

Aktuelle wissenschaftliche Studie belegt: AOK-Kurse senken psychische Belastung

Psychische Erkrankungen machten auch 2014 mehr als 10 Prozent der Arbeitsunfähigkeitstage von Versicherten der AOK-Baden-Württemberg aus.

Stuttgart, den 04.08.2015. Mit dem Programm „Lebe Balance“ hat die AOK Baden-Württemberg 2013 als erste Krankenkasse ein maßgeschneidertes, wissenschaftlich fundiertes Präventionsangebot geschaffen und bislang mehr als 15.000 Menschen damit erreicht. In ihrem aktuellen Präventionsbericht veröffentlicht die Kasse nun aktuelle Zwischenergebnisse vom Mannheimer Zentralinstitut für Seelische Gesundheit. „Die ersten Evaluationsergebnisse zeigen einen signifikanten Rückgang der psychischen Belastung und einen Anstieg der Lebenszufriedenheit“, erklärt Dr. Christopher Hermann, Vorstandsvorsitzender der AOK Baden-Württemberg. „Zielgerichtete Prävention kann also weit im Vorfeld einer psychischen Erkrankung das innere Gleichgewicht verbessern.“

Lebe Balance richtet sich an gesunde Menschen und soll möglichen psychischen Störungen vorbeugen. Für die Evaluation wurden über 1.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Lebe-Balance-Seminare schriftlich befragt. „Vergleicht man die psychische Belastung im Vergleich zur Kontrollgruppe, so nimmt diese signifikant ab“, sagt Diplom-Psychologin Lisa Lyssenko, die das Programm unter Leitung von Prof. Dr. Martin Bohus, Wissenschaftlichem Direktor am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, mitentwickelt hat. „Die Teilnehmer zeigten sowohl unmittelbar nach dem Kurs, als

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de

auch drei Monate später eine deutlich geringere psychische Belastung als die nicht teilnehmende Kontrollgruppe. Die Resilienz, also die psychische Widerstandsfähigkeit unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer, nimmt zu. Wir können also aus wissenschaftlicher Sicht bislang die Wirksamkeit des Programms bestätigen.“

Seit Jahrzehnten spielt bei der AOK Baden-Württemberg Prävention eine wichtige Rolle und zählt seit über 25 Jahren zum Markenkern. 2014 hat die Gesundheitskasse mehr als 6.300 Kurse angeboten und dabei mehr als 65.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer erreicht.

Im Jahr 2014 hat die AOK Baden-Württemberg 21,1 Millionen Euro für Primärprävention ausgegeben, investierte 5,34 Euro je Versicherten und damit deutlich mehr als der Durchschnitt der gesetzlichen Krankenkassen (4,11 Euro je Versicherten) in die Bereiche Prävention und Gesundheitsförderung sowie Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de