



Aufbau der Maßnahme

Die 12-wöchige Maßnahme umfasst folgende vier Phasen:

- 2 ganze Tage Diagnostik & Einführung
- **Berufsbegleitende Trainingsphase**
An insgesamt 18 Terminen (12 Termine dienstagsabends, 6 Termine samstagsvormittags) führen wir mit Ihnen die Präventionstherapien (Sport, Entspannung, Ernährung, Vorträge) durch.
- **ganztägiger Abschluss der Trainingsphase**
- **Zwei Auffrischkurse samstagsvormittags**
Ca. 3 und 6 Monate nach Ende der Trainingsphase soll das Gelernte noch einmal aufgefrischt werden und Sie sollen zu Ihrer aktuellen Situation gehört werden.

Wie und wo kann ich an Betsi teilnehmen?

In Ihrer Region bietet die Klinik Königsfeld in Ennepetal diese neue Präventionsleistung an. Die Klinik Königsfeld ist eine moderne Rehabilitationsklinik für die Indikationen Kardiologie und Orthopädie der Deutschen Rentenversicherung Westfalen, ein Zentrum für medizinische Rehabilitation und eine Klinik an der Universität Witten/Herdecke mit 180 stationären Betten sowie 50 Plätzen für ambulante/teilstationäre Patienten.

Was muss ich tun, um an Betsi teilzunehmen?

Die wichtigste Verbindungsperson zwischen Ihnen als Arbeitnehmer und uns als Klinik ist Ihr Werks- oder Betriebsarzt. Er stellt mit Ihnen zusammen den Antrag für Betsi. Über die Bewilligung der Maßnahme entscheidet abschließend Ihr Rentenversicherungsträger. Für Fragen stehen wir Ihnen und Ihrem Betriebsarzt gern zur Verfügung.

Ansprechpartnerin Betsi in der Klinik Königsfeld:

Stefanie Sandow
Telefon: 02333 9888-685
E-Mail: betsi@rehabforschung-koenigsfeld.de

Holthäuser Talstraße 2
58256 Ennepetal



Aktive Prävention in Alltag & Beruf

Beschäftigungsfähigkeit
teilhabeorientiert sichern – **Betsi**

Ein Präventionsprogramm zum
Umgang mit gesundheitlichen
Problemen am Arbeitsplatz



Was ist Betsi?

Betsi ist ein wohnortnahes, berufsbegleitendes Präventionsprogramm. In dem Programm bietet Ihnen die Deutsche Rentenversicherung bei sich anbahnenden Beeinträchtigungen Ihrer Erwerbsfähigkeit an, präventiv etwas für Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität und Ihre Erwerbsfähigkeit zu tun.

Arbeitsfähig bis ins Rentenalter?!

Die Verlängerung der Lebensarbeitszeit, die unsichere wirtschaftliche Lage, die meist steigenden körperlichen und psychischen Anforderungen im Beruf und die Zunahme chronischer Krankheiten lassen viele Menschen daran zweifeln, dass sie bis zum Rentenalter berufstätig sein können. Oftmals werden leichtere, bereits vorhandene Beschwerden ignoriert und zu spät angegangen. Gerade bei chronischen Erkrankungen darf eine Therapie aber nicht zu spät ansetzen.

Unser Ziel

Das Ziel von dem Programm Betsi ist die frühzeitige Förderung gesunder Lebens- und Arbeitsstrategien, damit Sie möglichst lange ein aktives und gesundes Leben führen können.

Mit einem gesunden Lebensstil kann man den heutigen Volkskrankheiten – wie etwa Rückenschmerzen oder Bluthochdruck – entgegenwirken. Auf diese Weise Beschwerden zu verhindern oder deren Verschlimmerung zu vermeiden, bedeutet ein Stück Lebensqualität.

Die dazu notwendigen präventiven Leistungen der Deutschen Rentenversicherung bieten wir Ihnen auf einem qualitativ hochwertigen neuartigen Weg an. Dabei soll das gesundheitsfördernde Verhalten langfristig in Ihren privaten und beruflichen Alltag integriert werden. Die gewünschte Lebensstiländerung bzgl. Bewegung, Ernährung und Entspannung soll fest in Ihrem alltäglichen Leben verankert werden. Aus diesem Grund werden die Anwendungen und Schulungen berufsbegleitend durchgeführt.

Mit Information, Spaß und kleinen Schritten zur Prävention im Alltag

Jede Veränderung beginnt mit Wissen über die Mechanismen und ersten Schritten, wie ein Spaziergang, der nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele stärkt und uns neue Kraft schöpfen lässt. Mit viel Aktivität im Alltag und einer gesunden, ausgewogenen Ernährung ist schon eine Menge erreicht!

Für wen ist Betsi geeignet?

Betsi ist für Berufstätige, die bei der Deutschen Rentenversicherung versichert sind und durch ihre Beschwerden Probleme am Arbeitsplatz haben oder in absehbarer Zeit haben könnten.

Wenn Sie zusätzlich noch mindestens eine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten würden, und Sie darüber hinaus arbeitsfähig und bei der Deutschen Rentenversicherung versichert sind, ist Betsi für Sie das Richtige!



- Sie möchten sich mehr bewegen oder sich gesünder ernähren?
- Sie möchten besser mit beruflichem, sozialem oder privatem Stress umgehen können?
- Sie möchten körperliche Schmerzen besser bewältigen können?
- Sie machen sich Sorgen, ob Sie bis ins Rentenalter gesundheitlich voll leistungsfähig bleiben werden?
- Es fällt Ihnen leichter, mit anderen zusammen etwas an Ihrem Verhalten zu verändern als alleine?
- Sie möchten sich und anderen zeigen, dass Sie etwas verändern können?

Wenn Ihre Beschwerden allerdings eine akutmedizinische Versorgung bzw. eine Rehabilitation erfordern oder eine Rehabilitationsmaßnahme in den letzten vier Jahren durchgeführt wurde, ist für Betsi jetzt nicht der richtige Zeitpunkt.