



„Bei Living Well Plus gibt es keine Wartezeiten“

Eine Krebsdiagnose verändert das Leben von Betroffenen schlagartig – nicht nur körperlich, sondern auch emotional. Studien zeigen, dass viele Patientinnen und Patienten mit Ängsten, Depressionen und Stress kämpfen, doch der Zugang zu psychoonkologischer Unterstützung ist oft eingeschränkt. Hier setzt Prosoma mit Living Well Plus an, einer digitalen Lösung, die Krebspatientinnen und -patienten hilft, ihre mentale Gesundheit zu stärken. Die HanseMerkur bietet ihren Versicherten **Living Well Plus** als Teil der psychoonkologischen Versorgung an. Wie genau das funktioniert, welche Vorteile digitale Therapieansätze bieten und welche Zukunftsaussichten es gibt, darüber sprechen wir mit **Pavle Lederer**, Leiter Business Development bei Prosoma GmbH.

Herr Lederer, mit Living Well Plus hat Prosoma eine digitale Lösung für die psychoonkologische Versorgung im Angebot. Was unterscheidet Living Well Plus von bestehenden Services?

Living Well Plus ermöglicht eine schnelle, ortsunabhängige und geschlechtsspezifische hybride psychoonkologische Versorgung von Krebspatienten aller Tumorarten. Die Patienten erlernen mit krebssbedingtem Stress, Ängsten und Depressionssymptomen besser umzugehen. Neben den App-Inhalten können sich die Patienten für ein Tele-Coach-Modul entscheiden und werden über den gesamten Nutzungszeitraum von zwölf Monaten in Telefongesprächen von qualifizierten Psychologen unterstützt. Diese hybride Versorgungsform bestehend aus einer digitalen und einer menschlichen Komponente ist mit der Versorgungsdauer von zwölf Monaten einzigartig im deutschen Gesundheitsmarkt.

Welche besonderen Herausforderungen sehen Sie in der psychologischen Versorgung von Krebspatienten?

Die psychoonkologische Versorgung ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie bei Betroffenen als auch bei Angehörigen. Allerdings bestehen erhebliche regionale Unterschiede. In mehr als der Hälfte der Regionen in Deutschland liegt die psychoonkologische Versorgungsdichte unter 50 %. In einem Drittel der Regionen liegt diese zwischen 50 % und 70 %. Besonders hier zeigt sich das Stadt-Land-Gefälle sehr deutlich. Die Wartezeiten für einen ambulanten psychoonkologischen Therapieplatz sind ebenfalls regionsabhängig und liegen zwischen sechs Wochen und neun Monaten. Krebsbetroffene, die einen entsprechenden Bedarf an psychoonkologischer Unterstützung äußern, müssen mit langen Wartezeiten rechnen und bekommen ggf. kein geeignetes Angebot in Wohnortnähe.

Studien zeigen, dass unbehandelte psychische Belastungen den Behandlungserfolg und die Lebensqualität von Krebspatienten erheblich beeinträchtigen. Wie hilft Living Well Plus konkret dabei, diese Versorgungslücke zu schließen?

Living Well Plus ist ein klinisch validiertes Versorgungsprogramm basierend auf der kognitiven Verhaltenstherapie. Die Teilnahme ermöglicht einen einfachen und ortsunabhängigen Zugang zu psychoonkologischer Betreuung. Die App kann jederzeit und überall genutzt werden, ohne lange Wartezeiten oder der Notwendigkeit, einen Termin zu vereinbaren. Dies senkt die Hemmschwelle für Patienten, sich psychologische Unterstützung zu suchen. Ergänzend zur App-Nutzung bietet Living Well Plus optionale Tele-Coaching-Einheiten mit zertifizierten Psychologen. Diese persönliche Betreuung hilft den Patienten, das Gelernte anzuwenden, motiviert sie zur regelmäßigen Nutzung der App und fördert alltägliche Übungen zur Stress- und Angstreduktion. Zudem ist das Programm auf zwölf Monate ausgelegt, wodurch eine nachhaltige Unterstützung gewährleistet wird. Dies ist besonders wichtig, da psychische Belastungen in verschiedenen Phasen der Krebserkrankung auftreten können.

„Der Zugang zu Living Well Plus ist sehr

niederschwellig“

Ein wesentlicher Bestandteil von Living Well Plus ist das Tele-Coaching. Welche Rolle spielt der persönliche Austausch mit Psychologen für den Behandlungserfolg?

Der persönliche Austausch mit Psychologen im Rahmen des Tele-Coachings spielt eine entscheidende Rolle für den Behandlungserfolg bei Living Well Plus. Einerseits wird die therapeutische Beziehung im digitalen Raum gestärkt. Die Coaches können individuell auf die Bedürfnisse der Patienten eingehen. Der persönliche Kontakt schafft Vertrauen und die Patienten fühlen sich verstanden, wertgeschätzt und unterstützt. Andererseits hilft das Tele-Coaching dabei, Hindernisse zu überwinden. Es ermöglicht den Zugang zu psychologischer Unterstützung unabhängig von geografischen Barrieren. Die Hemmschwelle für Patienten, sich Hilfe zu suchen, wird gesenkt und die Integration des Versorgungsprogramms in den Alltag wird durch die flexible Terminfindung erleichtert. Zusätzlich werden Verhaltensänderungen durch die Tele-Coaches gefördert, durch Motivation und Unterstützung. Nicht zuletzt bietet diese Ergänzung der digitalen Komponente eine Verbesserung der Lebensqualität. Die aktuellen Leitlinien zur psychoonkologischen Behandlung erwachsener Krebspatienten empfehlen die Kombination aus digitalem Tool und persönlichem Coaching, welche sich als besonders effektiv erweist.

Das physische Aufeinandertreffen von Patienten und Therapeut in einer Praxis ist das gelernte Muster. Fordern Patienten diese Art der Begegnung noch ein?

Basierend auf den aktuellen Daten und Trends lässt sich feststellen, dass viele Patienten nach wie vor eine Präferenz für persönliche Therapiesitzungen haben, aber die Nachfrage nach Teletherapie deutlich gestiegen ist. Bei einem hybriden Versorgungsprogramm wie Living Well Plus gibt es keine Wartezeiten. Die Intervention ist ortsunabhängig und flexibel in der Terminfindung. Zudem können Stigmata abgebaut werden, da eine anonyme Begleitung und Unterstützung durch die Telefongespräche mit den Tele-Coaches stattfinden können. Viele Experten erwarten eine Kombination beider Ansätze in der Zukunft, um den individuellen Bedürfnissen und Präferenzen der Patienten gerecht zu werden.

Die Wirksamkeit von Living Well Plus wurde durch klinische Studien und Real-World-Data bestätigt. Welche Erkenntnisse aus der Forschung sind für Sie besonders bemerkenswert?

Die jüngsten Daten aus deutschen Studien und Real-World-Evidence belegen die Wirksamkeit des Programms:

63% der Nutzer mit anfänglich schweren Angstzuständen zeigten eine klinisch signifikante Verbesserung.

58% der Nutzer mit anfänglich schwerer Depression erfuhren eine klinisch signifikante Reduktion der Symptome.

45% der Nutzer mit initial erhöhtem Risiko für Anpassungsstörungen erreichten ein risikofreies Niveau.

96% der Befragten begrüßten die Kostenübernahme durch den Versicherer.

90% der Teilnehmer berichteten, dass das Programm ihnen half, besser mit ihrer Erkrankung umzugehen.

94% würden das Programm anderen Krebspatienten empfehlen.

Abschließend eine praktische Frage: Wie funktioniert die Nutzung von Living Well Plus für die Versicherten?

Der Zugang zu Living Well Plus ist sehr niederschwellig. Betroffene Versicherte der HanseMerkur melden sich bei der HanseMerkur zu dem Programm an. Sie erhalten anschließend einen Code, den Sie bei der Registrierung in der Living Well Plus-App eingeben müssen. Die Rechnung, die Prosoma den Kunden im Nachgang stellt, kann nach Zahlung problemlos bei der HanseMerkur eingereicht werden.

Nähere Informationen zu Living Well Plus gibt es [hier](#).

Bildquellen

- mockup2.jpg: Prosoma
- Pavle_Lederer.jpg: Prosoma GmbH