

Medieninformation vom 2. März 2016

Sanitas lanciert Gesundheitsprogramm Psychische Balance

Das neue Gesundheitsprogramm Psychische Balance bietet mit internetbasierten Coaching-Programmen wertvolle Hilfe in belastenden Lebenslagen. Sanitas ergänzt damit ihr Angebot an Gesundheitsprogrammen.

Das Thema psychische Gesundheit wird immer wichtiger, weil viele Menschen unter belastenden Situationen in ihrem Leben leiden. Ein Drittel aller Europäerinnen und Europäer zwischen 18 und 65 Jahren erleben im Durchschnitt einmal pro Jahr eine psychische Herausforderung. Die psychische Gesundheit verschlechtert sich meist schleichend. Deshalb ist es umso wichtiger, diese Herausforderungen möglichst früh zu erkennen. Mit dem Gesundheitsprogramm Psychische Balance bietet Sanitas ihren Kundinnen und Kunden auf unkomplizierte und wirksame Weise Unterstützung in schwierigen Situationen wie bei Schlafschwierigkeiten, Stress und Burnout, Ängsten oder bei depressiven Verstimmungen.

Webbasiertes Coaching

Beim internetbasierten Coaching wird ein erwiesenermassen hoch wirksamer, dynamischer Dialog simuliert, der sich laufend an die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmenden anpasst. Das Programm vermittelt Informationen und Übungen, die dabei helfen, gewohnte Verhaltensweisen wahrzunehmen, zu hinterfragen und zum Positiven zu verändern. Ein wichtiger Vorteil ist der einfache und unkomplizierte Zugang. Das webbasierte Coaching ist keine medizinische Behandlung und kann eine solche nicht ersetzen. Die Stärken des internetbasierten Coachings liegen in der Früherkennung und Begleitung. Neben dem Internetdialog können die Nutzer bei Bedarf auch persönlich von den Sanitas Gesundheitscoaches begleitet werden.

Die Coaching-Programme wurden in enger Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern, Ärzten und Psychotherapeuten entwickelt. Sie wurden zudem bereits in zahlreichen klinischen Studien geprüft und zeigen auch in der Praxis eine hohe Wirksamkeit.

Psychische Balance ergänzt Sanitas Gesundheitsprogramme

Sanitas führt aktuell erfolgreich verschiedene Gesundheitsprogramme zur Prävention und Begleitung im Bereich von Herz-Kreislaufkrankheiten, Rückenschmerzen, Sturzprophylaxe oder Beratung bei mehrfacher Medikamenteneinnahme. Ziel der Gesundheitsprogramme ist es, Orientierung zu geben und das Selbstmanagement zu fördern. Schon heute sorgt Sanitas für eine aktive Begleitung der Versicherten bei akuten Behandlungen und der Reintegration von psychisch erkrankten Menschen. Mit der Lancierung des Angebotes Psychische Balance ergänzt Sanitas ihre Gesundheitsprogramme und bietet ihren Kunden auch im Bereich Prävention und Früherkennung von psychischen Krankheiten Unterstützung.

Mehr Informationen zum Gesundheitsprogramm Psychische Balance finden sich auf:
www.sanitas.com/psychischebalance

Über Sanitas

Die Sanitas Gruppe (www.sanitas.com) betreibt mit ihren fünf operativen Aktiengesellschaften sowohl das Grundversicherungsgeschäft (Sanitas, Wincare und Compact) als auch Zusatzversicherungsgeschäft (Sanitas und Wincare). Dabei gehört Sanitas mit rund 825'000 Versicherten und einem Prämienvolumen von 2,5 Milliarden Franken zu den grössten Schweizer Krankenversicherern.

Für weitere Informationen

Sanitas Krankenversicherung, Isabelle Vautravers, Leiterin Kommunikation & Gesundheitspolitik, Tel. 044 298 62 96, Mobile 079 641 25 78, medien@sanitas.com