



RehaZentren
Baden-Württemberg

Wir mobilisieren Kräfte



PRÄVENTION: BELASTUNG BEWÄLTIGEN MIT BETSI UND BALANCEPLUS





„Sich wohl zu fühlen, bedeutet weit mehr als zu funktionieren. Prävention wirkt ersten Anzeichen einer Überbelastung entgegen und vermeidet deren Entstehung.“

Defizite frühzeitig auffangen und Krankheit verhindern

Die moderne Gesellschaft stellt differenzierte Anforderungen im Beruf und bietet gleichzeitig vielfältige Möglichkeiten der persönlichen Lebensgestaltung. Dies führt häufig zu erheblichen körperlichen und psychischen Belastungen, welche krankmachende Reaktionen auslösen. Leichte Beschwerden durch Fehlbelastungen des Bewegungsapparates als auch der Psyche werden oft ignoriert und zu spät ernst genommen.

Dadurch ist die Erwerbstätigkeit nachhaltig gefährdet; das Leben wird zunehmend als wenig zufriedenstellend erlebt. Ein möglicher Ausweg: das aktive Ausbalancieren der Stressoren, die ständig mit unterschiedlicher Intensität auf den Menschen einwirken.

Anforderungen erfolgreich bewältigen

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung bieten die RehaZentren Baden-Württemberg entsprechende Programme zur Prävention an. Dabei werden ein stationärer Aufenthalt in einer Rehaklinik mit ambulanten Trainingseinheiten am Wohn- bzw. Beschäftigungsort kombiniert.



Unsere Leistungen

Mit Betsi und BalancePLUS verfügen die RehaZentren Baden-Württemberg über effektive Präventionsmaßnahmen, um Gesundheit und Arbeitsfähigkeit zu erhalten.

An jedem Standort erfahren Präventionsgäste eine individuell auf sie abgestimmte medizinische Behandlung sowie Raum zur Erholung, um die getroffenen Zielsetzungen bestens zu unterstützen.

Ziele der Prävention

In unseren Präventionsprogrammen helfen wir unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, den richtigen Weg für sich zu finden. Gemeinsam identifizieren wir Belastungen und ungesunde Gewohnheiten und trainieren gezielte Maßnahmen, die Schritt für Schritt zu einem bewussteren Lebensstil führen. Dazu gehören verschiedene Ansätze:

- _ Lernen, mit alltäglichen Belastungen umzugehen
- _ Aktivitätsförderung und Lebensstiländerung
- _ besserer Umgang mit körperlicher und psychischer Anspannung
- _ Problembewältigung im Arbeitsalltag
- _ bessere Körperwahrnehmung

Erste Schritte zur Prävention in einer Rehaklinik

Wer kann die Leistungen erhalten?

Unsere Präventionsprogramme richten sich u. a. an Beschäftigte, die bei der Deutschen Rentenversicherung versichert sind, die eine die Gesundheit gefährdende Beschäftigung ausüben oder bei denen bereits erste Beeinträchtigungen der Gesundheit bestehen.

Dann treffen zumindest einzelne der folgende Risikofaktoren oder Beschwerden bereits zu:

- _ Herz-Kreislauf-Probleme, Bluthochdruck
- _ Mangelnde Bewegung
- _ Gewichtsprobleme
- _ Stoffwechselerkrankungen
- _ ungünstige Arbeitsbedingungen (z. B. Stress, Lärm, starke oder einseitige körperliche Belastungen)
- _ hohe psychische Belastung
- _ chronische Schmerzen
- _ häufige Krankenstände

Anforderungen an Teilnehmende

Die Teilnehmenden müssen motiviert sein, ihre Gewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen und daran interessiert sein, dauerhaft ihr Verhalten zu ändern. Erforderlich sind die aktive Beteiligung in der Initialphase in der Rehaklinik und die regelmäßige Teilnahme an der daran anschließenden ambulanten Trainingsphase.

Die Präventionsprogramme sind allen Versicherten der DRV zugänglich, je nach Arbeitgeber kann eine Mindestbetriebszugehörigkeit erforderlich sein.



Anforderungen für Arbeitgeber

Arbeitgeber stellen ihre Mitarbeitende für die Dauer des initialen stationären Aufenthaltes in Verbindung mit einer Entgeltfortzahlung frei. Im Rahmen der Arbeitsorganisation ermöglichen sie die Teilnahme an der anschließenden ambulanten Trainingsphase.



„Betriebe haben ein Interesse daran, dass ihre Beschäftigten gesund bleiben. Zudem hat sich das Gesundheitsbewusstsein der Mitarbeitenden geändert: Sie wollen vorbeugen und ihren Arbeitsplatz gesund ausfüllen.“

Dr. med. Ronny Martin Frahm,
Facharzt für Allgemeinmedizin, Betriebsarzt



Zwei Programme

Die Präventionsprogramme **Betsi** und **BalancePLUS** wollen vorbeugend die Erwerbsfähigkeit erhalten und vermeiden helfen, dass überhaupt erst Gesundheitsstörungen auftreten.

Ablauf

Unsere Präventionsprogramme – Betsi und BalancePLUS – setzen bei der frühzeitigen Förderung gesunder Lebens- und Arbeitsstrategien an.

Sie werden in Gruppen durchgeführt, sind eine Kombination stationärer und berufsbegleitend ambulanter Leistungen und gliedern sich in mehrere Phasen:

Vorbereitungsphase

- _ Informationsgespräch mit dem Betriebsarzt

Initialphase

- _ Stationäre Prävention in der Rehaklinik in Gruppen von 10–15 Personen; Dauer: 1 Woche

Im Betsi-Programm alternativ:

- _ Ganztägig ambulante Prävention, entsprechende örtliche Nähe zur Rehaklinik vorausgesetzt; Dauer: 3–5 Tage
(Dieses Angebot besteht in den Rehakliniken Höhenblick, Sonnhalde und Überrauch)

Ambulante Trainingsphase (12 Wochen)

- _ Fortführung der ressourcenorientierten Gruppenarbeit am Wohn- oder Beschäftigungsort mit Kooperationspartnern (1,5 Stunden / Woche)

Eigen-Trainingsphase (12 Wochen)

- _ Nutzung von betrieblichen und wohnortnahen Gesundheitsangeboten
- _ Sportliche Aktivitäten

Auffrischung / Refresher nach 6 Monaten für die Dauer eines Wochenendes (bzw. 1 Tag bei ambulant durchgeführtem Betsi-Programm)

- _ Abschlussuntersuchung
- _ Trainings- bzw. Lebensstilempfehlungen



BalancePLUS

BalancePLUS ist ein berufsbegleitendes Präventionsangebot der gesetzlichen Rentenversicherungen. Es ist ein ressourcenorientiertes, psychoedukatives Selbstmanagementtraining und unterstützt betrieblich Beschäftigte bei der Stressbewältigung und Entwicklung einer gesunden Work-Life-Balance. Ziel ist es u. a. eigene Kraftquellen zu aktivieren sowie Widerstandskraft und Gelassenheit zu trainieren.

Dabei orientieren wir uns an einem lösungsorientierten Ansatz sowie am Zürcher Ressourcen Modell ZRM®.

BalancePLUS wird in folgenden Kliniken angeboten

Rehaklinik Überruh

*Überruh 1, 88316 Isny im Allgäu
www.rehaklinik-ueberruh.de*

Rehaklinik Glotterbad und ZAPR Freiburg

*Gehrenstraße 10, 79286 Glottertal
www.rehaklinik-glotterbad.de*

*Bismarckallee 11-13, 79098 Freiburg
www.zapr-rehazentren-bw.de*

Betsi

Betsi (Beschäftigungsfähigkeit teilhabeorientiert sichern) ist ein Präventionsprogramm zum Umgang mit gesundheitlichen Problemen am Arbeitsplatz. Es wurde für alle Berufstätigen entwickelt, **die durch gesundheitliche Beschwerden Probleme am Arbeitsplatz haben.**

Betsi ist nicht geeignet, wenn bereits massive gesundheitliche Beschwerden bestehen.

Das Programm setzt seinen Schwerpunkt auf Bewegung und Ernährung sowie die Sensibilisierung für medizinische Themen.

Betsi wird in folgenden Kliniken angeboten:

Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl

*Kohlhof 8, 69117 Heidelberg
www.rehaklinik-koenigstuhl.de*

Rehaklinik Höhenblick

*Leopoldstraße 23, 76530 Baden-Baden
www.rehaklinik-hoehenblick.de*

Rehaklinik Klausenbach

*Klausenbach 1, 77787 Nordrach
www.rehaklinik-klausenbach.de*

Rehaklinik Ob der Tauber

*Bismarkstraße 31, 97980 Bad Mergentheim
www.rehaklinik-odt.de*

Rehaklinik Sonnhalde

*Am Schellenberg 1, 78166 Donaueschingen
www.rehaklinik-sonnhalde.de*

Rehaklinik Überruh

*Überruh 1, 88316 Isny im Allgäu
www.rehaklinik-ueberruh.de*

Wie werden die Leistungen beantragt?

Der erste Schritt sind Informationsgespräche mit dem Betriebsarzt der Firma oder dem Hausarzt. Diese können beurteilen, ob eine Prävention in Frage kommt und zielführend ist. Diese können auch den ärztlichen Befundbericht ausfüllen, der Teil der Antragsformulare ist.

Beantragt wird die Präventionsleistung direkt über die Deutsche Rentenversicherung. Die benötigten Antragsformulare (Formulare G180, G185 und G190) stehen auf der Internetseite www.deutsche-rentenversicherung.de zum Herunterladen bereit.

Weitere Informationen erhalten Sie auch im Internet über die Gemeinsame Servicestelle für Rehabilitation unter www.reha-servicestellen.de oder über das kostenfreie Servicetelefon der Deutschen Rentenversicherung: 0800 1000 480 11.

Firmenservice für Unternehmen

Die regionalen Firmenberater der Deutschen Rentenversicherung beraten Unternehmen sowie Werks- und Betriebsärzte individuell rund um die Präventionsprogramme.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Rentenversicherung unter www.deutsche-rentenversicherung.de, über die kostenfreie Servicehotline 0800 1000 453, oder per E-Mail: firmenservice@deutsche-rentenversicherung.de



„Leichte körperliche oder psychische Beschwerden sind erste Anzeichen für eine Fehlbelastung. Diese Warnungen dürfen nicht ignoriert werden, um eine Verschlechterung zu verhindern.“

Wer trägt die Kosten?

Die medizinische Prävention gehört zu den Pflichtleistungen der Deutschen Rentenversicherung (DRV). Sie übernimmt die Kosten für den initial stationären Aufenthalt in der Rehaklinik, die ambulante Trainingsphase sowie die Kosten der Auffrischung (Refresher-Tage).

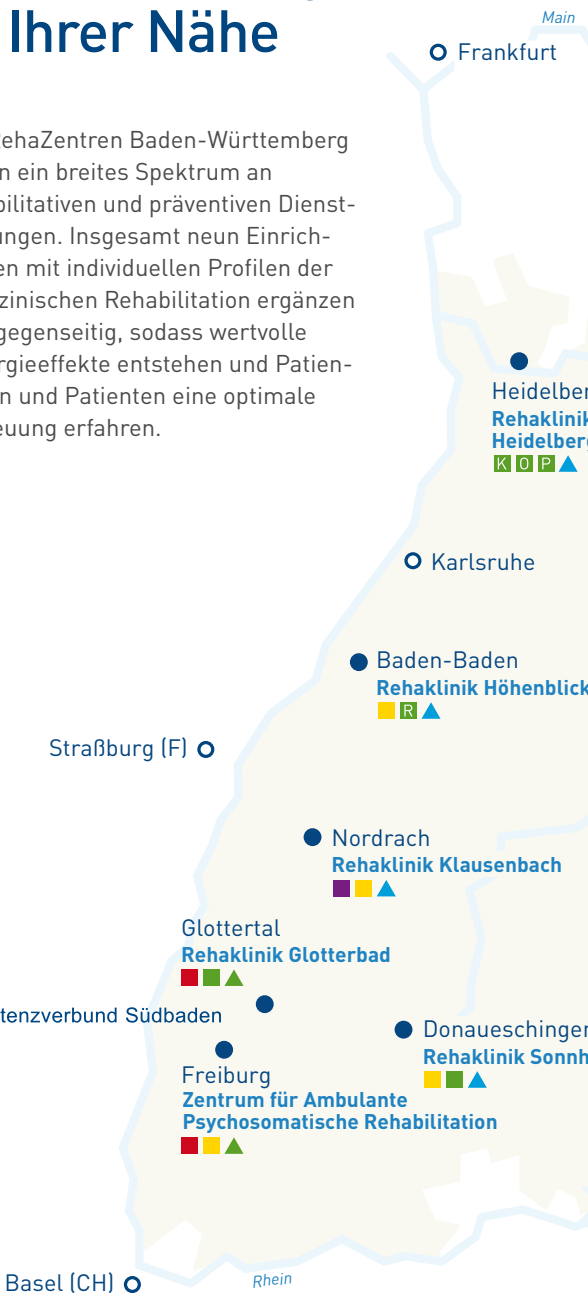
In der Eigen-Trainingsphase können möglicherweise Angebote der Krankenversicherungen in Anspruch genommen werden.

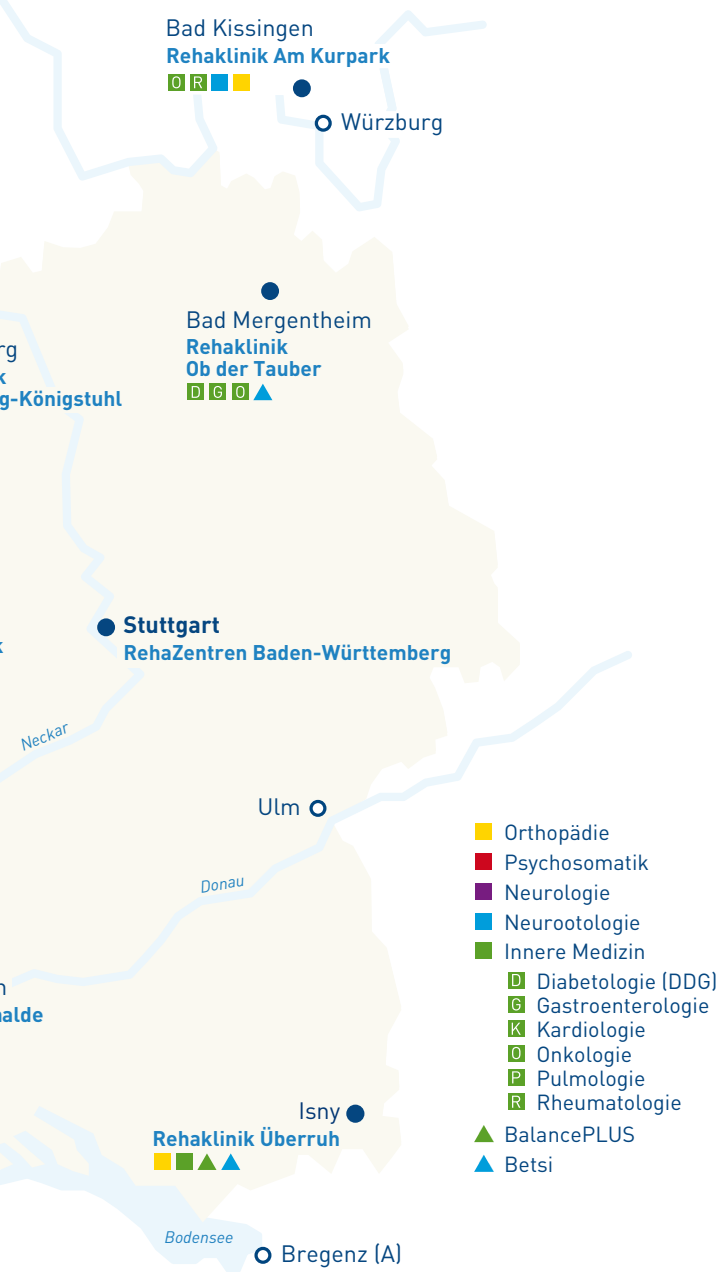
Ein breites Angebot. In Ihrer Nähe

Die RehaZentren Baden-Württemberg bieten ein breites Spektrum an rehabilitativen und präventiven Dienstleistungen. Insgesamt neun Einrichtungen mit individuellen Profilen der medizinischen Rehabilitation ergänzen sich gegenseitig, sodass wertvolle Synergieeffekte entstehen und Patientinnen und Patienten eine optimale Betreuung erfahren.



Kompetenzverbund Südbaden





- Orthopädie
- Psychosomatik
- Neurologie
- Neurootologie
- Innere Medizin
- D Diabetologie (DDG)
- G Gastroenterologie
- K Kardiologie
- O Onkologie
- P Pulmologie
- R Rheumatologie
- ▲ BalancePLUS
- ▲ Betsi



RehaZentren Baden Württemberg

Wilhelmsplatz 11
70182 Stuttgart

Tel. 0711 6994639-10
Fax 0711 6994639-11

info@rehazentren-bw.de
www.rehazentren-bw.de