

Pressemitteilung AOK NORDWEST

Vollbesetztes LCC beim AOK-Gesundheitstalk in Dortmund. Sich regenerieren kann man lernen – selbst in kurzen Pausen

10. Mai 2017

Dortmund. Mit dem neuen AOK-Präventionsprogramm LebeBalance können Menschen lernen, ihre innere Stärke zu trainieren. Das war einer der Wege zu mehr Ausgeglichenheit, die beim AOK-Gesundheitstalk unter dem Motto ‚Auf der Suche nach mehr Balance in Alltag und Beruf‘ im vollbesetzten Lensing Conference Center (LCC) in Dortmund, diskutiert wurden. Wie wichtig das Thema in der Gesellschaft ist, machte AOK-Vorstandschef Tom Ackermann deutlich: „Jeder Dritte leidet pro Jahr an einer psychischen Störung.“ Das führe zu großem persönlichen Leid und einer eingeschränkten Lebensqualität. Allein in der Region Westfalen-Lippe verzeichnete die AOK NORDWEST über zwei Millionen Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen. Bundesweit belaufen sich die Behandlungskosten dafür auf rund 30 Milliarden Euro.

Die Ursache für die signifikante Zunahme psychischer Erkrankungen in den letzten zehn Jahren begründete **Prof. Dr. Martin Bohus**, Ärztlicher Direktor am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim, mit dem heutigen Struktur- und Anforderungswandel. „Neue Technologien, digitale Prozesse, aber auch unsichere Beschäftigungsverhältnisse und geforderte Mobilität sowie die Vielfalt an Möglichkeiten, sind eine große Herausforderung und erfordern eine hohe Umstellungsbereitschaft.“ Daher sei es wichtig, das eigene Frühwarnsystem zu kennen und Möglichkeiten der Regeneration zu entwickeln.

„Anzeichen für ein gestörtes Gleichgewicht sind Schlafstörungen, ein Grübeln und Wälzen von Problemen in der Nacht und somatische Probleme. Betroffene sind außerdem oft reizbar, können sich schlecht konzentrieren und leiden an Energie- und Motivationsverlusten, sodass sie sogar lieb gewonnene Aktivitäten vernachlässigen“, erklärte **Prof. Dr. Hans-Jörg Assion**, Ärztlicher Direktor der LWL-Klinik Dortmund. „Irgendwann kann ein Anspannungsprozess beginnen, der als Risikofaktor mit dem Begriff Burnout schon seit vielen Jahren strapaziert wird, und zu einer Gefahr für die Gesundheit werden kann.“ Ein wichtiger Punkt sei daher, sich klar zu werden, was wirklich wichtig ist und ‚Halt‘ zu sagen, um sorgsam mit sich selbst umzugehen. „Bei den eigenen Ansprüchen sollte man gnädig mit sich sein: 80 Prozent ist auch genug“, so Prof. Assion.

Welche Bewältigungsmechanismen aus der Überlastung führen können, erklärte Diplom-Psychologin **Lisa Lyssenko**, Geschäftsführerin des Instituts für wissenschaftliche psychologische Prävention Freiburg. Ein wichtiger Schutzfaktor sei das achtsame Wahrnehmen der eigenen Person und der aufmerksame Umgang mit den eigenen Gedanken. „Dazu eignen sich Achtsamkeitsübungen. Momente oder Minuten, in denen ich hinspüre, wie ist es im Augenblick“, erklärte Lisa Lyssenko. Sie nahm die Zuschauer mit in eine kleine Übung, die helfen sollte, ganz im Hier und Jetzt zu verweilen, ohne Gedanken an die tägliche to-do-Liste, Sorgen oder Tagträume. „Diese Momente der Achtsamkeit müssen nicht lange dauern, können aber den Alltag entschleunigen und helfen, sich zu regenerieren“, so Lisa Lyssenko.

Eine weitere Möglichkeit, die innere Stärke zu trainieren, stellte **Tom Ackermann** mit dem neuen AOK-Präventionsprogramm LebeBalance vor. „Auch hier steht die Achtsamkeit im Vordergrund“, so Ackermann. Die Teilnehmer erhalten Hilfestellung, wie sie die Balance finden, Stress bewältigen, die innere Stärke ausbauen und Orientierung behalten können.