/Psychiater und Psychotherapeuten sowie die Psychiatrische Institutsambulanz des EvKB arbeiten zusammen, um Sie bei der Bewältigung der depressiven Symptomatik zu unterstützen.

## An wen richtet sich das BID?

Das BID richtet sich an erwachsene Versicherte der BKKn im berufstätigen Alter, die eine depressive Symptomatik entwickelt haben, aus der sie sich mit ihren eigenen Bewältigungsstrategien nicht mehr allein lösen können und schnelle intensive Hilfe in Anspruch nehmen möchten.

Oft tragen belastende Lebensumstände oder eine Burnout-Problematik zur Entwicklung einer Depression bei.

## Erstgesprächskontakt:

Psychiatrische Institutsambulanz

Tel: 0521-772 78526

Gadderbaumer Straße 33

33602 Bielefeld



Weitere Informationen erhalten Sie in der Psychiatrischen Institutsambulanz des EvKB, bei Ihrem behandelnden Arzt, Psychotherapeuten oder bei Ihrer BKK-Geschäftsstelle.