

Tag der seelischen Gesundheit - AOK PLUS macht mit Aktionswochen auf psychische Gesundheit aufmerksam

06.10.2017, Dresden

Am 10. Oktober 2017 findet zum 25. Mal der internationale Tag der seelischen Gesundheit statt. Unter dem diesjährigen Motto "Seelische Gesundheit am Arbeitsplatz" macht dieser Tag auf die psychischen Belastungen in der heutigen Gesellschaft und den gesunden Umgang damit aufmerksam. Laut AOK PLUS-Gesundheitsbericht 2017 waren im Jahr 2016 rund 6 Prozent aller Arbeitsunfähigkeiten sächsischer AOK-Versicherten und 5 Prozent aller Arbeitsunfähigkeiten thüringischer AOK-Versicherten auf psychische Erkrankungen zurückzuführen. Bei den Ausfalltagen stehen die Erkrankungen der Psyche jeweils auf Platz 4 der Ursachen.

Um seelischen Stress gar nicht erst aufkommen zu lassen, bietet die AOK PLUS ihren Versicherten ein breites Spektrum an individuell zugeschnittenen Präventionsangeboten. Neben verschiedenen Gesundheitskursen bei zertifizierten Partnern hält sie ein vielfältiges Online-Angebot bereit. So können Versicherte mit der App "MoodGym" lernen, belastende Alltagssituationen zu erkennen und zu bewältigen. Junge Familien können aus einem vielfältigen Angebot an Beratungs- und Unterstützungskursen wählen, zum Beispiel für das richtige Schlafverhalten ihrer Babys oder den ADHS-Elterntainer. Arbeitnehmer können mit den Programmen "Stress im Griff - Arbeitsplatz Spezial" und "Gesund genießen" etwas für ihr psychisches Wohlbefinden am Arbeitsplatz tun.

Insgesamt hat die AOK PLUS im Jahr 2016 rund 37 Millionen Euro für Prävention und Gesundheitsförderung ausgegeben. Pro Versichertem sind dies über 12 Euro und damit deutlich mehr als die sieben Euro, die das Präventionsgesetz vorsieht. Neben Gesundheitskursen und Online-Angeboten setzt sich die AOK PLUS auch für die Betriebliche Gesundheitsförderung ein und unterstützt in Sachsen und Thüringen über 1.000 Betriebe mit mehr als 330.000 Beschäftigten. Es werden individuelle Beratung, gemeinsame Gesundheitsprojekte, ein Gesundheitsbonus und Erfahrungsaustausch mit anderen Firmen angeboten.

Auch in sogenannten nichtbetrieblichen Lebenswelten - also Familien, Kitas, Schulen und Kommunen - unterstützt die AOK PLUS gesundheitsfördernde Maßnahmen. Zum Beispiel werden Vorschulkinder durch das Jolinchenkids-Programm mit einer gesunden und bewussten Lebensweise vertraut gemacht. 2016 haben sich mehr als 72 Kitas in Sachsen und Thüringen an dem Programm beteiligt. Ab dem 10. Oktober informiert die AOK PLUS in fünf Aktionswochen unter dem Motto "Zeit für mich" ihre Versicherten bis Mitte November über Mittel und Wege, die eigene Psyche gesund zu halten. Unter anderem werden der Zusammenhang zwischen Kopf und Körper, richtigem Schlafen und aktuelle Trends wie "Soulfood" vorgestellt. Unter der Adresse www.gesundetaten.de gibt es Wissen, Downloads und vielfältige Anregungen zur Bewältigung von psychischen Ungleichgewichten.

Interessierte können sich entweder in den Filialen der AOK PLUS, unter <https://plus.aok.de/> oder über die kostenlose AOK PLUS-Service-Hotline 0800 1059000 beraten lassen.

