



# Präventionsleistungen der Rentenversicherungsträger

- Rahmenbedingungen zu den Präventionsleistungen
- Praxisempfehlungen zur Durchführung von Präventionsleistungen



Deutsche  
Rentenversicherung



## Einleitung

Der vorliegende Leitfaden hat das Ziel, Leistungserbringer, Leistungsträger und beteiligte Berufsgruppen über Inhalte, Ziele und Verfahrensabläufe von Präventionsleistungen des Rentenversicherungsträgers zu informieren.

Der Leitfaden wurde auf Grundlage des Rahmenkonzepts zur Umsetzung der medizinischen Leistungen zur Prävention und Gesundheitsförderung nach § 14 Abs. 1 SGB VI (Deutsche Rentenversicherung – Rahmenkonzept Prävention) von der Deutschen Rentenversicherung erstellt.

Der konzeptionelle Leitfaden ist in zwei wesentliche Teile untergliedert:

- Teil I gibt zunächst allgemeine Informationen zu Präventionsleistungen der Rentenversicherungsträger (A). Anschließend wird das Phasenmodell der Präventionsleistung sowie die möglichen Beteiligten vorgestellt (B). Zur Sicherung der Strukturqualität und der strukturnahen Prozessqualität werden Leistungen in den Rehabilitationseinrichtungen (C) sowie die Aufgaben und Rollen der Betriebe beschrieben (D). Dem Anhang (E) sind die notwendigen Formulare beigelegt.
- Teil II beschreibt Handlungsgrundlagen sowie Trainings-, Vermittlungsziele und Inhalte für die Durchführung der Präventionsleistung in Einrichtungen (A). Ergänzend werden Muster-Vorschläge zur Durchführung von Initial- und Trainingsphase sowie Auffrischungstag/en (B) und Hinweise zur Dokumentation (C) gegeben.



## Inhaltsverzeichnis

### **2 I. Teil: Rahmenbedingungen zu den Präventionsleistungen des Rentenversicherungsträgers**

- 2 A. Allgemeiner Teil
- 4 B. Trägerübergreifender Ansatz der Präventionsleistung und Verfahrensablauf
- 7 C. Präventionsleistungen
- 9 D. Aufgaben und Rolle der Betriebe
- 10 E. Leistungen anderer Reha-Träger
- 10 F. Anlagen Teil I

### **21 II. Teil: Praxisempfehlungen zur Durchführung von Präventionsleistungen in Einrichtungen**

- 21 A. Übergeordnete Ziele der Präventionsleistung
- 22 B. Trainings-, Vermittlungsziele und Inhalte im Interventionsverlauf
  - 23 1. Initialphase
  - 28 2. Trainingsphase
  - 54 3. Auffrischungstag/e
- 54 C. Interne und externe Dokumentation



# I. Teil:

## Rahmenbedingungen für die Präventionsleistungen des Rentenversicherungsträgers

### A. Allgemeiner Teil

#### **Begründung für Präventionsleistungen der Rentenversicherung**

Präventive Leistungen durch den gesetzlichen Rentenversicherungsträger basieren auf dem Wissen, dass frühzeitige medizinische und multiprofessionelle Interventionen bei verhaltens- bzw. lebensstilbedingten Gesundheitsbeeinträchtigungen positive Auswirkungen auf die Gesundheit und damit auch auf die Beschäftigungsfähigkeit des Einzelnen haben. Eine frühzeitig einsetzende Leistung der Rentenversicherung dient dem Ziel einer geeigneten Intervention zur Vermeidung eines konkreten Rehabilitationsbedarfs (im Sinne von § 10 SGB VI) und der Sicherung einer dauerhaften Beschäftigungsfähigkeit. Dies ist insbesondere unter Berücksichtigung der Verlängerung der Lebensarbeitszeit der Beschäftigten und der Zunahme chronischer Krankheiten von großer Bedeutung.

Um dem Grundprinzip des Vorrangs der Prävention vor der Rehabilitation zur Vermeidung von Behinderung und chronischen Erkrankungen Rechnung zu tragen (§ 3 SGB IX), sollen Versicherten<sup>1)</sup> mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, deren Erwerbsfähigkeit noch nicht akut gefährdet ist, medizinische Leistungen zur Sicherung der Erwerbsfähigkeit angeboten werden (§ 14 Abs. 1 SGB VI).

---

<sup>1)</sup> Die nachfolgend verwendete männliche Form bezieht selbstverständlich die weibliche Form mit ein. Auf die Verwendung beider Geschlechtsformen wird lediglich mit Blick auf die bessere Lesbarkeit des Textes verzichtet.

### **Voraussetzungen für Präventionsleistungen der Rentenversicherung**

Die persönlichen Voraussetzungen für die Teilnahme sind erfüllt, wenn der Versicherte erste gesundheitliche Beeinträchtigungen aufweist, die zwar an sich noch keinen Krankheitswert haben, aber die ausgeübte Beschäftigung, eventuell auch unter Einwirkung weiterer negativer Einflussfaktoren, gefährden können.

Als erste gesundheitliche Beeinträchtigungen gelten:

- Beginnende Funktionsstörungen der Bewegungsorgane
- Beginnende Funktionsstörungen innerer Organe
- Psychische Beeinträchtigungen ohne Krankheitswert

Hinweise auf erste gesundheitliche Beeinträchtigungen können unter anderem sein:

- Auffällige Arbeitsunfähigkeitszeiten (analog zu § 84 Abs. 2 SGB IX)
- Auffällige Medikation
- Längerfristige oder rezidivierende Schmerzproblematik
- Probleme mit Gewicht/Ernährung/Stoffwechsel

Gesundheitlich bedeutsame Einflussfaktoren aus dem Arbeitsumfeld können sein:

- Arbeitsinhalte (Art und Umfang der Tätigkeit, zum Beispiel starke körperliche Belastungen, psychische Belastungen, Verantwortung für Personen und Sachwerte)
- Arbeitsumgebung (zum Beispiel Lärm)
- Arbeitsorganisation (zum Beispiel Arbeitsverdichtung, Wechselschichtarbeit)
- Psychosoziale Komponenten (zum Beispiel Führungsstil, Betriebsklima)
- Arbeitsmittel (zum Beispiel Bildschirmtätigkeit)

Weitere relevante Einflussfaktoren können sich aus der Verknüpfung personenbezogener Faktoren mit äußeren Faktoren ergeben. An dieser Stelle ist zum Beispiel der regelmäßige Umgang mit emotional belastenden Situationen im Berufsleben, die Angst vor Arbeitsplatzverlust oder bei schwierigen persönlichen Lebensumständen (zum Beispiel die Pflege von Angehörigen oder private Überschuldung) zu nennen, soweit diese als kumulative Kontextfaktoren zu den relevanten arbeitsplatzbezogenen Faktoren hinzutreten.

Die oben genannten Kriterien sind nur beispielhaft und stellen keine abschließende Aufzählung dar. Für den Zugang zu entsprechenden Leistungen kommt es vielmehr darauf an, ob eine Ausgangslage vorliegt, die eine frühzeitige Intervention rechtfertigt, um einer Gefährdung der Erwerbsfähigkeit entgegen zu wirken.

Leistungen nach § 14 Abs. 1 SGB VI können bei folgenden **Ausschlusskriterien** nicht erbracht werden:

- Vorliegen eines Reha-Bedarfs für Leistungen nach § 15 SGB VI, ( Erwerbsfähigkeit ist erheblich gefährdet oder gemindert)
- Vorliegen eines akutmedizinischen Behandlungsbedarfs
- Vorliegen eines Ausschlussgrundes nach § 12 Abs. 1 SGB VI<sup>2)</sup>

## **B. Trägerübergreifender Ansatz der Präventionsleistung und Verfahrensablauf**

Das Präventionsangebot richtet sich gezielt an aktiv Beschäftigte, bei denen aus gesundheitlichen Gründen Bedarf für frühzeitig einsetzende Leistungen zur Sicherung der Beschäftigungsfähigkeit besteht. Dabei steht die Förderung der Eigenverantwortung des Beschäftigten zur Gestaltung eines gesundheitsgerechten Lebensstils im Alltag und am Arbeitsplatz im Vordergrund. Die seelische und körperliche Gesundheit soll mit dem Ziel verbessert werden, die Initialisierung einer individuellen Verhaltensmodifikation und die Stabilisierung von Lebensstiländerungen zu erreichen. Eine trägerübergreifende Kooperation (z.B. gemeinsam mit Krankenkassen), auch mit Blick auf eine wirksame Verhältnisprävention, ist möglich. In allen Fällen umfasst die Präventionsleistung die aufeinander aufbauenden Phasen: Initialphase, Trainingsphase, Eigenaktivitätsphase und Auffrischungstag/e.

### **Initial-, Trainingsphase und Auffrischungstag/e**

Die Durchführung der Initial- und Trainingsphase sowie der Auffrischungstage obliegt der jeweiligen Einrichtung. Die durchführende Einrichtung ist sowohl für die organisatorische als auch für die inhaltliche Umsetzung verantwortlich. Eine detaillierte Beschreibung der Ziele und Inhalte ist in Abschnitt „C. Leistungen in Einrichtungen“ zu finden. Ziele und Inhalte von Initial-, Trainingsphase und Auffrischungstag/e sowie ein Muster-Beispiel zur organisatorischen Durchführung sind in Teil II des Leitfadens dargestellt.

### **Verfahrensablauf**

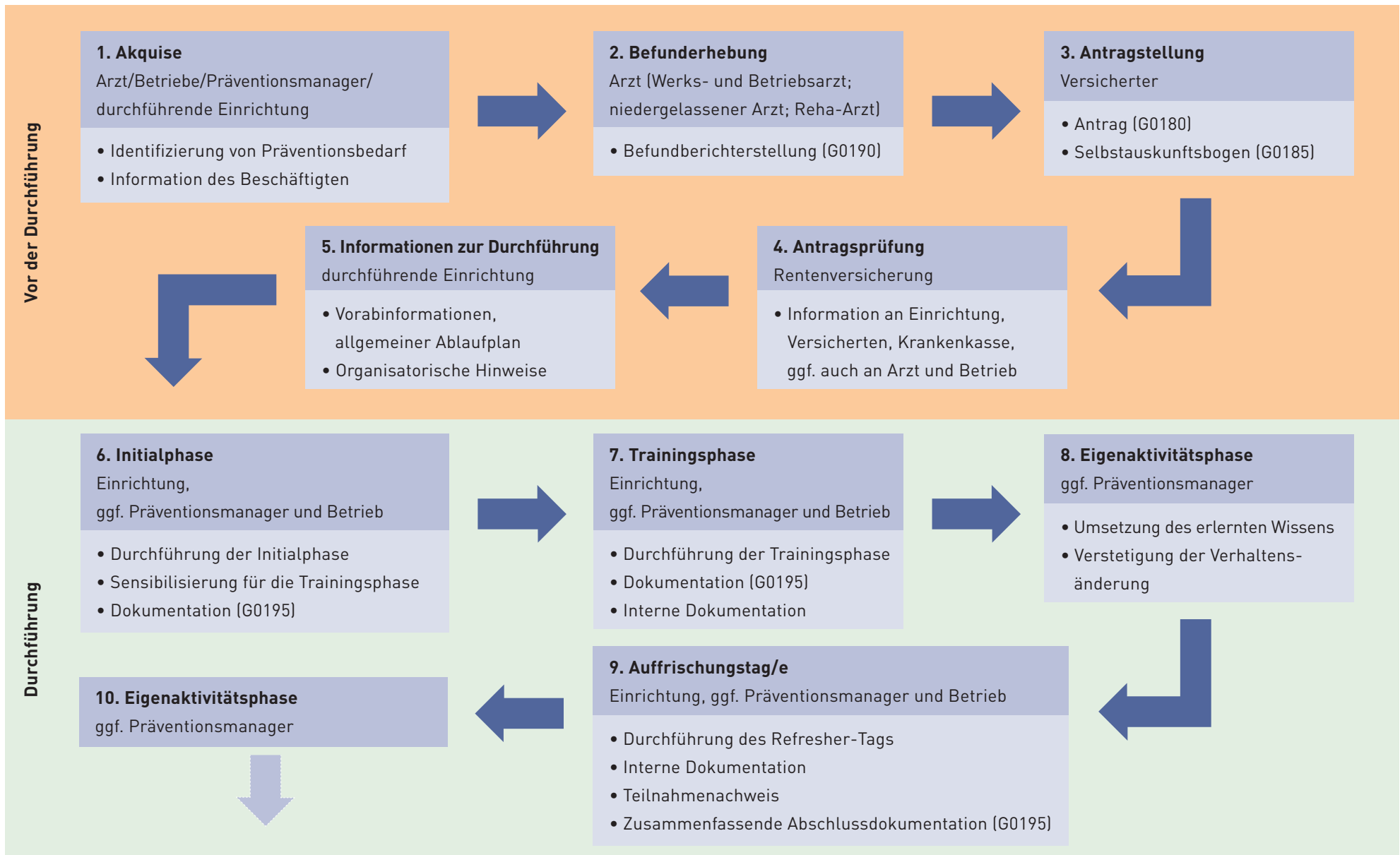
Die Abbildung 1 zeigt eine Kurzübersicht zum Verfahrensablauf bei Präventionsleistungen des Rentenversicherungsträgers. Organisatorische Abläufe bezüglich der Identifizierung, Verordnung und Durchführung sind skizziert und es wird auf die für jeden Schritt relevanten Formulare verwiesen.

---

<sup>2)</sup> Leistungen zur Teilhabe werden nicht für Versicherte erbracht, die

1. wegen eines Arbeitsunfalls, einer Berufskrankheit oder einer Schädigung im Sinne des sozialen Entschädigungsrechts gleichartige Leistungen eines anderen Rehabilitationsträgers erhalten können,
2. eine Rente wegen Alters von wenigstens zwei Dritteln der Vollrente beziehen oder beantragt haben,
3. eine Beschäftigung ausüben, aus der ihnen nach beamtenrechtlichen oder entsprechenden Vorschriften Anwartschaft auf Versorgung gewährleistet ist,
4. als Bezieher einer Versorgung wegen Erreichens einer Altersgrenze versicherungsfrei sind,
- 4a. eine Leistung beziehen, die regelmäßig bis zum Beginn einer Rente wegen Alters gezahlt wird, oder
5. sich in Untersuchungshaft oder im Vollzug einer Freiheitsstrafe oder freiheitsentziehenden Maßregel der Besserung und Sicherung befinden oder einstweilig nach § 126a Abs. 1 der Strafprozessordnung untergebracht sind. Dies gilt nicht für Versicherte im erleichterten Strafvollzug bei Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben.

Abb. 1: Kurzübersicht – Verfahrensabläufe



### **Ad 1) Akquise**

In der Akquisephase werden inhaltliche und organisatorische Informationen zum Programm vermittelt und die Akzeptanz des Programms bei allen Beteiligten gefördert. Die Aquisition von Teilnehmern erfolgt durch:

- Betriebe/Unternehmen
- durchführende Einrichtungen
- Präventionsmanager (PM)
- Betriebs- und Werksärzte/niedergelassene Ärzte/Hausärzte/Rehabilitationsärzte
- Regionale und überregionale Beratungs- und Präventionsstellen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber (zum Beispiel durch Leistungserbringer und Leistungsträger)
- Arbeitgeberverbände, Industrie- und Handelskammern und Gewerkschaften
- Eigeninitiative des Versicherten
- Firmenberater der Deutschen Rentenversicherung

### **Ad 2) Befunderhebung**

Die Befunderhebung kann über den Werks- und Betriebsarzt, einen niedergelassenen Arzt oder den Rehabilitationsarzt erfolgen. Ob der Sozialmedizinische Dienst eines Rentenversicherungsträgers eingebunden wird, obliegt dessen organisatorischer Entscheidung.

Der Arzt führt die medizinische Untersuchung des Beschäftigten durch und erstellt einen Befund (G0190; siehe Anhang). Die Ergebnisse der Befundung werden mittels Befundbogen dem zuständigen Rentenversicherungsträger mitgeteilt.

### **Ad 3) Antragstellung**

Der Versicherte stellt den Antrag für die Präventionsleistung unter Verwendung der Formulare G0180 und G0185 (siehe Anhang). Die Vordrucke sind auch im Internet abrufbar.

### **Ad 4) Antragsprüfung**

Der zuständige Rentenversicherungsträger prüft und entscheidet über den Antrag und erteilt dem Versicherten einen Bescheid. Wird die Präventionsleistung bewilligt, erhält die durchführende Einrichtung eine entsprechende Mitteilung.

### **Ad 5) Informationen zur Durchführung**

Nach Vorliegen des positiven Bescheides informiert die Einrichtung den Teilnehmer über die organisatorischen Abläufe der genehmigten Präventionsleistung.

### **Ad 6) Initialphase**

Die Initialphase wird, stationär oder ganztags ambulant, in einer Einrichtung durchgeführt.

### **Ad 7) Trainingsphase**

Die Trainingsphase erfolgt alltags- und berufsbegleitend an ein bis zwei Abenden pro Woche.



### **Ad 8 und 10) Eigenaktivitätsphase**

Die Eigenaktivitätsphase beginnt im Anschluss an die Trainingsphase und ist mit dem Ziel der Nachhaltigkeit über den/die Auffrischungstag/e hinaus auf Dauer ausgerichtet.

Die Verstetigung der erworbenen Verhaltensmuster erfolgt in der Regel selbständig durch den Teilnehmer.

### **Ad 9) Auffrischungstag/e**

Der/die Auffrischungstag/e (Refresher) wird ca. 3 bis 6 Monate nach Abschluss der Trainingsphase durchgeführt.

## **C. Präventionsleistungen**

Für die Durchführung der Präventionsleistungen wird auf bestehende Strukturen und Ressourcen aus dem Bereich der Rehabilitation zurückgegriffen. Die Leistungen umfassen drei inhaltlich aufeinander aufbauende Phasen (vergleiche Abbildung 2):

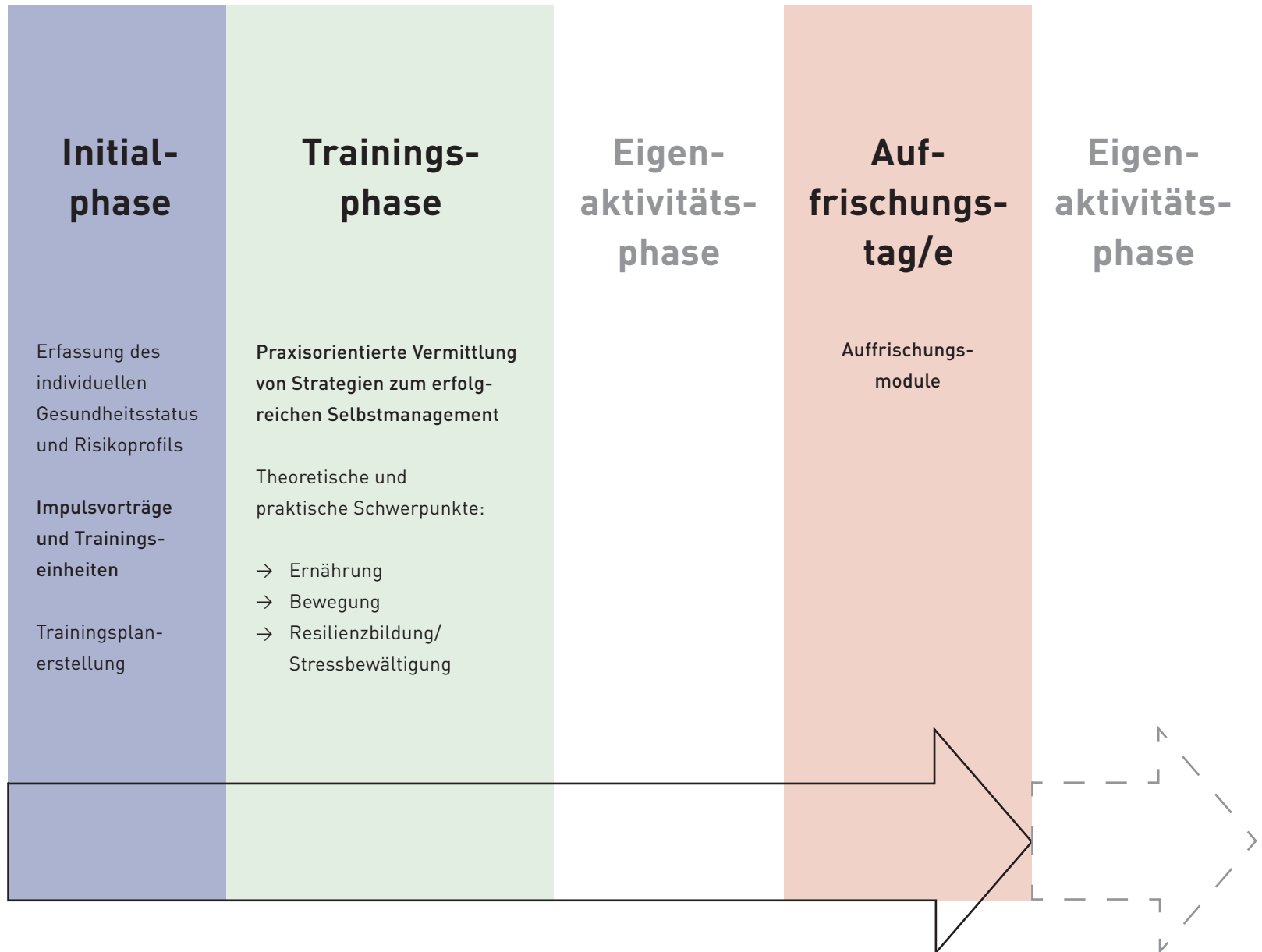
- Initialphase
- Trainingsphase
- Auffrischungstag/e

Die Leistungen in den einzelnen Phasen werden multiprofessionell erbracht. Die durchführende Einrichtung ist neben der inhaltlichen auch für die organisatorische Durchführung dieser Phasen verantwortlich. Die inhaltliche Umsetzung erfolgt gegebenenfalls einrichtungsübergreifend und leitfadengestützt.

Das Präventionsprogramm beginnt mit der Initialphase. Die Initialphase ist die erste Phase und als Einstiegsprogramm zu verstehen und wird in stationärer oder ganztägig ambulanter Form erbracht. Zentrale Inhalte der Initialphase sind die Erfassung des individuellen Gesundheitsstatus, inklusive einer ärztlichen Eingangsdiagnostik sowie die Erstellung eines berufsbezogenen und individuellen Anforderungs- und Fähigkeitsprofils der Teilnehmer. Des Weiteren erfolgt während der Initialphase der theoretische und praktische Einstieg in das Präventionsprogramm in Form von Impulsvorträgen und -veranstaltungen sowie die Erstellung eines individuellen Trainingsplans für die Trainingsphase.

Die Trainingsphase schließt sich der Initialphase unmittelbar an. Sie findet in diesem Zeitraum als berufsbegleitendes Intensivtraining statt. Während der Trainingsphase erfolgt die praxisorientierte Vermittlung von Strategien zum erfolgreichen Selbstmanagement für einen nachhaltig gesunden Lebensstil. Die Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen erfolgt durch theoretische und praktische Schwerpunkte. Die Themenfelder der Trainingsphase bauen auf den Inhalten der Initialphase auf.

Abb. 2: Präventionsleistungen im zeitlichen Verlauf



Nach Abschluss der Trainingsphase und erfolgtem Eintritt in die Eigeninitiativphase werden ein oder mehrere Auffrischungstage durchgeführt. Im Rahmen des/der Auffrischungstag/s/e werden multiprofessionell Auffrischungsmodule angeboten und die Erfahrungen der Teilnehmer bezüglich der Lebensstiländerung in Alltag und Beruf ressourcenorientiert reflektiert. Der/die Auffrischungstag/e dient/dienen der Verinnerlichung und Verstetigung des zuvor Erlernenen sowie zur Unterstützung bei der Bewältigung von Umsetzungshindernissen.

Die Inhalte sowie die Trainings- oder Vermittlungsziele der einzelnen Phasen sind praxisorientiert beispielhaft in Teil II des vorliegenden Leitfadens dargestellt.

#### **D. Aufgaben und Rolle der Betriebe**

Zur Förderung der arbeitsbezogenen Leistungsfähigkeit ist die Beachtung der Umweltfaktoren jedes einzelnen Teilnehmers notwendig. Im Sinne des kooperativen Ansatzes bei Präventionsleistungen können sich auch Betriebe an der Durchführung des Programms beteiligen. Kooperierende Betriebe sollten sich aktiv an der Umsetzung der Maßnahmen zur Erhaltung von Arbeitsfähigkeit und Teilhabe des Versicherten beteiligen. In diesem Rahmen sind sie insbesondere für die Umsetzung verhältnispräventiver Aspekte der Präventionsleistung zuständig und erbringen unter anderem die folgenden betrieblichen Leistungen:

- Informationsveranstaltungen für die Mitarbeiter
- Aktiver Beitrag zur Verhältnisprävention
- Engagement im Bereich der Gesundheitsförderung (gegebenenfalls mit den Kooperationspartnern der Präventionsleistung)

Fakultativ (je nach Struktur und Situation des Betriebes):

- Durchführung von Steuerungszirkeln zum Thema Gesundheitsförderung mit den Kooperationspartnern der Präventionsleistung
- Befunderhebung und gegebenenfalls Nachuntersuchung durch den Werks- oder Betriebsarzt

Ziel der Kooperation zwischen den Rentenversicherungsträgern und dem Betrieb ist es, die Schnittstelle zwischen der Umsetzung der Präventionsleistung in einer Partnereinrichtung und dem Arbeitgeber optimal zu gestalten. Idealerweise sollten sich die Schlüsselpersonen im Betrieb (zum Beispiel Unternehmensleitung, Vorgesetzte, Betriebsarzt, Sozialdienst) und die Teilnehmer frühzeitig verständigen und den Kontakt auch während der Teilnahme am Präventionsprogramm aufrechterhalten.

## **E. Leistungen anderer Reha-Träger**

Der Präventionsmanager ist für die individuelle Betreuung der Teilnehmer im Rahmen des gesamten Zeitraums der Präventionsleistung zuständig und spielt eine zentrale Rolle in der Eigenaktivitätsphase. Zudem ist der Präventionsmanager Bindeglied zwischen den durchführenden Einrichtungen, Kostenträgern, Teilnehmern und Betrieben.

Die Arbeit des Präventionsmanagers erfolgt im Sinne von Edukation, Coaching und Guidance, mit dem Ziel, die individuellen Gesundheitskompetenzen sowie die Selbstverantwortung und Eigenkompetenz für Lebensstilveränderungen zu fördern.

Die Unterstützung durch den Präventionsmanager ist aber nur gewährleistet, wenn sich die gesetzliche Krankenkasse des Versicherten an der trägerübergreifenden Präventionsleistung beteiligt. Dies ist nicht bei allen Präventionsangeboten der Rentenversicherung möglich.

## **F. Anlagen Teil I**

- G0180 Antrag auf medizinische Leistungen zur Sicherung der Erwerbsfähigkeit (Präventionsleistungen)
- G0185 Anlage zum Antrag auf medizinische Leistungen zur Sicherung der Erwerbsfähigkeit (Präventionsleistungen)
- G0190 Ärztlicher Befundbericht zum Präventionsantrag der Rentenversicherung
- G0195 Dokumentation von Präventionsleistungen
- G0600 Honorarabrechnung zum ärztlichen Befundbericht (für Rehabilitationsleistungen oder Präventionsleistungen)

\_\_\_\_\_  
Versicherungsnummer

\_\_\_\_\_  
Kennzeichen  
(soweit bekannt)

MSAT / MSNR  
\_\_\_\_\_  
Eingangsstempel  
der Antrag aufnehmenden Stelle



**Deutsche  
Rentenversicherung**  
Eingangsstempel  
des Rentenversicherungsträgers

## Antrag auf Leistungen zur Prävention

# G0180

Die für die Präventionsleistung vorgesehene Rehabilitationseinrichtung ist / vorgesehene  
Rehabilitationseinrichtungen sind (soweit bekannt):

1. Name, Anschrift

2. Name, Anschrift

**Hinweis:** Um sachgerecht über Ihren Antrag entscheiden zu können, benötigen wir einige wichtige Informationen und Unterlagen. Bitte füllen Sie den Antrag und die Anlage zum Antrag auf Leistungen zur Prävention (G0185) vollständig aus.

### 1 Angaben zur Person

Name		Vorname (Rufname)
Geburtsname		frühere Namen
Geburtsdatum	Geschlecht	
	<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> geschlechtsneutral	
Geburtsort (Kreis, Land)		Staatsangehörigkeit (gegebenenfalls frühere Staatsangehörigkeit bis)
Straße, Hausnummer		telefonisch legsbüßer zu erreichen (Angabe freiwillig)
Postleitzahl	Wohnort	
Telefax, E-Mail (Angabe freiwillig)		

### 2 Krankenkasse

Name	
------	--

### 3 Bankverbindung

(die Angabe ist freiwillig, zugleich für eine Überweisung unverzichtbar)

IBAN (International Bank Account Number)	
<b>D E</b>	_____
Geldinstitut (Name, Ort)	_____
KontoinhaberIn / Kontoinhaber	_____

Seite 1 von 2

G0180-00 DRV

Version 07007 - AGDR 1/2017 - Stand 20.02.2017



Kennzeichen  
(soweit bekannt)    MSAT / MSNR

#### 4 Dokumentenzugang

##### 4.1 Per De-Mail

Ich bitte ausschließlich um Übermittlung der Dokumente in elektronischer Form an mein De-Mail-Postfach. Damit entfällt eine Übersendung der Dokumente in Papierform.

Meine De-Mail-Adresse lautet: \_\_\_\_\_

##### 4.2 Für sehbehinderte Menschen

Menschen mit einer Behinderung (zum Beispiel blinde oder sehbehinderte Menschen) haben Anspruch darauf, Dokumente in einer für sie wahrnehmbaren Form zu erhalten. Aufgrund meiner Behinderung bitte ich darum, mir Dokumente zusätzlich in **einer** für mich wahrnehmbaren Form zuzusenden, und zwar

- als Großdruck
- in Braille (Kurzschrift)
- in Braille (Volkschrift)
- als CD (Schriftdatei oder Textdatei im ".doc" - Format)
- als Hörmedium (CD-DAISY Format)

#### 5 Erklärung und Information der Antragstellerin / des Antragstellers (nicht Zutreffendes streichen)

##### 5.1 Einwilligungserklärung

**Ich willige ein**, dass der Rentenversicherungsträger von den Ärzten und Einrichtungen, die ich angegeben habe oder die aus den überlassenen Unterlagen ersichtlich sind, alle ärztlichen und psychologischen Untersuchungsunterlagen, die er für die Entscheidung über meinen Antrag benötigt, erhalten darf. Das schließt die Unterlagen ein, die diese Ärzte und Einrichtungen von anderen Ärzten und Einrichtungen erhalten haben. Ärztliche Untersuchungen, die während des Verfahrens - beispielsweise in einem Krankenhaus oder einer anderen Behandlungsstätte - stattgefunden haben, werde ich dem Rentenversicherungsträger umgehend mitteilen. Wenn ich bei dieser Mitteilung nichts Gegenteiliges erkläre, **willige ich ein**, dass der Rentenversicherungsträger auch die Unterlagen über diese ärztlichen Untersuchungen angefordert erhalten darf.

##### 5.2 Information

Wir informieren Sie darüber, dass wir medizinische Daten, die uns bereits vorliegen oder die wir mit Ihrer obigen Einwilligung erhalten haben, an andere Sozialleistungsträger (zum Beispiel Krankenkasse, Agentur für Arbeit, Versorgungsamt oder Berufsgenossenschaft) für deren gesetzliche Aufgabenerfüllung oder für die Erfüllung eigener gesetzlicher Aufgaben weitergeben dürfen. Zur eigenen Aufgabenerfüllung dürfen wir diese medizinischen Daten auch an sonstige Dritte (zum Beispiel zu beauftragende Gutachter oder Rehabilitationseinrichtungen) übermitteln, sofern dies erforderlich ist. Die gesetzliche Grundlage hierfür ist § 76 Absatz 2 Nummer 1 in Verbindung mit § 69 Zehntes Buch Sozialgesetzbuch - SGB X. Sie können einer solchen Weitergabe aber jederzeit ohne Angabe von Gründen widersprechen. Das kann allerdings dazu führen, dass Ihnen eine Leistung ganz oder teilweise versagt oder entzogen wird, wenn Sie zuvor schriftlich auf diese Möglichkeit hingewiesen worden sind § 66 Erstes Buch Sozialgesetzbuch - SGB I.

##### 5.3 Ich versichere, dass ich sämtliche Angaben wahrheitsgemäß gemacht habe.

Mir ist bekannt, dass wesentlich falsche Angaben die Erbringung von Leistungen ausschließen können.

**Ich verpflichte mich**, jede Wohnungsänderung und alle Veränderungen in meinen wirtschaftlichen Verhältnissen (zum Beispiel Leistungen aus der gesetzlichen Rentenversicherung, Unfallversicherung, Krankenversicherung und Arbeitslosenversicherung) dem Rentenversicherungsträger sofort mitzuteilen.

#### 6 Unterschrift

**Hinweis:** Wegen der Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht ist die Unterschrift der Antragstellerin / des Antragstellers - nicht die des eventuell Bevollmächtigten - erforderlich.

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift der Antragstellerin / des Antragstellers \_\_\_\_\_

Seite 2 von 2

**G0180-00 DRV**

Version 07007 - AGDR 1/2017 - Stand 20.02.2017



\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|  
Versicherungsnummer

\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|  
Kennzeichen  
(soweit bekannt)

MSAT / MSNR  
\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|



**Deutsche  
Rentenversicherung**

## Anlage zum Antrag auf Leistungen zur Prävention

# G0185

Name, Vorname

Geburtsdatum

Sehr geehrte Versicherte / Sehr geehrter Versicherter,  
damit wir uns ein Bild von Ihren individuellen Risikofaktoren und beruflichen sowie sozialen Belastungen machen können, bitten wir Sie, die nachfolgenden Fragen zu beantworten. Sie helfen uns damit bei der Entscheidung über Ihren Antrag auf Präventionsleistungen.

### 1 Arbeitsunfähigkeit und gesundheitliche Probleme

Waren Sie innerhalb der letzten 6 Monate arbeitsunfähig?

von - bis

wegen

nein  ja

_____	_____
_____	_____

### 2 Angaben zu aktuellen gesundheitlichen Risikofaktoren

- |                                                                  |                                                             |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Andauernde Schlafstörungen              | <input type="checkbox"/> Nikotinkonsum                      |
| <input type="checkbox"/> Luftnot bei körperlicher Belastung      | <input type="checkbox"/> Regelmäßiger Schmerzmittelgebrauch |
| <input type="checkbox"/> Häufige Rückenschmerzen                 | <input type="checkbox"/> Häufiger Alkoholkonsum             |
| <input type="checkbox"/> Regelmäßig wiederkehrende Kopfschmerzen |                                                             |
| <input type="checkbox"/> Sonstige (bitte nachfolgend erläutern)  |                                                             |

Belastungsfaktoren  beruflich  aus dem privaten Umfeld

Welche Medikamente nehmen Sie regelmäßig?

### 3 Arztbehandlungen (Bitte fügen Sie Ihre vorliegenden medizinischen Befunde etc. bei.)

Bei welchen Ärzten waren Sie in den letzten 12 Monaten in Behandlung?

Name, Vorname und Anschrift	Fachrichtung	Erkrankung

### 4 Angaben zum Arbeitsplatz

Name und Anschrift des Arbeitgebers

beschäftigt seit

Beschäftigungsort

genaue Tätigkeit zuzeit / zuletzt (zum Beispiel Lkw-Fahrer - nicht Kraftfahrer, Intensivschwester - nicht Krankenschwester) - ausgedr. von - bis



versicherungsnummer

Kennzeichen  
(soweit bekannt) MSAT / MSNR

**Arbeitsplatzprofil**

**Allgemeine Bedingungen**

	ständig	überwiegend	zeitweise	Für mich problematisch
Sitzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Heben / Tragen (ohne Hilfsmittel)**

unter 10 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
über 10 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tiefes Bücken  
Zwangshaltung der Wirbelsäule

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Überkopfarbeit  
Kraftvolles Ziehen / Schieben / Greifen  
hohe Anforderung an Feinarbeit

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Steigen / Hocken / Knien  
Witterung / Hitze / Lärm  
Atemwegbelastung  
Hautbelastung  
Erschütterung / Vibrationen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Arbeitsorganisation**

Hohe Verantwortung  
Personalverantwortung  
Zeit / Termindruck  
Umgang mit emotional belastenden Situationen  
fehlende soziale Unterstützung  
Bildschirmarbeit  
geringer Einfluss auf Arbeitsgestaltung  
komplexe Aufgaben  
Teamarbeit  
Publikumsverkehr  
Zutreffendes bitte ankreuzen (Mehrfachnennungen möglich):

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Arbeitszeit** \_\_\_\_\_ Stunden / Tag \_\_\_\_\_ Stunden / Woche

Akkordarbeit	<input type="checkbox"/>
Mehrschicht / Wechselschicht	<input type="checkbox"/>
Dauernachtschicht	<input type="checkbox"/>
Häufige Überstunden	<input type="checkbox"/>

**Berufskraftfahren**

Pkw, Lkw, sonstige Fahrzeuge	<input type="checkbox"/>
Personenbeförderung	<input type="checkbox"/>

Welche weiteren Umstände Ihrer beruflichen Tätigkeit belasten Sie gegenwärtig?





versicherungsnummer  
Kennzeichen  
(soweit bekannt) MSAT / MSNR

### 5 Welche Ziele wollen Sie mit der Präventionsleistung erreichen?

- Verbesserung der körperlichen Verfassung
- Ernährungsumstellung
- Erlernen von Stressbewältigung
- Erlernen eines verantwortungsvollen Umgangs mit Alltagsdrogen (Tabak, Alkohol)

Ergänzungen:

### 6 Betriebsarzt / Werksarzt

Ist ein Betriebsarzt / Werksarzt vorhanden?

nein  ja

Name des Betriebsarztes / Werksarztes

Telefon

Anschrift

Nehmen Sie an arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen teil?

nein  ja

Falls ja, wegen:

Ich bin damit einverstanden, dass sich der Rentenversicherungsträger und / oder der Arzt der Rehabilitationseinrichtung mit dem Betriebsarzt / Werksarzt oder dem Betrieb hinsichtlich einer Prüfung des Arbeitsplatzes und gegebenenfalls weiterer für erforderlich gehaltenen Leistungen in Verbindung setzt (diese Erklärung kann jederzeit widerrufen werden).

Darüber hinaus bin ich damit einverstanden, dass mein Betriebsarzt / Werksarzt eine Ausfertigung der Entlassungsdokumentation erhält.

nein  ja

Ort, Datum

Unterschrift



\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|  
Versicherungsnummer

\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|  
Kennzeichen  
(soweit bekannt)

MSAT / MSNR

\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

## Ärztlicher Befundbericht zum Antrag auf Leistungen zur Prävention

# G0190

<b>1</b>	Name, Vorname	Geburtsdatum	_____ _____ _____ _____
<b>2</b>	Straße, Hausnummer		
	Postleitzahl	Wohnort	
<b>3</b>	Besteht zur Zeit Arbeitsunfähigkeit? <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja		
	Falls ja, seit	wegen	
<b>4</b>	<b>Beginnende Funktionsbeeinträchtigungen</b> (zum Beispiel beginnende Funktionsstörungen der Bewegungsorgane, der inneren Organe oder psychische Beeinträchtigungen) in der Reihenfolge ihrer Bedeutung, (gegebenenfalls Diagnosen):		
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	Ergänzende Erläuterungen:		



\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|  
Versicherungsnummer

\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|  
Kennzeichen  
(soweit bekannt) MSAT / MSNR

**Blatt 2 zum ärztlichen Befundbericht**

**5 Risikofaktoren / Gefährdung durch**

Alkohol  Nikotin

sonstige: \_\_\_\_\_

seit wann? \_\_\_\_\_

**6 Belastungsfaktoren**

**6.1 Tätigkeitsbedingte Belastungsfaktoren**

**6.2 Soziale Belastungsfaktoren**

**7 Allgemein Befunde**

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Größe: \_\_\_\_\_ cm RR: \_\_\_\_\_ mm Hg Puls: \_\_\_\_\_

**8 Folgende Ziele sollen mit der Präventionsleistung erreicht werden:**

**9 Bemerkungen**

Erbitte Rückruf durch den zuständigen Arzt

des sozialmedizinischen Dienstes  der Präventionseinrichtung

**10 Antrag erfolgt auf meine Anregung**

nein  ja

Ort, Datum \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Unterschrift der Ärztin / des Arztes (Facharztbezeichnung), Stempel, Telefonnummer





\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|  
Versicherungsnummer  
\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|  
Kennzeichen  
(soweit bekannt)

MSAT / MSNR

\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

### Dokumentation von Präventionsleistungen

# G0195

Versicherte / Versicherter (Name, Vorname)	
Straße, Hausnummer	
Postleitzahl	Wohnort

BNR	_____
Rehabilitationseinrichtung	_____
Abteilung	_____
IK-Nr.	_____
Abt.-Nr.	_____

<input type="checkbox"/> Initialphase	Beginndatum _____ _____ _____	Abschlussdatum _____ _____ _____
<input type="checkbox"/> Trainingsphase	Beginndatum _____ _____ _____	Abschlussdatum _____ _____ _____
<input type="checkbox"/> Auffrischungstag / Auffrischungstage	Beginndatum _____ _____ _____	Abschlussdatum _____ _____ _____

#### Untersuchungsbefund und Funktionsveränderungen

Bestehende Funktionseinschränkungen und von der Norm abweichende Befunde an folgenden Organsystemen:

Herz / Kreislauf     Bewegungsapparat     Nervensystem     Psyche     sonstige

#### Erläuterungen

Beschreibung der erreichten Funktionsveränderungen im prä / post Vergleich:

Beginn _____ _____ _____	Abschluss _____ _____ _____	Untersuchungsdatum _____ _____ _____
-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------------

Empfehlungen für die nachfolgende Präventionsphase:

Gewicht: (ganze kg)

_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------	-------------------	-------------------



**Blatt 2 zur Dokumentation von Präventionsleistungen**

Versicherungsnummer Kennzeichen  
(soweit bekannt) MSAT / MSNR

Versicherte / Versicherter (Name, Vorname) Geburtsdatum

**Therapeutische Leistungen**

	KTL - Code	Dauer	Anzahl
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

**Kodierung der Dauer der therapeutischen Leistung in Minuten**

A = 5 Min., C = 15 Min., E = 25 Min., G = 35 Min., I = 45 Min., L = 60 Min., N = 90 Min., Q = 120 Min., S = 180 Min., U = 300 Min.  
 B = 10 Min., D = 20 Min., F = 30 Min., H = 40 Min., K = 50 Min., M = 75 Min., P = 100 Min., R = 150 Min., T = 240 Min., Z = individuell

**Besonderheiten im Verlauf**

**Empfehlungen für die Teilnehmerin / den Teilnehmer**

**Gegebenenfalls weitere Empfehlungen / Fazit**

Ort, Datum

Unterschrift und Stempel der Ärztin / des Arztes



versicherungsnummer (ggf. der Person, aus  
deren Versicherung die Leistung beantragt wird)      Kennzeichen  
(soweit bekannt)



**Deutsche  
Rentenversicherung**

MSAT / MSNR

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Honorarabrechnung zum ärztlichen Befundbericht

# G0600

Ärztlicher Befundbericht (einschließlich Schreibgebühren, Portokosten und Kosten für beigefügte Kopien):  
28,44 EUR

**Die Bezahlung ist nur möglich, wenn ein Befundbericht und diese Honorarabrechnung vollständig und gut  
leserlich ausgefüllt sowie mit Stempel und Unterschrift der Ärztin / des Arztes versehen sind.**

### Personalien der Patientin / des Patienten

Name, Vorname

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Geburtsdatum

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Personalien der Versicherten / des Versicherten (falls abweichend von der Patientin / dem Patienten)

Name, Vorname

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Geburtsdatum

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Geschäftskonto der Zahlungsempfängerin / des Zahlungsempfängers

IBAN (International Bank Account Number)

D	E																		
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

BIC (Bank Identifier Code)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Geldinstitut (Name, Ort)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kontoinhaberin / Kontoinhaber

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Ort

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Bitte unbedingt angeben:</b>	Rechnungsnummer	Rechnung vom

Ort, Datum

Stempel, Unterschrift der Ärztin / des Arztes (Facharztbezeichnung)

--

Name und Anschrift des Rentenversicherungsträgers  
**Deutsche Rentenversicherung**

Seite 1 von 1  
G0600-00 DRV  
Version 06006 - AGRHAQ 2/2016 - Stand 01.01.2017





## II. Teil:

# Praxisempfehlungen zur Durchführung von Präventionsleistungen

Um eine Abstimmung zu Präventionsangeboten zwischen den Trägern zu erleichtern, sollen bei Prüfung der Angebote grundsätzlich folgende Eckpunkte berücksichtigt werden:

- Die Leistung sollte sich mindestens über einen Zeitraum von 3 Monaten erstrecken und in der berufsbegleitenden Trainingsphase sollte mindestens 1 Termin wöchentlich angeboten werden, um eine kontinuierliche Begleitung sowie den Alltagstransfer sicherzustellen.
- Die Initialphase sollte 3–5 Tage umfassen.
- Der Leistungsumfang an ganztägig ambulanten bzw. stationären Tagen sollte bei 4,5–5 Stunden liegen.

Im Folgenden werden die Ziele und Inhalte des Präventionsprogramms vorgestellt. Die Ziele sind mehrdimensional formuliert, das heißt neben der Wissensvermittlung bzw. physisch-motorischen Dimension werden auch pädagogische und psychosoziale Aspekte bei der Durchführung berücksichtigt. Zunächst werden die übergeordneten Ziele des Programms (A) und im Anschluss konkrete Trainings- und Vermittlungsziele in den einzelnen Phasen (B) beschrieben, um einrichtungsübergreifend eine standardisierte Durchführung des Programms zu gewährleisten.

### A. Übergeordnete Ziele der Präventionsleistung

Übergeordnetes Ziel der Präventionsleistung ist es, die Kompetenz und Motivation der Teilnehmer für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu erhöhen und das Selbstmanagement zu optimieren. Um gesundheitsförderliches Verhalten nachhaltig zu vermitteln und die individuelle und berufsbezogene Gesundheitskompetenz zu verbessern, werden Handlungs- und Effektwissen in folgenden Themenbereichen vermittelt:

- Ernährung
- Bewegung
- Selbstmanagement, Resilienzbildung und Stressbewältigung

Innerhalb dieser Themenfelder werden Zusammenhänge zwischen Lebensführung und der Entstehung und/oder Verschlimmerung von Krankheiten anschaulich und mit Bezügen auf den Berufsalltag des Teilnehmers vermittelt. Darüber hinaus steht insbesondere der ressourcenorientierte Ansatz im Vordergrund. Auf diese Weise werden die gesundheitlichen Potentiale der Themenfelder besonders betont. Die Präventionsleistung soll den aktuellen Gesundheitszustand der Teilnehmer positiv beeinflussen, die individuelle Lebensführung und das Selbstmanagement nachhaltig verbessern und auf diese Weise nachhaltig zu einer besseren Bewältigung der Anforderungen des Alltags- und Berufslebens führen.

Durch die Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen zu den oben genannten Themenfeldern und der Vermittlung themenübergreifender Zusammenhänge werden folgende übergeordnete Ziele angestrebt:

- Förderung von Motivation und Umsetzung eines eigenverantwortlichen und gesundheitsbewussten Verhaltens
- Erwerb von Strategien zum Umgang mit körperlicher und psychischer Anspannung
- Förderung der Stress- und Konfliktbewältigungsfähigkeit am Arbeitsplatz
- Förderung eines gesundheitswirksamen Bewegungsverhaltens, sowie die Steigerung der körperlicher Aktivität und Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Förderung der Kompetenz zur Bewältigung von Schmerzen und Befindlichkeitsstörungen

## **B. Trainings-, Vermittlungsziele und Inhalte im Interventionsverlauf**

Zur Vermittlung der in Abschnitt A dargestellten übergeordneten Ziele werden für jede Programmphase (vergleiche Punkte 1 bis 3 dieses Abschnitts) mehrdimensionale Teilziele formuliert. Zudem werden Rahmenbedingungen, Trainings- und Vermittlungsziele (physisch, edukativ, motivational-volitional) sowie Themen und Inhalte (Theorie und Praxis) beschrieben. Sowohl auf konzeptioneller, als auch auf Realisationsebene wird besonderer Wert auf die Akzentuierung des Berufsbezugs sowie des Alltagstransfers gelegt.

Die Leistungen erfolgen, soweit möglich, in geschlossenen Gruppen, um positive Gruppeneffekte und soziales Lernen zu ermöglichen. Die Zusammensetzung der Gruppen erfolgt wünschenswerter Weise zielgruppen- und beschwerdespezifisch. Die maximale Gruppengröße liegt bei 15 Teilnehmern. Eine Individualisierung der Trainings- und Vermittlungsinhalte ist jedoch erwünscht.

Zur Erreichung der Ziele wählt der Therapeut inhaltlich geeignete Therapieformen aus. Dabei wird auch auf ein geeignetes und unterstützendes Kommunikationsverhalten Wert gelegt (vergleiche Abschnitt C).



Im Rahmen der verschiedenen Präventionsmodule

- soll ganzheitlich auf die erforderlichen Verhaltens- und Lebensstiländerungen beim Teilnehmer eingewirkt werden,
- soll der Teilnehmer motiviert werden, die vereinbarten individuellen Präventionsziele konsequent und in Eigenverantwortung zu verfolgen und
- soll einem Rückfall in frühere, nicht gesundheitsförderliche Verhaltensweisen aktiv begegnet werden.

### **1. Initialphase**

In der Initialphase werden die Teilnehmer auf die Ziele und Inhalte eingestimmt und über organisatorische Abläufe informiert. Des Weiteren werden Ansprechpartner und beteiligte Therapeuten der Einrichtung vorgestellt.

Weiterer Bestandteil der Initialphase ist ein sporttherapeutisches, lebensstil- und berufsbezogenes Assessment. Auf Grundlage dessen werden gemeinsam mit dem Teilnehmer Ziele für die Trainingsphase formuliert und festgehalten. In der Initialphase werden insbesondere der persönliche Benefit und die Ziele des Teilnehmers herausgearbeitet. Unter Berücksichtigung der Arbeitssituation wird ein individueller Ansatz zur Verhaltensprävention erarbeitet und eingeleitet .

Die inhaltliche Einführung in das Präventionsprogramm erfolgt sowohl über den theoretischen als auch den praktischen Zugang. Die Teilnehmer können in Form von Impulsvorträgen zu den Themen Ernährung, Bewegung und Resilienz für die jeweiligen Inhalte sensibilisiert und motiviert werden. Es bietet sich an, zu jedem Thema auch eine aktive Einheit durchzuführen.. Damit würde bereits zu Beginn die aktive Mitarbeit der Teilnehmer gefordert und gefördert. Die Motivation zur Förderung individueller Aktivitäten (Empowerment), zum Aufbau individueller Ressourcen und zur Bewältigung beruflicher und sozialer Belastungsfaktoren im Sinne des Selbstmanagements sowie das Aufzeigen von Wegen zur Lebensstiländerung sind wesentliche Ziele der Initialphase.

Zusammenfassend beinhaltet die Initialphase:

- Information der Teilnehmer über Ablauf, Ziele und Inhalt der Leistung
- Assessment und gemeinsame Formulierung individueller Ziele mit dem Teilnehmer
- Inhaltliche Einführung in das Programm (praktisch und theoretisch)

Ein Muster- Zeitplan zur Durchführung findet sich als Beispiel in Tabelle 1. Die organisatorische Gestaltung ist den Einrichtungen überlassen. Die Inhalte aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung sind verpflichtend durchzuführen. Die methodische-didaktische Gestaltung sowie die Ausdifferenzierung der Inhalte bleiben den Therapeuten überlassen.

## Zeitplan zur Durchführung einer dreitägigen Initialphase

Tag 1		Tag 2		Tag 3	
13.00–14.00 Uhr	Begrüßung, Programmvorstellung, Vorstellung der Therapeuten, Vorstellung der Ansprechpartner (organisatorisch) (Therapieleiter/Programmleiter)	9.00–9.45 Uhr	Impulsvortrag Stressbewältigung	9.00–10.30 Uhr	MTT-Individualisierung
14.00–14.45 Uhr	Impulsvortrag Bewegung	9.45–12.00 Uhr	Assessment und MTT-Einführung I (Kleingruppen)	10.30–10.45 Uhr	Pause
14.45–15.00 Uhr	Pause	12.00–13.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen	10.45–11.30 Uhr	Vortrag: Verhaltens- und Verhältnisprävention
15.00–15.45 Uhr	Impulsvortrag Ernährung	13.00–15.15 Uhr	Assessment und MTT-Einführung II (Kleingruppen)	11.30–12.30 Uhr	Abschluss: Zielsetzung, Ausblick, Zufriedenheitsfragebogen
15.45–16.00 Uhr	Pause/Umkleide	15.15–15.30 Uhr	Pause		
16.00–16.45 Uhr	Aktive Einheit ad Impuls Bewegung/Ernährung	15.30–16.15 Uhr	Aktive Einheit ad Impuls Stressbewältigung		
16.45–17.00 Uhr	Pause/Raumwechsel				
17.00–17.45 Uhr	Aktive Einheit ad Impuls Ernährung/Bewegung				

## Impulsvortrag Bewegung – Thema: Das Prinzip der Selbstverantwortung

### Rahmenbedingungen

<b>Räumlichkeiten</b> Seminarraum	<b>Akteur(e)</b> Sportwissenschaftler	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> PP-Präsentation Hinweise auf die folgenden Module in der Trainingsphase
--------------------------------------	------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Trainings- und Vermittlungsziele

<b>Physisch</b>	<b>Edukativ</b> → Das Prinzip der Selbstverantwortung → Einflussbereiche unserer Entscheidungswelt	<b>Motivational-volitional</b> → Sensibilisierung für die Selbstverantwortung und die eigenen Entscheidungsgrundlagen
-----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Realisation

<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inklusive ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Vorstellung des Referenten und der Teilnehmer</li> <li>→ Vermittlung des Prinzips der Selbstverantwortung</li> <li>→ Einflussbereich vs. Interessenbereich</li> <li>→ Entscheidungen</li> <li>→ Gründe für das Nichtentscheiden</li> <li>→ Hinweis auf die nächsten Module in Theorie und Praxis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Gruppenspiel</li> <li>→ Präsentation und Gruppengespräch</li> <li>→ siehe Module Bewegung, Bewegungsqualität und Bewegungsvielfalt in der Trainingsphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Sensibilisierung für individuelles Bewegungs- und Gesundheitsverhalten</li> </ul>

## Impulsvortrag Ernährung

### Rahmenbedingungen

<b>Räumlichkeiten</b> Seminarraum	<b>Akteur(e)</b> Ernährungsberater	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> PP-Präsentation Hinweise auf die folgenden Module in der Trainingsphase
--------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Trainings- und Vermittlungsziele

<b>Physisch</b>	<b>Edukativ</b> → Wissensvermittlung zum Handlungswissen	<b>Motivational-volitional</b> → Gruppengefühl herstellen → offene Gruppenatmosphäre schaffen → Sensibilisierung für das Thema Ernährung
-----------------	-------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Realisation

<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Vorstellung des Referenten und des Teilnehmer</li> <li>→ kurzer Überblick über die nächsten 5 Einheiten</li> <li>→ Interessen der Teilnehmer im Hinblick auf die Ernährung</li> <li>→ Ernährungspyramide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Gruppenspiel</li> <li>→ siehe Module Ernährung 1-5 in der Trainingsphase</li> <li>→ Brainstorming</li> <li>→ Was ist gesunde Ernährung (kurzer Überblick), Tagespyramide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Vorbereitung auf Einheit 1</li> <li>→ Sensibilisierung für das Thema Ernährung</li> <li>→ Integration der Teilnehmerfragen</li> </ul>

## Impulsvortrag Resilienz/Stressbewältigung

### Rahmenbedingungen

<b>Räumlichkeiten</b> Seminarraum	<b>Akteur(e)</b> Psychologe	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> PP-Präsentation Hinweise auf die folgenden Module in der Trainingsphase
--------------------------------------	--------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Trainings- und Vermittlungsziele

<b>Physisch</b>	<b>Edukativ</b> → Wissensvermittlung zum Handlungswissen → Rahmenkonzept Stressmodell – psychosoziale Belastung am Arbeitsplatz → 3-Wege zur Stressbewältigung	<b>Motivational-volitional</b> → Sensibilisierung und Förderung der Problemeinsicht und Veränderungsmotivation → Selbstmanagement als Grundlage – Selbstwirksamkeit, Kontrollüberzeugung
-----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Realisation

<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Vorstellung des Referenten und des Teilnehmer</li> <li>→ kurzer Überblick über die nächsten 7 Einheiten</li> <li>→ Kognitive Ebene: Identifikation persönlicher Stressfaktoren</li> <li>→ Regenerative Stressbewältigung</li> <li>→ Problemlösekompetenz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ siehe Module Resilienz/Stressbewältigung 1-7 in der Trainingsphase</li> <li>→ Brainstorming oder ähnliches</li> <li>→ PMR (Progressive Muskelrelaxation)</li> <li>→ Vermittlung des 6-Schritte-Modells</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Sensibilisierung für das Thema Stressmanagement und Selbstverantwortung</li> </ul>

## **2. Trainingsphase**

Die Trainingsphase erfolgt als berufsbegleitendes Intensivtraining an ein bis zwei Terminen pro Woche. Die Präventionsmodule der Trainingsphase beziehen sich auf die genannten Themenfelder in Abschnitt I (Ernährung, Bewegung, Resilienzbildung/Stressbewältigung) und bauen auf den Inhalten und Impulsveranstaltungen der Initialphase auf.

Während der Trainingsphase erfolgt die praxisorientierte Vermittlung von Strategien zum erfolgreichen Selbstmanagement für einen nachhaltig gesunden Lebensstil. Am Ende der Trainingsphase erfolgt eine Zielwertkontrolle bezüglich der individuellen Ziele aus der Initialphase.

Die Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen im Rahmen der Präventionsmodule erfolgt durch theoretische und praktische Schwerpunkte.

Theoretische Präventionsmodule (Beispiele):

- a) Ernährung
- b) Bewegung
- c) Resilienzbildung

Praktische Präventionsmodule (Beispiele)

- d) Bewegungsqualität; Körperliche Aktivität im Alltag und am Arbeitsplatz
- e) Bewegungsvielfalt
- f) Medizinische Trainingstherapie

Zudem besteht die Möglichkeit, spezifische Fragen und/oder Problemlagen der Teilnehmer in Einzelgesprächen zu klären. Die Durchführung eines Einzelgesprächs ist in jedem Präventionsmodul möglich und zeitlich flexibel zu handhaben.

Im Folgenden sind die standardisierten Trainings- und Vermittlungsziele jeder theoretischen und praktischen Einheit der Trainingsphase tabellarisch dargestellt:

### **a) Modul Ernährung (beispielhafte Darstellung)**

Für das Modul Ernährung sind folgende thematische Einheiten vorgesehen (Vermittlung in theoretischer Form):

- Einheit 1: Gesunde Ernährung und bekannte Ernährungsmythen
- Einheit 2: Gesunde Ernährung mit Genuss am Arbeitsplatz
- Einheit 3: Aktuelle Lebensmitteltrends
- Einheit 4: Essen und Befindlichkeit
- Einheit 5: Vertiefung vorangegangener Themen und Inhalte nach Interessenlage der Teilnehmer

## Modul Ernährung – Thema 1: Gesunde Ernährung und bekannte Ernährungsmythen

Rahmenbedingungen		
<b>Räumlichkeiten</b> Seminarraum	<b>Akteur(e)</b> Ernährungswissenschaftler	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> PP-Präsentation Bezug zum Modul Bewegung und Körperliche Aktivität
Trainings- und Vermittlungsziele		
<b>Edukativ</b> → Wissensvermittlung von Grundlagen der gesunden Ernährung		<b>Motivational-volitional</b> → Gruppengefühl herstellen, positive Wertschätzung → offene Gruppenatmosphäre schaffen → Sensibilisierung für das Thema Ernährung → Motivation das eigene Ernährungsverhalten zu hinterfragen → Eigenkompetenz bei der Beurteilung von Diäten und Ernährungsvorschlägen
Realisation		
Themen (Theorie und Praxis)	Inhalte (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	ADL-/Berufsbezug
→ Ernährungspyramide  → Optimale Lebensmittelauswahl  → Ernährungsmythen	<b>Was ist gesunde Ernährung?</b> → Bedeutung regionaler, saisonaler und biologischer Ernährung  <b>Was braucht der Körper?</b> → Makronährstoffe und Mikronährstoffe → Trinken, Wasserhaushalt  <b>Diäten und Ernährungsirrtümer</b> → Z.B. Süßstoff, dunkle Schokolade, brauner Zucker, spätes Essen; Schnaps und Verdauung, Fruchtzucker → Gegebenenfalls aktuelle Themen aufgreifen	→ Sensibilisierung für Umsetzungsprobleme im Alltag (Vorbereitung für Einheit 2) → Fragen der Teilnehmer

## Modul Ernährung – Thema 2: Gesunde Ernährung mit Genuss am Arbeitsplatz

### Rahmenbedingungen

<b>Räumlichkeiten</b> Seminarraum	<b>Akteur(e)</b> Ernährungswissenschaftler	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> PP-Präsentation
--------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------------

### Trainings- und Vermittlungsziele

<b>Edukativ</b> → Handlungs- und Effektwissen zu gesunder Ernährung am Arbeitsplatz	<b>Motivational-volitional</b> → Sensibilisierung für den Zusammenhang von Ernährung und beruflicher Leistungsfähigkeit → Selbstwirksamkeits-, Konsequenzerwartung → Wissensvermittlung zu Möglichkeiten gesunder Ernährung außer Haus
----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Realisation

<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Essen und körperliche Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Fit am Arbeitsplatz – essen für mehr Konzentration?</li> <li>→ Essen auf der Arbeit/in der Kantine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Leistungskurve</li> <li>→ Das richtige Gehirnfutter: Was kann ich während der Arbeit essen, um konzentriert zu bleiben?</li> <li>→ Tipps für gesunde Ernährung unterwegs und am Arbeitsplatz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Aspekte bei Wechselschicht thematisieren</li> <li>→ Unterschied bzgl. körperlicher Berufstätigkeit und Büroarbeit herausarbeiten</li> <li>→ Reflexion des eigenen Arbeitsalltags bzgl. Essen (was und wie)</li> <li>→ Ernährungsquiz</li> </ul>



## Modul Ernährung – Thema 3: Aktuelle Lebensmitteltrends

Rahmenbedingungen		
<b>Räumlichkeiten</b> Seminarraum	<b>Akteur(e)</b> Ernährungswissenschaftler	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> PP-Präsentation
Trainings- und Vermittlungsziele		
<b>Edukativ</b> → Wissensvermittlung zu Lebensmitteltrends → Schulung der Eigenkompetenz		<b>Motivational-volitional</b> → Sensibilisierung für gesundheitsorientierte Produktauswahl → Wissensvermittlung zu Inhaltsstoffen; Einkaufstipps
Realisation		
<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
→ Inhaltsstoffe  → Neue und/oder beliebte Lebensmittel auf dem Prüfstand	→ E-Nummer → Geschmacksverstärker, Süßstoffe → „verschlüsselte“ Inhaltsangaben (z.B. Zucker)  <b>Lebensmitteltrends</b> → Functional Food → Cholesterinsenkende Lebensmittel → Bedeutung von Vollkornprodukten? → Fleisch – alles Bio oder was? → Probiotische Lebensmittel → Smoothies	→ Bezug zu Thema 2 herstellen

## Modul Ernährung – Thema 4: Essen und Befindlichkeit

### Rahmenbedingungen

<b>Räumlichkeiten</b> Seminarraum	<b>Akteur(e)</b> Ernährungswissenschaftler	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> PP-Präsentation Bezug zum Modul Resilienz
--------------------------------------	-----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

### Trainings- und Vermittlungsziele

<b>Edukativ</b> → Wissensvermittlung zu Ernährung und Befindlichkeit → Schulung der Selbstreflexion	<b>Motivational-volitional</b> → Sensibilisierung für den Zusammenhang Ernährung und Psyche → Zusammenhang Essen und Befindlichkeit → Selbstwirksamkeits-, Konsequenzerwartung
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Realisation

<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ernährung und Psyche</li> <li>→ Stress und Essen</li> <li>→ Essen lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Worauf basieren Geschmacksvorlieben?</li> <li>→ Essen und Befindlichkeit</li> <li>→ Esstypen</li> <li>→ Zweckentfremdung von Essen</li> <li>→ Satt sein und kauen</li> <li>→ Umstände der Nahrungsaufnahme (wann, wie und wo essen wir)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Esstyp ermitteln (z.B. Frustesser); andere Bewältigungsstrategien finden</li> </ul>

## Modul Ernährung – Thema 5: Vertiefung vorangegangener Themen und Inhalte nach Interessenlage der Teilnehmer

Rahmenbedingungen		
<b>Räumlichkeiten</b> Seminarraum	<b>Akteur(e)</b> Ernährungswissenschaftler	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> PP-Präsentation Verweise auf Zusammenhänge Bewegung, Ernährung, Psyche
Trainings- und Vermittlungsziele		
<b>Edukativ</b> → Spezifische Wissensvermittlung		<b>Motivational-volitional</b> → Umsetzungsunterstützung von Ernährungsmodifikationen → Selbstwirksamkeits-, Konsequenzerwartung
Realisation		
<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
<b>Mögliche Vertiefungsthemen</b> → Herzerkrankungen und Ernährung → Nierenerkrankung und Ernährung → Diabetes und Ernährung usw.	→ Je nach Thema  → Abschließendes Ernährungsquiz  → Modulevaluation	→ Nach induktivem Ansatz Fragen aus den letzten Einheiten aufgreifen und/oder vertiefen

**b) Modul Bewegung (beispielhafte Darstellung)**

Für das Modul Bewegung sind folgende thematische Einheiten vorgesehen (Vermittlung in theoretischer Form):

- Einheit 1: Gesundheitsorientierter Lebensstil
- Einheit 2: Abnehmen durch Sport
- Einheit 3: Gesundheitsorientiertes Training

## Modul Bewegung – Thema 1: Gesundheitsorientierter Lebensstil

### Rahmenbedingungen

<b>Räumlichkeiten</b> Seminarraum	<b>Akteur(e)</b> Sportwissenschaftler	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> PP-Präsentation Bezug zu dem Modul Körperliche Aktivität, Bewegungsvielfalt, Resilienz , MTT
--------------------------------------	------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Trainings- und Vermittlungsziele

<b>Edukativ</b> → Wissensvermittlung zum gesundheitsorientierten Training → Handlungswissen zur Durchführung	<b>Motivational-volitional</b> → Sensibilisierung für die Bedeutung von sportlichem Training und körperlicher Aktivität → Selbstwirksamkeits-, Konsequenzerwartung → Wissensvermittlung
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Realisation

<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
<b>Bewegung, körperliche Aktivität und Sport</b> → Motorische Fähigkeiten → Gesundheitseffekte  → Gesundheitsorientiertes Training und Bewegung  → Krafttraining  → Ausdauertraining	<b>Informationen zur Bedeutung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln:</b> → Empfehlungen zur Mindestaktivität → Optimale Dosis → Risiko/Teufelskreis Bewegungsmangel <b>Wie sieht ein gesundheitsorientiertes Trainingsprogramm aus? Ausführung gesundheitsbezogener Bewegung</b> → Intensität und Intensitätssteuerung → Superkompensation → Ggf. indikationsspezifische Besonderheiten → Belastung und Belastbarkeit <b>Gesundheitsorientiertes Krafttraining</b> → Ziele, Muskulatur, musk. Dysbalancen, Lokale Muskelkraftausdauer, Muskelaufbautraining, Krafttraining als Therapie, Effekte → Trainingsempfehlungen <b>Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining</b> → Herzkreislaufsystem, Effekte AD-Training → Herzfrequenz; Ruhe- und Belastungspuls, Optimale Trainingsherzfrequenz → Aerobes Training → Trainingsempfehlungen	→ Möglichkeiten zu gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität im Alltag → Regionale und betriebliche Bewegungsangebote

## Modul Bewegung – Thema 2: Abnehmen durch Sport

### Rahmenbedingungen

<b>Räumlichkeiten</b> Seminarraum	<b>Akteur(e)</b> Sportwissenschaftler	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> PP-Präsentation Bezug zum Modul Körperliche Aktivität, Bewegungsvielfalt und Ernährung, MTT
--------------------------------------	------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Trainings- und Vermittlungsziele

<b>Edukativ</b> → Zusammenhänge von Bewegung und Ernährung → Handlungswissen zur Durchführung	<b>Motivational-volitional</b> → Sensibilisierung für die Bedeutung von sportlichem Training und körperlicher Aktivität → Selbstwirksamkeits-, Konsequenzerwartung → Wissensvermittlung
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Realisation

<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
→ Abnehmen durch/mit Sport  → Bewegungsmangel und Metabolisches Syndrom	Informationen zum Zusammenhang von Bewegung und Körpergewicht vermitteln → Energieaufnahme versus Energieabgabe → Energieverbrauch durch Sport und Bewegung → Grund- und Leistungsumsatz → Zusammensetzung der Körpermasse → Zusammenhang Muskeln und Energieverbrauch → JoJo-Effekt	→ Möglichkeiten zu gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität im Alltag → Regionale und betriebliche Bewegungsangebote

## Modul Bewegung – Thema 3: Gesundheitsorientiertes Training

Rahmenbedingungen		
<b>Räumlichkeiten</b> Seminarraum	<b>Akteur(e)</b> Sportwissenschaftler	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> Bezug zu dem Modul Körperliche Aktivität, Bewegungsvielfalt, Resilienz, Präventionsmanager
Trainings- und Vermittlungsziele		
<b>Edukativ</b> → Wissensvermittlung zum gesundheitsorientierten Training → Handlungswissen zur Durchführung		<b>Motivational-volitional</b> → Sensibilisierung für die Bedeutung von sportlichem Training und körperlicher Aktivität → Selbstwirksamkeits-, Konsequenzerwartung → Wissensvermittlung
Realisation		
<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
→ Stressregulation durch/mit Sport	Informationen zu Durchführungsmöglichkeiten → Ausdauersport → Yoga, etc.	→ Umsetzungsmöglichkeiten in Beruf und Alltag

### **c) Modul Selbstmanagement, Resilienzbildung und Stressbewältigung (beispielhafte Darstellung)**

Für das Modul Resilienz sind folgende thematischen Einheiten vorgesehen (Vermittlung in Kombination von Theorie und Praxis):

- Einheit 1: Identifikation von persönlichen stressverschärfenden Denkstilen und Einstellungen
- Einheit 2: Entwicklung von kognitiven und behavioralen Veränderungsansätzen
- Einheit 3: Progressive Muskelrelaxation als Stressbewältigungsstrategie
- Einheit 4: Stressregulation in Alltag und Beruf; Veränderungsansätze
- Einheit 5: Stressregulation in Alltag und Beruf; Veränderungsziele
- Einheit 6: Handlungsumsetzung: Erfahrungen und Planung
- Einheit 7: Selbstmanagement



## Modul Selbstmanagement, Resilienz, Stressbewältigung – Thema 1: Identifikation von persönlichen stressverschärfenden Denkstilen und Einstellungen

Rahmenbedingungen		
<b>Räumlichkeiten</b> Seminarraum	<b>Akteur(e)</b> Psychologe	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> Präsentation PP Arbeitsblätter: Stressampel; 3 Wege zur Stressbewältigung
Trainings- und Vermittlungsziele		
<b>Edukativ</b> → Psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz → Wissensvermittlung zu Stressreaktionen		<b>Motivational-volitional</b> → Sensibilisierung beziehungsweise Förderung der Problemeinsicht und Veränderungsmotivation → Förderung einer eigenverantwortlichen Einstellung im Sinne „Hilfe zur Selbsthilfe“ → Förderung der Selbstwirksamkeits-, Konsequenzerwartung
Realisation		
<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
→ Stressampel  → 3 Wege zur Stressbewältigung	Auf die Stressampel bezogen jeweils Thematisierung von: → Stressoren: „Psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz“ mit Erfahrungsaustausch der Teilnehmer → Stressreaktionen: „Stress und Krankheit“ und „Körperliche Folgen“ mit Erfahrungsaustausch der Teilnehmer  Einordnung und Überleitung zur kognitiven Ebene: „Stressverschärfender Denkstil“ → „Persönliche Stressverstärker“	„Wie man sich selbst auf neue Gedanken bringt“ mit Aufgabe, bis zum nächsten Termin zu lesen sowie Fragebogen „Stressverschärfende Gedanken“ mit Aufgabe, bis zum nächsten Termin zu bearbeiten

## Modul Selbstmanagement, Resilienz, Stressbewältigung – Thema 2: Entwicklung von kognitiven und behavioralen Veränderungsansätzen

Rahmenbedingungen		
<b>Räumlichkeiten</b> Seminarraum	<b>Akteur(e)</b> Psychologe	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> Bezug zum Modul Bewegung, körperliche Aktivität Bewegungsvielfalt
Trainings- und Vermittlungsziele		
<b>Edukativ</b> → Etablierung von kognitiv-(behavioralen) Strategien zur Stressbewältigung → Bedarfsorientierte theoretische und praktische Vermittlung der PMR als regenerative Stressbewältigungsstrategie		<b>Motivational-volitional</b> → Vermittlung von Eigenkompetenz → Sensibilisierung für das eigene Verhalten
Realisation		
<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
→ Stressbewältigung im Alltag  → Eigenkompetenz  → Regenerative Stressbewältigungsstrategien: PMR	<b>Kurzfristige und langfristige Stressregulation</b> → Zeitmanagement, Freude & Spaß, sportliche Aktivität  <b>Eigenkompetenz</b> → Ergebnisbesprechung zu Veränderungszielen → Realistische Zielformulierung/Teilzielformulierung (Beispiel) → Aufgabe: persönliche Teilzielformulierungen schriftlich fixieren → Praktische Durchführung innerhalb des Seminars nach Bedarf	→ PMR nach Bedarf → Anwendung PMR in Alltag und Beruf

## Modul Selbstmanagement, Resilienz, Stressbewältigung – Thema 3: Progressive Muskelrelaxation als Stressbewältigungsstrategie

### Rahmenbedingungen

<b>Räumlichkeiten</b> Seminarraum	<b>Akteur(e)</b> Psychologe	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> Präsentation PP Bezug zum Modul Bewegung, körperliche Aktivität Bewegungsvielfalt
--------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Trainings- und Vermittlungsziele

<b>Edukativ</b> → Etablierung von kognitiv-(behavioralen) Strategien zur Stressbewältigung → Bedarfsorientierte theoretische und praktische Vermittlung der PMR als regenerative Stressbewältigungsstrategie	<b>Motivational-volitional</b> → Sensibilisierung bzw. Förderung der Problemeinsicht und Veränderungsmotivation → Förderung einer eigenverantwortlichen Einstellung im Sinne „Hilfe zur Selbsthilfe“ → Förderung der Selbstwirksamkeits-, Konsequenzerwartung
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Realisation

<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
→ Kognitive Stressbewältigung  → Regenerative Stressbewältigungsstrategien: PMR	→ Besprechung der Ergebnisse zur Aufgabe: persönliche Veränderungsansätze → Vorstellung individueller Beispiele und Erfahrungsaustausch → Aufgabe: persönliche Veränderungsziele notieren (alternative, hilfreiche Gedanken, Leitsätze anwenden)  <b>PMR</b> → Vermittlung der PMR als Methode der regenerativen Stressbewältigungsstrategien → Einordnung von PMR in die Stressampel → praktische Durchführung der PMR (Dauer nach Bedarf)	→ Relevanz für Beruf und Alltag reflektieren und erarbeiten

## Modul Selbstmanagement, Resilienz, Stressbewältigung – Thema 4: Stressregulation in Alltag und Beruf; Veränderungsansätze

Rahmenbedingungen		
<b>Räumlichkeiten</b> Seminarraum	<b>Akteur(e)</b> Psychologe	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> Bezug zum Modul Bewegung, körperliche Aktivität Bewegungsvielfalt
Trainings- und Vermittlungsziele		
<b>Edukativ</b> → Etablierung von kognitiv-(behavioralen) Strategien zur Stressbewältigung → Bedarfsorientierte theoretische und praktische Vermittlung der PMR als regenerative Stressbewältigungsstrategie		<b>Motivational-volitional</b> → Vermittlung von Eigenkompetenz → Sensibilisierung für das eigene Verhalten
Realisation		
<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
→ Stressbewältigung im Alltag  → Eigenkompetenz	<b>Kurzfristige und langfristige Stressregulation</b> → Zeitmanagement, Freude & Spaß, sportliche Aktivität  <b>Eigenkompetenz</b> → Ergebnisbesprechung zu Veränderungszielen → Realistische Zielformulierung/Teilzielformulierung (Beispiel) → Aufgabe: persönliche Teilzielformulierungen schriftlich fixieren	→ PMR nach Bedarf → Anwendung PMR in Alltag und Beruf

## Modul Selbstmanagement, Resilienz, Stressbewältigung – Thema 5: Stressregulation in Alltag und Beruf; Veränderungsziele

Rahmenbedingungen		
<b>Räumlichkeiten</b> Seminarraum	<b>Akteur(e)</b> Psychologe	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> Bezug zum Modul Bewegung, körperliche Aktivität Bewegungsvielfalt
Trainings- und Vermittlungsziele		
<b>Edukativ</b> → Etablierung von kognitiv-(behavioralen) Strategien zur Stressbewältigung		<b>Motivational-volitional</b> → Vermittlung von Eigenkompetenz → Sensibilisierung für das eigene Verhalten
Realisation		
<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
→ Stress und Beruf	<b>Kurzfristige und langfristige Stressregulation</b> → Zeitmanagement, Work-Life Balance, Alpenmethode, körperliche Aktivität	→ Relevanz für Beruf und Alltag reflektieren und erarbeiten
→ Eigenkompetenz	<b>Eigenkompetenz</b> → Besprechung der individuellen Teilzielvorgaben → Individuelle Festlegung der Handlungsumsetzung → PMR nach Bedarf → Aufgabe: Umsetzung des 1. oder auch mehrerer (soweit realisierbar erscheinender) Veränderungsschritte im Alltag	
→ Regenerative Stressbewältigungsstrategien: PMR	→ Praktische Durchführung innerhalb des Seminars nach Bedarf	

## Modul Selbstmanagement, Resilienz, Stressbewältigung – Thema 6: Handlungsumsetzung: Erfahrungen und Planung

Rahmenbedingungen		
<b>Räumlichkeiten</b> Seminarraum	<b>Akteur(e)</b> Psychologe	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> Bezug zum Modul Bewegung, körperliche Aktivität Bewegungsvielfalt
Trainings- und Vermittlungsziele		
<b>Edukativ</b> → Etablierung von kognitiv-(behavioralen) Strategien zur Stressbewältigung		<b>Motivational-volitional</b> → Vermittlung von Eigenkompetenz → Sensibilisierung für das eigene Verhalten
Realisation		
<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
→ Praktische Anwendung kognitiv-behavioraler Stressregulationsverfahren	→ Besprechung von Umsetzungserfahrungen → Erörterung von Problemen und Motivationsschwierigkeiten → PMR nach Bedarf  <b>Abschluss:</b> → Individuelle Rückmeldungen, → Selbsteinschätzung bzgl. der persönlichen Stressbewältigungs-Kompetenz	→ Relevanz für Beruf und Alltag reflektieren und erarbeiten
→ Regenerative Stressbewältigungsstrategien: PMR	→ Praktische Durchführung innerhalb des Seminars nach Bedarf	

## Modul Selbstmanagement, Resilienz, Stressbewältigung – Thema 7: Selbstmanagement

### Rahmenbedingungen

#### Räumlichkeiten

Seminarraum

#### Akteur(e)

Psychologe

#### Vernetzung, Arbeitshilfen

PP-Präsentation

### Trainings- und Vermittlungsziele

#### Edukativ

- Selbstwirksamkeitserwartung und Kontrollüberzeugung
- Problemlösungskompetenz

#### Motivational-volitional

- Übernahme von Verantwortung für die eigene Entwicklung und persönlich Reife
- Erhöhung der Umsetzungskompetenz

### Realisation

#### Themen

(Theorie und Praxis)

#### Inhalte

(Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)

#### ADL-/Berufsbezug

- Integration und Würdigung der Teilnehmerergebnisse im Rahmen des Selbstmanagementgedankens

- Besprechung der eigenen Problemlösungsstrategien und bisher erlangter Umsetzungskompetenzen

- Sensibilisierung für das Thema Stressmanagement/ Selbstverantwortung

**d) Modul Bewegungsvervielfalt; „Körperliche Aktivität im Alltag und am Arbeitsplatz“ (beispielhafte Darstellung)**

Für das Modul Bewegungsvervielfalt sind folgende thematische Einheiten vorgesehen (Vermittlung in bewegungspraktischer Form):

- Einheit 1: Körpererfahrung und Selbstwahrnehmung
- Einheit 2: Sensibilisierung für Arbeitstätigkeiten
- Einheit 3: Training I „Heben und Tragen“
- Einheit 4: Training II „Schieben und Ziehen“
- Einheit 5: sitzende Tätigkeit; aktive Bewegungspausen



## Modul körperliche Aktivität – Thema 1: Körpererfahrung und Selbstwahrnehmung

Rahmenbedingungen		
<b>Räumlichkeiten</b> Halle	<b>Akteur(e)</b> Sportwissenschaftler	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> Grundlage für weitere Themen im Modul körperliche Aktivität Bewegungsvielfalt, Stressregulation Bezug zum Modul Resilienz und Bewegungsvielfalt
Trainings- und Vermittlungsziele		
<b>Physisch</b> → Körperwahrnehmung (Sitz, Stand, Gehen) → Erarbeitung von Haltung und Bewegungskontrolle	<b>Edukativ</b> → Wissensvermittlung zum Einfluss der Muskulatur auf die Haltung → Anleitung zur Selbstreflexion zum Thema „Anspannung-Entspannung“	<b>Motivational-volitional</b> → Sensibilisierung für die eigene Haltung und Körperwahrnehmung → Sensibilisierung zum Zusammenhang von Stress und Haltung → Selbstwirksamkeitserwartung
Realisation		
<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
Körperwahrnehmungstraining → Beckenkipfung/-aufrichtung (Rückenlage, Sitz, Stand) → Die Wirbelsäule als Bewegungskette → Zusammenhang von Schulter-/Hüftstellung und Wirbelsäule  Atmung und Haltung → Zusammenhang von Atmung und muskulärer Spannung → Zusammenhang von Haltung und Atmung  Erarbeitung des stabilen Standes → Bärenstand → Schrittstellung	Haltungs- und Bewegungstraining → alleine → mit Partner/-in → Erlebnisorientiertes Üben/Spielen zur Körperwahrnehmung  Beweglichkeits- u. Mobilisationsübungen für den Rücken, z. B. → Katzenbuckel-Hängebauchschwein → Verwringung am Boden, Knie von rechts nach links → Bridging  Dehnungsübungen → Hüftbeuger → Brustmuskulatur → Beinrückseite	→ Reflexion der Körperhaltung(en) am Arbeitsplatz → Reflexion des Verhältnisses von muskulärer Anspannung und Entspannung in Alltag und Beruf → Sensibilisierung für den Zusammenhang von Stress und muskulärer Anspannung → Erkennen von Bewegungstereotypen → Vermittlung von Bewegungsalternativen

## Modul körperliche Aktivität – Thema 2: Sensibilisierung für Arbeitstätigkeiten

Rahmenbedingungen		
<b>Räumlichkeiten</b> Halle	<b>Akteur(e)</b> Sportwissenschaftler	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> Bezug zum Modul Körperliche Aktivität und Bewegungsvielfalt, MTT
Trainings- und Vermittlungsziele		
<b>Physisch</b> → Arbeitsplatzbezogene Kräftigungs- und Dehnübungen	<b>Edukativ</b> → Aufzeigen von Bewegungsfähigkeiten und -möglichkeiten → Sammeln und systematisieren von Realisierungsproblemen bzgl. Bewegungsalternativen am Arbeitsplatz → Alltagsrelevanz von Trainings- und Übungsformen verdeutlichen → Belastungsdosierung	<b>Motivational-volitional</b> → Wahrnehmung von Bewegungsmustern am Arbeitsplatz → Motivation zur Entwicklung von Bewegungsalternativen → Vorsatzformulierung bzgl. Veränderung des Bewegungsverhaltens
Realisation		
<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
Vermittlung von Informationen zur Ausführung körperlicher Alltagsbewegungen (ggf. auch bei gesundheitlichen Problemen)	Auswählen von belastenden Arbeitssituationen → Nachstellen der Situationen bzw. Variationen → Aufgaben zur Selbstbeobachtung	→ Sensibilisierung für individuelles Bewegungsverhalten am Arbeitsplatz → Reflexionsgespräch bzgl. belastender Arbeitssituationen → (Un)gewohnte, (un)angenehme Positionen kennen lernen → Auswahl von Trainingsinhalten ausgehend von Arbeitssituationen der Teilnehmer
Vermittlung von Informationen zur Bedeutung unterschiedlicher Übungsformen für Beruf und Alltag	Kraft- und Beweglichkeitsübungen (mit/ohne Kleingeräte) → Vermittlung von Squats → Rumpfkraftübungen mit langem/kurzem Hebel → Statisches und dynamisches Training → Berufsbezogene Entlastungs- und Dehnübungen	

## Modul körperliche Aktivität – Thema 3: Training I „Heben und Tragen“

Rahmenbedingungen		
<b>Räumlichkeiten</b> Halle	<b>Akteur(e)</b> Sportwissenschaftler	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> Modul „Körperliche Aktivität“, Thema 1, 2
Trainings- und Vermittlungsziele		
<b>Physisch</b> → Kräftigung der Beinmuskulatur (geschlossene Kette) → Kräftigung der Rückenmuskulatur → Kräftigung der Arm-/Schultermuskulatur	<b>Edukativ</b> → Vermittlung von Eigenkompetenz beim Training → Verbesserung der Qualität in der Übungsausführung → Erfahrungen bei der Umsetzung von neuem Bewegungsverhalten	<b>Motivational-volitional</b> → Handlungsbereitschaft fördern → Aufgaben zur Selbstbeobachtung → Vorsatzformulierung bzgl. selbständigem Training
Realisation		
<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
Erlernen und Festigen der Basistechniken „Kniebeuge“ + Ausfallschritt  Vermittlung von Wissen zum ökonomischen Bücken und Heben  Erarbeiten eines Hebe- und Trageparcours mit verschiedenen Hebe- und Tragemöglichkeiten	Beinkrafttraining (mit/ohne Kleingeräte) → Squats → Ausfallschritte  Kräftigungsübungen Rücken → Rückenstrecker → Autochtone Muskulatur → Rhomboiden  Kräftigungsübungen Arme/Schultern → Trizeps → Rotatorenmanschette	→ Berufsbezogenes Training (bzgl. relevanter Muskelgruppen und Ausgangssituationen) → Besprechen der Umsetzbarkeit alternativer Lösungswege

## Modul körperliche Aktivität – Thema 4: Training II „Schieben und Ziehen“

Rahmenbedingungen		
<b>Räumlichkeiten</b> Halle	<b>Akteur(e)</b> Sportwissenschaftler	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b>
Trainings- und Vermittlungsziele		
<b>Physisch</b> → Kräftigung der Beinmuskulatur (geschlossene Kette) → Kräftigung der Rückenmuskulatur → Kräftigung der Arm-/Schultermuskulatur	<b>Edukativ</b> → Vermittlung von Eigenkompetenz beim Training → Verbesserung der Qualität in der Übungsausführung → Erfahrungen bei der Umsetzung von neuem Bewegungsverhalten	<b>Motivational-volitional</b> → Handlungsbereitschaft fördern → Aufgaben zur Selbstbeobachtung → Vorsatzformulierung bzgl. selbständigem Training
Realisation		
<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
Erlernen und Festigen der Basistechniken Schieben + Ziehen  Vermittlung von Wissen zum ökonomischen Schieben und Ziehen  Erarbeiten eines Parcours mit verschiedenen Schiebe- und Ziehmöglichkeiten	Trainingsformen zum Erlernen der Basistechniken → alleine → mit Partner/-in → Spiel- und Übungsformen in der Gruppe  <b>Krafttraining mit/ohne Partner</b> Beinkrafttraining (mit/ohne Kleingeräte) → Squats → Ausfallschritte  Kräftigungsübungen Rücken → Rückenstrecker → Autochtone Muskulatur → Rhomboiden  Kräftigungsübungen Arme/Schultern → Trizeps → Rotatorenmanschette	→ Berufsbezogenes Training (bzgl. relevanter Muskelgruppen und Ausgangssituationen) → Wiederholung des eigenen Bewegungsverhaltens in belastenden Arbeitssituationen → Besprechen der Umsetzbarkeit alternativer Lösungswege

## Modul körperliche Aktivität – Thema 5: Sitzende Tätigkeit; aktive Bewegungspausen

Rahmenbedingungen		
<b>Räumlichkeiten</b> Halle	<b>Akteur(e)</b> Sportwissenschaftler	<b>Vernetzung, Arbeitshilfen</b> Vortrag Bewegung,
Trainings- und Vermittlungsziele		
<b>Physisch</b> → Erarbeitung von Haltung und Bewegungskontrolle → Kräftigungs- und Stabilisierung der Sitzposition → Dehnübungen	<b>Edukativ</b> → Körperwahrnehmung im Sitz → Anleitung zur Selbstreflexion zum Thema Sitzen (Wie? Wie lange?) → Wissensvermittlung zum dynamischen Sitzen → Wissensvermittlung aktiven Bewegungspausen und Entlastungshaltungen	<b>Motivational-volitional</b> → Sensibilisierung zum Zusammenhang von Stress und Haltung → Selbstwirksamkeits- Konsequenzerwartung → Förderung des Transfers von dynamischem Sitzen und aktiven Bewegungspausen in den Alltag
Realisation		
<b>Themen</b> (Theorie und Praxis)	<b>Inhalte</b> (Theorie und/oder Praxis; jeweils inkl. ADL-Berufsbezug)	<b>ADL-/Berufsbezug</b>
Erlernen und Festigen der Basistechnik Sitzen  Wissensvermittlung zum Sitzen  Kräftigung der rumpfaufrichtenden Muskulatur  Argumente und Möglichkeiten für Bewegungspausen	Haltungs- und Bewegungstraining → alleine → mit Partner/-in → Erlebnisorientiertes Üben/Spielen zur Körperwahrnehmung  Kräftigungsübungen Rücken (mit/ohne Kleingeräte) → Rückenstrecker → Autochtone Muskulatur → Rhomboiden → In stabiler/instabiler Sitzposition → Mit/ohne Partner  Mobilisations-, Dehn- und Entlastungshaltungen im Sitzen → Katzenbuckel → Kutschersitz → Schulterkreisen → Dehnübungen für den Nacken	→ Beschreibung einer sitzenden Tätigkeit → Erarbeitung der am meisten betroffenen Muskulatur  → Wissensvermittlung: Stühle, Sitzkissen → Schwierigkeiten bei der Vorsatzrealisierung erkennen und differenzieren lernen

### e) Modul Bewegungsvervielfalt (Praxis)

In den Modulen a) bis d) erfolgt eine standardisierte und umfassende Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen zu den Bereichen Ernährung, Bewegung und Resilienz in theoretischer und praktischer Form.

Das Modul Bewegungsvervielfalt stellt als Erweiterung und Vertiefung eine Auswahl von aktiven Bewegungseinheiten zur Verfügung. Ziel im Rahmen des Moduls Bewegungsvervielfalt ist die Vertiefung des Erlernten, die Vermittlung von Bewegungsfreude und Bewegungsvervielfalt sowie die Unterstützung der Nachhaltigkeit bzw. Vernetzung.

Den Teilnehmern wird die breite Palette der Bewegungsmöglichkeiten aufgezeigt und ermöglicht verschiedene Trainingsformen auszuprobieren. Auf der Grundlage des bereits vorhandenen Wissens liegt der Fokus auf der Vermittlung von Spaß und Freude aber auch auf der Bewegungsausführung und der Erprobung der individuellen Belastungsdosierung. Inhalte sind sowohl Kraft- und Ausdauer- als auch Koordinations- und Beweglichkeitsaufgaben.

Im Folgenden sind Themen und Vermittlungsziele der Einheiten zum Thema Bewegungsvervielfalt beispielhaft zusammengestellt. Die Einheiten können in Anzahl und Inhalten je nach den Wünschen der Teilnehmer ausgewählt werden. Dabei können sowohl Inhalte vertieft als auch neue Bewegungsmöglichkeiten vorgestellt werden. Die inhaltliche Umsetzung der Themen zur Vermittlung der Ziele erfolgt durch den Therapeuten.

Themen	Vermittlungsziele
Walking/Jogging	→ Belastungsdosierung → Techniktraining → Vorteile des Training im Freien
Training mit dem Theraband I	→ Belastungsdosierung → Hebelwirkungen → Umgang mit dem Trainingsgerät → Heimtraining mit dem Theraband
Training mit dem Theraband II	→ Festigung der erlernten Inhalte → Training mit dem Theraband am Arbeitsplatz
Wahrnehmungsorientiertes Thema (zum Beispiel Pilates, Yoga oder ähnliches)	→ Sensibilisierung für die eigene Körperwahrnehmung → Regulationsmechanismen der Atmung

## Mögliche Zusatzthemen

Themen	Vermittlungsziele
Training mit Kleingeräten (zum Beispiel Kurzhanteln)	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Belastungsdosierung</li> <li>→ Hebelwirkungen</li> <li>→ Umgang mit dem Trainingsgerät</li> <li>→ Heimtraining (zum Beispiel mit einer Wasserflasche)</li> </ul>
Langhanteltraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Belastungsdosierung</li> <li>→ Hebelwirkungen</li> <li>→ Umgang mit dem Trainingsgerät</li> </ul>
Training mit dem Pezziball	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Umgang mit dem Trainingsgerät</li> <li>→ Training mit dem Pezziball am Arbeitsplatz</li> <li>→ Förderung der koordinativen Fähigkeiten</li> </ul>
Aquagymnastik/-jogging	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Belastungsdosierung</li> <li>→ Techniktraining</li> </ul>
Radfahren	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Belastungsdosierung</li> <li>→ Fahrradeinstellungen</li> <li>→ Förderung der koordinativen Fähigkeiten durch die Nutzung/Aufbau eines Parcours</li> <li>→ Fahrrad als Transfergegenstand (im Alltag/zur Arbeit)</li> </ul>
Wandern/Spazieren gehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Vorteile des Trainings im Freien</li> <li>→ Möglichkeiten eines ganz niederschweligen Angebots</li> </ul>

### f) Medizinische Trainingstherapie

Im Rahmen der Medizinischen Trainingstherapie (MTT) werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination als die klassischen Inhalte trainiert, um individuelle physische Einschränkungen und Problemlagen des Teilnehmers zu verbessern.

Neben einem allgemeinen Training ist die MTT im Rahmen der Präventionsleistung allerdings insbesondere auf arbeits- und berufsbezogene Aspekte im Sinne der Teilhabe des Teilnehmers auszurichten.

Im Rahmen des arbeits- und berufsbezogenen Trainingsansatzes wird das apparative Training der MTT um spezifische Aktivitäten des Arbeits- und Berufsalltags ergänzt (zum Beispiel Heben und Tragen, Überkopf-Arbeiten oder Ziehen und Schieben). Um dies zu ermöglichen, wird in der Initialphase ein berufsorientiertes Assessment durchgeführt und ein entsprechender Trainingsplan konzipiert. Ziel ist es hiermit einen optimalen Abgleich von Anforderungen des Arbeitsplatzes und Fähigkeiten des Teilnehmers zu schaffen.

### **3. Auffrischungstag/e**

Der/die Auffrischungs-Tag/e (Refresher) wird/werden drei bis sechs Monate nach Abschluss der Trainingsphase durchgeführt. Der Refresher dient der Auffrischung und Verstetigung des zuvor Erlernten sowie der Unterstützung bei der Bewältigung von Umsetzungshindernissen.

Im Rahmen des Refreshers werden multiprofessionell Auffrischungsmodule angeboten und die Erfahrungen der Teilnehmer bezüglich der Lebensstiländerung in Alltag und Beruf lösungsorientiert reflektiert. Dabei wird auch die Motivation zu einer gesunden Lebensführung nochmals nachhaltig gefördert.

Ziele des Refreshers sind:

- Auffrischung des Erlernten aus der Trainingsphase
- Vermittlung von Eigenkompetenz hinsichtlich individueller Barrieren
- Zielwertkontrolle im Verhältnis zum Ausgangsassessment

## **C. Interne und externe Dokumentation**

Auch für die Prävention sind Maßnahmen zur Qualitätssicherung zu erbringen, weshalb (von jedem Leistungserbringer) der Verlauf und die Ergebnisse der erbrachten Leistung dokumentiert werden müssen.

Für die externe Dokumentation ist das Formular G0195 nach der Trainingsphase auszufüllen. Zudem ist dem Rentenversicherungsträger ein Nachweis für die Teilnahme des Beschäftigten am Refresher einzureichen.







Deutsche  
Rentenversicherung