

**Stephanie Engelmann, Mitglied des Vorstands der
KKH Kaufmännische Krankenkasse**

Die Seele stärken – eine Präventionsaufgabe für Krankenkassen

1. Psychische Erkrankungen: Was belegen unsere Krankenkassen-Daten?

- Die Ergebnisse der Studie untermauern die aktuellen Entwicklungen, die wir als KKH Kaufmännische Krankenkasse ebenfalls beobachten. Denn unsere Daten belegen: Psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch. Besonders Angststörungen und Depressionen nehmen zu.
- Diese Erkrankungen entwickeln und manifestieren sich oft schon im Kindes- und Jugendalter. Aber auch im Arbeitsleben machen sich mentale Belastungen bemerkbar. Das zeigt beispielsweise eine von uns beauftragte forsa-Umfrage unter rund 1.000 Erwerbstätigen. 43 Prozent der Befragten fühlen sich häufig gestresst. 28 Prozent sind sogar schon einmal aufgrund hoher Belastungen im Berufsleben ausgefallen.
- Wir als Krankenkasse, aber auch wir als Gesellschaft, müssen hier mit gesundheitsrelevanten Informationen und Angeboten andocken, um der Entstehung von psychischen Erkrankungen vorzubeugen und die psychische Gesundheitskompetenz zu fördern.

2. Doch wie schaffen wir es, die Menschen zu erreichen?

- Eine wichtige Säule ist die Präventionsarbeit. Unser Ziel ist es hier, über Präventionsangebote die Kompetenzen unserer Versicherten bezüglich ihrer psychischen Gesundheit zu stärken, sodass sie Methoden und Mechanismen zum Umgang mit Stress und mentalen Belastungen erlernen und anwenden können. Dies gelingt zum einen mithilfe von Präventionskursen zur Stressbewältigung und Entspannung. Dabei unterstützen wir Angebote sowohl vor Ort als auch digital, mit festgelegten Zeiten oder zur selbstbestimmten Nutzung. So möchten wir möglichst allen Versicherten ein Angebot machen, das zu ihren jeweiligen Lebensumständen und zeitlichen Ressourcen passt.
- Wir wissen jedoch, dass diese Angebote häufig von gesundheitsinteressierten und gesundheitskompetenten Personen genutzt werden. Daher müssen wir auch andere Zugangswege gebrauchen, um noch mehr Menschen zu erreichen. Deshalb unterstützen wir als Krankenkasse Prävention dort, wo Menschen aufwachsen, lernen, leben und arbeiten – in ihren sogenannten Lebenswelten.
- Da sich etwa die Hälfte der psychischen Erkrankungen bereits im 14. Lebensjahr manifestieren, begleiten wir als KKH die Stärkung der psychosozialen Gesundheit besonders in Schulen. Dabei fördern wir gemeinsam mit unseren Partnerinnen und Partnern aus Wissenschaft und Praxis die Lebenskompetenzen und die Resilienz der Schülerinnen und Schüler. Außerdem stärken wir regionale Präventionsnetzwerke. So können solche

Einrichtungen im Bedarfsfall schnell und niedrigschwellig Kontakt zu Beratungs- und Versorgungsangeboten vermitteln. Die KKH unterstützt gut 2.000 Einrichtungen und erreicht somit mehr als 96.000 Kinder und Jugendliche und 48.000 Erwachsene.

- Eine weitere Lebenswelt, auf die wir uns konzentrieren, ist der Arbeitsplatz. Um krankheitsbedingte Fehlzeiten zu vermeiden, unterstützen wir Unternehmen bei der betrieblichen Gesundheitsförderung. Auch das Thema mentale Gesundheit spielt hier eine wichtige Rolle, um psychische Erkrankungen im Job zu reduzieren oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Zum Beispiel bieten wir Seminare für Mitarbeitende zum Thema Stress und Resilienz sowie für Führungskräfte zum Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden an.
- Darüber hinaus ist es wichtig, dass sich Betroffene selbst und auch untereinander helfen können, also ihre psychische Gesundheitskompetenz gegenseitig stärken. Dafür braucht es niedrigschwellige Angebote, die beispielsweise von Selbsthilfeorganisationen bereitgestellt werden. Diese fördern wir als Krankenkassen im Übrigen auch.

3. Was können wir – und auch die Politik – noch tun, um gesunde Verhältnisse und Rahmenbedingungen zu schaffen?

- Ganz wichtig ist es, psychische Belastungen von Stigmatisierungen und Rollenklischees zu befreien, denn Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen sind ein gesamtgesellschaftliches Phänomen. Jeder sollte sich trauen können, seelische Probleme offen anzusprechen, unabhängig vom Geschlecht. Das gilt vor allem für Männer, bei denen seelische Leiden noch immer ein größeres Tabu sind als bei Frauen. Mittlerweile sind mehr als ein Drittel der Fehltag (35,5 Prozent) wegen psychischer Erkrankungen auf die Krankschreibungen von Männern zurückzuführen.
- Um Tabus entgegenzuwirken, lenken wir beispielsweise im Rahmen von Kampagnen die Aufmerksamkeit auf Themen wie „Psychische Belastung im Job und in der Familie“. Gerade haben wir in diversen Städten Deutschlands mit rund 750 Plakatflächen und digitalen Anzeigen dafür gesorgt, dass das Thema Mentale Belastung sichtbar wird.
- All diese Beispiele haben gezeigt, dass wir schon einiges tun, um psychischen Erkrankungen entgegenzuwirken. Wenn ich mir jetzt noch etwas von der Politik wünschen dürfte, dann stärken Sie bitte den Handlungsspielraum der Krankenkassen bezüglich psychisch erkrankter Versicherter. Mit dem Konzept des Gesundheitscoachings etwa haben wir als KKH bereits nachweisen können, dass wir durch gezielte Ansprache und intensive Beratung den Gesundheitszustand Betroffener nachhaltig verbessern können. Wir sind überzeugt, Kassen können eine stärkere Rolle in der Versorgung zum Wohle der Versicherten einnehmen – ohne dabei in die Kompetenzen der Leistungserbringer einzugreifen.
- Wichtig ist darüber hinaus, dass Betroffene mit psychischen Erkrankungen schnell und unkompliziert Hilfe bekommen. Hier sehen wir noch Handlungsbedarf in puncto Erreichbarkeit und Wartezeiten auf eine Therapie. Wir setzen uns daher unter anderem dafür ein, die Vermittlungsarbeit der Terminservicestellen zu stärken. Diese sind häufig der erste Anlaufpunkt für schwere Fälle. Ein Ansatz wäre hier, die Therapeutinnen und Therapeuten zu verpflichten, die Hälfte ihrer freiwerdenden Behandlungskapazitäten an die Terminservicestellen zu melden.

Fazit

- Wir müssen in der Gesellschaft gesunde Verhältnisse schaffen, in denen die psychische Gesundheitskompetenz verbessert werden kann. Das erreichen wir über die Stärkung von Prävention und Selbsthilfe, einer öffentlichen Entstigmatisierung und einer noch effektiveren Versorgung und Betreuung von mental Belasteten und psychisch Erkrankten.

Kernaussagen:

Wir müssen in der Gesellschaft gesunde Verhältnisse schaffen, in denen die psychische Gesundheitskompetenz gestärkt werden kann. Die KKH tut dies u.a. über die Förderung von Präventionsprojekten, Selbsthilfeorganisationen, Betrieblichem Gesundheitsmanagement, unterstützendem Versichertencoaching und Kampagnen zur Entstigmatisierung psychischer Belastung/Erkrankung.

- Wir als Krankenkasse bemerken eine steigende Anzahl an psychisch belasteten/erkrankte Menschen.
- Wir wollen die Kompetenz unserer Versicherten fördern, um mit Stress und psychischer Belastung besser umzugehen, damit sich keine psychische Erkrankung manifestiert.
- Dazu stellen wir unseren Versicherten Präventionsangebote, z.B. zur Stressbewältigung und Resilienz, zur Verfügung und versuchen gleichzeitig, Prävention in den Lebenswelten der Menschen, wie in Schulen und dem Arbeitsplatz, zu fördern.
- Gesunde Verhältnisse schaffen wir auch damit, indem wir z.B. mit Kampagnen der weiterhin bestehenden Stigmatisierung entgegenwirken.
- Wir wollen die psychotherapeutische Versorgung stärken.
- Wir wollen als Krankenkasse über das bereits als erfolgreich ausgewiesene Gesundheitscoaching unsere Versicherten noch besser unterstützen.