

DAK-Gesundheit startet Online-Programm bei Alkoholproblemen

Kostenloses Coaching „Vorvida“ bietet individuelle Hilfe

Hamburg, 16. April 2019. Die DAK-Gesundheit bietet ein neues digitales Hilfsangebot bei Alkoholproblemen. Versicherte der Krankenkasse können ein kostenloses Online-Coaching nutzen, um ihren Alkoholkonsum zu reduzieren. Vier Millionen Erwerbstätige in Deutschland haben einen riskanten Alkoholkonsum. Doch es fehlt bisher an Behandlungsangeboten, die frühzeitig ansetzen. Die DAK-Gesundheit schließt nun mit dem Angebot „Vorvida“ diese Versorgungslücke. Das völlig neuartige Selbsthilfeprogramm reduziert riskantes Trinkverhalten nach einer aktuellen Studie um bis zu 75 Prozent. Die DAK-Gesundheit ist die erste Krankenkasse, die das Programm der Hamburger GAIA AG anbietet.

„Die große Zahl der Menschen mit Alkoholproblemen ist alarmierend“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Dennoch fehlen bislang flächendeckende und wirksame Versorgungs- und Behandlungsangebote. Unser Angebot ‚Vorvida‘ schließt diese Lücke und geht als Online-Selbsthilfeprogramm neue Wege in der Prävention.“ Das Coaching-Programm ermittelt die persönlichen Trinkgewohnheiten der Teilnehmer, zeigt mögliche Risiken und bietet den Betroffenen individuelle Hilfsangebote und Tipps. Das Angebot richtet sich gerade an Menschen, die nicht süchtig sind, aber weniger und bewusster trinken möchten.

„Vorvida“ reduziert riskanten Alkoholkonsum wirksam

Nach einer aktuellen wissenschaftlichen Untersuchung des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf (UKE) sinkt bei den Teilnehmern das riskante Trinkverhalten um bis zu 75 Prozent. „Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass Vorvida den Alkoholkonsum bei Risikotrinkern wirksam reduziert“, heißt es im Fazit des Instituts für Medizinische Psychologie. „Vorvida“ sei eine „wirksame Intervention“, um bestehende Behandlungsoptionen zu erweitern und Behandlungsdefizite bei alkoholbedingten Erkrankungen zu verringern. Dabei verfolgt das Programm ein Konzept, das im Vergleich zu anderen Online-Coachings nicht auf kategorischer Abstinenz basiert. Vielmehr soll ein Gefühl für den eigenen Alkoholkonsum geschaffen und dieser dann Stück für Stück

reduziert werden. In der Studie gaben 94 Prozent der Teilnehmer an, dass sie das Coaching einem Freund weiterempfehlen würden.

Rechtzeitig selbst handeln

In einem dynamischen Dialog kann der Nutzer mit „Vorvida“ seine Motivation für einen riskanten Alkoholkonsum aufspüren und Lösungsansätze entwickeln. Das Online-Coaching arbeitet auf Grundlage kognitiver Verhaltenstherapien und psychologischer Methoden. Individuelle Tipps helfen, den Konsum zu reduzieren oder sogar ganz einzustellen. Der flexible Aufbau eines Zwiegesprächs mit dem Nutzer macht das Selbsthilfeprogramm bisher einzigartig. Durch kleine Übungen für den Alltag gewinnen die Teilnehmer so die Kontrolle über ihr Trinkverhalten zurück. Die Inhalte werden hierbei auch durch verschiedene Übungsmaterialien vermittelt. „Vorvida“ bietet ferner eine Rückfall-Prävention und einen Notfall-Plan.

Entwickelt wurde „Vorvida“ von der GAIA AG. Die Hamburger Firma ist weltweit führend in der Entwicklung digitaler Therapiesysteme und seit 15 Jahren erfolgreich mit dem klinischen Einsatz webbasierter Selbsthilfeprogramme. Das Online-Coaching „Vorvida“ ist auf Smartphones und Tablets mobil voll nutzbar. Es kann auch über die digitale Gesundheitsplattform „Vivy“ genutzt werden. Alle Daten werden vertraulich behandelt und nicht weitergegeben. Mit der Versichertennummer und einer E-Mail-Adresse können sich DAK-Versicherte ab sofort kostenlos registrieren. Eine Anmeldung ist auf www.vorvida.de/dak möglich.