



SDK: Betreuungsprogramm gegen Depressionen

Die Süddeutsche Krankenversicherung a.G. (SDK) bietet ein Betreuungsprogramm gegen Depressionen an. Das Angebot richtet sich an vollversicherte Mitglieder der SDK, die an Depressionen, Angst oder Burnout erkrankt sind und ist kostenfrei und freiwillig.

Individuelles Programm

Durch den Einsatz von Apps, Onlinetherapieprogrammen und digitaler integrierter Interventionen (therapeutische Übungen, Tagebücher und diagnostische Fragebögen) können Behandlungspfade individuell und bedarfsgerecht zusammengestellt werden. Die Dauer des Programms richtet sich dabei nach dem jeweiligen Bedarf.

Da der Einsatz digitaler Therapien und Medien nur für einen Teil der Erkrankten ausreichend ist, kombiniert das Betreuungsprogramm E-Health-Angebote im Sinne des Blended-Care-Ansatzes mit klassischen face-to-face Interventionen und einem begleitenden Telefoncoaching.

Dabei hat der persönliche CareLutions-Coach alle verfügbaren Behandlungsoptionen und Interventionen im Blick und berät über die Möglichkeiten. Zum Beispiel kann bei Patienten ohne psychotherapeutische Versorgung eine ambulante Therapie vor Ort organisiert oder alternativ ein Online-Therapieprogramm eingesetzt werden – der Teilnehmer entscheidet sich entsprechend seiner persönlichen Bedürfnisse. Der CareLutions-Coach unterstützt nach der Entscheidung bei der Organisation der Therapie und begleitet während des gesamten Behandlungsprozesses.

Verschiedene Optionen bei Nachsorge

Haben sich die Beschwerden gebessert, kann zur Nachsorge eine App eingesetzt werden, mit der beispielsweise der Stimmungsverlauf beobachtet werden kann. Oder der Teilnehmer entscheidet sich für Telefongespräche mit seinem Coach. Die Programmteilnahme kann sich über wenige Monate bis hin zu mehreren Jahren erstrecken.

Angebot von Onlinekursen

CareLutions setzt im Bereich Onlinetherapie und Apps auf Partner wie [Selfapy](#). Das Unternehmen bietet 3-monatige Online Kurse an, welche Nutzern mit Hilfe von Videos, Texten und wöchentlichen Übungen die Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) beibringen.

Die Onlinekurse von Selfapy werden zusätzlich durch wöchentliche Telefon- oder Chatgespräche mit einem persönlichen Psychologen unterstützt. Das Angebot ist für SDK-Versicherte kostenlos.

Bild: © Sergey Nivens / fotolia.com

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4945162/sdk-betreuungsprogramm-gegen-depressionen/>