

Mit Qualität für die Gesundheit
AOK PLUS-Präventionsbericht 2017

**Die Leistungen der
AOK PLUS - Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen
in der Gesundheitsförderung und Prävention**
Berichtsjahr 2016

1. Vorwort

- Kennen Sie die Französin Jeanne Calment? Sie war zu ihrer Zeit ein kleines medizinisches Wunder: 1875 in Arles geboren, gilt sie als bislang ältester Mensch aller Zeiten. Mit 100 Jahren fuhr sie noch Fahrrad, mit 120 Jahren nahm sie eine Techno-CD auf. Sie starb 1997 – mit unglaublichen 122 Jahren.



So gesehen kann das Alter viel Freude machen. Es kann aber auch zu einer schweren Belastung für Körper und Geist werden, wenn Krankheiten ein ständiger Begleiter sind.

Viele begreifen Krankheit als Schicksal, das den einen trifft, den anderen vielleicht nicht. Auch wenn wir nicht alles in der Hand haben, können wir mit unseren Entscheidungen beeinflussen, wie lange wir leben und vor allem wie wir leben – ob wir rauchen oder nicht, regelmäßig Sport treiben oder lieber auf dem Sofa sitzen.

Prävention hat heute eine höhere Bedeutung als je zuvor. Die Menschen werden von Generation zu Generation älter, gleichzeitig nehmen chronische Krankheiten und die Anforderungen im Arbeitsleben zu. Auch das soziale Umfeld wirkt sich auf die Gesundheit aus.

Darum bringen wir als AOK PLUS unsere Angebote gezielt dorthin, wo die Menschen einen großen Teil ihres Alltags verbringen – in die Unternehmen, in die Schulen und Kindergärten. Auf diese Weise können wir Menschen jeden Alters und unabhängig von ihrer sozialen Situation dabei unterstützen, etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Dafür haben wir 2016 für Präventionsleistungen rund 37 Millionen Euro bereitgestellt. Das sind rund zwölf Euro pro Versicherten und somit deutlich mehr als die gesetzlich vorgeschriebenen sieben Euro. Neben solchen Investitionen haben wir unsere langjährigen Erfahrungen auch in die beiden Landesrahmenvereinbarungen eingebracht. In Sachsen und Thüringen hat sich dafür sehr frühzeitig ein breites Bündnis für mehr Prävention zusammengetan. Jetzt gilt es, dies mit Leben zu füllen.

Dafür werden wir im Jahr 2017 nicht nur neue Initiativen entwickeln, sondern unsere bewährten Projekte und Kooperationen noch wirksamer einbringen. Wir erwarten nicht, dass Sie damit alle das biblische Alter von 122 Jahren erreichen. Doch wir wollen dazu beitragen, dass Sie so fit ins Alter kommen wie Madame Calment!

Dr. Stefan Knupfer
Vorstand der AOK PLUS

2. Die Gesundheitsförderung der AOK PLUS im Überblick

Gesundheitsförderung und Prävention spielen bei der AOK PLUS seit Jahrzehnten eine bedeutende Rolle und zählen seit mehr als 25 Jahren zu ihrem Markenkern. Die Gesundheitskasse begleitet ihre Versicherten in allen Bereichen und Abschnitten ihres Lebens auf dem Weg zu mehr Gesundheit. Vor dem Hintergrund des gesellschaftlichen Handlungsbedarfs gestaltet sie ihren gesetzlichen Auftrag aktiv und effizient und ist in diesem Sinne für alle Menschen in Sachsen und Thüringen da.

Der vorliegende Bericht schildert anhand der Daten für das Jahr 2016 die Aktivitäten der AOK PLUS in der Gesundheitsförderung und Prävention sowie in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe. Nach Themenfeldern gegliedert beschreibt er die Zielsetzungen, das Vorgehen sowie erfolgreiche Praxisbeispiele. Jedes Kapitel schließt mit einem kurzen Ausblick auf weitere Vorhaben.

Die Gesundheitskasse setzt sich dafür ein, gute Rahmenbedingungen für ein gesundes Aufwachsen, Lernen und Leben sowie für ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen und weiterzuentwickeln. Denn gesundheitsförderliche Angebote erreichen die Menschen am besten dort, wo sie die meiste Zeit verbringen: in Kindertagesstätten (Kitas), Schulen, Betrieben und Kommunen. Die AOK PLUS begrüßt, dass das Präventionsgesetz die Prävention und Gesundheitsförderung zum Ziel gesamtgesellschaftlicher Anstrengungen gemacht hat. Dabei ist es aus Sicht der Gesundheitskasse richtig, den Gestaltungsschwerpunkt regional zu verankern und den Akteuren und Partnern vor Ort den Spielraum für angemessene Eigenleistungen zu geben. An den landesweiten Prozessen hat sich die AOK PLUS von Anfang an sowohl personell als auch finanziell aktiv beteiligt.

Die vielfältigen, bedarfsorientierten Angebote der AOK PLUS in der Primär- und Sekundärprävention unterstützen die Versicherten dabei, ihre eigenen Gesundheitsressourcen und die ihrer Familie zu stärken. Erfreulicherweise wurden diese Maßnahmen 2016 noch stärker genutzt als in den Jahren zuvor. Das Präventionsgesetz hat auch die gesundheitsbezogene Selbsthilfe gestärkt. Die AOK PLUS hat im Jahr 2016 ihre qualitätsgesicherte und bedarfsgerechte Schwerpunktförderung auf diesem Gebiet weiter ausgebaut.

Über 100 Berater stehen in den acht Gesundheitscentern der AOK PLUS als regionale Ansprechpartner für die Versicherten und die Vertragspartner bereit. Ihre zielgerichtete, handlungsfelderübergreifende Arbeit schafft vielfältige Synergien und verknüpft Settings und Handlungsfelder sowie deren Akteure.

Bei der Entwicklung, Evaluation und Qualitätssicherung ihrer Projekte und Produkte lässt sich die Gesundheitskasse von den gesamtgesellschaftlichen Anforderungen und den Bedürfnissen der Versicherten leiten. Dabei arbeitet sie eng mit Wissenschaftlern zusammen, um die Wirksamkeit ihrer Programme zu überprüfen und zu bestätigen. Regelmäßige Kundenbefragungen durch Marktforschungsunternehmen dienen dazu, die Servicequalität zu sichern.

Insgesamt hat die AOK PLUS im Geschäftsjahr 2016 rund 37 Millionen Euro für Prävention und Gesundheitsförderung bereitgestellt: für die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und die Prävention in nicht betrieblichen Lebenswelten (NBLW), für die Individualprävention und die gesundheitsbezogene Selbsthilfe. Auf der nächsten Seite sind die wichtigsten Kennzahlen zu den Leistungen der AOK PLUS in der Gesundheitsförderung und Prävention im Jahr 2016 im Überblick aufgeführt (Tabelle 1).

3. Kennzahlen im Überblick

Die in der nachstehenden Tabelle aufgeführten Kennzahlen stellen die vielfältigen Aktivitäten der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse

für Sachsen und Thüringen auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung, Prävention und gesundheitsbezogenen Selbsthilfeförderung dar.

Tabelle 1: Kennzahlen zu den AOK PLUS-Leistungen in Gesundheitsförderung, Prävention und Selbsthilfe 2016 im Überblick

	AOK PLUS
Betriebliche Gesundheitsförderung	
Anzahl der Betriebe	1.059
Anzahl direkt erreichter Personen	217.933
Ausgaben je Versicherten	2,00 €
Summe der Ausgaben	6.018.120 €
Nicht betriebliche Lebenswelten	
Anzahl der Settings	2.543
Anzahl direkt erreichter Personen	86.439
Ausgaben je Versicherten	2,06 €
Summe der Ausgaben	6.204.000 €*
Individueller Ansatz Primärprävention	
Anzahl direkt erreichter Personen	241.365
Ausgaben je Versicherten	6,96 €
Summe der Ausgaben	20.930.000 €
Individueller Ansatz Sekundärprävention	
Anzahl direkt erreichter Personen	7.677
Ausgaben je Versicherten	0,35 €
Summe der Ausgaben	1.042.324 €
Selbsthilfeförderung	
Anzahl der geförderten Selbsthilfegruppen, -kontaktstellen, -organisationen	1.473
Ausgaben je Versicherten	1,01 €
Summe der Ausgaben	2.778.200 €
Gesamt	
Ausgaben je Versicherten	12,37 €
Summe der Ausgaben	36.972.644 €

* inkl. 0,45 €/Versicherten BZgA-Abgabe

4. Gesundheitsförderung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe

Das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz) ist am 25. Juli 2015 in Kraft getreten. Es enthält aus Sicht der AOK PLUS wichtige Schritte auf dem Weg, die Prävention als eine zentrale Säule der gesundheitlichen Versorgung der Bevölkerung weiter auszubauen. Eines der Kernanliegen der Gesetzgebung ist die enge Zusammenarbeit der Sozialversicherungsträger mit den Ländern und Kommunen bei der Gesundheitsförderung in den Lebenswelten, etwa in Kitas, Schulen, Betrieben und Kommunen.

Das Gesetz sieht die folgenden wesentlichen Neuregelungen vor:

- eine Stärkung der Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten,
- die Intensivierung der Betrieblichen Gesundheitsförderung, insbesondere für kleine und mittelständische Betriebe,
- eine auf prioritäre Ziele und Handlungsbereiche ausgerichtete Nationale Präventionsstrategie sowie Vereinbarungen zu deren Umsetzung in den Ländern,
- Maßnahmen zur Steigerung der Qualität verhältnis- und verhaltenspräventiver Leistungen und
- eine Verdopplung der Finanzmittel, die für die Gesundheitsförderung und Prävention zur Verfügung zu stellen sind.

Die Landesrahmenvereinbarungen in Sachsen und Thüringen

Mit der Nationalen Präventionsstrategie wurden Rahmenempfehlungen beschrieben, auf deren Grundlage in Thüringen und Sachsen Landesrahmenvereinbarungen (LRV) verabschiedet und bereits sehr frühzeitig – in Thüringen am 7. April, in Sachsen am 1. Juni 2016 – unterzeichnet wurden. Im Mittelpunkt dieser

Rahmenvereinbarungen stehen in beiden Ländern die Zielbereiche „Gesund aufwachsen“, „Gesund leben und arbeiten“ und „Gesund im Alter“, in Sachsen zusätzlich das Ziel „Gesundheitsförderung von Erwerbslosen“.

Nach der Verabschiedung dieser Rahmenvereinbarungen haben die Sozialversicherungsträger ihre Kooperationsarbeit aufgenommen und sich auf Ziele und ein gemeinsames Vorgehen verständigt. Dabei sollen nicht nur neue Initiativen ins Leben gerufen, sondern auch bewährte Projekte und Kooperationen fortgeführt werden.

In die landesweiten Aktivitäten bringt die AOK PLUS ihre langjährigen Erfahrungen und Kompetenzen bei der Gestaltung von Gesundheitsprozessen ein. Dabei legt sie großen Wert darauf, dass zum einen Ministerien und Träger Verantwortung übernehmen und zum anderen in den einzelnen Lebenswelten auch die jeweiligen Zielgruppen, wie zum Beispiel Kinder, Eltern, Beschäftigte oder sozial Benachteiligte, aktiv einbezogen werden.

Inzwischen sind die Geschäftsstellen für die Umsetzung der Landesrahmenvereinbarungen bei den jeweiligen Landesarbeitsgemeinschaften (Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. – SLfG und Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. – AGETHUR) angesiedelt worden. Zu Beginn des Jahres 2017 haben außerdem je zwei „Koordinierungsstellen gesundheitliche Chancengleichheit“ (KGC) ihre Arbeit aufgenommen, die Kommunen in den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention zur Seite stehen sollen. Eine eigens geschaffene Online-Informationsplattform gibt Antworten auf viele Fragen rund um die Betriebliche Gesundheitsförderung, insbesondere für kleine und mittelständische Betriebe.

Ausblick

Für das Jahr 2017 besteht die Herausforderung nun darin, die Landesrahmenvereinbarungen konsequent und engagiert umzusetzen und die Arbeit der Beteiligten zu verstetigen. Für die Verwirklichung der Gesundheitsziele gilt es jetzt, Arbeitsschwerpunkte für die nächsten Jahre zu definieren, die sich aus den spezifischen Bedarfen der beiden Freistaaten ableiten.

Aus Mitteln der gesetzlichen Krankenversicherung sind neue Strukturen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) geschaffen worden, um die Umsetzung der LRV in den Ländern qualitativ zu unterstützen. Diese Zusammenhänge sollen nun weiter intensiviert werden.

Im Jahr 2017 sollen bewährte Projekte, an denen die AOK PLUS bisher maßgeblich mitgewirkt hat, in sozialträgerübergreifende Gemeinschaftsprojekte überführt oder zu solchen ausgebaut werden. Dazu gehören unter anderem

- die Koordinierungsstelle „Kommunale Gesundheit“ in Leipzig,
- das Projekt „Grünau bewegt sich“ in Leipzig,
- die Pilotprojekte „Netzwerk Gesunde Arbeit Thüringen“ und die „Regionale Servicestelle Betriebliche Gesundheit Vogtlandkreis“ und
- die Umsetzung des Modellprojekts zur Prävention und Gesundheitsförderung bei Arbeitslosen an weiteren Standorten in Sachsen und Thüringen im Rahmen des bundesweiten Rollouts.

5. Gesundheitsförderung im Setting Betrieb: Erfolgsfaktor gesunde Mitarbeiter

Die Arbeitswelt ist im Wandel begriffen. Vor diesem Hintergrund werden gesunde und leistungsstarke Mitarbeiter mehr und mehr zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor für Unternehmen. Durch gezielte Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) unterstützt die AOK PLUS Firmen aller Größen und Branchen dabei, ein gesundheitsförderliches Arbeitsumfeld zu gestalten und gleichzeitig die gesundheitliche Kompetenz der Beschäftigten zu erhöhen, damit diese gesund und einsatzfähig bleiben.

Ein Arbeitsschwerpunkt liegt darauf, die Betriebe beim strukturierten, nachhaltigen Auf- und Ausbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) zu unterstützen. Ein wesent-

licher Bestandteil ist dabei die systematische Prozessberatung der Betriebe. Dabei werden gemeinsam mit Entscheidern und Belegschaft zunächst Ziele formuliert und anschließend Veränderungen auf den Weg gebracht.

Aktiv in allen Branchen und Unternehmensgrößen

Diese Unterstützung wird zunehmend in Anspruch genommen: Im Vergleich zum Jahr 2008 begleitet die AOK PLUS heute 50 Prozent mehr Firmen bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Im Berichtsjahr 2016 konnten über 330.000 Beschäftigte in 1.059 Unternehmen unterschiedlicher Größe von der Unterstützung durch die Gesundheitskasse

profitieren. Für 548 Unternehmen erstellten die AOK-Experten eine detaillierte Analyse zu krankheitsbedingten Ausfallzeiten.

Im Rahmen von mehrjährigen BGF-Kooperationen betreute die AOK PLUS im Jahr 2016 insgesamt 336 ganzheitliche Projekte in Unternehmen. Dabei begleitete sie 221 Firmen intensiv bei der Prozesssteuerung. Beschäftigte konnten sich in insgesamt 346 Analyse- und Entwicklungsworkshops aktiv einbringen. Darüber hinaus wurden über 800 weitere Aktionen organisiert, zum Beispiel Gesundheitstage, Kurse, Gesundheitsscreenings, Schulungen und Vorträge.

Besonders häufig waren die Gesundheitsexperten der AOK PLUS in Betrieben des verarbeitenden Gewerbes sowie im Gesundheits-

und Sozialwesen aktiv (Abbildung 1). Die im Präventionsgesetz ausdrücklich geforderte Fokussierung auf kleine und mittelständische Unternehmen, die für die Gesundheitskasse bereits seit Jahren gelebte Praxis ist, wurde auch 2016 fortgesetzt: Mehr als die Hälfte aller betreuten Betriebe waren Kleinst-, Klein- oder mittelständische Unternehmen (Abbildung 2).

Betriebliche Gesundheitsförderung in der Praxis

Ganzheitlich, partizipativ und bedarfsorientiert – an diesen Qualitätskriterien orientiert sich die AOK PLUS, wenn sie Unternehmen in Fragen der Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt und begleitet. Wie das in der Praxis aussieht, ist im Internet nachzulesen. Auf der Seite www.aokbusiness.de >

Abbildung 1: Anzahl der betreuten Firmen nach Branchen 2016 (Top 5)

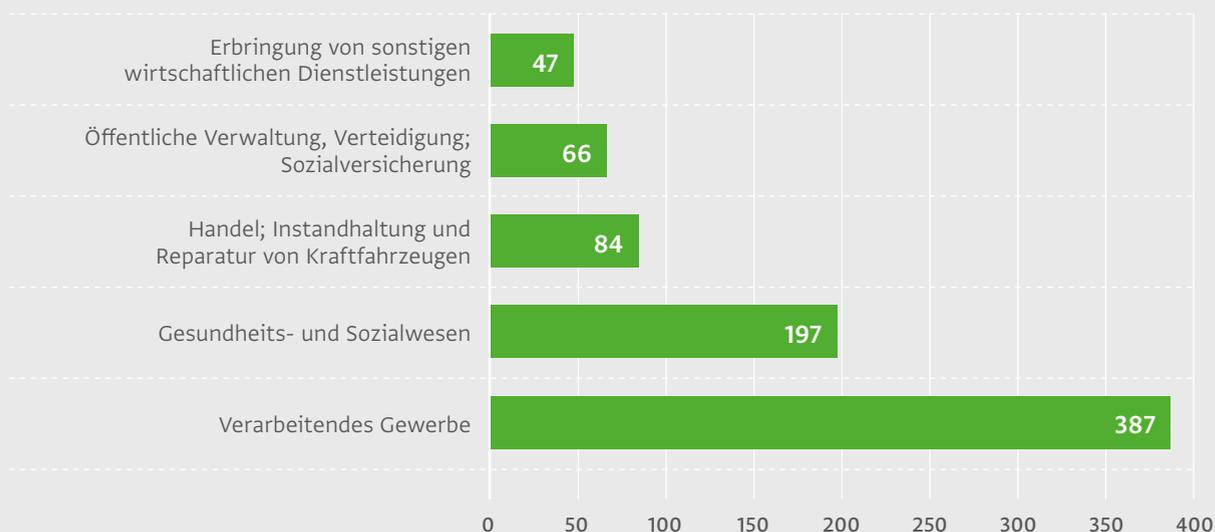
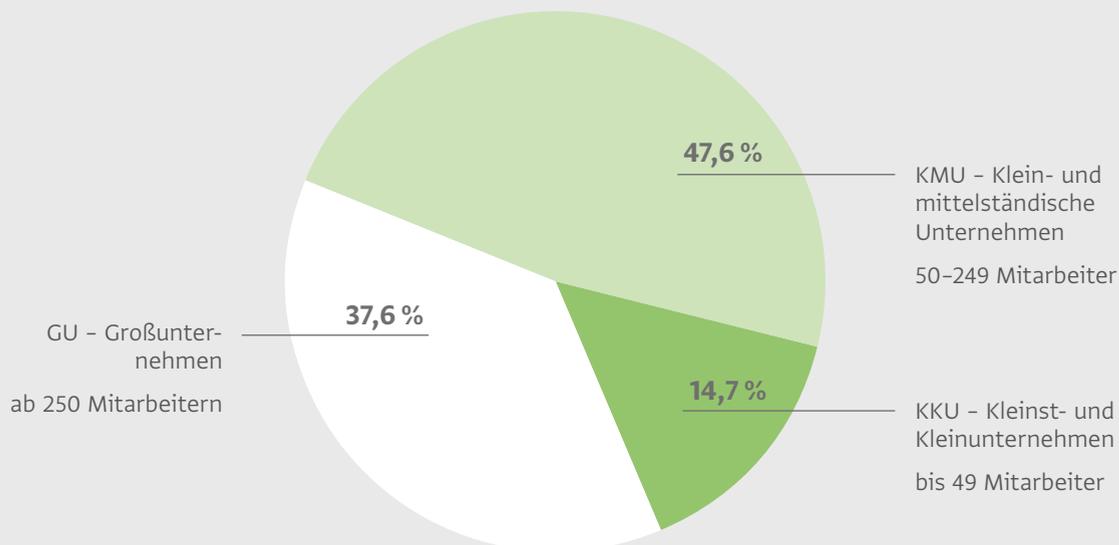


Abbildung 2: Anteil der betreuten Firmen nach Unternehmensgröße 2016



Quelle: AOK PLUS

aokplus > gesundheit > praxisbeispiele wird eine Auswahl besonders erfolgreicher Projekte in Unternehmen unterschiedlicher Größe vorgestellt: Von der Maschinenbaufirma über den Einzelhandel, Kranken- und Altenpflegeeinrichtungen bis hin zum Kulturbetrieb reicht das Spektrum der Unternehmen, die beim Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“ bereits erfolgreich mit der Gesundheitskasse zusammengearbeitet haben.

Zusätzlich zur individuellen Begleitung der einzelnen Betriebe engagieren sich die BGF-Experten der AOK PLUS auch für den Erfahrungsaustausch und die Vernetzung der Firmen untereinander. Dafür organisierten die regionalen Gesundheitscenter der AOK PLUS auch im Berichtsjahr 2016 wieder eine Reihe von Veranstaltungen, bei denen Firmen sich

austauschen und von den Erfahrungen anderer profitieren konnten.

Im Rahmen des sächsischen Gesundheitsziels „Aktives Altern“ hat die AOK PLUS eine dreijährige Veranstaltungsreihe zur Förderung der Beschäftigungsfähigkeit in der ambulanten und stationären Pflege angeboten, die jetzt mit regionalen Fachtagungen in Mittweida, Meißen und Görlitz zu Ende ging. Dieses erfolgreiche Vernetzungsmodell, das durch verschiedene Träger und Organisationen gefördert wurde, soll im Rahmen der LRV Sachsen branchenübergreifend für Kleinst- und Kleinbetriebe weiterentwickelt werden.

Ausblick

Mit einem neuen Gesundheitsbonus, den die AOK PLUS zum 1. Januar 2017 in ihre Satzung aufgenommen hat, setzt die Gesundheitskasse zusätzliche Anreize für die Betriebliche Gesundheitsförderung. Der Bonus kommt sowohl Arbeitgebern als auch Arbeitnehmern in Unternehmen zugute, die gemeinsam mit der AOK PLUS ein Betriebliches Gesundheitsmanagement implementieren.

So werden Arbeitgeber zusätzlich dazu motiviert, die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu fördern. Gleichzeitig stellt der Bonus für Arbeitnehmer einen Anreiz dar, sich gesundheitsbewusster zu verhalten.

Als neues Angebot zur Vernetzung plant die AOK PLUS, künftig jährlich regionale Gesundheitskongresse zu etablieren. Mit diesen Veranstaltungen will die Gesundheitskasse mehr Firmen für das Thema BGF sensibilisieren, ihnen Möglichkeiten aufzeigen und Entschei-

dungshilfen anbieten. Außerdem strebt die AOK PLUS an, auf diese Weise die Vernetzung und den Austausch von Firmen mit unterschiedlichem Erfahrungsstand zu fördern.

Was sagen die Kunden der AOK PLUS?

Über alle Betriebsgrößen hinweg äußern sich die befragten Unternehmen sehr positiv über die Arbeit der BGF-Berater der AOK PLUS.

87,5 % bescheinigten der AOK PLUS eine besonders hohe Gestaltungs- und Beratungsqualität.

92,9 % sagten, dass es der AOK PLUS gelungen sei, ihre Erwartungen an eine Krankenkasse in Bezug auf die Unterstützung bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung zu erfüllen oder sogar zu übertreffen.

Quelle: Nachkontaktbefragung 2016, Institut für Marketing und Kommunikation (IMK)

6. Gesundheitsförderung in den nicht betrieblichen Lebenswelten: Lebensqualität von Anfang an

Projekte zur Prävention und Gesundheitsförderung, die in den Lebenswelten ansetzen, erreichen alle Menschen in einem bestimmten Umfeld, unabhängig vom sozialen Status – zum Beispiel alle Kinder einer Schule. Hinzu kommt, dass die Adressaten solcher Angebote dadurch die Möglichkeit erhalten, ihr Lebensumfeld aktiv gesundheitsförderlich mitzugestalten.

Die Weichen für die Gesundheit künftiger Generationen werden früh gestellt. Die AOK PLUS setzt deshalb den Fokus ihrer Aktivitä-

ten in den nicht betrieblichen Lebenswelten seit 2014 auf die Themen „Gesund aufwachsen“ und „Stärkung der Elternkompetenz“, denn gerade bei den Jüngsten werden gesundheitsförderliche Einstellungen und Verhaltensweisen in besonderem Maße durch Bezugspersonen wie die Eltern, Familienmitglieder, Erzieher und Lehrer beeinflusst.

Die erste Lebenswelt, die einen Menschen prägt, ist die Familie. Die Kursangebote der Gesundheitskasse für junge Familien beziehen

darum alle Familienmitglieder aktiv ein. Für Familien mit Kindern bis zum zehnten Lebensjahr hält die AOK PLUS multimodale Angebote zu den Themenschwerpunkten Bewegung, gesunde Ernährung, gesundes Gewicht, familiäre Stressbewältigung oder Suchtprävention bereit.

Im Jahr 2016 konnten Familien aus insgesamt 816 Kursen bei kommunal eng vernetzten AOK PLUS-Partnern das für sie passende Angebot auswählen. Davon machten insgesamt 54.000 Versicherte Gebrauch; die Zahl der Nutzer stieg damit im Vergleich zum Vorjahr um 22 Prozent.

Was sagen die Kunden der AOK PLUS?

Mit den Gesundheitskursen für junge Familien der AOK PLUS zeigen sich die Befragten sehr zufrieden.

91 % der Befragten waren sehr zufrieden oder zufrieden damit, dass durch die Kursteilnahme die gesunde Entwicklung des Kindes gefördert wurde.

84 % der Befragten waren sehr zufrieden oder zufrieden damit, dass sich durch die Kursteilnahme die Eltern-Kind-Beziehung verbesserte beziehungsweise gestärkt wurde.

60 % der Befragten gaben an, das kostenfreie Gutscheinsystem sei ausschlaggebend für eine Kursteilnahme gewesen. Dies war vorwiegend bei Familien mit einem geringeren Haushalts-Nettoeinkommen der Fall.

Quelle: Nachkontaktbefragung „Gesundheitskurse für junge Familien“, IMK

Zusätzlich zu ihrem umfangreichen Kursangebot organisierte die Gesundheitskasse gemeinsam mit Kliniken, Familienzentren und kommunalen Trägern 149 Veranstaltungen für

Familien mit Kleinkindern. Unter dem Titel „Gemeinsam wachsen“ konnten sich interessierte Eltern dort darüber informieren, was die Entwicklung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen begünstigt, wie sich Gesundheitsrisiken vermeiden und Gesundheitspotenziale nutzen lassen.

Erfolgreiche Projekte in Kindergärten, Schulen und Hochschulen

Mit verschiedenen Projekten und Programmen trägt die Gesundheitskasse dazu bei, Kindern ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen. Die AOK PLUS unterstützt Kindergärten, Schulen und Hochschulen dabei, ein Gesundheitsmanagement zu etablieren, das darauf abzielt, die Gesundheit aller Beteiligten zu fördern und zu erhalten.

Im Jahr 2016 begleitete die AOK PLUS im Rahmen des bundesweiten AOK-Programms „JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa“ insgesamt 42 sächsische und 30 thüringische Kindergärten. Das drei Jahre umfassende Programm zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung berücksichtigt die jeweiligen Rahmenbedingungen in den einzelnen Kindertagesstätten. Ziel ist es, Kinder, Eltern und Erzieher für einen gesunden Lebensstil zu begeistern und die Kitas zu einer gesunden Lebenswelt zu entwickeln. Das Programm „JolinchenKids“ wurde im Februar 2017 im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „In Form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ ausgezeichnet.

Im Projekt „Schüler für gesunde Schule“ hat die Gesundheitskasse in den Jahren 2015 und 2016 in Zusammenarbeit mit der Sächsischen Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. (SLfG) und dem Deutschen Kinderschutzbund Schüler aus sechs sächsischen Schulen nach dem „Peer to Peer“-Ansatz zu Multiplikatoren für das Thema Gesundheit ausgebildet. Seitdem nehmen die Heranwachsenden ihren

Schulalltag unter die Lupe und stoßen Veränderungen an, beispielsweise zu Themen wie gesunde Lebensweise, soziale Kompetenzen, Pausengestaltung, Nichtrauchen und Alternativen zum Alkohol.

In gleich zwei Modellprojekten werden derzeit lebensweltbezogene Prozesse und Methoden der Gesundheitsförderung im universitären Kontext erprobt. So unterstützt die Gesundheitskasse die Friedrich-Schiller-Universität Jena in dem Modellprojekt „Universitäre Gesundheitsförderung“, das von 2016 bis 2020 läuft, dabei, gesundheitsförderliche Strukturen in den Arbeitszusammenhängen für nichtwissenschaftliche und wissenschaftliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu stärken. Ein auf fünf Jahre ausgelegtes Modellprojekt an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena zielt unter dem Titel „Gesundes Lehren und Lernen“ darauf ab, Achtsamkeitstechniken und andere Methoden der salutogenen Pädagogik kennenzulernen und weiterzuentwickeln. Darüber hinaus werden Methoden erprobt, um diese Ansätze in den Lehr- und Studienbetrieb zu implementieren. Die gesundheitsfördernde Wirksamkeit der Maßnahmen wird fachbereichsübergreifend evaluiert.

Gesundheitliche Chancen erhöhen

Bei ihren Angeboten für die Lebenswelt „Junge Familie“ arbeitet die Gesundheitskasse mit ausgewählten AOK PLUS-Partnern zusammen. Großen Wert legt sie dabei auf die Vernetzung mit kommunalen Strukturen beim Thema Kinderschutz. Ziel ist es, Familien in schwierigen Situationen – etwa mit gesundheitlichen oder Erziehungsproblemen, Gewalterfahrungen, sozialen oder finanziellen Schwierigkeiten – zu identifizieren, um ihnen frühzeitig passende Hilfsangebote vermitteln zu können.

Seit 2014 ist die AOK PLUS federführend für die gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) im bundesweiten Modellprojekt zur Verzah-

nung von Arbeits- und Gesundheitsförderung aktiv. In der ersten Projektphase arbeitete die AOK PLUS dabei sehr erfolgreich mit dem Jobcenter Vogtlandkreis zusammen. Im Sinne des Präventionsgesetzes kooperieren die gesetzlichen Krankenkassen seit Dezember 2016 mit fast 60 Jobcentern und Arbeitsagenturen, um die Arbeits- und die Gesundheitsförderung in allen 16 Bundesländern besser miteinander zu verzahnen. Von künftig neun Standorten in Sachsen und Thüringen wird die AOK PLUS die Zusammenarbeit mit fünf Jobcentern und Arbeitsagenturen federführend gestalten.

Ziele sind eine bessere Beratung im Rahmen der Arbeitsförderung und die Stärkung der Gesundheitsressourcen von Arbeitslosen. Die Angebote sollen diesen Menschen helfen, ihre derzeitige Lebenssituation besser zu meistern, und ihnen den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt erleichtern. Einen lebendigen Eindruck von der Umsetzung des Projekts vermittelt eine Slideshow, die online unter dem Link www.praeventionsforum.org/2016/Audioslideshow_Arbeitslose.mp4 zu sehen ist.

Ausblick

Die AOK PLUS plant, ihre Angebote im Bereich „Junge Familie“ im Rahmen ganzheitlicher kommunaler Gesundheitsprojekte in Schwerpunktstadtteilen bedarfsbezogen zu verstärken, so zum Beispiel in Leipzig-Volkmarsdorf. Auf diese Weise will die Gesundheitskasse insbesondere sozial benachteiligten Familien den Zugang zu gesundheitsförderlichen Angeboten erleichtern.

Dem gesetzlichen Auftrag entsprechend wird die AOK PLUS im Jahr 2017 in Zusammenarbeit mit der Pflegekasse Pilotprojekte in stationären Pflegeeinrichtungen starten. Es geht dabei um Präventionsangebote mit dem Ziel, die Gesundheit der Pflegebedürftigen zu stärken. Die Pilotprojekte werden wissenschaftlich begleitet.

7. Individuelle Gesundheitsförderung: Gesundheitskurse auf Gutschein

Ein gesundheitsbewusster Lebensstil und eine frühzeitige Teilnahme an gesundheitlichen Präventionsmaßnahmen tragen dazu bei, Krankheit und Behinderung vorzubeugen oder deren Folgen zu überwinden. Die AOK PLUS bietet ihren Versicherten eine große Auswahl geprüfter Kurse zur Gesundheitsförderung. Der einfache, kostenfreie Zugang per Gutschein macht es den Versicherten dabei besonders leicht, die eigenen Gesundheitsressourcen zu stärken und damit die Grundlagen für mehr Lebensqualität und ein langes, zufriedenes und gesundes Leben zu schaffen.

Im Rahmen der erweiterten Gesundheitsvorsorgeuntersuchung Check-up PLUS können Ärzte seit 2014 ihre bei der AOK PLUS versicherten Patienten bei Bedarf frühzeitig auf individuell für sie passende Präventionsangebote hinweisen.

te Onlineprogramme und die Ratgeberforen der AOK-Gemeinschaft erweitern das breite, qualitätsgesicherte Angebot, das sich an gesunde Versicherte richtet. Von Kindern ab sechs Jahren bis zu Senioren ist für jeden etwas dabei.

Die Kurse wurden 2016 noch intensiver genutzt als in den Vorjahren: Über 241.000 Teilnehmer – das entspricht nahezu acht Prozent aller Versicherten der AOK PLUS – besuchten im Berichtszeitraum einen Gesundheitskurs. Die Angebote werden quer durch alle Altersgruppen gut angenommen. Die altersbezogene Verteilung der Teilnehmer entspricht der Versichertenstruktur der Gesundheitskasse (Abbildung 3).

Therapiebegleitende Programme

Spätestens wenn sich erste Krankheitsanzeichen zeigen, ist es ratsam, mit einem gesundheitsförderlichen Lebensstil gegenzusteuern. Die AOK PLUS bietet ihren Versicherten in diesem Fall spezifische Programme an, die bei Rücken- oder Herz-Kreislauf-Beschwerden, bei Adipositas (in Verbindung mit Risiken des Metabolischen Syndroms) und bei ernährungsbedingten und -beeinflussbaren Erkrankungen helfen, den Anfängen zu wehren.

Die AOK PLUS unterstützt mit diesen Programmen die ärztliche Behandlung, um ein Fortschreiten von Erkrankungen zu verhindern. Im Jahr 2016 betreuten 87 AOK PLUS-Partner in den vier Programmen „Rücken“, „Herz-Kreislauf“, „Leichter und aktiver leben“ und „Ernährungsberatung“ rund 7.700 Versicherte.

Was sagen die Kunden der AOK PLUS?

87,4 % der kontaktierten Teilnehmer beurteilen das Gutscheinsystem als attraktive Lösung.

92,9 % der Kursteilnehmer bewerten den Nutzen der Gesundheitskurse als sehr hoch oder hoch.

Quelle: Nachkontaktbefragung 2016 –
Individuelle Gesundheitsförderung, IMK

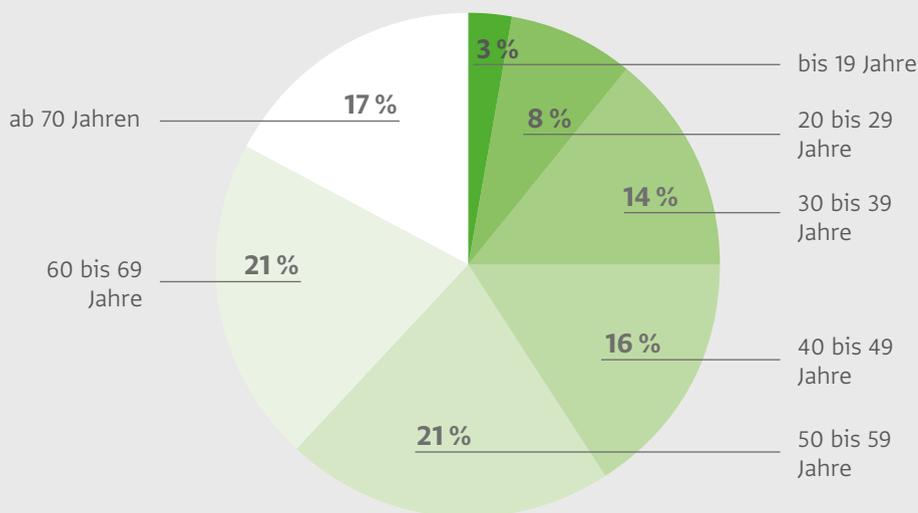
Kurse für Gesunde

Mit über 4.500 AOK PLUS-Partnern und rund 15.000 Angeboten in den Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Nichtrauchen hält die Gesundheitskasse ein flächendeckendes Angebot bereit. Evidenzbasier-

Information und Beratung

So vielfältig wie das Kursprogramm sind auch die Möglichkeiten, sich über die Gesundheitsangebote zu informieren, sich beraten zu lassen und einen Gutschein für die kostenfreie Teil-

Abbildung 3: Kursteilnehmer Primärprävention 2016 nach Alter



Quelle: AOK PLUS

nahme zu erhalten. Neben dem persönlichen Gespräch in einem AOK PLUS-Kundenkontaktcenter und der Beratung am Telefon oder per E-Mail steht seit Februar 2017 zusätzlich noch ein weiterer digitaler Informationskanal bereit: Mit dem Online-Modul „Gesundheitskurse“ auf der Internetseite plus.aok.de findet man schnell und bequem Kurse in der näheren Umgebung.

Ausblick

Die AOK PLUS wird ihre Angebote zur individuellen Prävention weiter ausbauen und sich dabei an den Bedürfnissen ihrer Versicherten orientieren. So gibt es ab 2017 zwei neue Kurse, die sich speziell an die Geschwister chronisch kranker und/oder behinderter Kinder richten. Eines davon trägt den Namen SuSi („Supporting Siblings“/Geschwister unterstützen), das andere ist der GeschwisterTREFF

„Jetzt bin ICH mal dran!“. Das Konzept für die beiden Kurse haben der „Bundesverband Bunter Kreis e. V.“, der „Sonnenstrahl e. V. Dresden – Förderkreis für krebskranke Kinder und Jugendliche“ und der Verbundpartner „Jetzt bin ICH mal dran! Verbund für Geschwister“ gemeinsam entwickelt. Nachdem das neue Angebot seine Wirksamkeit im Rahmen eines von der AOK PLUS geförderten, 2016 abgeschlossenen Modellprojektes unter Beweis gestellt hat, steht es nun für die Geschwisterkinder bereit.

Die beiden Programme stärken die persönlichen Ressourcen und die Lebenskompetenzen der Geschwisterkinder. Ziel der Angebote ist es, die psychische und familiäre Belastung abzumildern, die Lebensqualität zu erhöhen und auf diese Weise auch den Gesundheitszustand der Geschwisterkinder positiv zu beeinflussen.

8. Gesundheitsbezogene Selbsthilfe: Gesundheitsförderung pur

Die Selbsthilfeförderung ist eine unverzichtbare Säule im deutschen Gesundheitssystem und als solche auch ein wichtiger Teil der Gesundheitsförderung durch die AOK PLUS. Sie ermöglicht es chronisch kranken Menschen und deren Angehörigen, durch persönliche Gespräche, den Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen und einen aktiven Wissenstransfer den Umgang mit der Erkrankung zu verbessern und die eigenen Kompetenzen zu erweitern. Mit dem Präventionsgesetz hat der Gesetzgeber die gesundheitsbezogene Selbsthilfe noch einmal deutlich gestärkt.

zur Verfügung. Damit bietet die AOK PLUS im Rahmen des gesetzlichen Förderverfahrens einen besonderen Service für alle Menschen in Sachsen und Thüringen.

Als Vernetzer und Initiator fördert die AOK PLUS den Austausch über Ländergrenzen hinweg und befähigt Betroffene, sich zu Experten in eigener Sache zu entwickeln.

Selbsthilfeförderung 2016

Insgesamt 1.473 Förderanträge von Selbsthilfekontaktstellen, Landesorganisationen der Selbsthilfe sowie Selbsthilfegruppen hat die AOK PLUS im Jahr 2016 unterstützt. Dabei stellte sie nicht nur finanzielle Mittel bereit, sondern leistete darüber hinaus auch praktische Unterstützung, zum Beispiel durch infrastrukturelle Hilfen, aktive Gremienarbeit und fachliches Know-how (Abbildung 4).

Mit modernen Medien gegen Drogen und Depressionen

Die AOK PLUS setzt auf die intensive Nutzung moderner Medien, um neue Zielgruppen zu erreichen und für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe zu sensibilisieren.

Insgesamt 20 solcher Projekte von Selbsthilfegruppen oder -organisationen hat die Gesundheitskasse im Jahr 2016 gefördert. Eines davon war der Aufbau des online-basierten Selbsthilfeportals „Breaking Meth“, das sich mit der Droge Crystal Meth befasst. Es ermöglicht Betroffenen, Angehörigen und Interessierten, sich über die Thematik zu informieren, sich mit anderen auszutauschen und professionelle Hilfe zu finden.

Mit dem Filmprojekt „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ informiert das „Bünd-

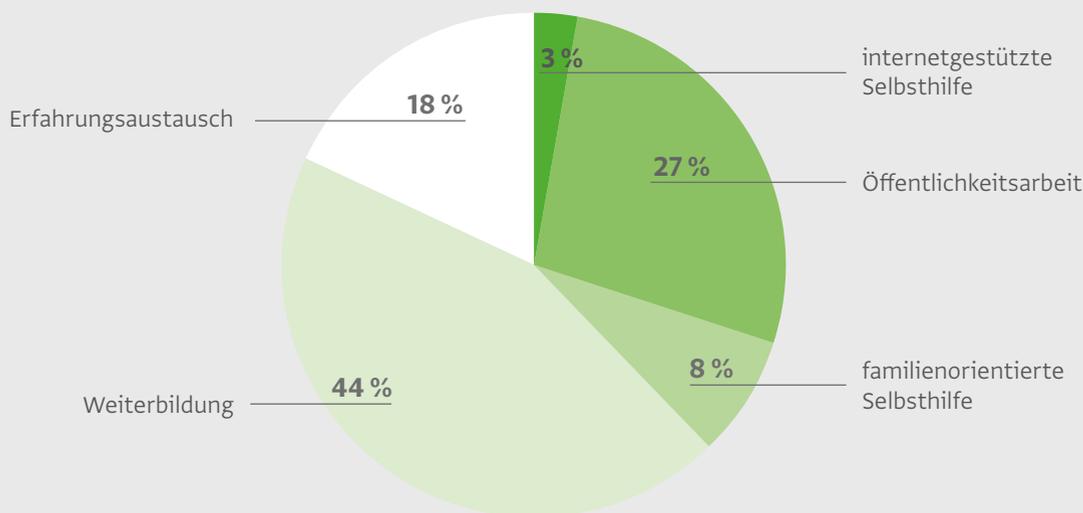
Was sagen die Kunden der AOK PLUS?

Das unkomplizierte Antragsverfahren und die Unterstützung durch die Gesundheitskasse stoßen auf breite Zustimmung. So sagt zum Beispiel Dieter Pruschik von der Selbsthilfegruppe „Sucht“ Zeulenroda-Triebes:

„Wir möchten an dieser Stelle der AOK PLUS Sachsen und Thüringen für die finanzielle Unterstützung danken, ohne die die Durchführung des Projektes nicht möglich wäre. Wir hoffen auf eine Fortsetzung im Jahr 2017.“

Die AOK PLUS konzentriert sich auf eine gezielte, bedarfsgerechte Schwerpunktförderung, den Aufbau tragfähiger Strukturen und die Vernetzung der Akteure untereinander. Seit einigen Jahren setzt sie dabei verstärkt auf den Einsatz digitaler Medien. So bündelt der Internetauftritt der AOK PLUS (plus.aok.de > Suchbegriff: Selbsthilfe) alle aktuellen Informationen zur Selbsthilfeförderung; die Förderanträge stehen barrierearm auf der Homepage

Abbildung 4: Prozentuale und themenspezifische Verwendung der Fördermittel



Quelle: AOK PLUS

nis gegen Depression“ Betroffene, Angehörige, aber auch die Öffentlichkeit über die Erkrankung Depression und wirbt um Verständnis für Betroffene. Das Projekt umfasst neben einem Dokumentar- und einem Informationsfilm auch eine begleitende, interaktive Webseite. Den Aufbau dieser Webseite unterstützt die AOK PLUS im Rahmen ihrer Selbsthilfeförderung.

Die Landesverbände der Rheumaliga Sachsen und Thüringen konnten mithilfe der AOK PLUS im Jahr 2016 insgesamt 13 innovative Projekte realisieren. Der Selbsthilfeträger Rheuma-Liga Thüringen setzt bei seiner Arbeit verstärkt auf elektronische Medien: Er bietet eine Rheuma-App an, hat ein eigenes Profil in den sozialen Netzwerken und plant einen Videokanal. Im Infomobil der Rheuma-Liga Thüringen, das vor allem in ländlichen

Regionen zum Einsatz kommt, wurde mit Unterstützung der Gesundheitskasse ein „InfoTouchPoint“-Bildschirm zur Selbstnutzung installiert.

Selbsthilfe im ländlichen Raum

Wie kann Selbsthilfeförderung im ländlichen Raum funktionieren? Dieser Frage geht ein auf drei Jahre angelegtes Projekt im Landkreis Görlitz mit der Unterstützung der AOK PLUS nach. Projektpartner sind das Landratsamt Görlitz und das Soziale Netzwerk Lausitz; die Universität Köln begleitet das Projekt wissenschaftlich.

Ziel ist es, die Selbsthilfe für jedermann zugänglich zu machen und flächendeckend zu verankern. Frei nach der Devise „Digitale Vernetzung statt Stuhlkreis“ kommen darum

auch Ideen wie Skype-Sprechstunden oder Kooperationen mit dem Rundfunk auf den Prüfstand. Gemeindeverwaltungen, lokale Interessengruppen, Schulleitungen sowie soziale und medizinische Institutionen aus der Region werden in das Projekt einbezogen.

Ausblick

Im Jahr 2017 will sich die AOK PLUS verstärkt für die Sensibilisierung und die Vernetzung weiterer Akteure engagieren. Im Fokus stehen dabei unter anderem Kommunen, Ärzte, Betriebe und Hochschulen. Als weiteren Schwerpunkt plant die Gesundheitskasse, die interkulturelle Selbsthilfe aktiv zu unterstützen.

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

Druck: Richter Druck, Elkenroth

Stand: März 2017