

# Prävensiv

## Im Rehazentrum Bad Eilsen

Hohe Anforderungen im Alltag können belastend sein und unsere körperliche und psychische Gesundheit maßgeblich beeinträchtigen. Vor allem eine sich dynamisch ändernde Arbeitswelt stellt immer wieder hohe Erwartungen an uns. Prävensiv richtet sich an Menschen, die sich psychisch belastet fühlen und intensiviert etwas Gutes für ihr Wohlbefinden und ihre psychische Gesundheit tun möchten.

Mit Prävensiv werden die Übungs- und Schulungsangebote einer klassischen Präventionsleistung um intensive individualisierte psychotherapeutische Leistungen erweitert. Die Startphase Ihrer Präventionsmaßnahme dauert 14 Tage und findet unter psychotherapeutischer Leitung statt.



### Voraussetzungen für Ihre Teilnahme

Teilnehmen können alle, die ...

- ✓ bei der **Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover** versichert sind,
- ✓ aktuell eine **Berufstätigkeit aktiv ausüben**,
- ✓ innerhalb der letzten 2 Jahre mindestens 6 Monate Rentenversicherungsbeiträge gezahlt,
- ✓ in den letzten 6 Monaten nicht länger als 2 Wochen arbeitsunfähig waren und
- ✓ erste psychische Beschwerden haben sowie
- ✓ an einer Studie teilnehmen wollen.

### Interessiert an einer Teilnahme?

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Projekt! Wenn Sie mehr Informationen erhalten und die Unterlagen sowie den Antrag für Prävensiv anfordern möchten, kontaktieren Sie uns bitte.

### → So erreichen Sie uns:

#### Kontakt:

Deutsche Rentenversicherung  
Braunschweig-Hannover  
Lange Weihe 6  
30880 Laatzen

E-Mail: [praevensiv@drv-bsh.de](mailto:praevensiv@drv-bsh.de)

#### Nils Feuerhahn

Telefon: +49 511 829-3322

#### Amelie Berger

Telefon: +49 511 829-2295

Wir stehen Ihnen gerne für Fragen zur Verfügung und freuen uns darauf, von Ihnen zu hören!



# Prävensiv

Präventionsleistungen Intensiv  
Für Menschen mit beginnenden  
psychischen Beschwerden

In Kooperation mit:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**1. Intensiv starten – 14 Tage stationär**

Um den gesunden Umgang mit psychischen Belastungen zu stärken, beginnen Sie die Prävention intensiv mit einer vierzehntägigen Startphase. Diese findet stationär im PiZ (Prävention im Zentrum) statt - einer Abteilung des Rehasentrums Bad Eilsen. Dafür werden Sie unter Entgeltfortzahlung von Ihrer Arbeit freigestellt. Hier reflektieren Sie gemeinsam mit einem multiprofessionellen Team Ihre individuellen Ziele und erarbeiten Strategien, um diese Ziele zu erreichen. Während der Startphase erhalten Sie vertiefende psychotherapeutische Begleitung durch Einzel- und Gruppengespräche.

- **Gesunden Umgang mit Stress und psychischen Belastungen erlernen**
- **Achtsamkeits- und Entspannungstraining**
- **Stärkung der psychischen Gesundheit durch Bewegung und Ernährung**



**2. Digitale therapeutische Begleitung – 6 Monate**

In der digitalen therapeutischen Begleitung, welche 6 Monate andauert, erhalten Sie online weitere 6 psychologische Einzelgespräche mit einer Therapeutin/einem Therapeuten. Das Angebot soll Sie dabei unterstützen, die erlernten Strategien zu vertiefen und nachhaltig im Alltag und im Berufsleben umzusetzen.

- **Erlernte Strategien vertiefen**
- **Achtsamkeit und Entspannung in den Alltag integrieren**
- **Resilienz stärken**

**3. Motiviert dranbleiben**

Innerhalb der 6 Monate sollten Sie in der digitalen Begleitung mit Ihrer Therapeutin / Ihrem Therapeuten eine Routine entwickelt haben. Das bedeutet, Sie machen selbständig und motiviert weiter. So soll sichergestellt werden, dass Sie auch langfristig Ihre Ziele nicht aus den Augen verlieren.

