RehaZentren
Baden-Württemberg

Wir mobilisieren Kräfte

Prävention psychischer Störungen
Evaluation und Weiterentwicklung des Modells BalancePlus

DR. MED. WERNER GEIGGES

Chefarzt Rehaklinik Glotterbad, Glottertal

Fachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische und Innere Medizin

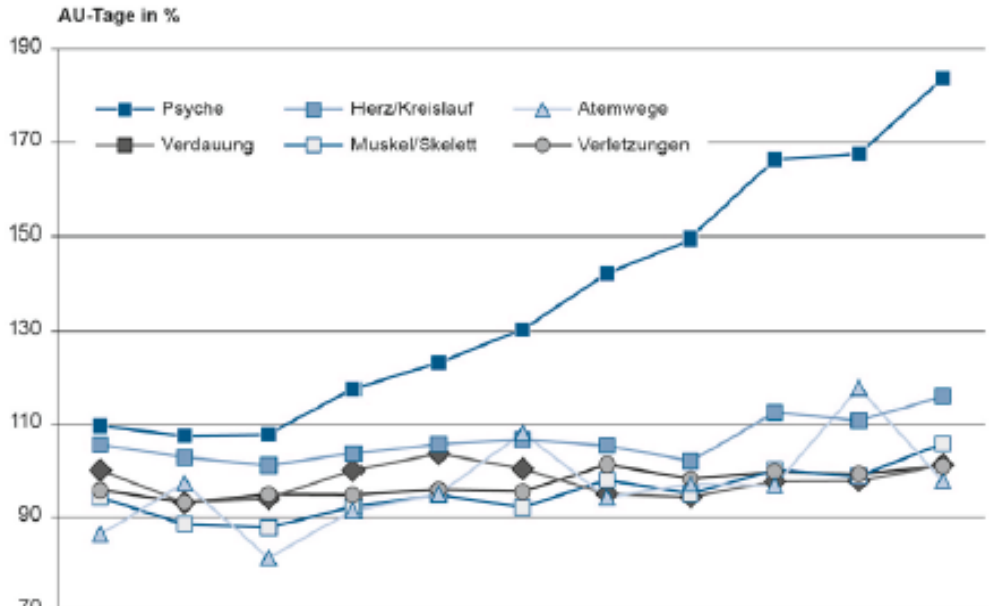
Focus Rehabilitation

Betriebliches Gesundheitsmanagement im FOCUS

Ulm, 06.10.2017

Zunahme psychischer Erkrankungen

Abbildung 3: **Tage der Arbeitsunfähigkeit der AOK-Mitglieder nach Krankheitsarten in den Jahren 2004 – 2014, Indexdarstellung (2003=100%), AOK-Mitglieder**

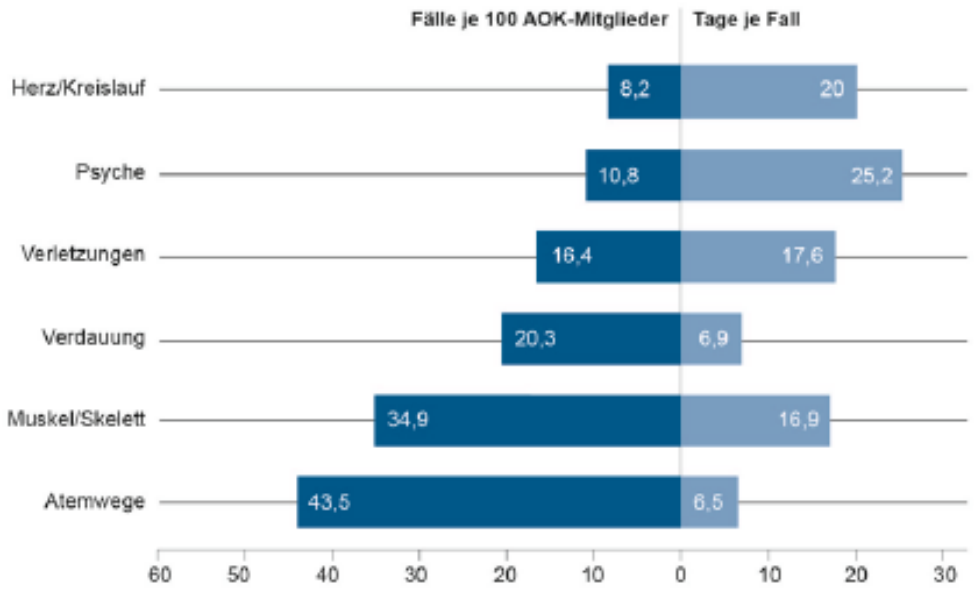


	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Psyche	109,6	107,5	107,8	117,6	123,2	130,3	142,3	149,6	166,3	167,5	183,7
Herz/Kreislauf	105,6	102,8	101,1	103,7	105,7	106,7	105,4	102,0	112,5	110,7	116,0
Atemwege	86,3	97,3	81,3	91,4	95,0	108,1	94,2	97,1	96,8	117,8	97,8
Verdauung	100,1	93,1	94,0	100,1	103,6	100,4	95,0	94,3	97,7	97,8	101,2
Muskel/Skelett	94,2	88,5	87,8	92,3	94,8	92,1	98,0	95,0	100,2	98,8	105,8
Verletzungen	95,8	93,2	94,9	94,8	95,9	95,5	101,3	98,3	99,8	99,3	101,0

© WIdO 2015

Psychische Erkrankungen verursachen längste Ausfallzeiten

Abbildung 4: **Arbeitsunfähigkeitsfälle und Dauer nach Krankheitsarten 2014, AOK-Mitglieder**



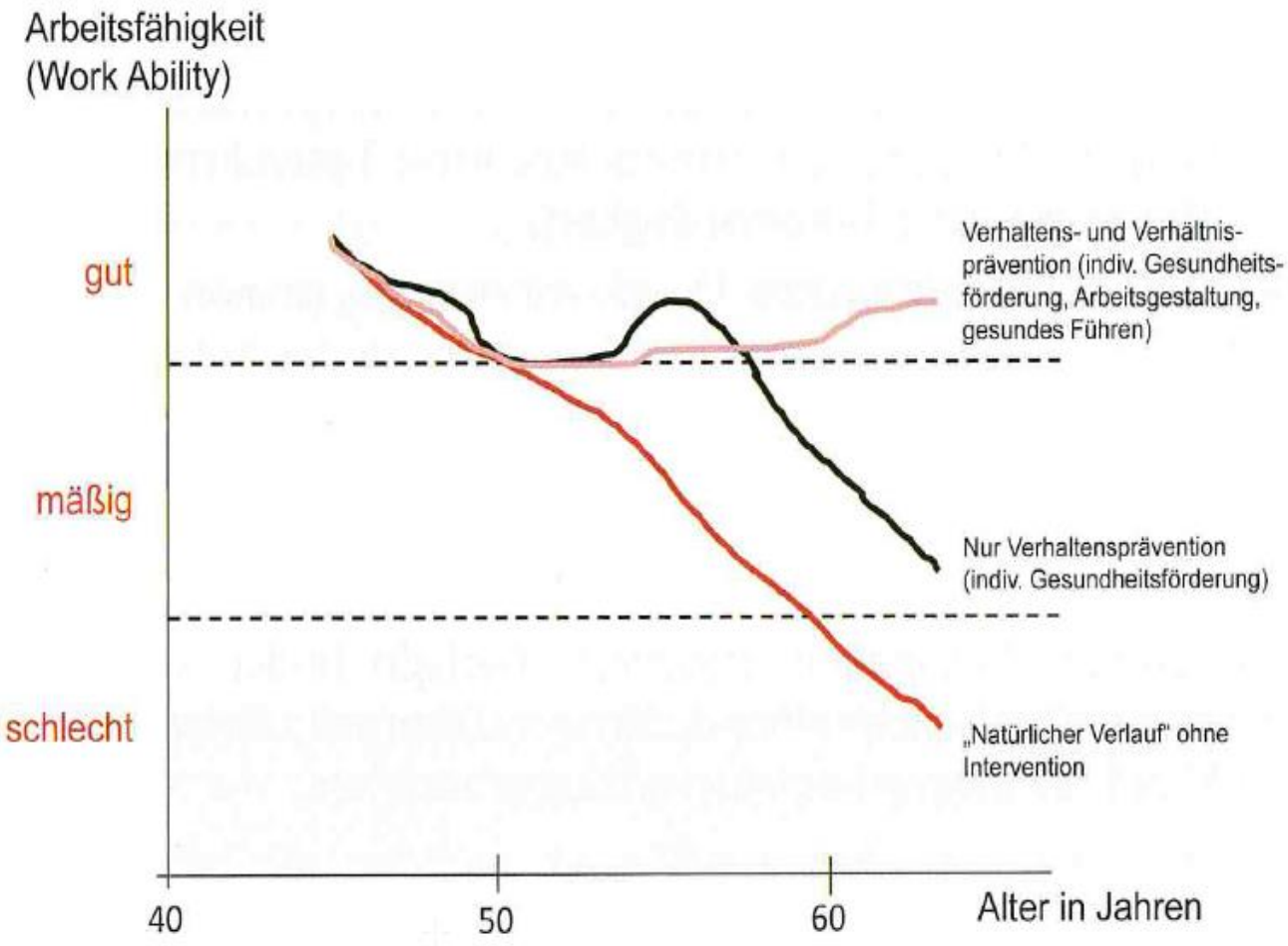
© WIdO 2015

Für immer ausgestempelt!
Mehr als verdoppelt hat sich seit 1993 der Anteil der Frühverrentungen an allen psychischen Erkrankungen - auf 57.411 Fäll im Jahr 2008 (von 161.265 insgesamt)

Quelle: Focus März 2010

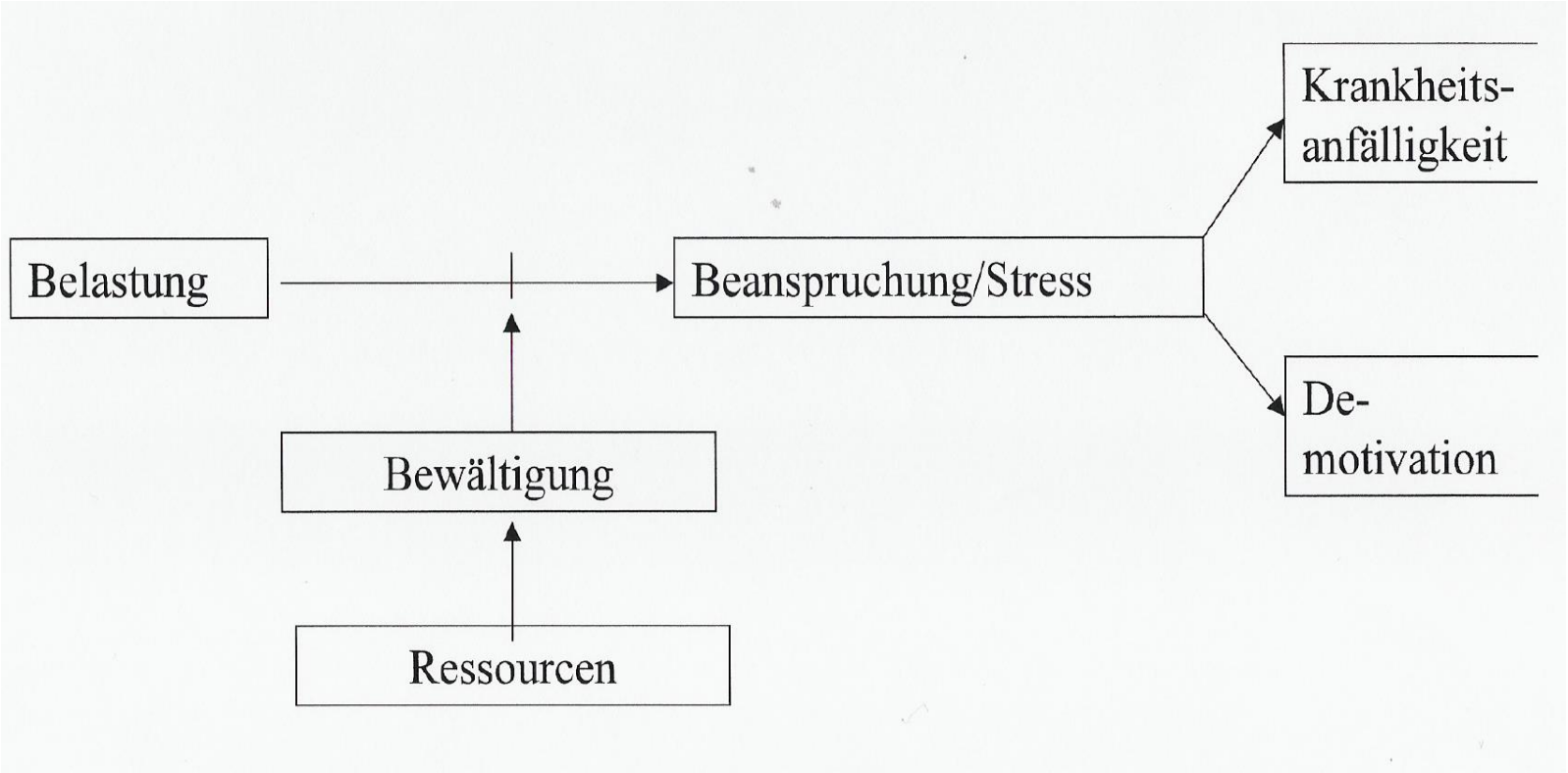
Verhaltens- und Verhältnisprävention

RehaZentren Baden-Württemberg
Wir mobilisieren Kräfte



Richenhagen (2007)

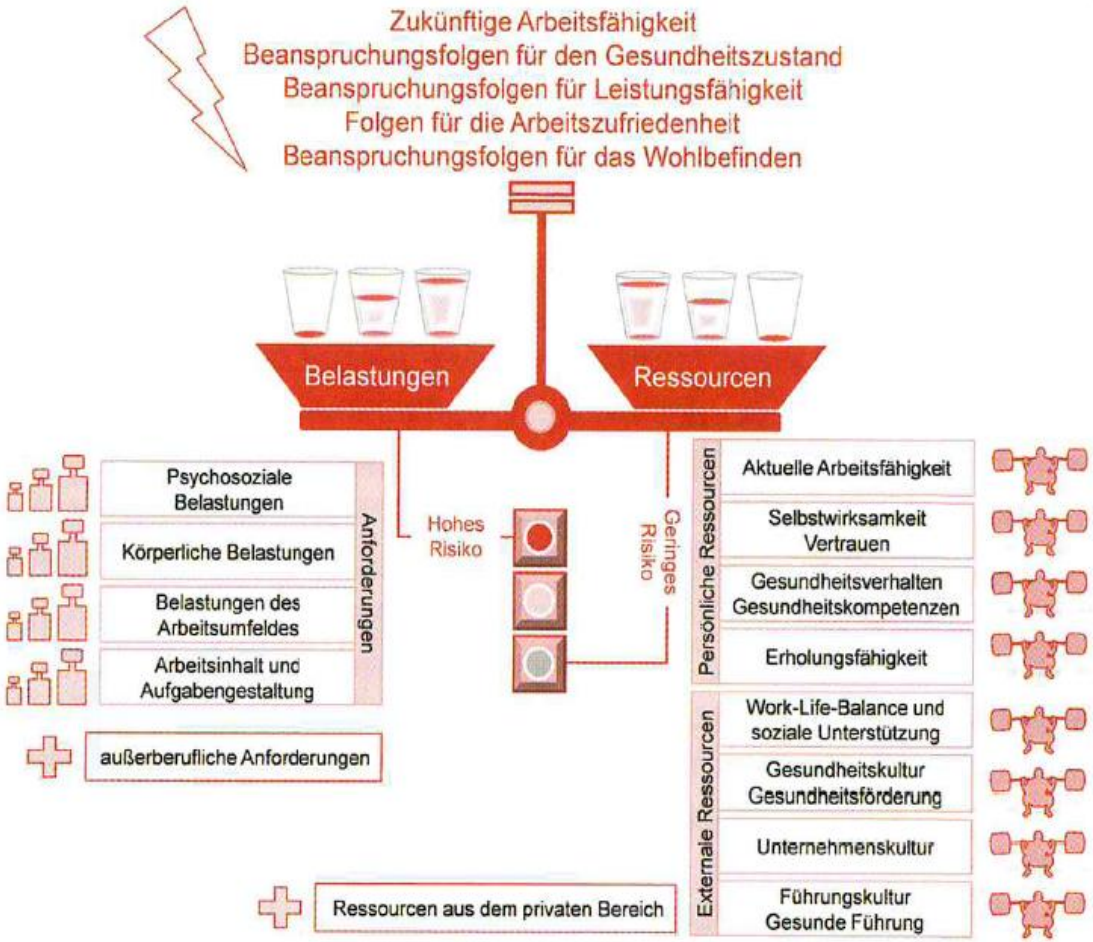
Das Belastung-Ressourcen-Modell



Ressourcenorientiertes Belastungs-Beanspruchungsmodell

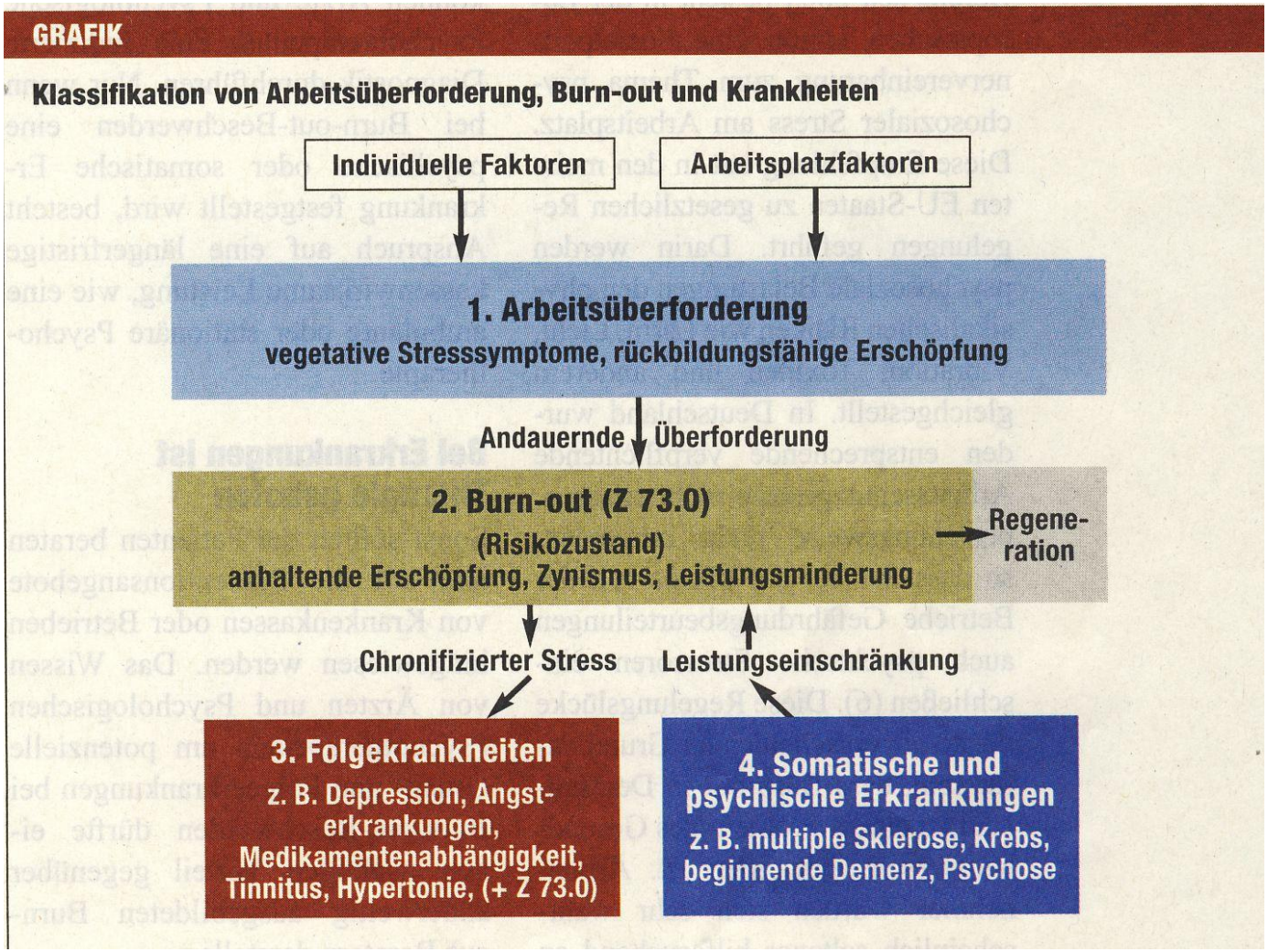
RehaZentren Baden-Württemberg

Wir mobilisieren Kräfte



Klassifikation von Arbeitsüberforderung, Burnout und Krankheiten

M. Berger, P.Falkai, W.Maier: DtschÄrztebl 2012;109(14):A700-2



Wo wird Balance Plus durchgeführt?

Ablauf

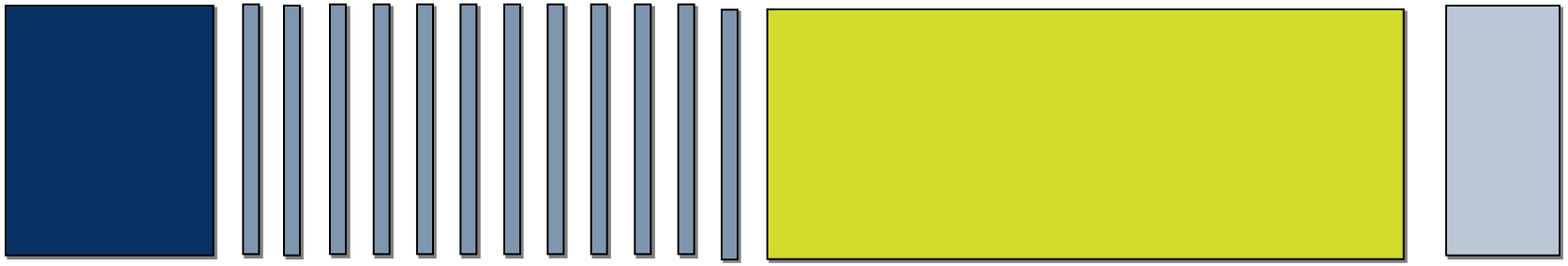
Gruppenangebot
für 10-13 Teilnehmer

stationäre Phase 1 Woche

Ambulante Phase 3 Monate

Eigeninitiative 3 Monate

Auffrischungs-wochenende



Reha-Klinik Gotterbad

12 Einheiten á 1,5h berufsbegleitend im ZAPR Freiburg

Eigentraining

Reha-Klinik Glotterbad

Deutsche Rentenversicherung
Baden-Württemberg

Inhalte – Stationäre Phase (Balance Plus)

Mo –	Di –	Mi –	Do –	Fr –	Sa –
07:30 – 08:30 FRÜHSTÜCK					
Aufnahmegespräch Arzt / Psychologe 09:45 Vorstellung Pflegedienstleitung	08:30 – 10:45 Gruppenarbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell Gruppentherapeuten	08:30 – 10:45 Gruppenarbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell Gruppentherapeuten	08:30 – 10:45 Gruppenarbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell Gruppentherapeuten	08:30 – 10:45 Gruppenarbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell + Vorbereitung auf ambulante Präventionsphase Gruppentherapeuten	09:00 – 12:00 Erlebnispädagogisches Angebot (im Freien) Sportwissenschaftlerin
10:00 – 12:00 Gruppenarbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell Gruppentherapeuten	11:00 – 12:00 Grundkurs Entspannung Psychologe	11:00 – 12:00 Sport und Spiele Sportwissenschaftlerin	11:00 – 12:00 Grundkurs Entspannung Psychologe		
12:00 – 12:45 MITTAGESSEN					
14:00 – 15:00 „Sich gesund ernähren mit Genuss“ Diätassistentin	13:00 – 14:30 Einführung Nordic Walking Masseur	13:00 – 14:30 Körper & Ressource Körpertherapeutin		13:00 – 14:30 Körper & Ressource Körpertherapeutin	
15:30 – 16.30 Einführung MTT Sportwissenschaftlerin	14:45–16:15 / GR 1 Kunst + Ressource KBT-Therapeutin 15:30-17:00 Musik + Ressource Musiktherapeutin 16:15 – 17:45 / GR 2 Kunst + Ressource	Einzelcoaching Arzt / Psychologe	14:30–16:00 / GR 1 Kunst + Ressource KBT-Therapeutin 14:30-16:00 Musik + Ressource Musiktherapeutin 16:15 – 17:45 / GR 2 Kunst + Ressource	15:00 – 16:00 Freies Üben MTT	
17:30 – 18:30 ABENDESSEN					
18:30 – 20:30 **Freies Üben MTT**		18:30 – 20:30 Freies Üben MTT		18:30 – 20:30 Freies Üben MTT	

FREIZEITPROGRAMM - siehe beiliegendes Blatt -
Schwimmen / Sauna / MTT zur freien Verfügung (siehe Raumplan)

- **BARBARAHALLE: Dies ist der Treffpunkt zum Nordic Walking, welches im Freien stattfindet. Deshalb bitte wetterfeste Kleidung (Wanderkleidung) und Wanderschuhe (oder feste Lauf-/Sportschuhe) anziehen. Ansonsten empfehlen wir bequeme, lockere Kleidung.**

Züricher Ressourcenmodell (ZRM®)

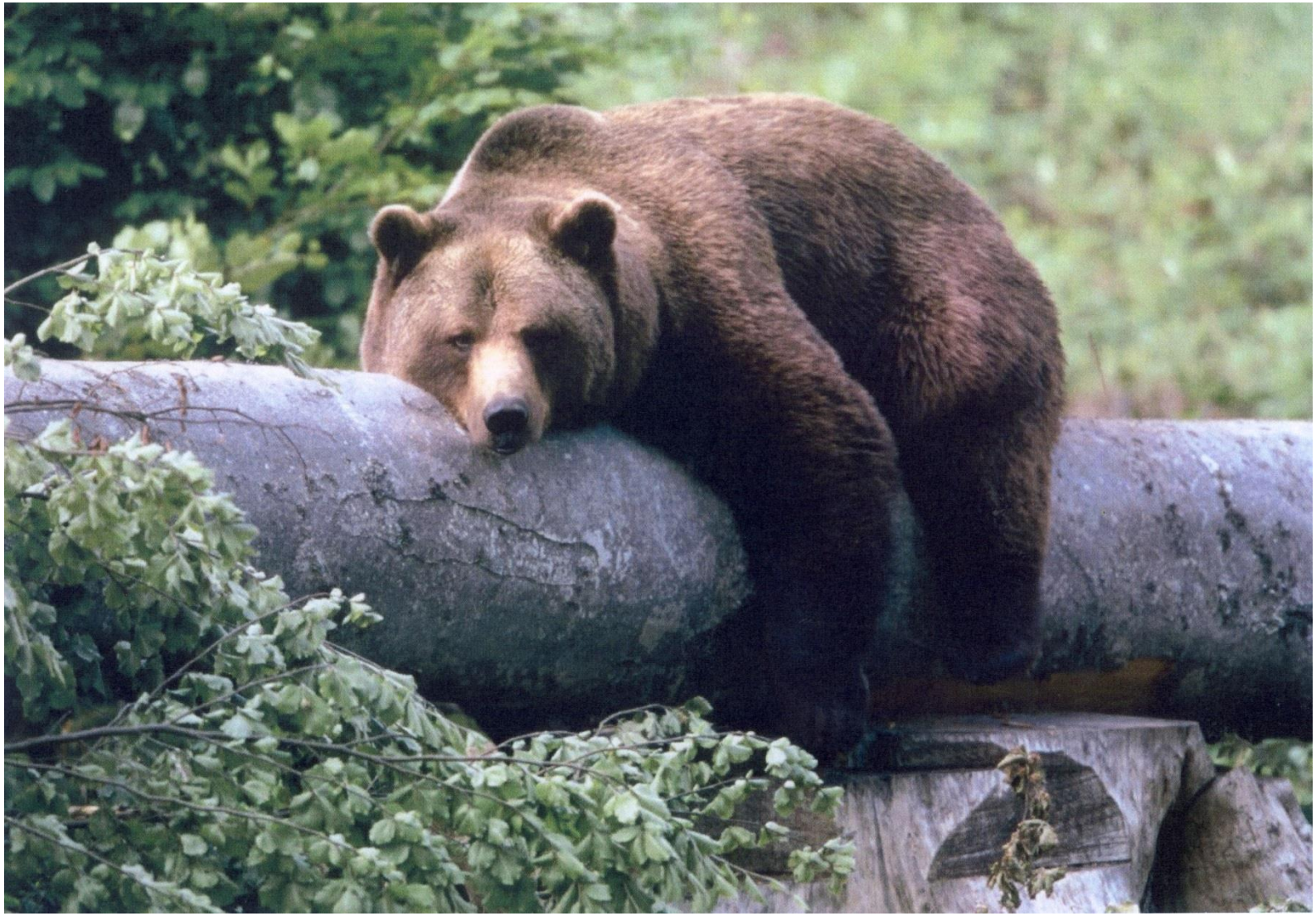
→ Wissenschaftlich fundiertes, ressourcenorientiertes Selbstmanagementtraining zur > **Steigerung der Selbstwirksamkeit**

→ TeilnehmerInnen lernen damit, eigene innerpsychische Prozesse bewusst zu steuern > **„Selbstmanagement“**

→ „Management“ bezieht sich darauf, selbstgesetzten Zielen zur Umsetzung zu verhelfen (Selbstwirksamkeit erhöhen) > **„Vom Wunsch zur Tat“**

RehaZentren
Baden-Württemberg

Wir mobilisieren Kräfte



RehaZentren
Baden-Württemberg

Wir mobilisieren Kräfte

Inhalte – berufsbegleitende Trainingsphase in Freiburg

- Weiterführen des Gelernten aus der stationären Woche

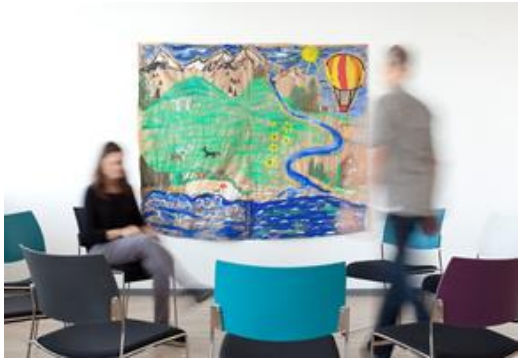
- Umsetzung der Mottoziele im Alltag

- Vom Ziel zum Ressourcenpool

- Achtsamkeitstraining (Embodiment / Geist-Körper-Kommunikation)

- Entspannungs- und Stressbewältigungstraining

- Festlegung der individuellen Ziele und Vorhaben im Hinblick auf die Eigentrainingsphase



Deutsche Rentenversicherung
Baden-Württemberg

Balance PLUS

Inhalte – Eigentrainingsphase

Deutsche Rentenversicherung
Baden-Württemberg

Inhalte – Refresherwochenende in der Glotterbadklinik

- Gruppenarbeit zu den bisherigen Erfahrungen
  (Schwierigkeiten, Alltagstransfer,...)

- gemeinsame Erarbeitung der zukünftigen Weiterführung
  (Auf Basis der individuellen angewandte Aktivitätsstrategien)

- Ergänzung durch gemeinsame sportliche Aktivitäten und bekannte erlernte Therapiemethoden

- Feedback

→ Motivationsschub für den Alltag

Deutsche Rentenversicherung
Baden-Württemberg

Wer kann Balance Plus in Anspruch nehmen?

- → Eigenmotivation
- → Bestehendes Beschäftigungsverhältnis
- → Versichert bei der Deutschen Rentenversicherung
- → Versicherungsrechtliche Voraussetzungen erfüllt (§11 SGB VI)

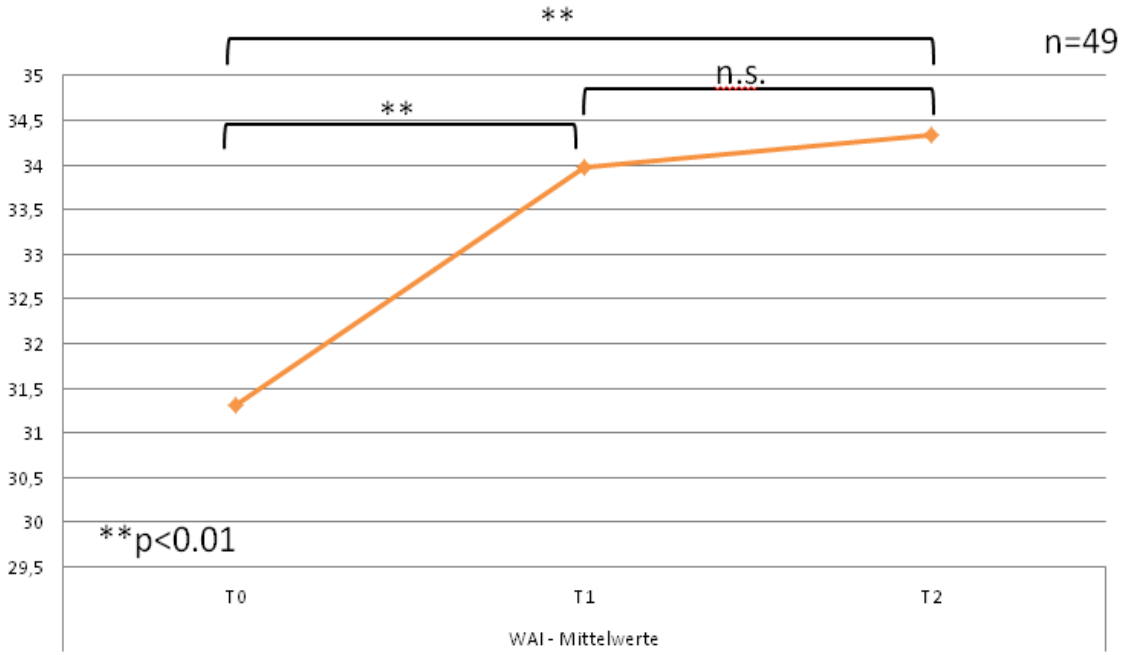
  → (in den letzten 2 Jahren mindesten 6 Monate Pflichtbeiträge oder Erfüllung der Wartezeit von 15 Jahren)
- → Kein Rehabedarf
- → Kein akut-medizinischer Behandlungsbedarf
- → Grundsätzlich gilt: keine Reha in den letzten 4 Jahren
- → Persönliche Voraussetzungen / Präventionsbedarf

Deutsche Rentenversicherung
Baden-Württemberg

BalancePlus-Evaluation

Empirische Daten / 15. Mai 2014

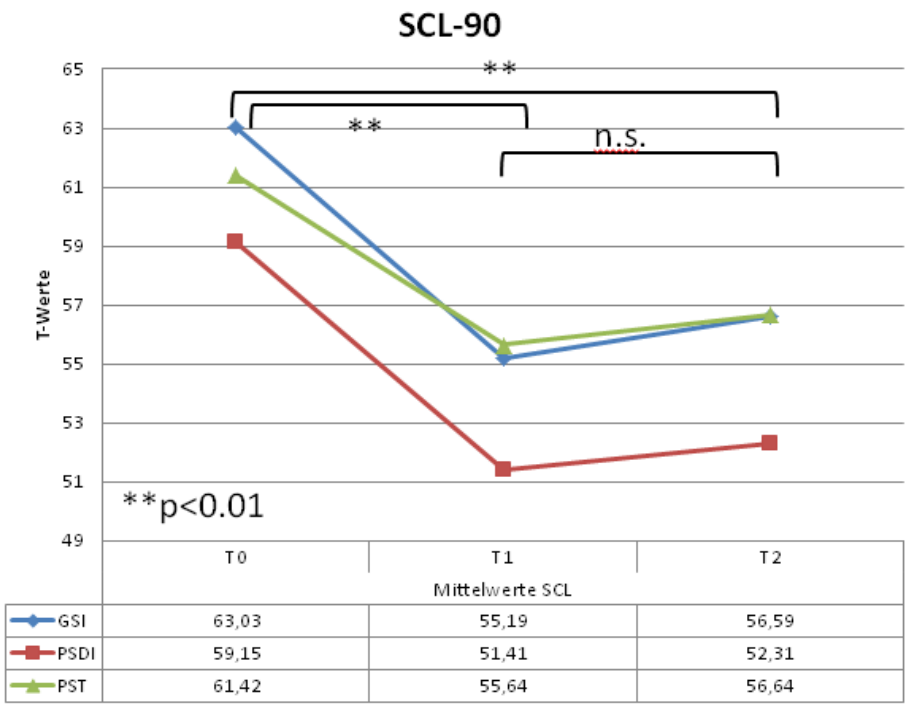
WAI



Post-Hoc-Tests für Einzelvergleiche: Alpha-Adjustierung nach Bonferroni

SCL-90

n=!



Post-Hoc-Tests für Einzelvergleiche: Alpha-Adjustierung nach Bonferroni

Stolpersteine

RehaZentren Baden-Württemberg
Wir mobilisieren Kräfte

- **Richtige Auswahl der Präventionsteilnehmer**

→ Selektion rehabedürftiger Teilnehmer

→ Psychosomatische Vorsorgeambulanz

- **Wohnortnahe ambulante Trainingsphase**

→ Häufig nicht gegeben

→ Problem der Methoden-Kontinuität

- **Refresher**

→ Erheblicher Teilnehmerschwund führt zu finanziellen und gruppendynamischen Konsequenzen

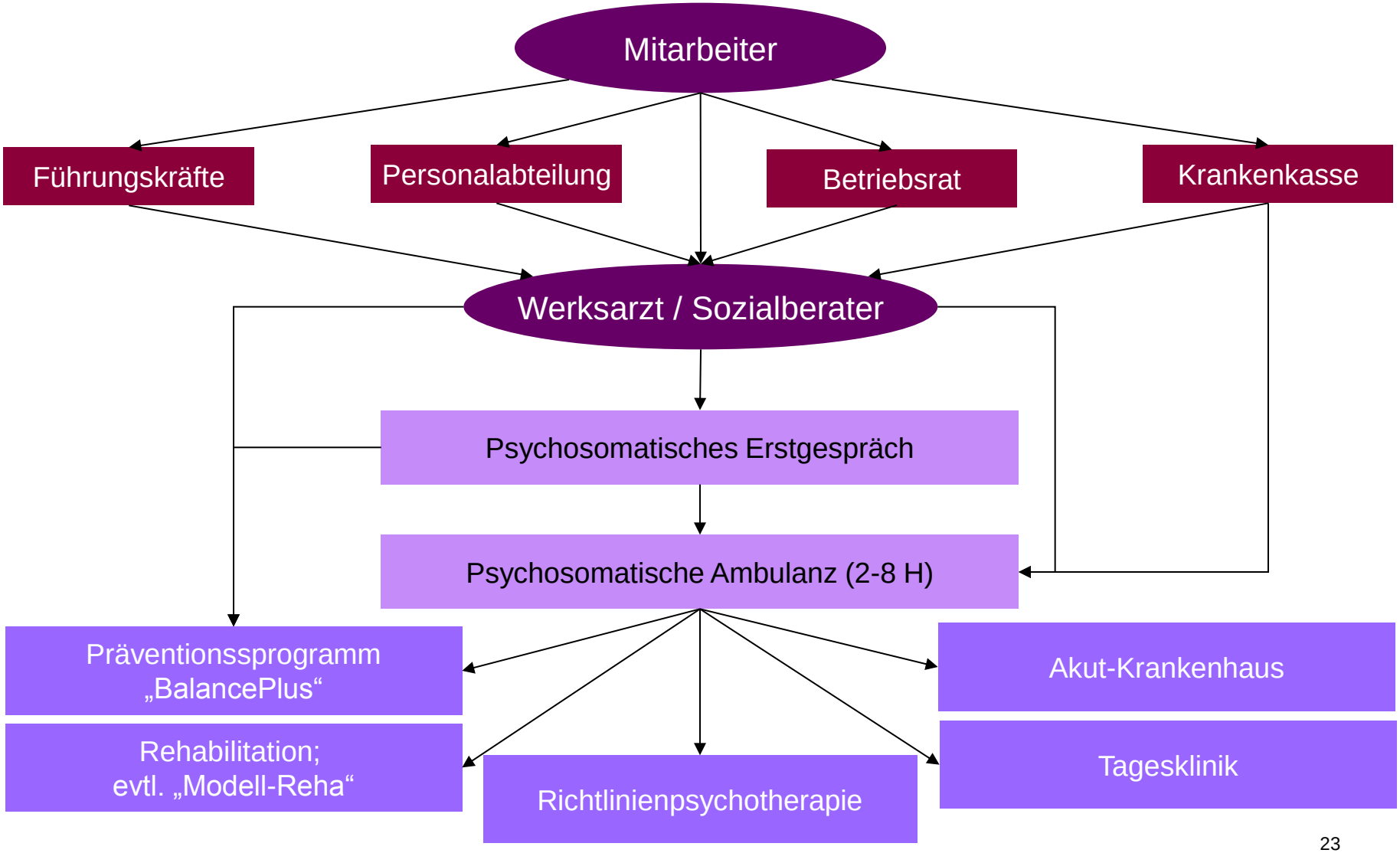
- **Eigentraininsphase**

→ Nutzung von Modulen wie „Lebe Balance“ der AOK

- **Psychische und psychosomatische Krankheiten als Stigma**
- **Offene Gruppen (TN aus verschieden Betrieben) vs. Geschlossene Gruppen**

Einsteuerungsprozess in die Angebote

RehaZentren Baden-Württemberg
Wir mobilisieren Kräfte



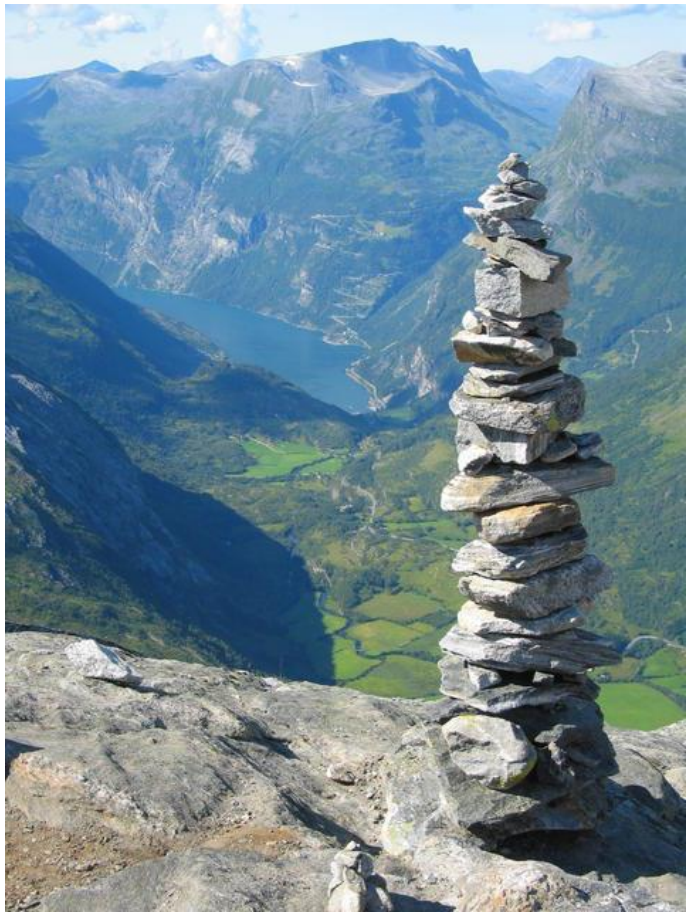
Entwicklungschancen

RehaZentren Baden-Württemberg
Wir mobilisieren Kräfte

- Psychosomatische Vorsorgeambulanz und gezielte Zuweisung im Versorgungskontinuum Prävention – Reha – Nachsorge.
- Systematische Evaluation verschiedener Präventionsangebote.
- Flexibilisierung der Angebote (stationär – ambulant).
- Flexible Zeitdauer (bspw. nur ein Refresher-Tag).
- Entwicklung webbasierte Module für Eigentrainingsphase.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

RehaZentren
Baden-Württemberg
Wir mobilisieren Kräfte



Dr. med. Werner Geigges
Chefarzt Rehaklinik Glotterbad

w.geigges@rehaklinik-glotterbad.de