



Digitaler Helfer gegen Ängste gleicht Therapielücke aus

Im Schnitt vier bis fünf Monate beträgt die Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz in Deutschland. Für Patienten mit Angststörung - auch wegen der drohenden Begleiterkrankungen - zu lang. Mit einem Online-Coaching versucht die AOK Niedersachsen, die Wartezeit zu überbrücken.

Von **Tina Stähler**

Berlin. Ein neuer Arbeitsplatz, eine Prüfung oder ein Vorstellungsgespräch - all das können Situationen sein, die kurzfristig Angst auslösen. Angst kann sogar lebensrettend sein - sie lässt Menschen besonders aufmerksam und reaktionsbereit in realen Gefahren reagieren. Doch was ist, wenn die Angst übermäßig oft und auch in Alltagssituationen auftaucht, die von außen betrachtet völlig harmlos erscheinen? Wenn Angst das Leben einschränkt, belastet und möglicherweise sogar Panikattacken verursacht?

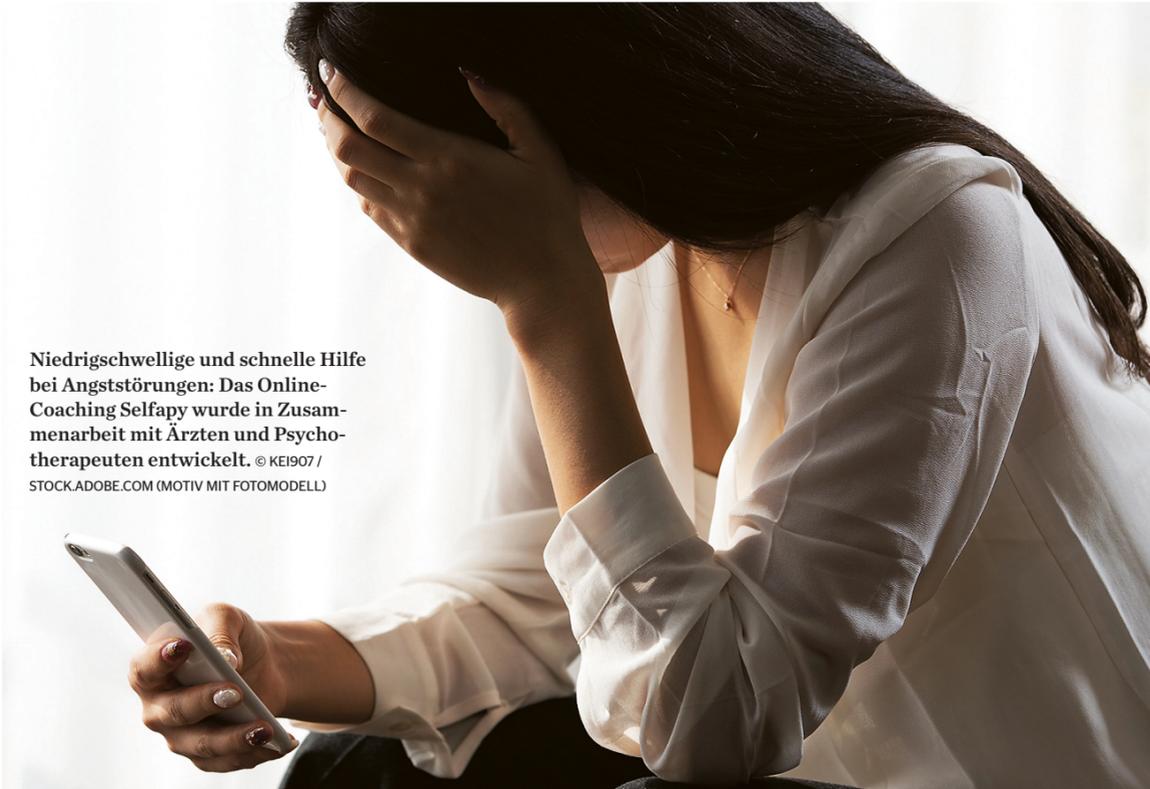
Von solchen Angststörungen sind hierzulande rund zwölf Millionen Menschen betroffen. Damit gehören Angststörungen noch vor Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Frauen leiden etwa doppelt so häufig an einer Angststörung wie Männer. Die meisten Erkrankungen treten erstmals vor dem 30. Lebensjahr auf.

Onlinekurs soll helfen

Es ist wichtig, eine Angststörung richtig und zeitnah zu behandeln, damit diese nicht chronisch wird und keine Begleiterkrankungen wie Depression oder Sucht nach sich zieht. Doch die Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz beträgt in Deutschland im Durchschnitt vier bis fünf Monate. Hier setzt das Projekt „Online-Coaching bei Angststörungen“ der AOK Niedersachsen an. In Kooperation mit dem Berliner Online-Dienstleister „Selfapy“ - ein Wortspiel aus „Self“ (Selbst) und „Therapy“ (Therapie) - bietet die AOK Niedersachsen ihren Versicherten einen dreimonatigen Onlinekurs gegen Angststörungen an.

„Betroffene sollen durch das Online-Coaching schnell und niedrigschwellig Hilfe in Anspruch nehmen können“, sagt Psychologin Nora Blum, Gründerin und Geschäftsführerin von Selfapy. In Zusammenarbeit mit der

Niedrigschwellige und schnelle Hilfe bei Angststörungen: Das Online-Coaching Selfapy wurde in Zusammenarbeit mit Ärzten und Psychotherapeuten entwickelt. © KEI907 / STOCK.ADOBE.COM (MOTIV MIT FOTOMODELL)



Prävalenz von zehn Prozent

■ **Spezifische Phobien** sind mit einer Jahresprävalenz von zehn Prozent die häufigsten Angststörungen, gefolgt von Agoraphobien und sozialen Phobien. Am seltensten treten generalisierte Angststörungen und Panikstörungen auf.

■ **Die Wirksamkeit** des Selfapy-Programms wurde 2016 in einer Studie der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf bestätigt.

AOK Niedersachsen sei Selfapy mit dem Ziel gestartet, die Wartezeit auf einen Therapeutenplatz zu überbrücken.

Das Online-Coaching, das die Psychologen von Selfapy in Zusammenarbeit mit Ärzten und Psychotherapeuten entwickelt haben, werde mittlerweile aber auch in anderen Stadien der Erkrankung genutzt, fügt sie hinzu. Das könne bei ersten Symptomen sein, wenn ein Betroffener noch gar nicht an eine Psychotherapie denke oder nach einer Psychotherapie, um Rückfälle zu vermeiden.

Zugang von überall

Die Patienten erhalten über einen Zeitraum von zwölf Wochen Lerneinheiten in Form von interaktiven Übungen, Videos, Audios und Grafiken, die auf Strategien der Verhaltenstherapie gründen. Der Nutzer identifiziert dadurch seine persönlichen Angstauslöser und lernt, wie er besser mit ihnen umgehen kann. Dabei hat er - wenn gewünscht - wöchentlichen Kontakt zu einem Psychologen. Selfapy ist also kein reines Onlinetool. Der Austausch mit dem Psychologen per Telefon oder Nachrichtenfunktion kann auch nach Feierabend oder am Wochenende stattfinden. Patienten können das Programm also unabhängig von Ort und

Zeit flexibel nutzen. Das ist gerade in einem ländlich geprägten Raum wie Niedersachsen von großem Vorteil. Nach dem Online-Coaching sei die Angststörung in der Regel nicht geheilt, betont Nora Blum. Erste Auswertungen belegen aber eine erhebliche Verbesserung der Symptomatik. Darauf könne mittels psychotherapeutischer Regeltherapie aufgebaut werden.

Etwa 700 Versicherte der AOK Niedersachsen haben seit Beginn der Kooperation Anfang 2019 das Online-Coaching durchlaufen. Viele kommen auf Empfehlung von Hausärzten und Psychiatern in das Programm. „Durch den spielerischen Aufbau hat der Patient eine noch größere Motivation das Programm auch bis zum Ende zu durchlaufen“, sagt Frank Preugschat, Geschäftsführer des Bereichs Versorgung bei der AOK Niedersachsen. Nora Blum ergänzt: „Gerade weil wir kein reines Onlinetool sind, funktioniert unser Programm. Es ist ein ganz anderes Gefühl für den Nutzer, jemanden an seiner Seite zu haben, mit dem er wirklich über seine Ängste reden kann und der ihm zuhört.“

 Infos unter: www.stadtlandgesund.de, www.selfapy.de (Soforthilfe bei Ängsten, Panik und Phobie)

„STADT. LAND. GESUND.“

AOK-Initiative stellt neue Projekte vor

Innovative Versorgungsformen kommen bei den Bürgern an. Die AOK weitet daher ihre Initiative „Stadt.Land.Gesund“ aus.

Berlin. Vor einem Jahr hat die AOK ihre Initiative „Stadt. Land. Gesund.“ gestartet. Sie umfasst eine Vielzahl vielversprechender Projekte für eine gute medizinische Versorgung in der Stadt und auf dem Land, an denen die AOK beteiligt ist. Durch eine bessere Verzahnung der Akteure, telemedizinische Lösungen oder die Delegation von ärztlichen Aufgaben tragen diese Projekte dazu bei, eine gleichwertige medizinische Versorgung in Deutschland sicherzustellen. Jetzt ist die Kampagne um weitere Projekte ergänzt worden.

Am Anfang der Kampagne stand, so AOK-Vorstand Martin Litsch, auch die Frage, ob es das Gefühl des „Abgehängtseins“ bei den Menschen in ländlich geprägten Regionen wirklich so gibt, wie es in Medienberichten oft transportiert wird. Eine Forsa-Umfrage im Auftrag der AOK hat 2019 gezeigt, dass die Bevölkerung auf dem Land in der Tat Befürchtungen und Erfahrungen hat, in der Gesundheitsversorgung schlechter gestellt zu werden. „Gleichzeitig konnten wir auch sehen, wie relevant die Gesundheitsversorgung für die Bevölkerung ist und wie aufgeschlossen die Menschen für innovative Versorgungsformen sind“, so Litsch. „Und sie wollen auch, dass wir als Krankenkasse Verantwortung für eine funktionierende Versorgung übernehmen.“

Die AOK führt im Rahmen der Kampagne einen Dialog mit verschiedenen Akteuren auf der Bundesebene und in den Ländern. So gab es etwa in Schleswig-Holstein einen „AOK-Tag“ mit Landesgesundheitsminister Heiner Garg unter dem Motto „Herausforderungen und Perspektiven für die Gesundheitsversorgung im ländlichen Raum“. Die AOK Baden-Württemberg hat Bürgerdialoge in den Gemeinden veranstaltet. Und in Niedersachsen fließt die Kampagne in die Arbeit der Enquete-Kommission des Landtags „Sicherstellung Versorgung Ländlicher Raum“ ein.

Insbesondere die Digitalisierung bietet aus der Sicht des AOK-Vorstands große Chancen, die durch die aktuelle Gesetzgebung vom Digitale-Versorgung-Gesetz bis zum Patientendatenschutz-Gesetz erweitert werden. (Willenborg)

AOK Niedersachsen: Zahl der ADHS-Diagnosen steigt

AOK-TICKER Bei 26 000 Versicherten der AOK Niedersachsen wurde im Jahr 2018 eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) diagnostiziert. Im Vergleich der Jahre 2009 bis 2018 ein relativer Anstieg von 45 Prozent, das zeige eine aktuelle Auswertung der Diagnose- und Abrechnungsdaten, heißt es. Am häufigsten würden ADHS-Erkrankungen zwar bei Kindern und Jugendlichen diagnostiziert, die Analyse zeigt aber, dass Diagnosen bei Erwachsenen zugenommen haben. Aber: Während im Jahr 2009 noch 58 Prozent aller Patienten ein Medikament erhielten, waren es 2018 nur noch 47 Prozent. (eb)

Wettbewerb: Innovative Versorgungsideen gesucht

Die AOK Nordost und die Ärztekammer Mecklenburg-Vorpommern suchen praxiserprobte und zukunftsweisende Projekte für die Versorgung: Bereits zum vierten Mal in Folge schreiben sie den „Gesundheitspreis“ aus. Der Wettbewerb ist mit 30 000 Euro dotiert und steht 2020 unter dem Motto „Digitale Vordenker gesucht“. Er sehe die Digitalisierung als Chance, um die grundlegende medizinische Versorgung sicherzustellen und weiter zu verbessern, sagt Gesundheitsminister und Schirmherr Harry Glawe. (eb)

 Weitere Infos unter: www.aok.de/nordost/gesundheitspreis

4,5 Millionen Euro für barrierefreies Wohnen

Damit Pflegebedürftige in den eigenen vier Wänden bleiben können, hat die Pflegekasse der AOK NORDWEST im vergangenen Jahr fast 4,5 Millionen Euro an ihre Versicherten für die barrierefreie Umgestaltung ihrer Wohnung gezahlt. Nach einer aktuellen Auswertung waren dies 4,3 Prozent mehr als im Vorjahr. Insgesamt 2103 AOK-Versicherte in Schleswig-Holstein erhielten demnach 2019 eine solche Maßnahme. Zurückzuführen sei dies auch auf die zunehmende Transparenz über die Leistungen der Pflegeversicherung und die kontinuierlich steigende Zahl der Pflegebedürftigen, so AOK-Nordwest-Vorstandschef Tom Ackermann. (eb)

Die Praxis-Serie

Lesen Sie am 6. März: Hilfreiche Ideen dafür, dass Menschen mit Demenz noch möglichst lange in ihrem Zuhause leben können, bietet die Musterwohnung der AOK Rheinland/Hamburg. Besucher bekommen dort praktische Tipps und Infos zu technischen Unterstützungssystemen. Wir geben einen Einblick.

Kontakt: Haben Sie Fragen an die AOK oder Themenwünsche für diese Seite? Dann schreiben Sie uns an: prodialog@bv.aok.de.