



Prävention oder Reha?

RV Fit online dient zur Prävention und soll den Teilnehmerinnen und Teilnehmern helfen, psychische Belastungen frühzeitig und aktiv anzugehen, damit Dauererkrankungen nicht erst entstehen. Für Menschen, deren Arbeitsfähigkeit bereits erheblich gefährdet oder gemindert ist, kommt eher eine Reha in Betracht.

Die Teilnahme an RV Fit online schließt eine Leistung zur Rehabilitation zu einem späteren Zeitpunkt nicht aus.

Die Rehaklinik Glotterbad

Die Rehaklinik Glotterbad ist eine moderne, bestens ausgestattete psychosomatische Fachklinik bei Freiburg im idyllischen Glottertal. Behandelt werden Patientinnen und Patienten mit chronisch internistischen Erkrankungen, insbesondere mit psychosozialen Hintergrund. Der ganzheitliche Ansatz der Klinik mit einem bio-psycho-sozialen Behandlungskonzept beinhaltet die kompetente medizinische Versorgung mit besonderem Augenmerk auf die seelische und soziale Dimension des Krankseins.



Für Ihre Fragen rund um RV Fit online steht Ihnen die DRV Baden-Württemberg gern schnell und unbürokratisch zur Seite.

Wir sind gerne für Sie da!

Sie finden Adressen und Kontaktdaten unserer Ansprechpartner

- des Firmenservice unter www.driv-bw.de/firmenservice
- der Ansprechstelle für Prävention und Reha unter www.driv-bw.de/ansprechstelle



RV Fit *online*

RV Fit online ist ein für Sie kostenfreies Trainingsprogramm bei psychischen Belastungen in Zusammenarbeit mit der Rehaklinik Glotterbad für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.

- von Ärztinnen und Ärzten entwickelt
- in kleinen Gruppen
- speziell für Berufstätige
- in Zusammenarbeit mit Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern entwickelt



Warum RV Fit?

RV Fit ist das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung (DRV). Als Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung im Unternehmen soll RV Fit die Erwerbsfähigkeit der Beschäftigten erhalten. Durch das Erlernen von gesunden Lebens- und Arbeitsstrategien werden gesundheitliche Probleme frühzeitig und aktiv angegangen, damit Gesundheitsschäden erst gar nicht entstehen. RV Fit online die digitale Version des Präventionsangebotes der Rehaklinik Glotterbad.

Online in der Rehaklinik

Konventionelle Prävention ist nicht immer für alle gleichermaßen zugänglich, sei es durch die Bedingungen der Pandemie, wegen eines zu langen Anfahrtsweges oder der beruflichen oder familiären Situation. Deswegen bietet die Rehaklinik Glotterbad ihr bewährtes Präventionsangebot – von der Start- bis zur Auffrischungsphase – auch online an.

1.

5 Tage als Webinar

freigestellt

2.

12 Wochen

12 mal Gruppentherapie zu je 90 Minuten

berufsbegleitend

3.

12 Wochen

selbständig trainieren

berufsbegleitend

4.

2 Tage (ein Wochenende)

berufsbegleitend/freigestellt

Der Ablauf

1. Startphase

Die Teilnehmenden starten mit einer fünftägigen Einführung, die als Webinar online ganztags stattfindet. Dafür werden sie von der Arbeit freigestellt.

2. Trainingsphase

Berufsbegleitend findet einmal wöchentlich eine Gruppensitzung online statt. Die Übungen werden auf das persönliche Niveau angepasst und erlerntes Verhalten vertieft.

3. Eigenaktivitätsphase

Die Teilnehmenden haben eine Routine entwickelt, machen selbständig weiter und bleiben motiviert an ihren Zielen dran.

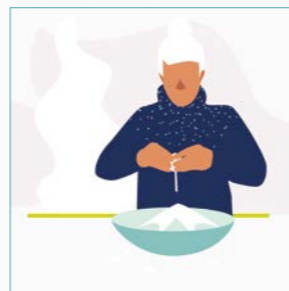
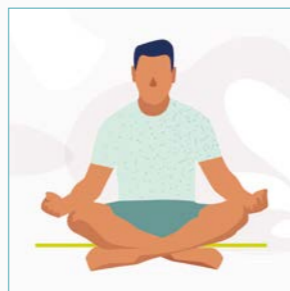
4. Auffrischungsphase

Nach einem halben Jahr findet ein zweitägiges Webinar statt. Dabei wird festgestellt, wie sich das Wohlbefinden verändert hat und mit welchen Strategien zukünftig die Ziele erreichbar werden und bleiben.

Programmziele

Folgende Präventionsziele stehen bei den Leistungen als sogenannte fünf Säulen der Prävention im Vordergrund:

- Verbesserung der persönlichen psychische Widerstandskraft und Stärkung der eigenen Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Körperliche Aktivität und deren Auswirkungen auf die Gesundheit
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Informationen über gesunde und ausgewogene Ernährung
- Informationen über die gesundheitsschädigende Wirkung von Genussmittelmisbrauch etc.



Wer kann mitmachen?

Teilnehmen können alle, die...

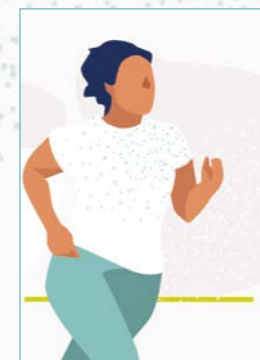
- aktuell beschäftigt sind,
- innerhalb der letzten zwei Jahre 6 Monate Rentenversicherungsbeiträge gezahlt und
- erste gesundheitlichen Beschwerden haben.

Bei der DRV Baden-Württemberg beraten der Firmenservice (Arbeitgeberbetreuung) und die Ansprechstelle für Prävention und Reha (für interessierte Beschäftigte) auch individuell zu RV Fit online und unterstützen bei der Einführung im Betrieb.

Sie wollen teilnehmen?

Ansprechpartner für die Antragstellung sind die im Unternehmen für die Gesundheit der Belegschaft zuständigen Kolleginnen und Kollegen (BGM, Personalabteilung, Werks- oder Betriebsärzte, Vorgesetzte o.ä.).

Sie selbst benötigen für RV Fit online einen PC, Laptop oder Tablet mit Webcam, einen Lautsprecher und ein Mikrofon sowie einen ausreichend schnellen Internetzugang.



Der Firmenservice bzw. die Ansprechstelle für Prävention und Reha der DRV Baden-Württemberg unterstützen gern bei der Antragstellung und beantworten alle Fragen zu RV Fit online.

Trainingskonzept

Bei diesem Online-Präventionsangebot steht ein ressourcenorientiertes Selbstmanagementtraining im Vordergrund, das neueste Erkenntnisse der Hirnforschung und Motivationspsychologie berücksichtigt. Es unterstützt betrieblich Beschäftigte bei der Stressbewältigung und Entwicklung einer gesunden Work-Life-Balance. Eigene Kraftquellen werden auf kreative Weise angesprochen sowie Widerstandskraft und Gelassenheit trainiert. Ergänzt wird das Programm durch körperliche Aktivitäten.

Eine Trainingsgruppe besteht aus bis zu 15 Personen. Die Gruppen werden nach den jeweiligen Bedürfnissen und Trainingsschwerpunkten der Teilnehmenden zusammengestellt. Gerne können auch Kolleginnen und Kollegen gemeinsam in einer Gruppe aktiv werden.

Kostenfrei

RV Fit online ist für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kostenfrei. Sie müssen keine Zuzahlung leisten. Die Teilnehmenden erhalten Entgeltfortzahlung während der Startphase und falls sie am Wochenende eigentlich berufstätig sind auch während der Auffrischungsphase.