

Die **Gesundheitskasse**
für Sachsen und Thüringen.

AOK
PLUS

Aktiv für eine gesunde Gesellschaft

Präventionsbericht
2018

INHALT

1.	Landesrahmenvereinbarung GEMEINSAM IM SINNE DER VERSICHERTEN	4
2.	Betriebliche Gesundheitsförderung AN DER SEITE DER UNTERNEHMEN	6
3.	Nicht betriebliche Lebenswelten GESUNDHEITSFÖRDERUNG EIN LEBEN LANG	8
4.	Individuelle Gesundheitsförderung HILFE FÜR JEDE LEBENSLAGE	11
5.	Gesundheitsbezogene Selbsthilfe OFFEN FÜR NEUE LÖSUNGEN.....	13
6.	Auf einen Blick ENGAGEMENT DER AOK PLUS IN ZAHLEN.....	15

Mehr Infos unter:

Servicetelefon: 0800 1059000*

Servicefax: 0800 1059001*

Service-E-Mail: service@plus.aok.de

Internet: plus.aok.de

*deutschlandweit kostenfrei und das rund um die Uhr aus allen Netzen

Impressum

Herausgeber: AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Bereich Gesundheitsförderung

Umsetzung: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin

Auftragsnummer: 18-0321

Druck: Richter Druck, Elkenroth

Stand: Mai 2018

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ein implantierter Chip unter der Haut misst Körperdaten in Echtzeit und empfiehlt, wie das eigene Wohlbefinden verbessert werden kann. Das Smartphone, der autonom agierende Assistent im Hosentaschenformat, überwacht meinen Gesundheitszustand und berät mich – den Gesundheitskunden. So könnte die Zukunft der Gesundheitsversorgung aussehen. Es klingt vielleicht nach Science-Fiction. Doch völlig utopisch ist das nicht. Macht es mir Angst? Nein, ich bin neugierig und freue mich auf die Chancen, die die Zukunft mit sich bringt.



Gerade in der Gesundheitsbranche erleben wir derzeit einen beispiellosen Wandel. Die Digitalisierung bringt neue Technologien und Möglichkeiten, vernetzt Menschen und hilft, Krankheiten zu erkennen, ehe sie sich bemerkbar machen. Es zeichnet sich ein deutlicher Paradigmenwechsel ab: Statt alle Kräfte und Mittel auf die Heilung von Krankheiten zu konzentrieren, wird Prävention eine immer größere Rolle spielen.

Genau das haben wir als AOK PLUS bereits frühzeitig erkannt. Der Name Gesundheitskasse hat einen ganz klaren Grund: Wir sind auf dem Gebiet der Prävention seit Jahren sehr aktiv. Was mit vereinzelt „Gesundheitstagen“ in Firmen, Schulen, Kitas, Behörden und Kommunen begonnen hat, haben unsere Experten zu individuellen und nachhaltigen Angeboten entwickelt, die die Menschen in ihren Lebenswelten unterstützen. Hunderten Einrichtungen in Sachsen und Thüringen bieten wir über längere Zeiträume Hilfe zur Selbsthilfe, um Arbeitsverhältnisse und Lebensumstände gesundheitsförderlich zu gestalten. Das heißt, wir sind Lotse, Partner und Unterstützer auf dem Weg in eine gesunde Lebenswelt.

Wir werden die Möglichkeiten der digitalen Zukunft nutzen und mit unseren langjährigen Erfahrungen im Bereich der Prävention und dem Wissen um die Bedarfe in den Kindergärten, Schulen, Unternehmen vereinen. Das Ziel ist und bleibt es, die Menschen in den Mittelpunkt unserer Aktivitäten zu stellen. Mit unserem Angebot wollen wir sie zukünftig noch stärker dabei unterstützen, die eigene Gesundheit aktiv in die Hand zu nehmen. Eigeninitiative ist die beste Motivation, und genau das ist unser Anknüpfungspunkt.

Zahlen und Fakten zu den Aktivitäten der AOK PLUS rund um Prävention haben wir für Sie im Präventionsbericht 2018 zusammengetragen. Sie werden sehen: Die AOK PLUS befindet sich in einer guten Ausgangsposition – und das ist trotzdem nur der Anfang. Wir wollen und werden in Zukunft noch mehr für die Gesundheitsförderung der Menschen tun, um Gesundheit nicht dem Zufall zu überlassen.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Dr. Stefan Knupfer
Vorstand der AOK PLUS

Landesrahmenvereinbarung

GEMEINSAM IM SINNE DER VERSICHERTEN

Zusammenarbeit lohnt sich – das stellen seit fast zwei Jahren die Landesrahmenvereinbarungen (LRV) zur Gesundheitsförderung in Sachsen und Thüringen unter Beweis. Seit 2016 arbeiten unter dem Dach der LRV die gesetzlichen Krankenkassen, weitere Sozialversicherungsträger und die Landesregierungen bei der Umsetzung des Präventionsgesetzes Hand in Hand. Ziel ist es, bei der Gesundheitsförderung gemeinsam vorzugehen, um die zahlreichen Initiativen besser zu koordinieren und bundeslandspezifisch weiterzuentwickeln.

In diesen Prozess bringt sich die AOK PLUS intensiv ein. So ist die Gesundheitskasse in allen relevanten Gremien der LRV vertreten. Sowohl in Sachsen als auch in Thüringen bestimmt sie die gemeinsame Strategie im Sinne ihrer Versicherten mit, die darauf zielt, Beratungs- und Unterstützungsstrukturen der Gesundheitsförderung aufzubauen und nachhaltig zu gestalten.

Wenn es um Angebote zur Prävention und Gesundheitsförderung geht, haben Nachhaltigkeit und Qualität für die AOK PLUS einen hohen Stellenwert. Seit vielen Jahren engagiert sich die Gesundheitskasse mit Erfolg dort, wo die Menschen leben, lernen und arbeiten – in Kitas, Schulen und Betrieben. Die dabei gesammelten Erfahrungen und das Fachwissen teilt die AOK PLUS mit ihren LRV-Partnern, um so die Gesundheitsförderung gemeinsam voranzutreiben.

So analysieren in elf LRV-Arbeitsgruppen Vertreter der Ministerien, der Verwaltung und der gesetzlichen Krankenkassen die Handlungsfelder „Gesund aufwachsen“, „Gesund leben und arbeiten“ sowie „Gesund alt werden“. Gemeinsam mit den Akteuren aus der Praxis wie Schul- und Kitaleitern oder Geschäftsführern von Betrieben nehmen sie bestehende Angebote, Konzepte, Kooperationen und Ziele unter die Lupe. Sie entwickeln aber auch neue Ideen

„Prävention ist nichts für schnelle Erfolge

Ich freue mich, dass die Beteiligten der Landesrahmenvereinbarung (LRV) in Sachsen konstruktiv, fachlich fundiert und ergebnisorientiert miteinander arbeiten. Nach einem partizipativen Prozess mit relevanten Akteuren und Krankenkassen liegt nun ein Umsetzungskonzept vor, das vor allem den Aus-, Aufbau und die Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturen in den Mittelpunkt stellt. Wir greifen damit elementare Aspekte des Präventionsgesetzes und unserer LRV auf. Die Krankenkassen sind für uns zentrale Partner bei der Umsetzung der vereinbarten Maßnahmen.

Prävention ist nichts für schnelle Erfolge. Wir alle brauchen einen langen Atem, um nach Jahrzehnten der „Projektitis“ unserer Maxime, Prävention und Gesundheitsförderung nachhaltig zu gestalten, gerecht zu werden.



Barbara Klepsch
(CDU)

Sächsische
Staatsministerin
für Soziales und
Verbraucherschutz

und stellen so die Weichen für die künftige gemeinsame Arbeit.

Dabei ergeben sich je nach Thema unterschiedliche Handlungsbedarfe. Beispielsweise sind die Krankenkassen in Kitas und Schulen bereits sehr aktiv. Mit ihrem Programm JolinchenKids ist die AOK PLUS in 100 Kitas unterwegs. Auch in Betrieben funktioniert das Gesundheitsmanagement recht gut. Die Gesundheitskasse hat 2017 insgesamt 338.000 Beschäftigte in 1.085 Betrieben erreicht.

Die Zusammenarbeit zur Gesundheitsförderung in den Kommunen steckt dagegen noch in den Kinderschuhen. Wie eine solche Kooperation aussehen kann, zeigt die „Koordinierungsstelle kommunale Gesundheit“, die die Stadt Leipzig gemeinsam mit der AOK PLUS im Jahr 2015 eingerichtet hat. Die Koordinierungsstelle vernetzt Gesundheitsakteure auf Verwaltungs- und Stadtteilebene und unterstützt über einen eigens eingerichteten Fördertopf Gesundheitsinitiativen in verschiedenen Stadtteilen. In den vergangenen drei Jahren konnten so 22 Projekte gefördert werden, von Bewegungsstadtteilplänen über Seniorensportgruppen bis hin zu einem Theaterprojekt für Flüchtlingskinder.

Die AOK PLUS gestaltet die Umsetzung des Präventionsgesetzes mit.

Um den Erfahrungsaustausch auf Landesebene in Sachsen zu fördern, lud das Steuergremium Ende 2017 Vertreter aus der Landes- und Kommunalpolitik zur ersten Sächsischen Fachkonferenz „Prävention und Gesundheitsförderung“ nach Dresden ein. Die Ergebnisse fließen in den aktuellen Strategieprozess in Sachsen ein. Auch in Thüringen trafen sich Ende 2017 Experten für Gesundheitsförderung bei der dritten Landesgesundheitskonferenz. Über 70 Mitgliedsorganisationen, die daran teilnahmen, verabschiedeten ein Strategiepapier, das die zentralen Struktur- und Prozessziele für 2018 in verschiedenen Handlungsfeldern festlegt.

Die AOK PLUS wird sich auch 2018 ihrer gesundheitspolitischen Verantwortung stellen und in den beiden Bundesländern die zukünftige Gesundheitspolitik im Sinne ihrer Versicherten mitgestalten.

„Der eigene Thüringer Weg hat sich bewährt

Thüringen war eines der ersten Länder, das eine Landesrahmenvereinbarung abgeschlossen hatte. Dabei waren die gesetzlichen Krankenkassen zentrale Akteure beim Zustandekommen. Seither haben wir gemeinsam mit den anderen Partnerinnen und Partnern kontinuierlich an der Umsetzung der Vereinbarung gearbeitet.

Einen besonderen Wert haben wir darauf gelegt, die vorhandenen Strukturen zu nutzen und regionale Gegebenheiten aufzugreifen. Bewährt hat sich der eigene Thüringer Weg: das heißt die enge Verzahnung mit der Landesgesundheitskonferenz, um gemeinsam die Sensibilität für die Themen von Prävention zu stärken und die verabredeten Gesundheitsziele zu verfolgen.



Heike Werner
(Die Linke)

Thüringer
Ministerin für
Arbeit, Soziales,
Gesundheit,
Frauen und
Familie

AN DER SEITE DER UNTERNEHMEN

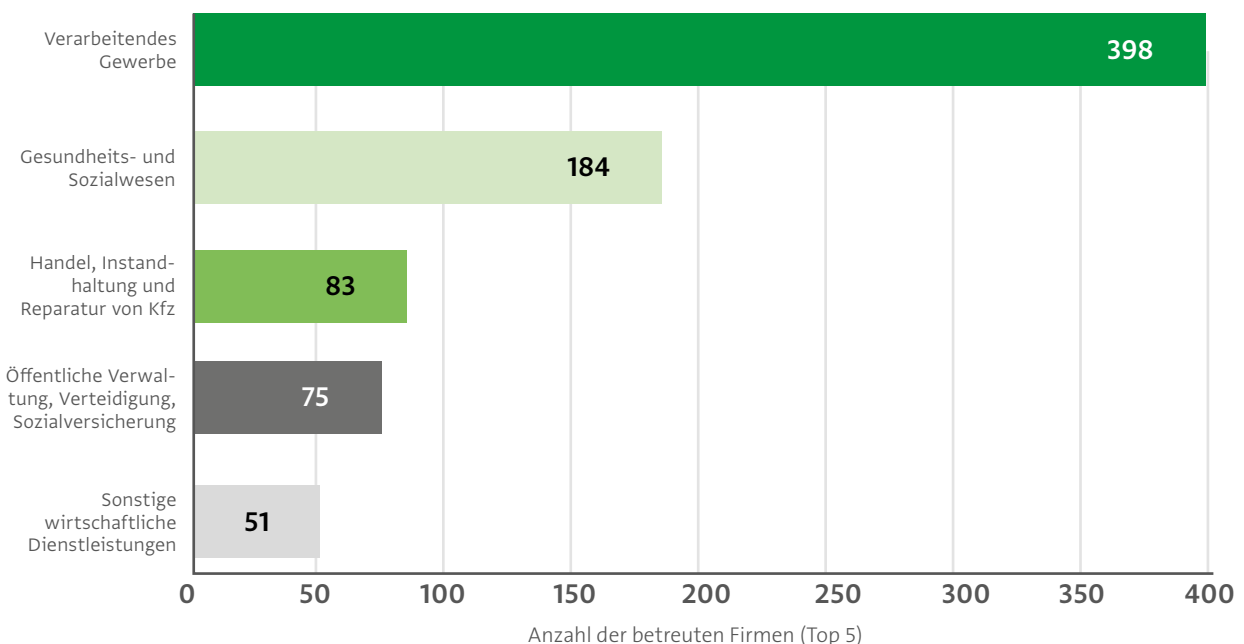
Ob rückschonendes Arbeiten, gesunde Ernährung oder der Umgang mit Stress – wenn es um die Gesundheit am Arbeitsplatz geht, ist die AOK PLUS für Betriebe in Sachsen und Thüringen der erste Ansprechpartner. Rund 80 Beraterinnen und Berater der Gesundheitskasse unterstützen die Firmen dabei, ihr eigenes Betriebliches Gesundheitsmanagement aufzubauen und weiterzuentwickeln.

Der Schwerpunkt liegt dabei auf der sogenannten Prozessberatung, um nachhaltige Veränderungen im Dialog mit den Betrieben auf den Weg zu bringen. Gemeinsam mit der Geschäftsführung, dem Betriebsrat, dem Betriebsarzt und den Mitarbeitern analysieren die AOK-Experten die Situation im Betrieb, ermitteln die Bedarfe, entwickeln Lösungen und setzen sie um.

2017 betreute die AOK 1.085 Betriebe

Mit ihren Beratungs- und Betreuungsangeboten hat die AOK PLUS im Jahr 2017 rund 338.000 Beschäftigte in 1.085 Unternehmen erreicht und sechs Millionen Euro investiert. 379 Firmen erhielten eine umfassende Beratung und Begleitung zur Prozesssteuerung. In Betrieben organisierte die AOK PLUS 433 Aktionen wie Gesundheitstage, Kurse, Schulungen und Vorträge, um die Gesundheitskompetenz und das Gesundheitsverhalten der Belegschaft zu verbessern. Die Experten der Gesundheitskasse betreuen dabei Firmen aller Branchen und Größen. Besonders häufig bestand Bedarf in Unternehmen des verarbeitenden Gewerbes und des Gesundheits- und Sozialwesens (Abbildung 1).

Abbildung 1: Die AOK PLUS betreute 2017 vor allem Firmen des verarbeitenden Gewerbes und des Gesundheits- und Sozialwesens.



Der Fokus liegt auf kleinen und mittleren Unternehmen

Von den im Jahr 2017 betreuten Firmen hatten zwei Drittel weniger als 250 Mitarbeiter. Damit setzt die AOK PLUS die vom jüngsten Präventionsgesetz geforderte Fokussierung der Betrieblichen Gesundheitsförderung auf kleine und mittlere Unternehmen um.

Damit die gesundheitsbezogenen Themen auch in diese bislang noch wenig erreichbaren Betriebe gelangen, haben die gesetzlichen Krankenkassen im Sommer 2017 eine regionalisierte Informationsplattform zur Betrieblichen Gesundheitsförderung unter www.bgf-koordinierungsstelle.de gestartet. Ziel der BGF-Koordinierungsstelle ist es, den Firmen eine individuelle Beratung vor Ort zu bieten und sie dabei zu unterstützen, selbst aktiv zu werden.

Darüber hinaus ist es der AOK PLUS gelungen, die beiden größten Arbeitgeberverbände in Thüringen (VWT – Verband der Wirtschaft Thüringens e. V.) und Sachsen (VSW – Vereinigung der sächsischen Wirtschaft) zu gewinnen, um die Vielzahl der kleineren Betriebe besser anzusprechen und sie bei der betrieblichen Gesundheit voranzubringen.

Sozialträger beraten aus einer Hand

Für Unternehmen in Sachsen gibt es zudem erstmals eine sozialträgerübergreifende Beratung. Möglich macht es die 2017 gegründete Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung (AG), in der gesetzliche Krankenkassen, Renten- und Unfallversicherungsträger sowie die Arbeits-

Die AOK PLUS unterstützt aktiv Firmen in allen Branchen und Größen.

schutzverwaltung vertreten sind. Die AG koordiniert auf Basis der Landesrahmenvereinbarung die Vorgehensweise in den Betrieben.

Um Firmen noch besser zu erreichen, ist für 2018 eine Informationsveranstaltungsreihe mit Unfall- und Rententrägern, örtlichen Institutionen und zuständigen Ministerien in Sachsen und Thüringen geplant. Außerdem sollen Kooperationen mit Unternehmensorganisationen, Verbänden und Kammern ausgebaut werden.

Belegschaft für die eigene Gesundheit sensibilisieren

Hitze, Lärm, Funkenflug – die Arbeit in einer Gießerei ist hart. Umso wichtiger ist es, die Gesundheit der Beschäftigten zu erhalten. Deshalb gehört bei der Sachsen Guss GmbH die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) seit einigen Jahren fest zur Firmenkultur. Die AOK PLUS unterstützt das Chemnitzer Unternehmen dabei, die Belegschaft für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren.

So setzt der Betrieb bereits bei den Auszubildenden an. Schon in der ersten Ausbildungswoche beginnt das Programm AzubiFit. In einem Crashkurs lernen die Berufsanfänger die Belastungen am Arbeitsplatz kennen und bekommen eine Einführung in die Themen Arbeitsergonomie, Rückengesundheit, Stressbewältigung und zur Wertekultur der Firma.

Außerdem erhalten bei Sachsen Guss 40 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine Ausbildung zum Gesundheitspaten. Die von AOK-Präventionsexperten speziell geschulten Beschäftigten beteiligen sich an regelmäßigen Rundgängen in der gesamten Gießerei und geben ihren Kollegen Tipps für ein gesünderes Arbeiten. Künftig will sich der Betrieb verstärkt mit den Themen Suchtprävention und psychische Gesundheit auseinandersetzen.

Aus „Produktionsfaktor Gesundheit: Auszubildende“, AOK-Bundesverband 2017

Nicht betriebliche Lebenswelten

GESUNDHEITSFÖRDERUNG EIN LEBEN LANG

Ob sich jemand gern bewegt oder Gemüse mag, entscheidet sich meist schon in der Kindheit. Denn der Grundstein für ein gesundheitsbewusstes Verhalten wird maßgeblich in den ersten Lebensjahren gelegt. Dabei lernen die Kinder vor allem von ihren Eltern. Deshalb unterstützt

30.000
junge Eltern

und ihre Kinder hat die AOK PLUS mit ihren Familienkursen erreicht.

die AOK PLUS verstärkt Familien mit Kindern bis zehn Jahre dabei, die gesunde Entwicklung ihrer Kinder zu fördern. So stellte die Gesundheitskasse 2017 ihren Versicherten 839 verschiedene Familienkurse bei 430 Anbietern zur Auswahl. Die Themen reichten von Bewegung über gesunde Ernährung bis zur familiären Stressbewältigung. Insgesamt konnte die AOK PLUS 30.000 Familien mit diesen Angeboten erreichen.

Familienangebote verbessern Gesundheitschancen für alle

Auch die Veranstaltungsreihe „Gemeinsam wachsen“ richtet sich an junge Familien. Die Gesundheitskasse organisiert sie gemeinsam mit Kliniken, Familienzentren und kommunalen Trägern. In 131 Vorträgen informierten sich 2017 etwa 3.000 Eltern darüber, wie ihre Kinder gesund aufwachsen können und wie sich Gesundheitsrisiken vermeiden lassen.

Bei ihren Angeboten arbeitet die AOK PLUS eng mit 26 kommunalen Netzwerken zusammen.

Der Vorteil: Eltern können sich bei konkreten Fragen oder Problemen an Ansprechpartner vor Ort wenden. Die Kooperation mit den kommunalen Netzwerken hilft außerdem dabei, dass die Teilnehmer das Gelernte nach dem Ende der Kurse weiter anwenden.

Mit ihren Angeboten für Familien trägt die AOK PLUS auch dazu bei, die sozial bedingte Ungleichheit bei den Gesundheitschancen zu verringern. Armut oder eine geringe Bildung wirken sich negativ auf die Gesundheit aus. Von den teilnehmenden Eltern hatten 47 Prozent keinen Schulabschluss beziehungsweise einen Hauptschulabschluss. Bei 39 Prozent der Familien betrug das Haushaltseinkommen weniger als 2.000 Euro.

Mit JolinchenKids erlernen schon die Jüngsten Gesundheit

Die Gesundheit der Kinder steht auch beim AOK-Programm „JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa“ im Mittelpunkt. Das vor über drei Jahren bundesweit gestartete Programm ist inzwischen eine echte Erfolgsgeschichte: In Sachsen machen bereits 56, in Thüringen 44 Kitas mit. Bei JolinchenKids bekommen Kinder bis sechs Jahre spielerisch vermittelt, wie wichtig Ernährung und Bewegung für ihre Entwicklung sind. Auch die Eltern werden in das Programm einbezogen. Denn was die Kinder in der Kita lernen, soll auch im Familienalltag ankommen. Auf diese Weise konnte die AOK PLUS in Sachsen und Thüringen rund 9.000 Familien erreichen, vor allem in sozialen Brennpunkten.

Die AOK-Experten begleiten die Kitas bei der Umsetzung von JolinchenKids. Sie haben bisher über 1.100 Erzieherinnen geschult und organisieren unter anderem Workshops zum Erfahrungsaustausch.

Neun Kitas haben 2017 JolinchenKids nach drei Jahren beendet. Sie alle haben die Inhalte des Programms in ihren Bildungsplan aufgenommen. Ein großer Teil der Kitas will auch die über das Programm etablierte Zusammenarbeit mit den Eltern und Erziehern weiterführen.

Was in der Kita beginnt, führt die AOK PLUS an den Schulen fort. Dort startet 2018 das neue Bildungsprogramm „GemüseAckerdemie“. Die Schülerinnen und Schüler bauen an ihrer Schule Gemüse an, ernten, verarbeiten und essen es danach. Auf diese Weise erfahren sie mehr über die Abläufe in der Natur, lernen Lebensmittel schätzen und erleben gesunde Ernährung live. Darüber hinaus können sie ihr Wissen an ihre Eltern weitervermitteln.

Bis zu drei Jahre betreut die AOK PLUS die teilnehmenden Schulen zusammen mit dem Bildungsverein Ackerdemia e.V., der das Programm entwickelt hat.

Kooperation auf kommunaler Ebene ausbauen

Ausschlaggebend für die Gesundheit ist nicht nur wie, sondern auch wo man lebt. Deshalb sind die Kommunen oder Stadtteile ein wichtiger Ansatzpunkt für die Gesundheitsförde-

Die AOK PLUS unterstützt ein gesundes Aufwachsen von Anfang an.

Die AOK PLUS setzt dabei auf Vernetzung. Zusammen mit der Stadt Leipzig und der Hochschule für Technik, Wirtschaft und Kultur Leipzig hat sie im Jahr 2015 die „Koordinierungsstelle kommunale Gesundheit“ eingerichtet. Das bundesweit richtungsweisende Projekt dieser Art verbessert die Zusammenarbeit zwischen den Gesundheitsakteuren vor Ort und unterstützt Gesundheitsinitiativen vor allem in solchen Stadtteilen, in denen der Bedarf besonders hoch ist.

Im Jahr 2017 konnten über die Koordinierungsstelle 13 Projekte entwickelt, finanziert und begleitet werden, fast doppelt so viele wie im Vorjahr. Dazu gehörten Bewegungsstadtteilpläne, Workshops zu gesunder Ernährung in Jugend- und Migrantenvereinen sowie Schulungen für Kitafachkräfte, um sie auf dem Gebiet der Entspannung für Kinder weiterzubilden. Kinder, Jugendliche, Senioren und Menschen

„Koordinierungsstelle hat bundesweit Vorbildfunktion

Es freut mich außerordentlich, dass die gemeinsam mit der AOK PLUS und der Hochschule für Technik, Wirtschaft und Kultur Leipzig eingerichtete „Koordinierungsstelle kommunale Gesundheit“ eine so positive und nachhaltige Wirkung erzielt hat. Das unterstreicht meines Erachtens die Notwendigkeit von langfristig angelegten Maßnahmen und von Projekten, die einen Wissenschafts-Praxis-Transfer ermöglichen. Die Koordinierungsstelle kommunale Gesundheit mit dem Koordinierungskreis „Gesundes Leipzig“ und dem „Verfügungsfonds Gesundheit“ gilt mittlerweile deutschlandweit als Leuchtturmprojekt der kommunalen Gesundheitsförderung. Sie hätte ohne die Unterstützung der AOK PLUS nicht realisiert werden können. Die Gesundheitskasse hat nicht nur finanziell, sondern vor allem auch fachlich maßgeblich zum Erfolg des Projektes beigetragen.



Dr. Karoline Schubert

verantwortlich für Gesundheitsförderung beim Gesundheitsamt Leipzig

mit Migrationshintergrund profitierten gleichermaßen von den Projekten.

Inzwischen beteiligen sich neben der AOK PLUS fünf weitere Krankenkassen an der Koordinierungsstelle. Dadurch ist nicht nur das Budget bis 2020 gesichert. Auch das Fördervolumen erhöhte sich von 10.000 Euro auf 22.900 Euro pro Jahr.

Die AOK PLUS setzt sich für gesundheitliche Chancengleichheit ein.

Der Erfolg der Koordinierungsstelle zeigt sich auch daran, dass die Mitarbeiterinnen schon mehrere andere Kommunen beraten haben, die ähnliche Strukturen aufbauen wollen.

Hochschulen erproben gesundheitsfördernde Methoden

Wichtige Kooperationspartner bei der Erprobung von gesundheitsfördernden Maßnahmen sind für die AOK PLUS die Hochschulen. Derzeit fördert die Gesundheitskasse gleich drei Modellprojekte. So unterstützt sie seit 2018 gemeinsam mit dem Thüringer Ministerium für Wirtschaft, Wissenschaft und Digitale Gesellschaft das zweijährige Modellprojekt „Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft“ (AHDG). Der hochschulübergreifende Ansatz der Ernst-Abbe-Hochschule Jena, der Friedrich-Schiller-Universität Jena und der Technischen Universität Ilmenau verfolgt das Ziel, den Digitalisierungsprozess an den Hochschulen zu gestalten, um die Gesundheit der Studierenden, Lehrenden und Beschäftigten zu unterstützen. Das soll mithilfe von Achtsamkeitspraktiken geschehen, die in den drei grundlegenden Handlungsfeldern des Systems Hochschule „Lehren und Lernen“, „Arbeiten und Verwalten“ sowie „Führen und Managen“ methodisch erprobt und integriert werden.

In dem bereits seit 2015 an der Ernst-Abbe-Hochschule laufenden Projekt „Gesundes Lehren

und Lernen“ erproben Professoren und Studierende von drei Fachbereichen unterschiedliche Achtsamkeitstechniken und Methoden, mit denen sich Lehr- und Lernprozesse gesundheitsförderlich gestalten lassen.

Das Modellprojekt „Universitäre Gesundheitsförderung“, das seit 2016 für fünf Jahre an der Friedrich-Schiller-Universität Jena (FSU) läuft, hat die rund 3.300 wissenschaftlichen und nicht wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Blick. Mit Unterstützung von Gesundheitsexperten der AOK PLUS entwickelt die Universität Maßnahmen, die den Mitarbeitern dabei helfen sollen, gesundheitsförderliche Strukturen in ihrer Arbeitswelt zu etablieren und ihr gesundheitsbewusstes Verhalten eigenverantwortlich zu stärken.

Die Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten

Eine gesunde Lebensweise lohnt sich ein Leben lang. Deshalb macht die Gesundheitsförderung der AOK PLUS auch vor dem Alter nicht halt. Derzeit entwickelt die Gesundheitskasse mit Partnern aus der Wissenschaft und Praxis Konzepte, wie sich die Gesundheitsressourcen von älteren Menschen in Pflegeheimen ausschöpfen lassen, um ihre Lebensqualität lange zu erhalten. Geplant ist, die Konzepte bis Ende 2020 fertigzustellen und zu evaluieren, um sie danach in die Praxis umsetzen zu können.

Individuelle Gesundheitsförderung

HILFE FÜR JEDE LEBENS-LAGE

Wer sich regelmäßig bewegt, sich bewusst ernährt und Pausen vom Alltag einlegt, tut etwas für die Gesundheit. Die AOK PLUS unterstützt ihre Versicherten dabei, gesundheitsbewusst zu leben. Mit mehr als 4.500 qualifizierten Partnern bietet sie rund 15.000 Gesundheitskurse an, in denen es um Ernährung, Bewegung oder Stressbewältigung geht. 2017 haben insgesamt über 250.000 Versicherte unterschiedlichen Alters einen Gesundheitskurs der AOK PLUS besucht (Abbildung 2). Das waren etwa acht Prozent aller Versicherten der Gesundheitskasse und damit mehr als in den Vorjahren.

die ärztliche Behandlung und helfen zu verhindern, dass sich die Beschwerden verschlimmern. So hält die Gesundheitskasse für Versicherte, die an ersten Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Probleme oder Übergewicht haben, vier Angebote bereit: „Rücken“, „Herz-Kreislauf“,

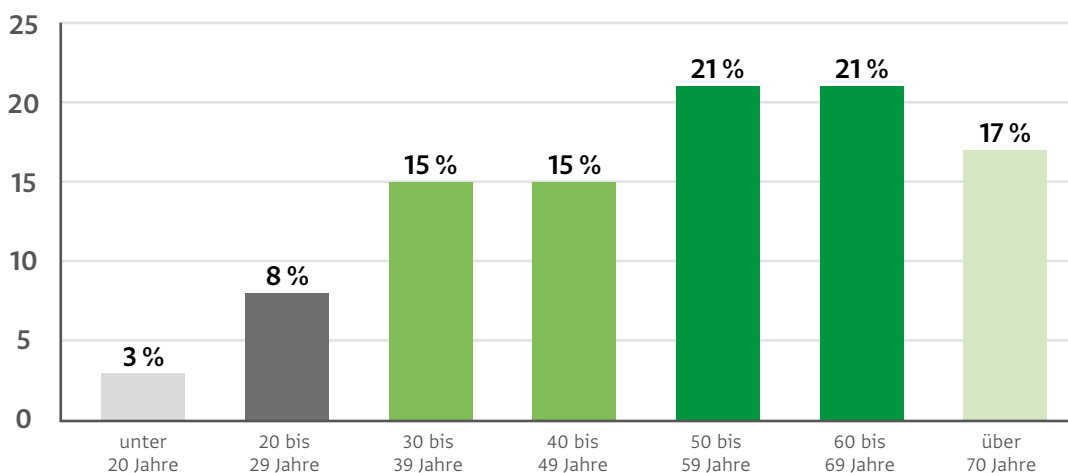
Den Zugang zu ihren Gesundheitskursen gestaltet die AOK PLUS bewusst unkompliziert.

Programme der Sekundärprävention entsprechen neuesten Standards

Bei ersten gesundheitlichen Problemen können die therapiebegleitenden Programme der AOK PLUS viel Gutes bewirken. Sie unterstützen

„Leichter und aktiver leben“ sowie „Ernährungsberatung“. Im Jahr 2017 hat die AOK PLUS die Programme der Sekundärprävention gemeinsam mit Experten der Technischen Universität Dresden und der Friedrich-Schiller-Universität

Abbildung 2: Versicherte jeden Alters nutzen die Kurse zur Primärprävention, vor allem diejenigen ab 30 Jahre.



Quelle: AOK PLUS



Prof. Peter Schwarz

Experte für Prävention,
Stoffwechselerkrankungen
und Qualitätsmanagement
am Dresdener Uniklinikum

AOK PLUS geht neue Wege

Wodurch zeichnen sich die therapiebegleitenden Präventionsprogramme der AOK PLUS aus?

Prof. Schwarz: Die Programme der AOK sind einzigartig und innovativ. Sie basieren auf den neuesten wissenschaftlichen Standards und sind genau auf den Patienten zugeschnitten. Je nach seinen Stärken und Schwächen, die zum Programmbeginn ermittelt werden, bekommt der Patient den für ihn am besten realisierbaren Mix aus Bewegungseinheiten und Ernährungsinformationen.

Vergessen die Teilnehmer das Gelernte nicht schnell wieder?

Prof. Schwarz: Um das zu verhindern, geht die AOK PLUS neue Wege. So gehören zum Programm ein Erst- und ein Abschlussgespräch, die dem Teilnehmer dabei helfen sollen, das Erlernte nachhaltig umzusetzen. Hinzu kommen zwei Nachkontakte. Dabei treffen sich die Programtteilnehmer nach drei und sechs Monaten noch einmal. Der Patient hat aber auch die Möglichkeit, den Kursleiter direkt zu kontaktieren.

Wie lassen sich die Qualität und die Wirksamkeit der Programme messen?

Prof. Schwarz: Der Vergleich von Gesundheitsdaten, die am Anfang und am Ende des Programms anonym erhoben werden, ermöglicht es herauszufinden, welche Patientengruppen auf die Programme gut ansprechen und welche nicht. Der Kursleiter kann entsprechend reagieren und das Programm anpassen. Gleichzeitig können wir anonym evaluieren, welche Programme gut funktionieren und welche nicht.

Jena weiterentwickelt. Sie basieren nun auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und können noch besser an individuelle Bedürfnisse der Patienten angepasst werden.

Damit so viele Menschen wie möglich von Gesundheitsangeboten profitieren, gestaltet die AOK PLUS den Zugang zu den Kursen unkompliziert: Versicherte können sich in einer Geschäftsstelle, am Telefon oder per E-Mail anmelden. Seit 2017 gibt es auch die Plattform „Gesundheitskurse“ auf plus.aok.de. Dort kann sich jeder über die Angebote in seiner Nähe informieren. Davon haben bereits mehr als 11.000 Versicherte Gebrauch gemacht.

Spezielle Kurse und Kampagnen

Auch für Menschen in besonderen Lebenslagen bietet die AOK PLUS Hilfe. So können Geschwister in Familien mit chronisch kranken oder behinderten Kindern kostenfrei an den Präventionsprogrammen SuSi („Supporting Siblings“) und dem GeschwisterTREFF „Jetzt bin ICH mal dran!“ teilnehmen. Beide Programme stärken die Ressourcen der Kinder und helfen ihnen mit den Belastungen besser umzugehen. Die AOK PLUS arbeitet dabei mit Vereinen und Beratungsstellen der Kinderkrebshilfe zusammen.

Um Patienten mit einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung dabei zu unterstützen, mit dem Rauchen aufzuhören, hat die AOK PLUS gemeinsam mit den Berufsverbänden der Pneumologen das Modellprojekt „Rauchfrei durchatmen“ umgesetzt. Erste Auswertungen der Technischen Universität Chemnitz, die das Projekt begleitet, zeigen, dass fast 40 Prozent der Teilnehmer auch ein Jahr nach dem Rauchstopp noch abstinent sind.

Unter dem Motto „Gesunde Taten“ bündelt die AOK PLUS wechselnde Aktionen zu den Themen Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit und motiviert so zu einer gesunden Lebensweise. Mit der Aktion „Vereinssache“ unterstützte sie 2017 kleine, regionale Sportvereine finanziell. „Weniger Zucker ist süß“ thematisierte aufmerksamkeitsstark einen maßvollen Umgang mit Zucker. Bei der Aktion „Zeit für mich“ drehte sich alles um das Thema Achtsamkeit.

OFFEN FÜR NEUE LÖSUNGEN

Seit den 1950er-Jahren hat sich die gemeinschaftliche Selbsthilfe zu einem festen Bestandteil der Gesundheitsversorgung in Deutschland entwickelt. Hier helfen sich chronisch kranke oder behinderte Menschen gegenseitig, um mit ihrer Erkrankung oder Behinderung besser umzugehen und den Alltag leichter zu meistern.

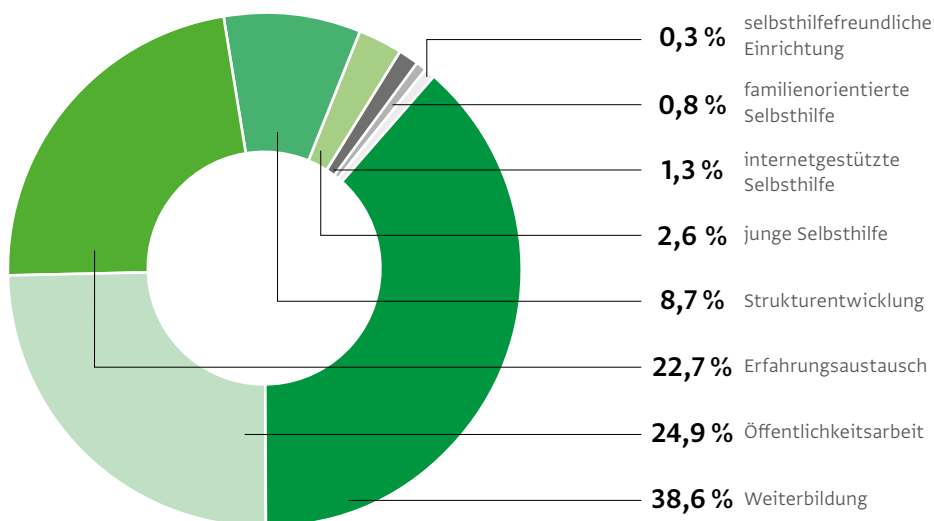
Projektförderung bildet den Schwerpunkt

Im Jahr 2017 hat die AOK PLUS die Arbeit der Selbsthilfegruppen, Kontaktstellen und Landesverbände in Thüringen und Sachsen mit 3,4 Millionen Euro unterstützt. Dabei konzentrierte sich die Gesundheitskasse auf die Förderung zeitlich und inhaltlich begrenzter Projekte. So hat die AOK PLUS 1.444 Förderanträge bewilligt und die Vorhaben zu 100 Prozent finanziert.

Der größte Anteil der Fördermittel fließt in die Weiterbildung (38,6 Prozent), beispielsweise in die Fortbildungsreihe „Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen“. Das dreijährige Modellprojekt ist 2017 in Thüringen gestartet. Es bietet kostenlose Seminare und Workshops, in denen die ehrenamtlichen Selbsthilfeaktiven unter anderem lernen können, Selbsthilfegruppen zu führen, Gespräche zu moderieren oder mit Social Media umzugehen. Die AOK PLUS hat das Angebot gemeinsam mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband entwickelt.

Neben den Weiterbildungen wurden die Fördermittel vor allem für die Öffentlichkeitsarbeit (24,9 Prozent) und den Erfahrungsaustausch (22,7 Prozent) verwendet (Abbildung 3). Doch die AOK PLUS stellt nicht nur finanzielle Mittel bereit, sondern leistet auch praktische Hilfe, zum Beispiel bei der Infrastruktur, durch aktive Gremienarbeit und fachliches Know-how.

Abbildung 3: Der größte Teil der Fördermittel fließt in die Weiterbildung, gefolgt von Öffentlichkeitsarbeit und Erfahrungsaustausch.



Quelle: AOK PLUS

Die Digitalisierung erleichtert die Selbsthilfe auf dem Land

Um die Selbsthilfe auf dem Land stärker zu verankern und dort für jeden zugänglich zu machen, braucht es neue Lösungen. Wie die Selbsthilfe von der Digitalisierung profitieren kann, untersucht deshalb das Modellprojekt „Selbsthilfe im ländlichen Raum“ im Landkreis Görlitz. Dazu testen die Teilnehmer auch Sprechstunden per Videochat als neue Formen der Zusammenarbeit. Es geht darum, die modernen Kommunikationstechnologien zu nutzen, um die Hürden zu den vorhandenen Beratungs-

Die AOK PLUS setzt bei der Selbsthilfe verstärkt auf digitale Medien.

strukturen zu verringern. Die AOK PLUS fördert das auf drei Jahre angelegte Projekt, die Universität Köln begleitet es wissenschaftlich. Weitere Partner sind das Landratsamt Görlitz und das Soziale Netzwerk Lausitz.

Auch kreative Vorhaben finden sich unter den geförderten Projekten. So wurde im Theater-

laden Leipzig das Stück „Hier werden Sie platziert!“ aufgeführt. Neun Laiendarsteller der Gruppe „Selbst & Los“ thematisieren darin den Umgang mit psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft.

Unbürokratisches Antragsverfahren

Alle geförderten Projekte müssen darauf abzielen, die Betroffenen in ihrer Gesundheitskompetenz zu stärken und sie zu Experten in eigener Sache zu machen. Das Antragsverfahren hat die AOK PLUS so unkompliziert und unbürokratisch wie möglich gestaltet. Auf ihrer Website finden sich neben den Förderanträgen auch aktuelle Informationen zur Selbsthilfeförderung.

Im Jahr 2018 wird die AOK PLUS die intensive Nutzung moderner Medien weiterhin unterstützen. So geht das Modellprojekt „Selbsthilfe im ländlichen Raum“ in die nächste Phase. Mithilfe der Digitalisierung sollen nicht nur neue Zielgruppen erreicht, sondern auch andere Formen der Selbsthilfearbeit entwickelt und etabliert werden. Auch die Fortbildungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ wird in den nächsten Jahren fortgesetzt.

„Selbsthilfe braucht Freiraum und muss weitergedacht werden

Das Projekt „Selbsthilfe im ländlichen Raum“ geht in eine weitere Phase. Sie steht ganz im Zeichen einer landespolitischen Wirksamkeit der Selbsthilfearbeit. Das heißt, Kassen, Kommunen und Land sind jetzt gefragt, die geschaffenen Strukturen langfristig zu sichern.

Wir brauchen einerseits eine konzertierte Professionalisierung der Selbsthilfestruktur. Andererseits müssen wir der Selbsthilfe Freiraum geben, damit sie sich eigendynamisch und selbstbestimmt den gesellschaftlichen Herausforderungen stellen kann. Grundvoraussetzung dafür sind strukturelle Rahmenbedingungen, die die Selbsthilfe als wesentlichen Bestandteil bürgerschaftlichen Engagements in den sozialraumorientierten Lebenswelten im Blick haben.



Manuela Thomas
Geschäftsführerin
des Sozialen Netzwerkes
Lausitz

Auf einen Blick

ENGAGEMENT DER AOK PLUS IN ZAHLEN

Prävention und Gesundheitsförderung haben in den vergangenen Jahren bei der AOK PLUS immer stärker an Bedeutung gewonnen. Das spiegeln auch ihre Ausgaben in diesem Bereich wider. So wendete die Gesundheitskasse im Jahr 2017 rund 40 Millionen Euro für die Betriebliche Gesundheitsförderung, die Prävention in nicht betrieblichen Lebenswelten, die individuelle Gesundheitsförderung und die gesundheitsbezogene Selbsthilfe auf. Damit investierte sie

etwa drei Millionen Euro mehr als im Jahr zuvor in die Gesundheit der Versicherten. Ihre vielfältigen Angebote bringt die AOK PLUS gezielt dorthin, wo die Menschen einen großen Teil ihres Alltags verbringen – in die Betriebe, Stadtteile, Schulen und Kitas. Davon profitieren auch immer mehr Menschen. So erreichte die Gesundheitskasse 2017 etwa 587.000 Menschen direkt. Das waren rund sechs Prozent mehr als im Jahr 2016.

Tabelle 1: Die AOK PLUS gab 2017 rund drei Millionen Euro mehr für Prävention und Gesundheitsförderung aus als im Jahr 2016.

	AOK PLUS
Betriebliche Gesundheitsförderung	
Anzahl der Betriebe	1.085
Anzahl direkt erreichter Personen	224.400
Ausgaben je Versicherten	1,83 €
Summe der Ausgaben	5.795.091 €
Nicht betriebliche Lebenswelten	
Anzahl der Settings	1.536
Anzahl direkt erreichter Personen	98.687
Ausgaben je Versicherten	2,28 €
Summe der Ausgaben	7.195.510 €*
Individueller Ansatz Primärprävention	
Anzahl direkt erreichter Personen	256.495
Ausgaben je Versicherten	7,09 €
Summe der Ausgaben	22.419.551 €
Individueller Ansatz Sekundärprävention	
Anzahl direkt erreichter Personen	7.356
Ausgaben je Versicherten	0,32 €
Summe der Ausgaben	996.713 €
Selbsthilfeförderung	
Anzahl der geförderten Selbsthilfegruppen, -kontaktstellen, -organisationen	1.444
Ausgaben je Versicherten	1,09 €
Summe der Ausgaben	3.439.625 €
Gesamt	
Ausgaben je Versicherten	12,61 €
Summe der Ausgaben	39.846.489 €

* inkl. 0,46 €/Versicherten BZgA-Abgabe

Quelle: AOK PLUS



plus.aok.de