

# KOMMUNALE GESUNDHEITSKONFERENZ IM BODENSEEKREIS

Thema: Psychische Gesundheit

Stefanie Dewor, Assistentin des Geschäftsführers  
Kommunale Gesundheitskonferenz im Bodenseekreis  
Friedrichshafen, 22.11.2018

**GESUNDNAH**

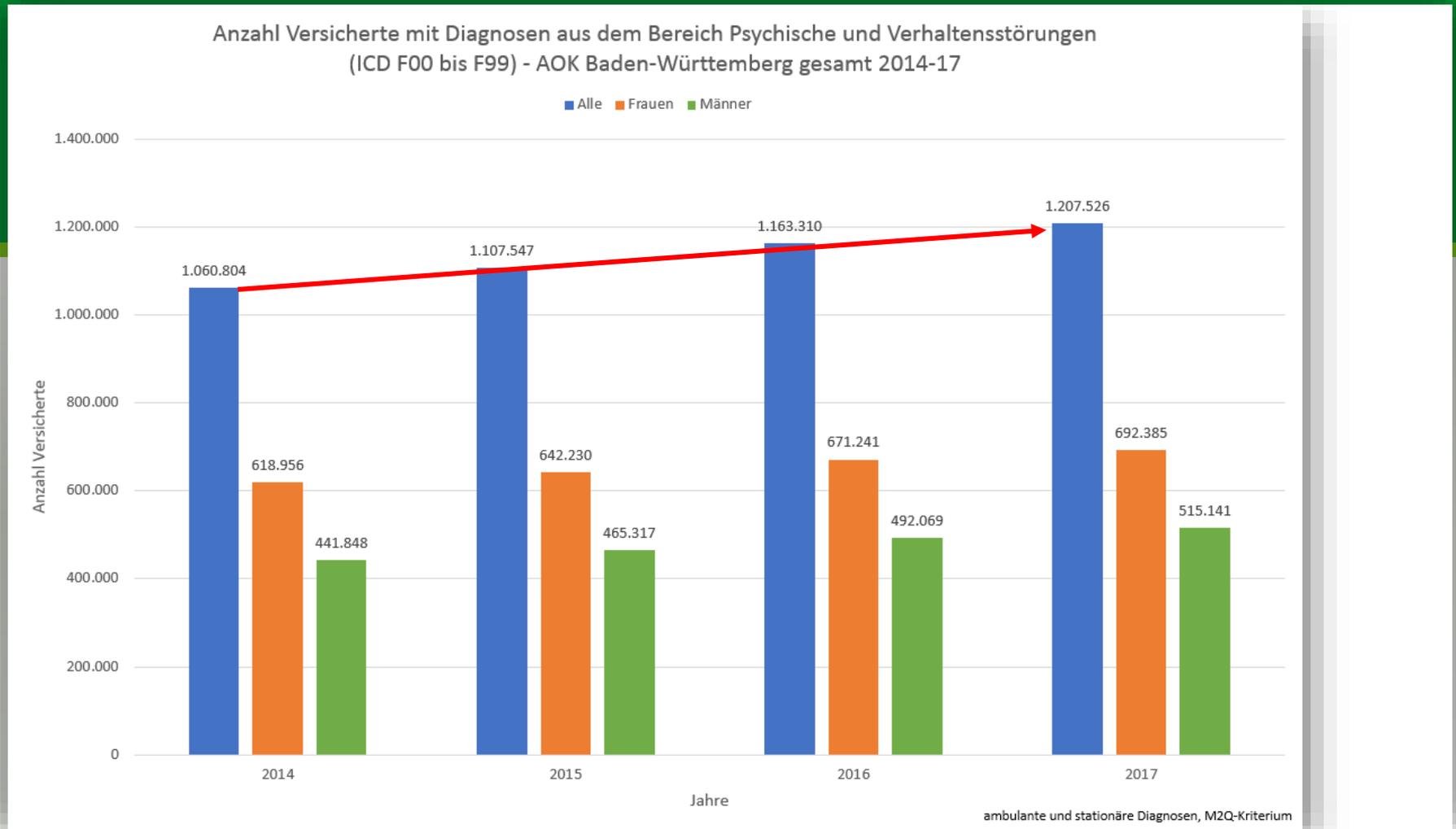


# Agenda

- 1 Aktuelle Zahlen
- 2 Was tut die AOK?

# Aktuelle Zahlen

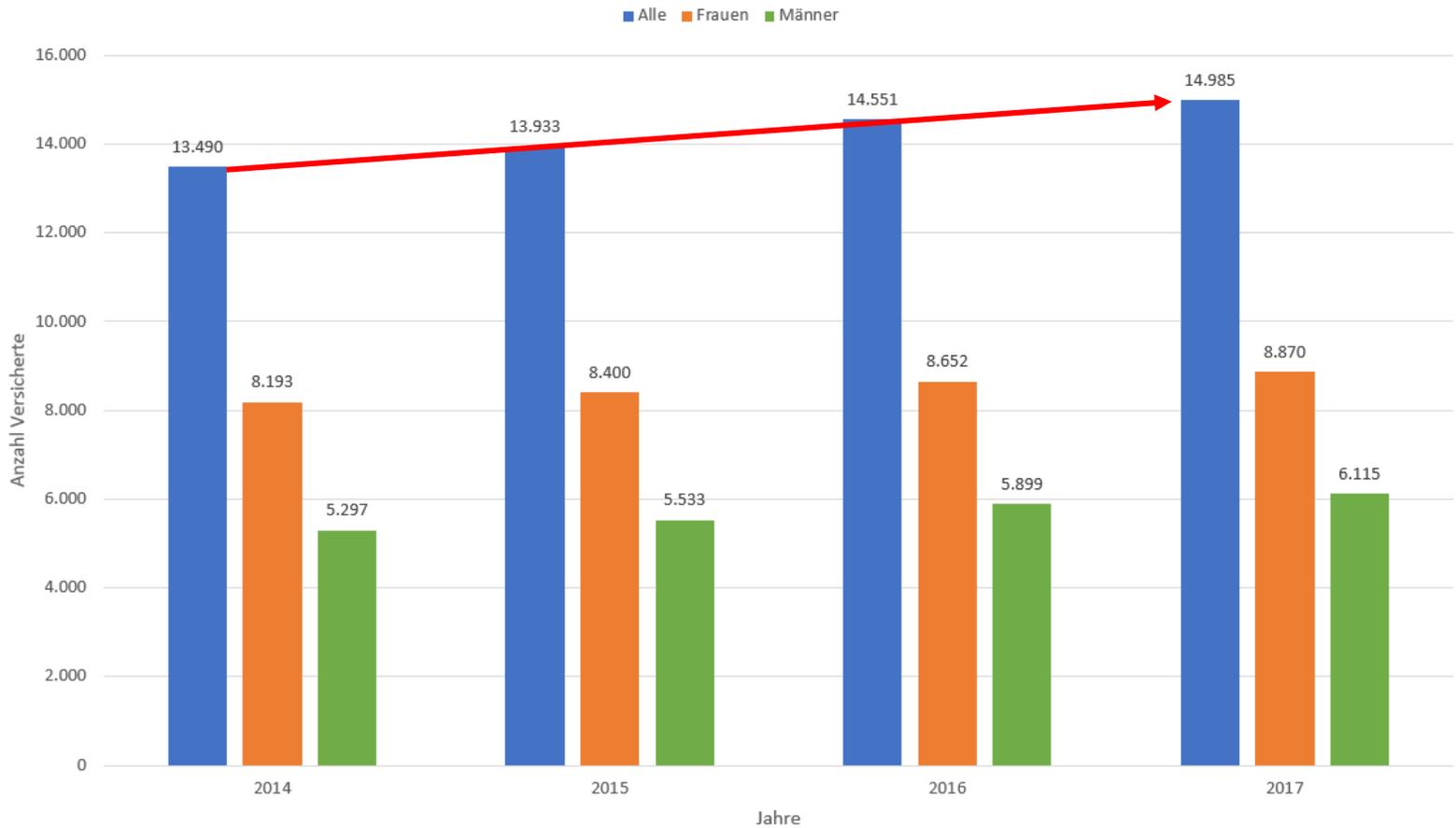
## AOK Baden-Württemberg absolut



# Aktuelle Zahlen

## Bodenseekreis absolut

Anzahl Versicherte mit Diagnosen aus dem Bereich Psychische und Verhaltensstörungen  
(ICD F00 bis F99) - AOK Baden-Württemberg Bodenseekreis 2014-17

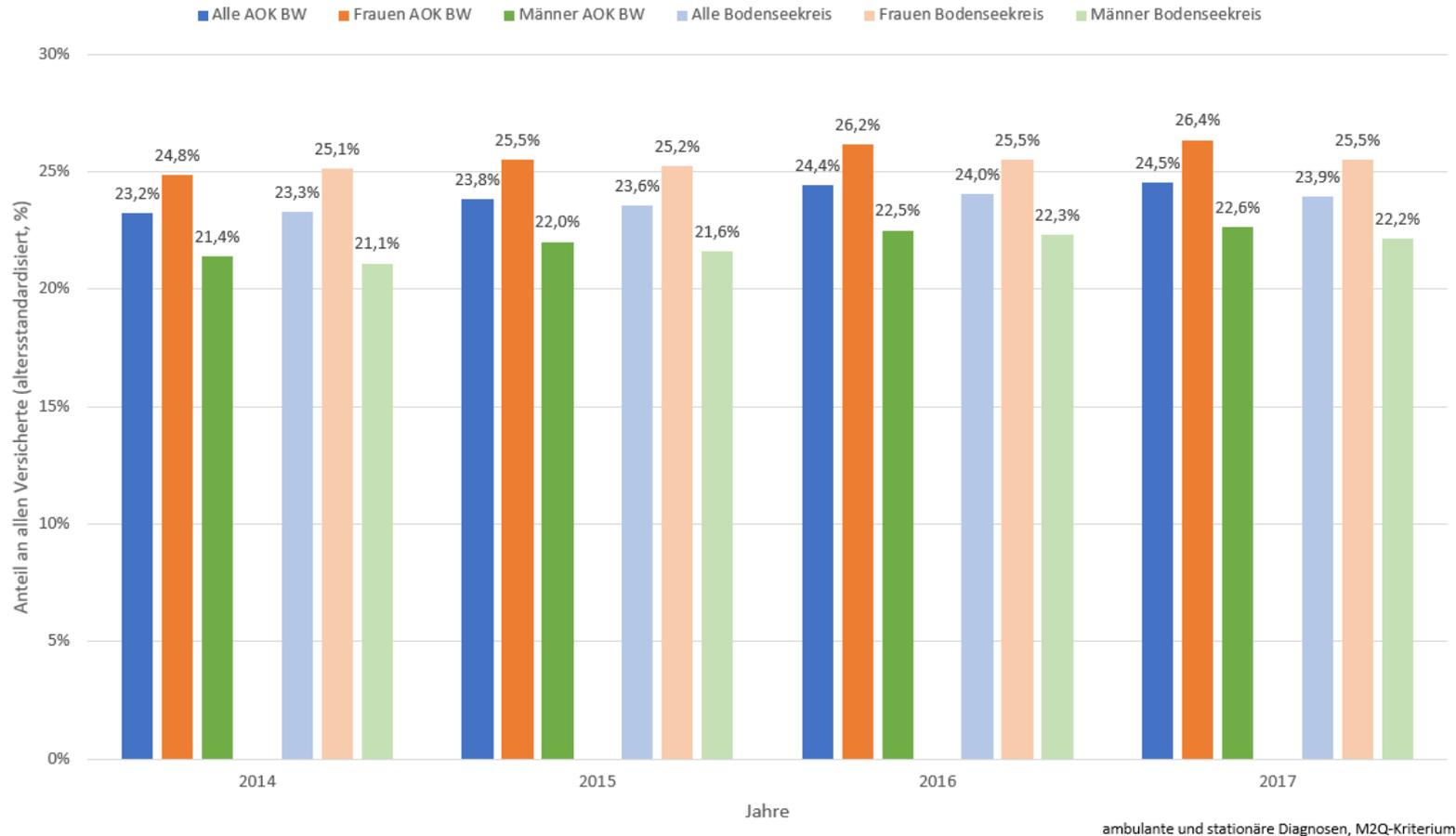


ambulante und stationäre Diagnosen, M2Q-Kriterium

# Aktuelle Zahlen

## Bodenseekreis relativ

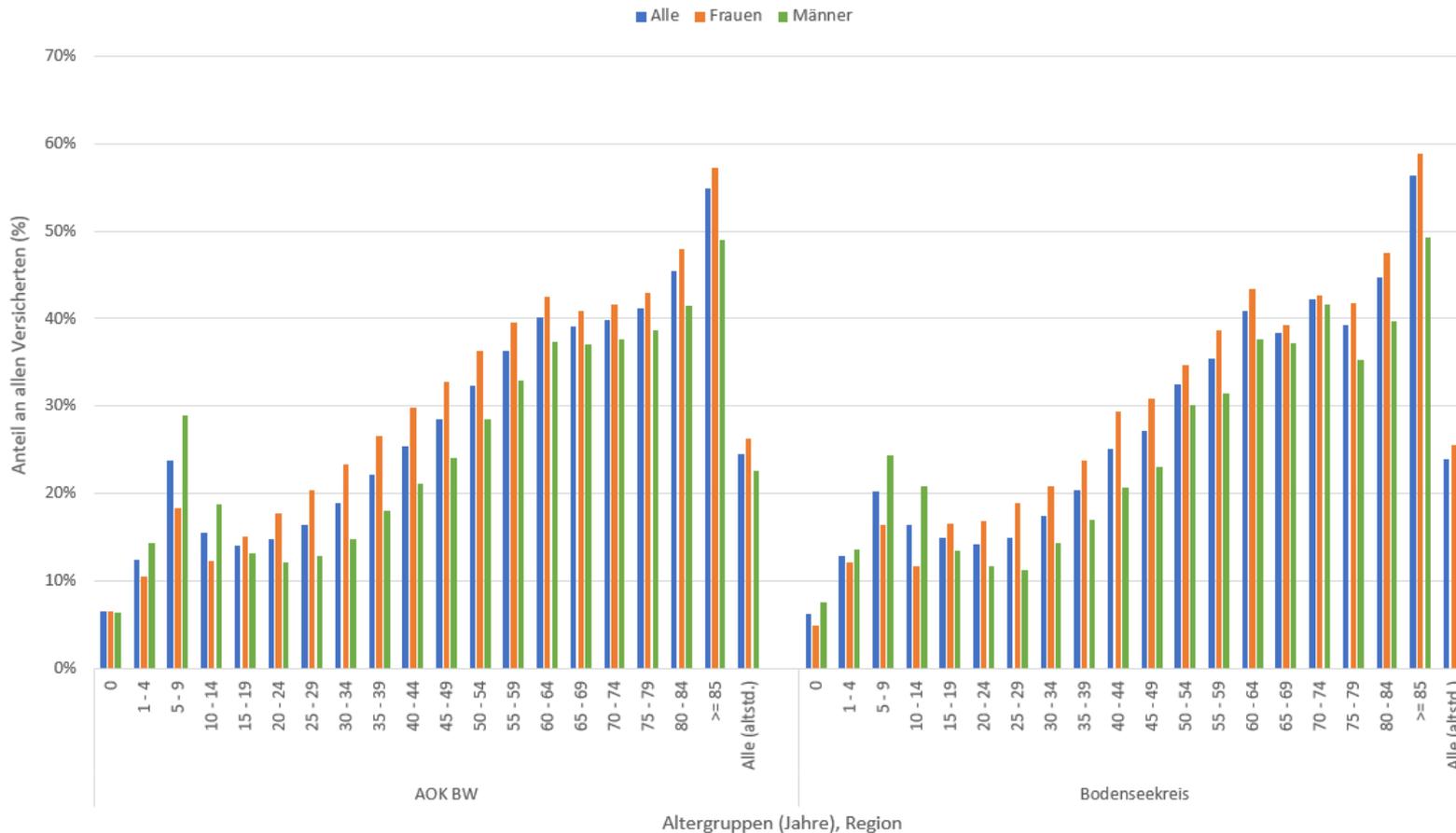
Altersstandardisierter Anteil der Versicherten mit Diagnosen aus dem Bereich Psychische und Verhaltensstörungen (ICD F00 bis F99) an allen Versicherten - AOK Baden-Württemberg 2014-17



# Aktuelle Zahlen

## Altersgruppen 2017

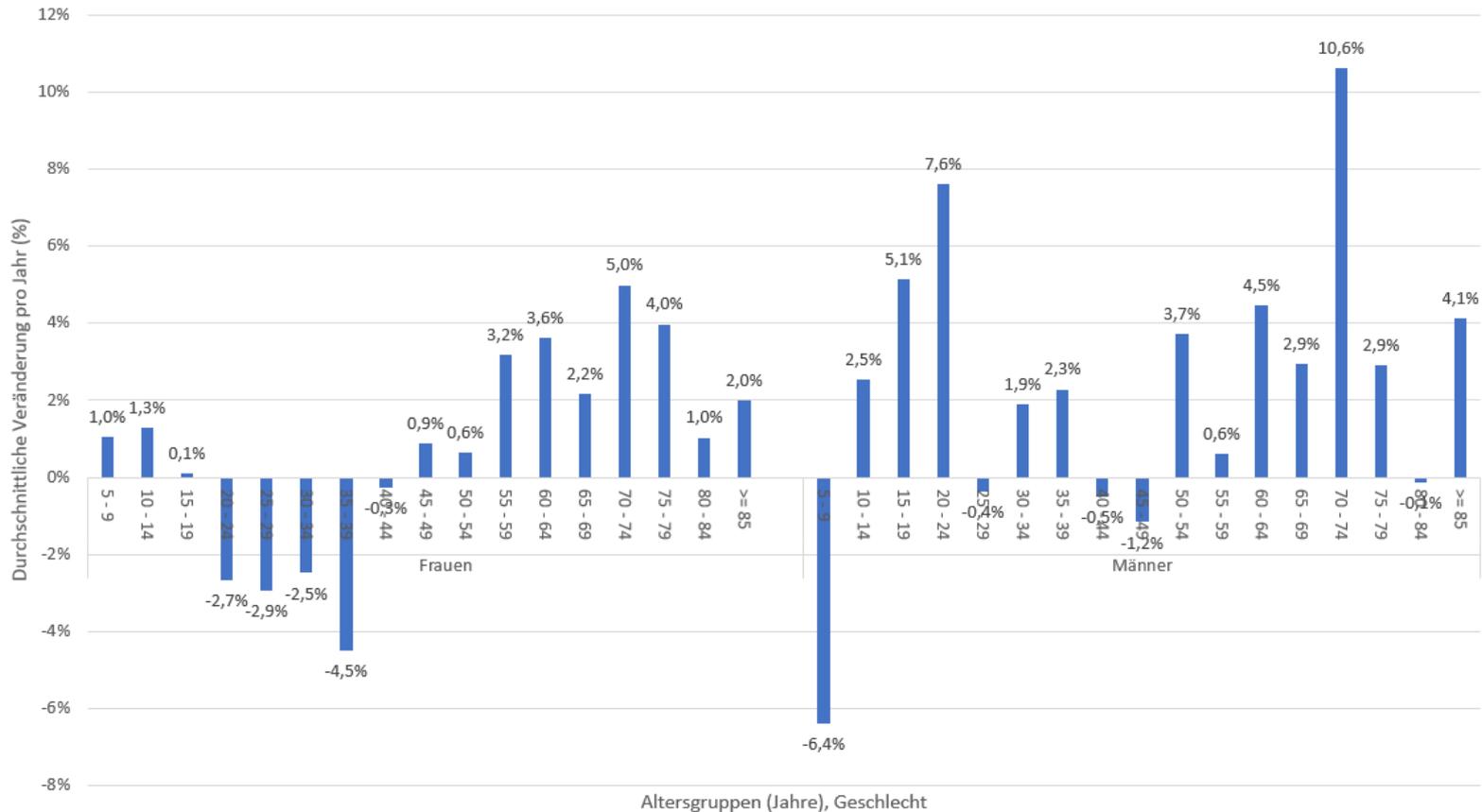
Anteil der Versicherten mit Diagnosen aus dem Bereich Psychische und Verhaltensstörungen (ICD F00 bis F99) an allen Versicherten nach Altersgruppen - AOK Baden-Württemberg 2017



# Aktuelle Zahlen

## Altersgruppen 2014-2017

Durchschnittliche jährliche Veränderung des Anteils der Versicherten mit Diagnosen aus dem Bereich Psychische und Verhaltensstörungen (ICD F00 bis F99) an allen Versicherten nach Altersgruppen und Geschlecht - AOK Baden-Württemberg Bodenseekreis 2014-2017



## Was tut die AOK?

- Balance im Alltag gilt als wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Gesunderhaltung, Leistungsfähigkeit, Zufriedenheit und Wohlbefinden
- Wissenschaftliche Studien haben gezeigt: Traditionelle Konzepte der Stress-Reduktion greifen zu kurz
- **Lebe Balance** ist eine Gesundheitsaktion bzw. ein Präventionsprogramm der AOK zum Thema psychische Gesundheit
- Die AOK-Aktion unterstützt dabei, sich selbst besser kennen zu lernen und die persönlichen Schutzfaktoren zu stärken
- Der Schwerpunkt liegt auf dem Thema Prävention, d.h. gesunde Versicherte zu stärken, um ihre Balance zu erhalten

## Was tut die AOK?

**Ziel:** Die Menschen sollen lernen, die Herausforderungen ihres eigenen Lebens wahrzunehmen, anzunehmen und zu verändern, um so stärker zu werden

### Training in Achtsamkeit

- ✓ Befindlichkeiten und Bewertungs- und Verhaltensmuster wahrnehmen

### Orientierung an eigenen Werten

- ✓ Wissen um eigene Werte und Fähigkeit, das persönliche Verhalten entsprechend der eigenen Werte anzupassen



## Was tut die AOK?

### Module

- Achtsame Selbstwahrnehmung
- Werteorientiertes Handeln
- Lösbare Probleme aktiv angehen
- Nicht lösbare Probleme annehmen
- Sich selbst kennen und akzeptieren lernen
- Soziale Unterstützung und Kommunikation
- Zusammenhang von körperlicher und psychischer Gesundheit
- Frühwarnzeichen für psychische Erkrankungen



## Was tut die AOK?

- Balance-Check
  - Persönliche Standortbestimmung für Gesunde
  - Grundlage für Seminarangebot
- Kostenfreie Seminare für AOK-Versicherte (maximal 12 Teilnehmer)
  - 6 Treffen a 90 Minuten (wöchentlich), 1 Nachtreffen nach vier 4 Wochen
  - AOK-Angebot mit speziell geschulten (Präventions-)Fachkräften
- Arbeitsbuch
  - Informationsteil/Arbeitsteil/Übungsteil
- Online und als AOK-App
  - Infos unter **[www.lebe-balance.de](http://www.lebe-balance.de)**



# HERZLICHEN DANK!

Stefanie Dewor  
Assistentin des Geschäftsführers

Tel 0751 371-179  
Fax 0751 371-51179  
E-Mail [stefanie.dewor@bw.aok.de](mailto:stefanie.dewor@bw.aok.de)

**GESUNDNAH**