

4

Schritte zu einem gesünderen Leben

So funktioniert Prävention



Die Deutsche Rentenversicherung hilft Versicherten mit Präventionsprogrammen, wenn sie besonderen Belastungen ausgesetzt sind. Das Ziel ist, die Gesundheit nachhaltig zu stärken. Dazu werden die Teilnehmer unter ärztlicher Anleitung aktiv.

1 INITIAL PHASE

Gruppen von zehn bis 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmern kommen zu einer mehrtägigen stationären oder ganztägig ambulanten Initialphase in einer Reha-Einrichtung zusammen. Im Mittelpunkt stehen die Themen Bewegung, Ernährung und Umgang mit psychischer Belastung. Dazu wird ein Trainingsplan erstellt.



2 TRAINING



Danach folgt die Trainingsphase. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer treffen sich regelmäßig berufsbegleitend in ihrer Freizeit in einer Reha-Einrichtung. Auf dem Programm stehen theoretische Einheiten und praktische Übungen.

3 EIGENINITIATIVE

Nach den einzelnen Phasen setzt jeder eigenverantwortlich das Gelernte in seinem Alltag um.



4 AUFFRISCHUNG

Nach einiger Zeit kommen Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch einmal für ein oder zwei Tage in der Reha-Einrichtung zusammen. Mehrere Module unter fachlicher Anleitung sorgen dafür, dass das Erlernete nicht in Vergessenheit gerät.

ONLINE-INFO:
praevention.driv.info