

# Die Fehltage aufgrund psychischer Krankheiten haben sich in den vergangenen 40 Jahren verfünffacht.<sup>1</sup>

**Was wäre, wenn...** Menschen mit psychischen Problemen sofort Zugang zu effektiver Hilfe hätten?

**Dann leben wir in einer Welt,** in der weniger Menschen schwere psychische Erkrankungen entwickeln. Schon bei den ersten Symptomen erhält jede:r wertvolle Unterstützung.



## PROBLEM

### Anstieg psychischer Erkrankungen, viele schwere Verläufe

#### Einige systemische Ursachen für das Problem:

- Engpässe in der psychischen Grundversorgung: Nur ein Viertel aller Menschen, die eine psychische Symptomatik haben, bekommen eine Psychotherapie. Die Wartezeit für eine Psychotherapie beträgt ca. 20 Wochen.
- Pathologisierung psychischer Probleme: Bezahlte Psychotherapie gibt es nur, wenn bereits ein pathologischer Befund vorliegt. Es gibt in das Gesundheitssystem integrierte niederschwellige Erst-Interventionen, um zu verhindern, dass psychische Probleme chronisch werden.

## ZIEL

Das deutsche Gesundheitssystem nutzt für psychische Erkrankungen ein Stufenmodell. Niederschwellige Erst-Interventionen ohne Diagnose sind in die Regelversorgung integriert.

## INNOVATION

### Menschen in psychischen Krisensituationen unterstützen

Am Beispiel von *ipso* | [www.ipso-ecare.com](http://www.ipso-ecare.com)

Value-Based-Counseling (VBC) ist eine psychodynamische Kurzzeit-Intervention, die seit 15 Jahren in über 400.000 Fällen vorwiegend im humanitären Bereich erfolgreich angewandt wurde, selbst unter schwierigen Bedingungen. Dieser salutogenetische Ansatz berücksichtigt sowohl das soziokulturelle Umfeld als auch die interpersonellen Beziehungen und setzt diese in Beziehung zur individuellen psychischen Situation. Die durchschnittliche Behandlungsdauer liegt bei 3-5 Sitzungen. Die Wirksamkeit ist durch zwei Studien belegt. Das *ipso*-Team bildet Menschen durch eine zertifizierte Ausbildung zum »Value-Based-Counselor« aus. Die geschulten Freiwilligen bieten muttersprachliche und kultursensitive Beratung für Menschen in Krisensituationen (mit psychischer Symptomatik) – und das bereits in 17 Sprachen. In Afghanistan ist der Ansatz seit 2009 im Gesundheitssystem etabliert.

### Wie wird das Ziel erreicht?

**1. Value-Based Counseling auf Rezept:** Eine App für Value-Based Counseling ist als Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassen. Damit kann die App von Ärzt:innen verschrieben werden. [Stand: App entwickelt und als Medizinprodukt zertifiziert, Bewerbungsverfahren läuft.]

**2. Selektivverträge mit Krankenkassen:** Die ersten Krankenkassen bezahlen Value-Based Counseling über die Handy-App hinaus auch in Form von persönlichen Gesprächen. [Stand: noch nicht erreicht; erste Gespräche laufen.]

**3. Ausreichend viele Krankenkassen** schließen sich dem Stufenmodell mit Value-Based Counseling als Erstintervention bei psychischen Beschwerden an. Ausreichend viele Menschen nehmen das neue Angebot an. [Stand: Noch nicht erreicht.]

### So können Sie das systemische Ziel unterstützen:

- Als Entscheider:in bei einer Krankenkasse: Schließen Sie Einzelverträge mit *ipso* ab, damit die entwickelte Präventions-App zur wirksamen Kassenleistung werden kann.
- Als Entscheider:in in Unternehmen: Schließen Sie Verträge mit *ipso* ab, um Ihre Mitarbeiter:innen etwa im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu unterstützen.
- Als Mensch: Ermutigen Sie Menschen in Ihrem Umfeld dazu, psychische Probleme ernst zu nehmen und sich Hilfe zu holen.

Als Gründerin dieser Idee ist Inge Missmahl Teil des Ashoka-Fellownetzwerks. [ashoka-deutschland.org/fellows/inge-missmahl](http://ashoka-deutschland.org/fellows/inge-missmahl)

1. [www.psyga.info/psychische-gesundheit/daten-fakten](http://www.psyga.info/psychische-gesundheit/daten-fakten)

## SYSTEMISCHE MEILENSTEINE

„Zertifizierung“ klingt vielleicht nicht so prickelnd... mit diesem Meilenstein ist allerdings die Grundlage für eine flächendeckende Wirkung geschaffen.



## EVERYONE A CHANGEMAKER

Foto: Christian Klant

