

## Versorgung ganzheitlich gestalten

Zu viele Menschen vertrauen auf externe Unterstützung im Gesundheitswesen und die Wirkweise von Arzneimitteln oder mechanischer ärztlicher Intervention und geben die Verantwortung für die eigene Gesundheit quasi an der Türklinke der Arztpraxis ab. So wurden wir in den letzten Jahrzehnten sozialisiert. Das Wissen um die eigenen Selbstheilungskräfte schwand, weil es nicht gepflegt wurde. Vielmehr förderten wir ein Maschinenbild des Menschen, der wie ein Auto repariert werden kann. Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie, der Epigenetik und der Bindungsforschung stellen dagegen den Wert der eigenen Veränderungsmöglichkeiten heraus.

Wie wir die Menschen künftig bestmöglich dahin führen und darin begleiten, neben der klassischen medizinischen Betreuung in eine Veränderung bei sich selbst zu gehen, wird mit folgenden Beispielen aus dem BKK-System verdeutlicht.

### 1. Prävention: Selbstwirksamkeit stärken

Krankheit ist kein statischer Zustand und ist auch nicht grundsätzlich schicksalhaft gegeben. Psyche, Nerven-, Immun- und Hormonsystem spielen zusammen und sind gemeinsam genommen wesentlich dafür, ob wir Krankheiten entwickeln und wie wir sie bewältigen. Diese Erkenntnis ist nicht neu, ebenso dass Stress ein wesentlicher Krankheitsfaktor ist, wenn er dauerhaft und belastend auf uns einwirkt, ganz unabhängig vom Alter. Andauernder oder intensiv erlebter Stress fördert insbesondere Herz-Kreislaufkrankungen, Muskel und Skeletterkrankungen und er unterstützt immunologische, psychosomatische und psychische Erkrankungen. Dabei wird Stress von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich stark als Belastung empfunden; die Belastungsstärke ist abhängig von individuellen Ressourcen in Form von Schutzfaktoren, die dem Einzelnen zur Verfügung stehen. Das Thema Stress- und insbesondere das Ressourcenmanagement spielt deshalb in der Prävention von Krankheiten eine ganz zentrale Rolle.

Die Krankenkassen können über die im Leitfaden Prävention definierten Leistungen ihre Versicherten dabei unterstützen, einen gesunden Umgang mit Stress zu erlernen und zu festigen sowie ihre individuellen Ressourcen zu stärken. Derzeit wird der Leitfaden Prävention im Hinblick auf das Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement sowie die Förderung von Entspannung um das Feld Erholung erweitert und insgesamt der Leitfaden in diesen Handlungsfeldern überarbeitet. In Bezug auf den Präventionsansatz Erholung wird zum Beispiel der Förderung von gesundem Schlaf eine neue, besondere Bedeutung beigemessen.

### [Präventionsinitiativen - BKK Landesverband Bayern \(bkk-bayern.de\)](http://bkk-bayern.de)

#### a) Beispiel: BKK Stark<sup>3</sup> - Stärkung der inneren Widerstandskraft

Eine Ressource im Sinne von Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, das Immunsystem des Menschen und wird im Kindesalter besonders geprägt. Resilienz

schließt ein, gegenüber Krankheiten abwehrfähig zu werden und innere Stärken aufzubauen und zu festigen. Eltern, Kindertagesstätten und Schulen können Kinder unterstützen, ihre Resilienz und somit auch ihre Gesundheit zu stärken.

Der BKK Landesverband Bayern stellt gemeinsam mit dem Jugendhilfeträger iSo – Innovative Sozialarbeit die Stärkung der Resilienz in den Fokus: BKK Stark<sup>3</sup>. Das Präventionsprojekt BKK Stark<sup>3</sup> wird an ausgewählten Schulen in der Metropolregion Bamberg-Nürnberg angeboten.

BKK Stark<sup>3</sup> fokussiert sich auf drei Zielgruppen, die verschiedene Angebote erhalten: Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 14 Jahren, pädagogisches Personal und Multiplikatoren in Ganztagschulen sowie Erziehungsberechtigte. Sie alle werden mithilfe verschiedener Workshops und Tagesveranstaltungen mit dem Thema Resilienz vertraut gemacht. Ziel ist es, die Selbstwirksamkeit von Kindern und Jugendlichen im Umgang mit ihren Herausforderungen zu stärken sowie Resilienz-fördernde Strukturen an Schulen zu gewährleisten.

#### b) Präventionsprojekt Feinfühligkeit

In Zusammenarbeit mit dem bayerischen Staatsinstitut für Frühpädagogik ist das Präventionsprojekt Feinfühligkeit von Eltern, Erziehungsfachkräften und pädagogischem Personal im Umgang mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter entstanden. Basis des Projekts sind umfangreiche Studien zur Bindungsforschung. Über Informationsmaterialien, Workshops für pädagogische Fachkräfte als Multiplikatoren und Elternabende werden Inhalte der Bindungstheorie, Bindungsforschung und Feinfühligkeit vermittelt.

Seit Projektbeginn im Jahr 2016 wurden mehrere Hundert Fortbildungsveranstaltungen in Bayern durchgeführt.

## 2. Zwei BKK-Beispiele aus dem Innovationsfonds für die innovative Versorgung

#### a) PETRA 2.0 – Personalisierte Therapie bei Rheumatoider Arthritis basierend auf dem Modell der Psychoneuroimmunologie

Im Gegensatz zur Primärprävention gehören Selbstmanagementprogramme für Menschen mit chronischen Erkrankungen nicht zur Regelversorgung. Dabei würde gerade diese Gruppe hiervon besonders profitieren. Am Beispiel von chronisch kranken Menschen mit einer rheumatoiden Arthritis (kurz: Rheuma) möchte der BKK Landesverband Bayern zusammen mit seinen Partnern in einer randomisierten, kontrollierten Interventionsstudie zeigen, dass ein Selbstmanagementprogramm bei Rheumatikerinnen und Rheumatikern die Gesundheitskompetenz fördert, die Stresssystemparameter günstig beeinflusst und zu weniger Krankheitsschüben führt. Die diesem Vorhaben zugrundeliegende Disziplin, die Psychoneuroimmunologie (PNI), befasst sich mit den Abhängigkeiten von psychischer Wahrnehmung und Belastung, emotionalen und somatischen Reaktionen und deren möglichen immunologischen Abbildungen.

Das Projekt hat zum Ziel, bei Patientinnen und Patienten mit Rheuma das gesundheitsfördernde Verhalten zu verbessern, die Lebens- und Gesundheitskompetenz zu

stärken und dadurch Immunologie und Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Betroffene sollen die mit ihrer Krankheit einhergehenden Gefühle – z. B. Angst, Ärger, Depression, Zweifel und Überdruß – in ihrer täglichen Lebens- und Arbeitswelt selbstbestimmt steuern lernen. Dazu wurde ein neunmonatiges Interventionsprogramm mit einer Nachhaltigkeitsphase konzipiert. Basierend auf der PNI wurden insgesamt zwölf Interventionsmodule entwickelt, die sich auf unterschiedliche Aspekte des täglichen Lebens fokussieren, u. a. den Umgang der Patientinnen und Patienten mit Stress und Emotionen. Mit dem Training werden die emotionalen und sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden gestärkt und Problemlösungsstrategien erarbeitet. Psychoneuroimmunologisch gesehen sollen dadurch Immunstörung und Krankheitsaktivität langfristig positiv beeinflusst werden.

#### b) GAP - Gut informierte Kommunikation zwischen Arzt und Patient

Die bestehende Versorgung mit Informationen zeigt eine stark zersplitterte und von unterschiedlichen öffentlichen und privaten Anbietern getragene Informationslandschaft, die insbesondere von Patientinnen und Patienten und deren Organisationen, aber auch von der niedergelassenen Ärzteschaft als unübersichtlich, zeitraubend, interessengeleitet und als nicht aktuell eingeschätzt wird. Oft scheitert der Informationsfluss einfach daran, dass viele Informationen nur auf Englisch publiziert werden oder aber, dass sich die wesentlichen Hinweise zur Diagnose/Behandlung aus der Informationsflut nur schwer identifizieren lassen.

Ziel ist es, eine gute behandlungsbezogene Kommunikation durch besseren Zugang zu evidenzbasierten, aktuellen, unabhängigen und verständlichen Gesundheitsinformationen zu unterstützen. Exemplarisch wird die Indikation Rückenschmerz für die prospektive, kontrollierte Interventionsstudie mit Prozess- und Ergebnisevaluation herangezogen. Das GAP-Projektteam entwickelte dafür eine Plattform für Betroffene und Hausärztinnen und Hausärzte, das talamed-Rückenschmerzportal ([www.talamed.de](http://www.talamed.de)). Dabei stehen beiden Seiten über einen niedrigschwelligen Online-Zugang deutschsprachige Materialien zur Verfügung, die nationale und internationale Informationen auf Basis der neuesten Entwicklung thematisch bündeln. Diese Informationen sind evidenzbasiert, aktuell, unabhängig, verständlich und direkt im Gespräch zwischen behandelnder und behandelter Person einsetzbar. Ergänzt wird das Portal durch die GAP-Suchmaschine (<https://gapsearch.imbi.uni-freiburg.de>), die Gesundheitsinformationen auch zu anderen Erkrankungen findet. Da die Informationen in laienverständlicher Sprache aufbereitet werden, sind sie direkt im Gespräch einsetzbar.

GAP wurde von Cochrane Deutschland am Universitätsklinikum Freiburg mit dem BKK Landesverband Bayern initiiert und mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der Universitäten Freiburg, Erlangen-Nürnberg sowie der TU Dortmund entwickelt.

### 3. Digitalisierung von den Betroffenen aus denken: Versorgungsmanagement

Gesetzlich Versicherte haben beim Übergang in nachgelagerte Versorgungsbereiche einen Anspruch auf ein Versorgungsmanagement durch Krankenhäuser, das von den Krankenkassen unterstützt wird. Oftmals gestaltet sich aber die Suche nach der jeweils passenden Anschlussversorgung, z.B. in einer Rehabilitationseinrichtung oder beim

Übergang in die Pflege für die Patientinnen und Patienten schwierig und zeitintensiv, da es keine Transparenz über freie Versorgungskapazitäten gibt. Eine Rahmenvereinbarung der BKK Vertragsarbeitsgemeinschaft Bayern mit Recare zielt darauf ab, Kliniken, Betriebskrankenkassen und Nachversorger digital und patientenorientiert zu vernetzen und somit langwierige und intransparente Abstimmungsprozesse per Fax und Telefon zu ersetzen.

Das Netzwerk von Recare hält einen Zugang zu rund 15 Tausend Leistungserbringern bundesweit bereit. Diese werden über die Marktplätze Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation sowie Pflege gebündelt und können von den BKK sowie den beteiligten Leistungserbringern individuell genutzt werden. Die digitalen Plattformen ermöglichen nicht nur eine Übersicht der geeigneten Angebote für die Nach- und Weiterversorgung, sondern zeigen auch freie Kapazitäten an.

Bei der Suche nach einer Nachsorgeeinrichtung werden stets die Bedürfnisse und Wünsche der Patientinnen und Patienten berücksichtigt. Wurde eine passende medizinische Einrichtung gefunden, übernehmen das Krankenhaus und die unterstützende BKK die Organisation des Übergangs für die Person. Strenger Datenschutz ist auch bei diesem Angebot selbstverständlich: Die Kommunikation über die Marktplätze wird Ende-zu-Ende verschlüsselt.

Nach dem Krankenhauszukunftsgesetz werden künftig alle Krankenhäuser in Deutschland ihr Entlassungsmanagement digitalisieren müssen. Die BKK VAG Bayern unterstützt mit dem digitalen Marktplatz-Angebot den Systemwechsel in Richtung einer patientenorientierten, ressourcensparenden Kommunikation. Perspektivisch soll das Marktplatz-Angebot von Recare von den BKK auch für die Versorgung im Hilfsmittelbereich und im Transportdienst genutzt werden.

(Stand: September 2021)