

AOK-Präventionsbericht - Aktuelle wissenschaftliche Studie belegt: AOK-Kurse senken psychische Belastung

Psychische Erkrankungen machten 2014 knapp 10 Prozent der Arbeitsunfähigkeitstage von Versicherten der AOK - Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben aus. Dem entgegenzuwirken hat die AOK als erste Krankenkasse mit dem Programm „Lebe Balance“ ein maßgeschneidertes, wissenschaftlich fundiertes Präventionsangebot geschaffen, welches ganz nah an den Menschen ausgerichtet ist. Es geht bei dem Programm darum, psychischen Erkrankungen vorzubeugen und achtsam mit sich selbst umzugehen. Im aktuellen Präventionsbericht der AOK Baden-Württemberg wurden nun aktuelle Zwischenergebnisse vom Mannheimer Zentralinstitut für Seelische Gesundheit veröffentlicht.

Region Bodensee-Oberschwaben, den 16.09.2015. „Die ersten Evaluationsergebnisse zeigen einen signifikanten Rückgang der psychischen Belastung und einen Anstieg der Lebenszufriedenheit“, erklärt Roland Beierl, Geschäftsführer der AOK - Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben. „Zielgerichtete Prävention kann also weit im Vorfeld einer psychischen Erkrankung das innere Gleichgewicht verbessern und frühzeitig eingreifen.“

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 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 Prävention eine bedeutende Rolle und zählt seit über 25 Jahren zum Markenkern. 2014 hat die Gesundheitskasse in der Region Bodensee-Oberschwaben in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung mehr als 1.000 Kurse angeboten und dabei mehr als 7.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer erreicht.

Im Jahr 2014 gab die AOK Baden-Württemberg 21,1 Millionen Euro für Primärprävention aus, 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.

Der Präventionsbericht 2014 der AOK Baden-Württemberg steht unter www.aok-bw-presse.de zum Download bereit.