

## **Anlage 12**

zum Rahmenvertrag zur Durchführung des ambulanten Versorgungskonzeptes PIANO für Patienten mit leichter oder mittelgradiger Depression in Schleswig-Holstein

# **Informationen zum AOK-liveonline-Seminar „Lebe Balance“**

## **I. Grundsätzliches**

Bei dem AOK-liveonline-Seminar „Lebe Balance“ führen Experten die Teilnehmer online live durch 7 Treffen à 90 Minuten (6 Treffen und 1 Reflektionstreffen). Es handelt sich um ein Angebot der Primärprävention.

Das Seminar „Lebe Balance“ hilft den Teilnehmern

- ⇒ sich selbst und dem Leben achtsamer zu begegnen
- ⇒ Selbstfürsorge aktiv zu leben
- ⇒ sich persönliche Werte bewusst zu machen
- ⇒ das eigene soziale Netz zu überdenken
- ⇒ Ziele zu finden und Veränderungen anzugehen.

Die Teilnehmer benötigen für die Teilnahme einen Computer, ein Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone mit Internetzugang sowie ein Headset oder einen Kopfhörer mit Mikrofon.

## **II. Einsatz im Konzept PIANO**

„Lebe Balance“ wird als Primärpräventionsangebot in das Behandlungskonzept PIANO eingebunden. Das Angebot richtet sich an Patienten mit leichter Depression, die nicht wegen der Depression arbeitsunfähig sind, keine Medikamente gegen die Depression nehmen und keine Psychotherapie gegen ihre Depression erhalten. An einem Kurs im Rahmen von PIANO nehmen ausschließlich Teilnehmer dieses Behandlungskonzeptes teil.

Der Kurs wird dem Patienten vom einschreibenden Hausarzt angeboten. Hat der Patient sich für eine Teilnahme entschieden, so informiert der Hausarzt das Casemanagement (CM). Das CM sendet dem Patienten einen Link zu, über den er sich direkt beim Kursleiter anmelden kann.

Das Angebot findet grundsätzlich an einem bestimmten Tag in den Abendstunden statt.

Ein Kurs startet immer dann, wenn sich mindestens 8 Patienten für eine Teilnahme entschieden haben. Es können maximal 12 Personen an einem Kurs teilnehmen. Der Patient erhält vom Kursleiter mindestens 10 Tage im Voraus eine Information über den Kursstart sowie rechtzeitig vor Kursbeginn den Online-Zugang zum Kurs.