

## Das berufsbegleitende Präventionsangebot für Erwerbstätige

### Anforderungen erfolgreich bewältigen, das Leben pflegen.

BalancePLUS ist ein Angebot der gesetzlichen Rentenversicherung, das speziell auf die Bedürfnisse betrieblich Beschäftigter angepasst ist und vorbeugend deren Erwerbsfähigkeit erhalten soll.

- \_ Kombination stationärer und berufsbegleitend ambulanter Leistungen
- \_ In einer Gruppe von 10–12 Personen
- \_ Durchführung in der Rehaklinik Überruh

#### Ziele

- \_ Lernen, mit alltäglichen Belastungen umzugehen
- \_ Zugang zu den eigenen Bedürfnissen finden
- \_ Eigene Kraftquellen aktivieren
- \_ Widerstandskraft und Gelassenheit entwickeln
- \_ Lernen, Konflikte zu bewältigen
- \_ Kreative Potenziale entdecken
- \_ Das Leben wertschätzen

#### Teilnahme

Teilnehmen können grundsätzlich alle bei der Deutschen Rentenversicherung versicherten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Firmen, die sich am BalancePLUS-Programm beteiligen. Der erste Schritt sind Informationsgespräche mit dem Betriebsarzt bzw. Sozialberater der Firma; im Anschluss kann die Maßnahme durch den zuständigen Betriebsarzt bei der Deutschen Rentenversicherung beantragt werden.

#### Ablauf

BalancePLUS gliedert sich in mehrere Phasen:

##### Vorbereitungsphase

- \_ Informationsgespräch mit Betriebsarzt oder Sozialberater
- \_ Ggf. Informationsveranstaltung

##### Stationäre Phase

1 Woche stationäre Prävention in der Rehaklinik Überruh, Unterbringung mit Vollpension;  
Angebote:

- \_ Ressourcentraining mit dem ZRM (Zürcher Ressourcen Modell)
- \_ Entspannungsverfahren
- \_ Sport- und Bewegungstherapie
- \_ Ernährungs- und Gesundheitsberatung
- \_ Zugang zu eigenen kreativen Fähigkeiten

##### Ambulante Trainingstherapie

- \_ Dauer 12 Wochen
- \_ Fortführung der ressourcenorientierten Gruppenarbeit vor Ort mit Kooperationspartnern

##### Eigentrainingsphase

- \_ Dauer 12 Wochen
- \_ Nutzung von betrieblichen Gesundheitsangeboten
- \_ Nutzung von wohnortnahen Gesundheitsangeboten
- \_ Sportliche Aktivitäten

##### Auffrischung (Refresher)

- \_ Dauer: 1 Wochenende
- \_ Nach etwa 6 Monaten in der Rehaklinik Überruh

#### Rehaklinik Überruh

Fachklinik für Innere Medizin,  
Orthopädie, verhaltensmedizinisch orientierte  
Rehabilitation (VMOR)

Bolsternang  
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-340

Fax 07562 75-144

E-Mail [m.guenzler@rehaklinik-ueberruh.de](mailto:m.guenzler@rehaklinik-ueberruh.de)

Web [www.rehaklinik-ueberruh.de](http://www.rehaklinik-ueberruh.de)

**Chefarzt:** Dr. med. Thomas Bösch

#### Präventionsteam:

Michael Effing, Präventionskoordinator;

Martha Günzler, Assistenz Reha & Prävention

**Kaufmännische Leitung:** Miriam Milz



„Wachsen und Reifen ist eine lebenslange Aufgabe und die Voraussetzung für ein erfülltes Leben.“



BalancePLUS ist ein gemeinsames Programm der Deutschen Rentenversicherung und der Rehaklinik Übrerruh in Isny.



19-14-2201-1611 | Fotos: Petra Rainer

## Anforderungen erfolgreich bewältigen, das Leben pflegen.

Die moderne Gesellschaft stellt differenzierte Anforderungen im Beruf und bietet gleichzeitig vielfältige Möglichkeiten der persönlichen Lebensgestaltung. Dies führt häufig zu erheblichen Belastungen. Vielfältige Stressoren – körperliche, psychomentele, psychosoziale – wirken auf den Menschen ein und lösen krankmachende Reaktionen aus. Die Erwerbstätigkeit ist nachhaltig gefährdet, das Leben wird zunehmend als wenig zufriedenstellend erlebt. Ein möglicher Ausweg: das aktive

Ausbalancieren der Stressoren, die ständig mit unterschiedlicher Intensität auf den Menschen einwirken. Wir können Sie dabei unterstützen – mit unserem BalancePLUS-Angebot. Dieses Präventionsprogramm bieten wir, die Rehaklinik Übrerruh, in Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung an. Dabei wird ein stationärer Aufenthalt in Bolsternang mit ambulanten Therapieeinheiten am Wohn- bzw. Beschäftigungs-ort kombiniert.



# BALANCE PLUS

Das berufsbegleitende  
Präventionsangebot für Erwerbstätige



Eine Klinik der RehaZentren  
Baden-Württemberg gGmbH

Wir mobilisieren Kräfte