



**Ruprecht-Karls-Universität  
Heidelberg Medizinische Fakultät  
Mannheim Dissertations-Kurzfassung**

**Entwicklung und Evaluation eines Programms zur Prävention  
psychischer Störungen**

Autor: Lisa Lyssenko  
Institut / Klinik: Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim (ZI)  
Doktorvater: Prof. Dr. M. Bohus

Angesichts der hohen individuellen, gesellschaftlichen und ökonomischen Kosten für die Versorgung psychischer Störungen, spielen Prävention und Förderung der psychischen Gesundheit eine immer größere Rolle. Dennoch gibt es in diesem Bereich international nach wie vor nur äußerst wenige präventive Maßnahmen, die sich an die Allgemeinbevölkerung richten und umfassend wissenschaftlich untersucht wurden. In Zusammenarbeit mit der AOK Baden-Württemberg wurde im Rahmen dieser Arbeit ein Präventionsprogramm („Lebe Balance“) entwickelt und in einer Begleitevaluation hinsichtlich seiner Wirksamkeit untersucht.

„Lebe Balance“ basiert auf der Resilienz- und Schutzfaktorenforschung und hat zum Ziel, die psychische Gesundheit der Teilnehmer zu stärken. Das Programm wird als gruppenbasierter Kurs in sieben Einheiten á 1,5 Stunden angeboten und beinhaltet die Themen Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Werte, Soziale Netze und Kommunikation mit einem besonderen Schwerpunkt auf dem Verhaltensaufbau und Transfer in den Alltag. Didaktisch baut Lebe Balance neben der Wissensvermittlung primär auf einen partizipativ, erfahrungsbasierten Ansatz. Die Kurse werden von geschulten Präventionsfachkräften der AOK Baden-Württemberg in regionalen Gesundheitszentren angeboten.

Zur Evaluation des Programms wurden alle Personen gebeten, an der Untersuchung teilzunehmen, die im Zeitraum von 10/2013 bis 06/2014 an den Kursen teilgenommen hatten. Für die Kontrollgruppe wurde ein Datenpool aus AOK Versicherten gebildet, aus dem mittels Propensity Score Matchings statistische Zwillinge für die Interventionsgruppe gezogen wurden. Die Kontrollgruppe erhielt keinerlei Intervention oder Anreize zur Teilnahme. Die N = 3.624 Studienteilnehmer wurden vor Beginn der Kurse sowie drei, sechs und zwölf Monate später postalisch zu ihrer psychischen Belastung, ihrer Lebenszufriedenheit und Resilienz befragt.

Die Ergebnisse der hierarchischen Regressionsanalysen zeigen im Vergleich zur Kontrollgruppe über den Beobachtungszeitraum hinweg einen signifikanten Rückgang der psychischen Belastung sowie einen signifikanten Anstieg von Lebenszufriedenheit und Resilienz. Für initial belastete Teilnehmer lag die Effektstärke der Belastungsreduktion im Vergleich zur Kontrollgruppe mit  $d = 0,4$  (CI: 0,28 – 0,51) im mittleren Bereich, wobei stärker belastete Teilnehmer auch deutlicher von dem Programm profitierten. Bei den initial nicht belasteten Teilnehmern scheint der Kurs dem Neuaufreten psychischer Belastung vorzubeugen: In der Jahreskatamnese zeigten signifikant weniger Kursteilnehmer eine klinisch signifikante Verschlechterung. Die NNT, um im Vergleich zur Kontrollgruppe ein Neuaufreten von klinisch relevanter psychischer Belastung zu verhindern, lag zur Jahreskatamnese bei 15,58.

Die Befragung der Kursteilnehmer zeigt eine breite Akzeptanz des Programms: 76% gaben an, insgesamt zufrieden mit dem Programm zu sein. Auch das Engagement, die Motivation und didaktischen Fertigkeiten der Kursleiter wurden durchschnittlich von 86% der Teilnehmer als positiv eingeschätzt. Wie auch in anderen Studien, zeigte sich ein Zusammenhang zwischen der Zufriedenheit mit dem Programm und der individuellen Reduktion der psychischen Belastung – wobei zufriedene Teilnehmer stärker profitierten. Auch gibt es Hinweise auf einen nachhaltig erfolgreichen Transfer der Inhalte in den Alltag: Zur Jahreskatamnese gaben über 60% der Teilnehmer an, die erlernten Übungen weiterhin zu praktizieren.

Insgesamt kann geschlussfolgert werden, dass die Lebe Balance Kurse als wirkungsvolles Präventionsinstrument einer breiten Zielgruppe angeboten werden können. Die signifikante Wirkung auch bei belasteten Teilnehmern ist besonders bemerkenswert, da es sich bei den Kursleitern um Präventionsfachkräfte handelt, die mit relativ geringem Einsatz für dieses Kurskonzept geschult werden können.