

**Vielleicht fällt es auch Ihnen nicht leicht, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen?
Sie fühlen sich häufig gestresst, sind oft erschöpft, angespannt oder gereizt?
Wir haben da was für Sie:**

RV Fit Psychische Gesundheit

Die Präventionsleistung „RV Fit Psychische Gesundheit“ ist ein Modellprojekt für Versicherte der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland und wird in zwei Rehabilitationseinrichtungen durchgeführt.

Die Durchführung wird vom Lehrstuhl für Soziale Determinanten der Gesundheit der Technischen Universität München wissenschaftlich begleitet.

Inhalte der Prävention

❖ Bleiben Sie im Gleichgewicht und finden Sie die richtige Dosis

Lernen Sie, was genau Stress ist, wodurch er ausgelöst wird und wie Sie sich am besten wappnen.

❖ Achtsamkeit braucht Übung

Lernen Sie, wie Achtsamkeit im Alltag funktioniert und welche Wirkung Achtsamkeit auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit hat.

❖ Sagen Sie Nein

Lernen Sie eigene Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und Ihrem Gegenüber im Alltag angemessen zu vermitteln.

❖ Bewegung hält fit

Nehmen Sie an verschiedenen Sport- und Bewegungstherapien teil.

❖ Seien Sie Ihr eigener Gesundheitsmanager und durchbrechen Sie den Teufelskreis

Achten Sie auf erste Warnzeichen und sorgen Sie für sich.

Ablauf der Prävention

Die Präventionsleistung umfasst zwei Phasen: In der **Startphase** (2 Wochen) sind Sie stationär in der Rehabilitationseinrichtung untergebracht und bekommen unter Anleitung von Ärzten und Therapeuten das Rüstzeug an die Hand, besser mit Stress und Belastungen in Alltag und Beruf umzugehen.

Während der anschließenden digitalen **Trainingsphase** (12 Wochen) werden mit einer Gesundheits-App die zuvor festgelegten Ziele weiterverfolgt, das Gelernte aktiv angewandt und weiter vertieft. Der regelmäßige Austausch mit einem Coach sowie den Teilnehmenden aus Ihrer Gruppe gibt Ihnen Unterstützung und hilft Ihnen, dabei zu bleiben. Die Trainingsphase ist berufsbegleitend, Sie „trainieren“ außerhalb der Arbeitszeit, in Ihrer Freizeit.

Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmen können alle, die...

- erste gesundheitliche Beeinträchtigungen haben und
- aktiv berufstätig sind und
- seit mindestens 6 Monaten arbeiten und
- bei der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland versichert sind.

Zur Prüfung der medizinischen Zugangsvoraussetzungen bitten wir Sie den Ü45-Check zu absolvieren und den Fragebogen zu beantworten, den Sie von der Klinik erhalten haben.

Liegt die Eignung für RV Fit Psychische Gesundheit vor, händigt Ihnen die Rehabilitationseinrichtung den Antrag aus. Den von Ihnen unterzeichneten Antrag reichen Sie bitte wieder in der Rehabilitationseinrichtung ein. Diese bestätigt die medizinischen Voraussetzungen und sendet den Antrag direkt an die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland. Von dort erhalten Sie nach abschließender Prüfung einen Bescheid.

Sollte sich im Verfahren herausstellen, dass aufgrund Ihres Gesundheitsbildes eine andere Präventions- oder Rehabilitationsleistung angezeigt ist, kann eine Maßnahme im Rahmen dieses Modellprojekts nicht erbracht werden. Sie haben dann die Möglichkeit, eine andere für Sie in Betracht kommende Leistung bei der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland zu beantragen.

Finanzielle Sicherstellung während der Prävention

„RV Fit Psychische Gesundheit“ ist für Sie kostenfrei. Sie müssen keine Zuzahlung leisten. Außerdem werden entstandene Fahrkosten bezuschusst.

Anspruch auf Freistellung und Entgeltfortzahlung

Für die Dauer der stationären Phase werden Sie unter Fortzahlung Ihres Arbeitsentgelts von der Arbeit freigestellt. Sie erhalten vor Beginn der Prävention eine Bescheinigung, die zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber dient. Ihr Arbeitgeber ist zur Freistellung und Entgeltfortzahlung verpflichtet.

Anspruch auf Übergangsgeld

Sofern Sie zu Beginn der zweiwöchigen Startphase keinen Anspruch auf Entgeltfortzahlung mehr haben oder bereits Krankengeld von Ihrer Krankenkasse erhalten, können Sie für die Dauer der stationären Phase Übergangsgeld beantragen. Während der berufsbegleitenden digitalen Trainingsphase ist ein Anspruch auf Übergangsgeld nicht gegeben.

Die Höhe des Übergangsgeldes

Die Höhe des Übergangsgeldes ist grundsätzlich geringer als die Höhe des Krankengeldes. Haben Sie ein kindergeldberechtigtes Kind, beträgt das Übergangsgeld bei Arbeitnehmern etwa 75 Prozent vom letzten Nettoarbeitsentgelt, ansonsten etwa 68 Prozent.

Wir brauchen Ihre Unterstützung!

Nehmen Sie an wissenschaftlichen Interviews und Befragungen teil und helfen Sie uns die Prävention weiterzuentwickeln.

Haben Sie Rückfragen?

⇒ Bei konkreten Fragen zu Inhalt und Ablauf der Präventionsleistung kontaktieren Sie bitte die von Ihnen ausgewählte Rehabilitationseinrichtung

<p>MEDIAN Klinik Bad Gottleuba Königstraße 39 01816 Bad Gottleuba-Berggießhübel</p> <p>Telefon: 035023 644413 E-Mail: PEPP@median-kliniken.de Web: www.t1p.de/balance-median</p>	<p>SRH Medinet Burgenlandklinik Käthe-Kruse-Straße 2 06628 Naumburg</p> <p>Telefon: 034463 60667 E-Mail: rv-fit_psychische-gesundheit@medinet-gmbh.de</p>
--	---

⇒ Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie bitte das Projektbüro:

<p>Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland Modellprojekt PE³PP: „RV Fit Psychische Gesundheit“</p> <p>Telefon: 0160 7827007 (Mo – Fr: 10:00 – 12:00 Uhr) E-Mail: pe3pp@drv-md.de</p>

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Gefördert durch:



In Kooperation mit:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Herausgeber:

Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland Georg-Schumann-Straße 146, 04159 Leipzig

Telefon: 0341 550-55 E-Mail: service@drv-md.de

Web: www.deutsche-rentenversicherung-mitteldeutschland.de

Stand: April 2024