

Performance One AG: Mental-Health-Aktivitäten mit neuen positiven Zwischenergebnissen aus der wissenschaftlichen Effektivitätsstudie

- **couch:now reduziert psychische Belastung erheblich, so die 2. Zwischenauswertung der Effektivitätsstudie**
- **Deutliche Verbesserungen mittels wissenschaftlich anerkannten K6-Fragebogens festgestellt**

Mannheim, 15. Dezember 2023 – couch:now, eine psychologische Online-Plattform für Mental Support on Demand, verbessert nachweislich das psychische Wohlbefinden. Dies belegen die zweiten Zwischenergebnisse einer Effektivitätsstudie, die in Kooperation mit der Universität Mannheim und der Stadt Mannheim mit deren rund 8.000 Mitarbeitenden durchgeführt wird.

Die Auswertung zeigt eine erhebliche Reduktion der psychischen Stressbelastung, die anhand des K6-Fragebogens (Kessler Psychological Distress Scale) gemessen wurde. Die Probanden fühlen sich dank der Nutzung von couch:now nach eigenen Angaben weniger „nervös“, „hoffnungslos“, „ruhelos“, „niedergeschlagen“, „kraftlos“ und „wertlos“. Im Schnitt ging die psychische Belastung laut K6-Score um 16 % zurück – eine statistisch hoch signifikante Verbesserung. Insgesamt reduzierte sich die psychische Belastung bei 67 % der Studienteilnehmer und blieb bei 17 % stabil.

Hervorzuheben ist, dass die E-Mental-Health-Plattform umso stärker hilft, desto häufiger die Teilnehmer sie nutzen. Zudem verbesserte sich das psychische Wohlbefinden ungeachtet der initialen psychischen Belastung der Probanden. Dies bedeutet, dass couch:now Menschen ganz individuell dabei hilft, mit ihren Herausforderungen besser umzugehen.

Um die psychische Belastung zu messen, wurde im Rahmen der Effektivitätsstudie ein an der US National Health Interview Survey (NHIS) entwickelter Fragebogen genutzt. Der K6-Fragebogen besteht aus sechs Fragen, ist wissenschaftlich etabliert und seine Relevanz durch eine Vielzahl von Studien belegt. Gefragt wurde in den Kategorien „Nervosität“, „Hoffnungslosigkeit“, „Ruhelosigkeit“, „Niedergeschlagenheit“, „Kraftlosigkeit“ und „Wertlosigkeit“.

Dr. Stefan Junker, Co-Founder von couch:now, Psychologe und Psychotherapeut, betont die Bedeutung der neuen Zwischenergebnisse: „Aufbauend auf unserer ersten Auswertung, die bereits die Wirksamkeit von couch:now demonstrierte, werden die Verbesserungen des psychischen Wohlbefindens nun auch anhand des wissenschaftlich anerkannten K6-Fragebogens eindeutig belegt. Und nicht nur das: couch:now hilft umso mehr, je häufiger es benutzt wird – ein echter Mehrwert für unsere Kunden. Diese wissenschaftlich fundierten Nachweise machen uns sehr stolz.“

Denis Lademann, Vorstand der Muttergesellschaft Performance One AG: „An erster Stelle kommen die Menschen und hier sind wir unglaublich glücklich über die zweiten

Zwischenergebnisse unserer Effektivitätsstudie, die zeigen, dass wir mit couch:now wirklich helfen können. Ein zweiter Aspekt ist zusätzlich, dass wir so eindrucksvoll belegen können, wie man mit innovativen digitalen Services und KI-Methoden neue Anwendungen und damit neue Märkte eröffnen oder vorhandene Angebotsengpässe mindern kann. Das sind Leistungen, die wir als Performance One AG auch in anderen Bereichen – nicht nur im dynamischen E-Mental-Health-Markt – für unsere Kunden erfolgreich erbringen.“

Was ist couch:now?

Die E-Health Evolutions GmbH und ihre E-Mental-Health-Plattform couch:now wurden 2021 von dem Psychologen und Psychotherapeuten Dr. Stefan Junker, dem Start-up- und E-Learning-Spezialisten Andreas Leonhard sowie dem Soziologen und Marketingexperten Denis Lademann gegründet. Vision des Teams um die drei Gründer ist es, möglichst viele Menschen jederzeit und an jedem Ort in ihrer psychischen Gesundheit und einem selbstbestimmten Leben zu unterstützen. couch:now steht ein für ein umfassendes Menschenrecht auf mentale Gesundheit. couch:now und die in Entwicklung befindliche App harmony helfen den Menschen durch einen extrem niederschweligen, einfachen und schnellen Zugang zur Selbsthilfe, durch maximal mögliche Anonymität mit Hunderten Videoeinheiten von renommierten und anerkannten Koryphäen aus Psychologie, Wissenschaft und Therapie zu den Themen Erschöpfung oder Burnout, Einsamkeit und Beziehungsproblemen sowie durch eine KI, die die Nutzer mit individuell zugeschnittenen Inhalten unterstützt.

Über PERFORMANCE ONE

PERFORMANCE ONE begleitet führende Unternehmen erfolgreich in die digitale Zukunft. Das umfangreiche Portfolio an digitalen Services und Produkten reicht von entscheidungsunterstützenden Smart Data Analysen und effizientem Performance Marketing über die Schaffung von emotionalen Markenerlebnissen bis hin zum Aufbau eigener KI-basierter Geschäftsmodelle. In der Tochtergesellschaft E-Health Evolutions GmbH wird die KI-gestützte psychologische Online-Plattform couch:now und künftig auch die Mental Health Super App harmony realisiert.

IR-Kontakt

Frank Ostermair, Linh Chung
Better Orange IR & HV AG
089/889690625
frank.ostermair@better-orange.de
linh.chung@better-orange.de