

## Online-Training bei Depression, Central-Programm macht Schluss mit langen Wartezeiten

**<strong>Krankenversicherer führt evaluiertes Online-Training bei Depression in Deutschland ein, <br />Erste Teilnehmer des Programms erzielen gute Ergebnisse</strong>**

- **Krankenversicherer führt evaluiertes Online-Training bei Depression in Deutschland ein**
- **Erste Teilnehmer des Programms erzielen gute Ergebnisse**

Diagnose Depression: Betroffene benötigen unverzüglich Hilfe. Doch genau in dieser Situation müssen die meisten Patienten Geduld beweisen. Bis zum Therapiebeginn bei einem Psychotherapeuten warten sie laut einer Studie der Bundespsychotherapeutenkammer im Durchschnitt sechs Monate – mit teils drastischen Folgen für ihren Gesundheitszustand. Die Central Krankenversicherung hat daher ihr Serviceangebot zur Behandlung von Depressionen erheblich ausgeweitet. „Mein Online-Coach“ heißt das in Deutschland neue Online-Training der Central. Es basiert auf einem Training, das sich in der Praxis – etwa in den Niederlanden – bewährt hat und eine nachgewiesene Wirksamkeit besitzt.

### **ERSTE TEILNEHMER ABSOLVIEREN PROGRAMM ERFOLGREICH**

Vollversicherte, die an einer leichten oder mittelschweren Depression erkrankt sind, können sich umgehend mit einem individuellen Online-Training helfen und beraten lassen. Durch das Programm werden die Wartezeiten auf einen Termin bei einem Psychotherapeuten sinnvoll überbrückt. Die Teilnehmer werden während des Online-Trainings der Central intensiv betreut. Dafür stehen ihnen erfahrene Psychologen als Coach permanent zur Seite. Dies bietet derzeit in Deutschland allein das Online-Training der Central. Bereits Anamnese und Beratung über das Online-Training erfolgen durch einen Psychologen. Dieser bewertet nach dem Start kontinuierlich die Bearbeitung der Module, die in dem Programm zu absolvieren sind, und gibt dem Betroffenen zielgerichtet Feedback.

Ein Schwerpunkt des Trainings liegt darauf, im Alltag des Betroffenen positive Erlebnisse zu schaffen. Die ersten Patienten haben das sechs- bis neunwöchige Programm mit positiven Ergebnissen absolviert; kein einziger hat das Training abgebrochen. Heinz Teuscher, Vorstandsvorsitzender der Central, betont: „Das zeigt uns, wie wichtig derartige Online-Angebote sind und welche Bedeutung sie in Zeiten steigender Patientenzahlen noch erlangen werden.“

### **STUDIEN BELEGEN POSITIVEN EFFEKT DER ONLINE-TRAININGS**

Für „Mein Online-Coach“ arbeitet die Central mit der Leuphana Universität Lüneburg und der Firma minddistrict zusammen, einem Anbieter von Mental-Health-Programmen aus den Niederlanden. „Wir sind froh, dass wir zwei auf dem Gebiet sehr erfahrene Partner gewonnen haben. So werden unsere Versicherten erheblich von dem neuen Training profitieren“, sagt Teuscher. In Ländern wie den Niederlanden oder Schweden sind derartige Onlineberatungen bereits etabliert und zeigen gute Ergebnisse. Für Deutschland wurde das Programm entsprechend den Bedürfnissen angepasst. „Studien haben gezeigt, dass eine Onlineberatung ähnliche Erfolge erzielt wie eine persönliche Beratung und es vielen Patienten nach der Teilnahme an dem Training besser geht.“

### **Pressekontakt**

Ronald Voigt  
Unternehmenskommunikation  
T +49 (0) 221 1636-2936  
F +49 (0) 221 163675-2310  
E [presse@central.de](mailto:presse@central.de)

### **Central Krankenversicherung AG**

Hansaring 40-50  
D-50670 Köln

Internet: [www.central.de](http://www.central.de)

### **CENTRAL KRANKENVERSICHERUNG AG**

Die Central ist ein Unternehmen der Generali Deutschland Gruppe. Als einer der führenden privaten Krankenversicherer in Deutschland bietet die Central passgenaue Krankenversicherungen – als Vollversicherung sowie als Zusatzversicherung ergänzend zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen.

logo central

Logo generali