

## TEILNAHME UND KOSTEN

Teilnehmen können grundsätzlich alle bei der Deutschen Rentenversicherung (DRV) versicherten Mitarbeiter von Firmen, die sich am BalancePLUS-Programm beteiligen.

Die Kosten für die stationäre Woche und ambulante Trainingsphase, sowie für das Auffrischungswochenende werden von der DRV übernommen.

Für die Teilnahme an der Basiswoche und an den Auffrischungstagen erhält der Arbeitnehmer eine Lohnfortzahlung.

Für jede Übernachtung im Rahmen der stationären Basiswoche fällt für den Arbeitnehmer eine Zuzahlung von 10 Euro an.

## ANBIETER DES PROGRAMMS

Das **Klinikum Christophsbad** in Göppingen umfasst 6 Akutkliniken mit den Schwerpunkten Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Neurologie sowie Radiologie und Neuroradiologie. Dazu gehören auch die Geriatrische Rehaklinik und die Orthopädische Rehaklinik Bad Boll und ein spezialisiertes Heim.

## ANSPRECHPARTNER BalancePLUS

Im Klinikum Christophsbad:

### Dipl.-Psych. Rosita Szlak-Rubin

Leitende Psychologische Psychotherapeutin  
Tel. 07161 601-8285,  
E-Mail [rosita.szlak-rubin@christophsbad.de](mailto:rosita.szlak-rubin@christophsbad.de)

Bei der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg:

**Ulrike Damköhler:** Tel. 0711 61466-177,  
E-Mail: [ulrike.damkoehler@drv-bw.de](mailto:ulrike.damkoehler@drv-bw.de)

## VERANSTALTUNGSORTE

### Rehaklinik Bad Boll

Am Kurpark 1  
73087 Bad Boll

Tel. 07164 81-0

[info@rehaklinik-bad-boll.de](mailto:info@rehaklinik-bad-boll.de)  
[www.rehaklinik-bad-boll.de](http://www.rehaklinik-bad-boll.de)



### Klinikum Christophsbad

Faurndauer Straße 6-28  
73035 Göppingen

Tel. 07161 601-0

[info@christophsbad.de](mailto:info@christophsbad.de)  
[www.christophsbad.de](http://www.christophsbad.de)



## Präventionsprogramm

# BalancePLUS

*Gemeinsames Programm zur präventiven  
Erwerbsfähigkeitssicherung  
betrieblicher Mitarbeiter*



rehaklinik bad boll



KLINIKUM  
CHRISTOPHSBAD



Deutsche  
Rentenversicherung

# BalancePLUS

## Belastungen erfolgreich bewältigen

### BalancePLUS, das Programm zur präventiven Erwerbsfähigkeitssicherung betrieblicher Mitarbeiter

- BalancePLUS ist ein Angebot, bei dem Präventionsleistungen der gesetzlichen Rentenversicherungen speziell auf die Bedürfnisse betrieblich Beschäftigter angepasst und erbracht werden.
- BalancePLUS findet in einer Kombination stationärer und berufsbegleitend ambulanter Leistungen statt.
- BalancePLUS findet in einer Gruppe von 10 – 12 Personen statt.
- BalancePLUS wird in der Rehaklinik Glotterbad in Glottertal (stationäre Phase und Refresher) und vom Christophsbad wahlweise in der Rehaklinik Bad Boll oder im Klinikum Christophsbad in Göppingen (ambulante Phase) durchgeführt.



## Wie ist der Ablauf von BalancePLUS?

### 1. Vorbereitungsphase

- Informationsgespräch mit Betriebsarzt
- Ggf. Informationsveranstaltung

### 2. Stationäre Phase

- 1wöchige stationäre Prävention in der Rehaklinik Glotterbad
- Unterbringung mit Vollpension
- Angebote:
  - Ressourcentraining mit dem ZRM (Zürcher Ressourcen Modell)
  - Entspannungsverfahren
  - Sport- und Bewegungstherapie
  - Ernährungs- und Gesundheitstraining
  - Zugang zu eigenen kreativen Fähigkeiten

### 3. Ambulante Trainingsphase

- Dauer 12 Wochen
- Fortführung der ressourcenorientierten Gruppenarbeit wahlweise in der Rehaklinik Bad Boll oder im Klinikum Christophsbad (1,5 h / Wo)
- Betreuung durch Gruppenpsychotherapeuten des Klinikums Christophsbad

### 4. Eigen-Trainingsphase

- Dauer 12 Wochen
- Nutzung von betrieblichen Gesundheitsangeboten:
  - Stressbewältigung
  - Entspannungsverfahren
  - Sportliche Aktivitäten
  - Ernährungskurs

### 5. Auffrischungs-Wochenende (Refresher)

- Nach ca. 6 Monaten in der Rehaklinik Glotterbad



## BALANCE VON ARBEIT UND PRIVATEM LEBEN

### Wer kann an BalancePLUS teilnehmen?

Alle Mitarbeiter der an BalancePLUS beteiligten Firmen, die bei der Deutschen Rentenversicherung versichert sind.

### Wie kann ich Teilnehmer an BalancePLUS werden?

- Informationsgespräch mit Betriebsarzt / Sozialberater
- Beantragung der Maßnahme bei der Deutschen Rentenversicherung

### Zielsetzung des Präventionsprogramms BalancePLUS

- Vermeidung von Burnout-Syndromen
- Umgang mit Stress
- Gesunde Work-Life-Balance
- Ressourcenaktivierung / Resilienztraining
- Umgang mit Konflikten
- Entdecken eigener kreativer Potentiale