

Das Leben hält für uns Menschen viele Hürden bereit, die unser psychisches und körperliches Wohlbefinden nachhaltig beeinträchtigen können.

Wenn Sie sich belastet fühlen oder den Wunsch haben sich neben der Arbeit etwas Gutes zu tun, stellt Ihnen die Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover mit **PRÄVENTION ONLINE** ein innovatives, multimodales und internetgestütztes Programm zur Seite, das berufsbegleitend durchgeführt werden kann.

«Gesundheit ist eine Beziehung zwischen dir und deinem Körper.»

Terri Guillemets

Voraussetzungen

Eine Teilnahme ist möglich:

- ✓ wenn Sie bei der **Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover** versichert sind
- ✓ wenn Sie **beruflich aktiv beschäftigt** sind und in den letzten 2 Jahren mindestens 6 Monate sozialversicherungspflichtige Beiträge geleistet haben
- ✓ wenn Sie bereit sind, sich ca. **2–3 Stunden pro Woche** für die Durchführung einer psychologischen Beratungssitzung und mindestens einer Bewegungseinheit Zeit zu nehmen
- ✓ wenn Sie über die **technische Ausstattung** und einen **Internetzugang** verfügen

Fragen oder Interesse?

→ So erreichen Sie uns:

Kontakt: Deutsche Rentenversicherung
Braunschweig-Hannover

Reha Strategie
Lange Weihe 6
30880 Laatzen

E-Mail: drvfit-online@drv-bsh.de

Ansprechpartnerinnen:

Meike Pfennig

Telefon +49 511 829-4488

Carolin Fremer

Telefon +49 511 829-3748

Amelie Lehnhoff

Telefon +49 511 829-2295

Website:

www.drvfit-online.de



In Kooperation mit:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



3 Bausteine auf dem Weg zu einem besseren Wohlbefinden



OlgaStrelnikova/stock.adobe.com

1 PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

- bis zu 12 psychologische Online-Gespräche
- Zeitrahmen: ein Einzelgespräch pro Woche oder 14-tägig für ca. 3 – 6 Monate

In einem ersten Gespräch informieren wir Sie über die Rahmenbedingungen des Programms und beschäftigen uns mit Ihrem persönlichen Anliegen.

Anschließend erhalten Sie bis zu 11 weitere psychologische Beratungsgespräche à 50 Minuten, die wöchentlich bis maximal 14-tägig an individuell vereinbarten Terminen stattfinden.

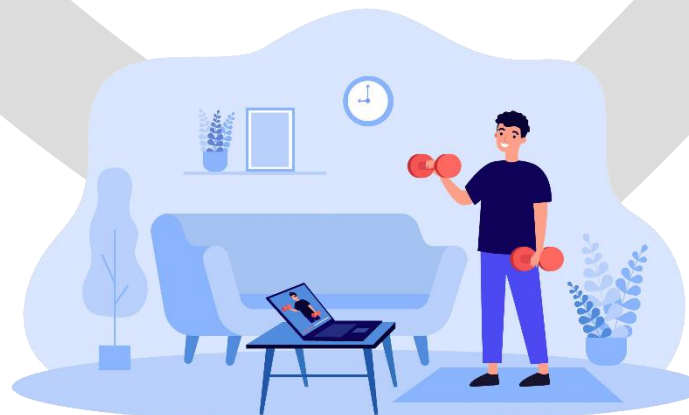
Wir möchten im Verlauf der Beratungssitzungen gemeinsam mit Ihnen ein Verständnis für Ihre Belastungssituation und entsprechende Lösungswege erarbeiten.

2 BEWEGUNGSTRAINING

- 10 Live-Workshops in der Gruppe
- 2 Einzelberatungen (zu Beginn und zum Abschluss)
- zusätzliche bewegungsbezogene Webinare für das selbstständige Training
- Zeitrahmen: eine Trainingseinheit pro Woche für ca. 3 – 6 Monate

Parallel zur psychologischen Beratung findet ein Bewegungsangebot mit einem professionellen Bewegungscoach statt. Nach einem persönlichen Eingangsgespräch, in dem Ihre individuellen körperlichen Voraussetzungen besprochen werden, nehmen Sie einmal pro Woche an einem Gruppentraining per Liveübertragung teil. Sie benötigen dafür keine spezielle Sportausstattung!

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Videos für ein selbstständiges Training zu nutzen. In einem persönlichen Abschlussgespräch werden die erreichten Ziele oder auch Schwierigkeiten beim Training besprochen.



Bro Vector/stock.adobe.com



Rudzhan/stock.adobe.com

3 DIGITALES SEMINARANGEBOT

- Seminarprogramm zu den Themen Depression, Angst, Burn-Out, Schlaf und Stressbewältigung
- professionelle Informationsvideos zu den Themen: Ernährung, Entspannung und Achtsamkeit
- Zeitrahmen: maximal 6 Monate

Während Ihrer Teilnahme steht Ihnen für bis zu 6 Monate ein reichhaltiges, digitales Informationsangebot zur Verfügung.

Ausgerichtet auf Ihre Bedürfnisse empfehlen wir Ihnen die Teilnahme an mindestens einem Seminarprogramm und die Nutzung der vielfältigen Informationsvideos. Diese können Sie in Ihrem eigenen Tempo bearbeiten!