



Statement von Thomas Bodmer, Mitglied des Vorstandes der DAK-Gesundheit, im Rahmen der Pressekonferenz am 17.06.2014 in Berlin

(Es gilt das gesprochene Wort!)

Man kann den Eindruck gewinnen, dass die ganze Welt nur noch gestresst ist. Überall ist von Druck und Stress zu lesen. Allein Amazon bietet über 1300 Buchtitel zu diesem Thema. Uns als Krankenkasse ist es wichtig, hierbei zu differenzieren: Es gibt vorübergehenden Stress, der aus dem Alltagsleben nicht wegzudenken ist. – Jeder kennt Phasen erhöhter Anforderungen. – Und es gibt Stress, der über eine lange Zeit anhält und den die Betroffenen nicht kompensieren können. Wer chronisch stressbelastet ist, droht auf Dauer auszubrennen. Stichwort Burnout. Wir begreifen ihn als eine Art Risikozustand. Fakt ist: Es gibt einen Zusammenhang zwischen chronischem Stress und psychischen sowie psychosomatischen Problemen. Die Liste der Erkrankungen, für die chronischer Stress ein Risikofaktor darstellt, ist lang: Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Probleme sowie Tinnitus, Angststörungen und Depressionen gehören dazu.

Die DAK-Gesundheit untersucht seit Jahren das Arbeitsunfähigkeitsgeschehen in Deutschland. Bei den in den DAK-Gesundheitsreporten veröffentlichten Daten ist vor allem eines auffällig: Der enorme Anstieg der Fehltag aufgrund psychischer Erkrankungen. Von 2000 bis 2013 sind die Ausfalltage um 93 Prozent gestiegen. Das ist fast eine Verdoppelung in dreizehn Jahren! Dieser enorme Anstieg hat uns mehr als einmal veranlasst, zu forschen, was dahinter steckt. Wir haben 2002, 2005 und 2013 das Problem in unseren Gesundheitsreporten immer wieder aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. Wir haben damit auch das Thema psychische Belastungen und chronischen Stress in die Öffentlichkeit getragen.

Heute geht es um die Stressbelastung einer besonders geforderten Bevölkerungsgruppe, um die der 25- bis 40-Jährigen. Sie wird oft als Rushhour-Generation bezeichnet, weil sich gerade in dieser Lebensphase vielfältige Aufgaben ballen. Wir haben für den aktuellen DAK-Gesundheitsreport die Stresssituation dieser Bevölkerungsgruppe tiefgehend erforscht und ihr Stressniveau wissenschaftlich vermessen lassen. Herr Marschall vom IGES Institut wird Ihnen gleich dazu die Ergebnisse präsentieren.

Ich denke, ich nehme nicht zu viel vorweg, wenn ich sage, dass es in der Regel nicht der vielbeschäftigte Manager ist, der unter einem hohen Stressniveau leidet, sondern vielmehr die Studentin, die Alleinerziehende und der Arbeitslose. Stress entsteht nach unserem Verständnis immer dann, wenn die Anforderungen an eine Person und ihre Ressourcen nicht zusammen passen. Wenn jemand mit Aufgaben und Situationen konfrontiert ist, die er mit seinen Möglichkeiten nicht bewältigen kann, dann werden diese Anforderungen zu Stressquellen.

Als große Krankenkasse haben wir uns gefragt, wie wir im Diagnosefeld der psychischen Erkrankungen Prävention vorantreiben können. Wie können wir unsere Versicherten gezielt unterstützen und ihre Ressourcen stärken? Wir haben nach einem Präventionsangebot gesucht, das Menschen mit einem guten Rüstzeug versorgt, ihnen aber gleichzeitig nicht noch neue Termine aufbürdet, sie nicht noch zusätzlich zwingt, zu festgelegten Zeiten an bestimmten Kursorten zu erscheinen.

Mit einem Online-Seminar, das die Firma VTON konzipiert hat, haben wir ein passendes Angebot gefunden. VTON bietet ein webbasiertes multimediales Seminarprogramm, das von namhaften Experten entwickelt wurde. Heute ist Professor Peter bei uns, um aus der Praxis zu berichten. Seine Expertise als Gründer des Medizinischen Versorgungszentrums für Verhaltenstherapie VT Falkenried in Hamburg ist maßgeblich in das Programm von VTON eingeflossen. Für unsere Versicherten wurde das Online-Seminar noch eigens angepasst. Sodass wir Ihnen heute „Relax@Fit“ vorstellen können, mit dem wir völlig neue und innovative Wege der Stressprävention beschreiten.

Doch bevor wir zu den Details unseres neuen Online-Angebotes kommen, stellt Ihnen jetzt Jörg Marschall vom IGES Institut erst einmal die Sonderauswertung zum Thema Stress in der Rushhour-Generation vor.