



## Prävention – werden Sie aktiv

- Gesund leben und arbeiten  
mit Prävention
- Wer profitieren kann
- Wie es funktioniert





## Erwerbsfähig bis zur Rente

Steigende Anforderungen im Beruf und die Zunahme chronischer Erkrankungen lassen viele Menschen daran zweifeln, dass sie bis ins Rentenalter berufstätig sein können. Leichtere Beschwerden werden oft ignoriert und können sich so im Laufe der Jahre zu ernstesten Erkrankungen entwickeln, die die Erwerbsfähigkeit gefährden.

Eine Präventionsleistung von der Deutschen Rentenversicherung kann Ihnen helfen, Ihr Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Denn worauf es ankommt, sind eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Entspannung. Damit werden Sie Ihren Alltag künftig besser bewältigen – beruflich wie privat.

Auch für jeden Arbeitgeber sind gesunde Beschäftigte ein Gewinn: Sie sind motivierter und leistungsfähiger und können ihr Fachwissen im Betrieb länger einbringen.



## **Inhaltsverzeichnis**

- 4 Präventionsleistungen – ein Angebot der Deutschen Rentenversicherung**
- 6 Präventionsleistungen – was Sie erwartet**
- 11 Ihr Weg zu einer Präventionsleistung**
- 13 Chefsache – Mitarbeitergesundheit**
- 15 Nur einen Schritt entfernt: Ihre Rentenversicherung**



## **Präventionsleistungen – ein Angebot der Deutschen Rentenversicherung**

**Prävention heißt, Krankheiten oder Behinderungen vorzubeugen.**

Die Präventionsleistungen der Rentenversicherung sollen Ihnen helfen, gesundheitliche Probleme frühzeitig und aktiv anzugehen. Genau wie bei einer Rehabilitationsleistung müssen aber auch hier bestimmte persönliche und versicherungsrechtliche Voraussetzungen erfüllt sein.

### **Was ist der Unterschied zwischen Rehabilitation und Prävention?**

Leistungen zur medizinischen Rehabilitation kommen in Betracht, wenn die Erwerbsfähigkeit durch Krankheit oder Behinderung bereits erheblich gefährdet oder gemindert ist. Prävention setzt früher ein – Krankheiten oder Gesundheitsschäden sollen erst gar nicht entstehen.

### **Wann kann ich eine Präventionsleistung erhalten?**

Wenn Sie aktiv beschäftigt sind und erste gesundheitliche Beeinträchtigungen das weitere Ausüben Ihrer Beschäftigung gefährden, können Sie Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung erhalten. Gesundheitliche Beeinträchtigungen können beispielsweise durch zu wenig Bewegung, Stress oder ungesunde Ernährung entstehen.

### **Welche versicherungsrechtlichen Voraussetzungen muss ich erfüllen?**

In der Regel reichen sechs Monate mit Pflichtbeiträgen für eine versicherte Beschäftigung oder Tätigkeit in den letzten zwei Jahren vor Ihrem Antrag aus, um die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen zu erfüllen.



## Präventionsleistungen – was Sie erwartet

**Präventionsleistungen gliedern sich zumeist in mehrere Module. Einige davon finden in einer Rehabilitationseinrichtung statt, andere sind in Ihren beruflichen Alltag integriert.**

### **Was erwartet mich?**

Die Prävention beginnt mit der Initialphase, die nur wenige Tage dauert. Diese wird stationär oder ganztägig ambulant in einer von der Rentenversicherung zugelassenen Rehabilitationseinrichtung durchgeführt. Zunächst werden Sie gründlich von Ärzten untersucht. So werden Ihre persönlichen gesundheitlichen Risiken festgestellt. Das Fachpersonal legt dann gemeinsam mit Ihnen Ihre individuellen Präventionsziele fest und dokumentiert sie in einem Trainingsplan. Danach besuchen Sie in der Gruppe verschiedene Schulungen und bekommen einen ersten Einblick, wie Sie zum Beispiel besser mit psychischer Belastung umgehen können. Und Sie lernen, wie Sie durch gesunde Ernährung, Entspannungsübungen und regelmäßige Bewegung positiv

Einfluss auf Ihre Gesundheit nehmen können.

## **Modularer Aufbau der Präventionsleistungen**

### **Initialphase:**

Stationäre oder ganztägig ambulante Phase in einer Rehabilitationseinrichtung; Eingangsuntersuchung; Erarbeitung der individuellen Präventionsziele

### **Trainingsphase:**

Berufsbegleitende ambulante Phase zur Vertiefung der neu erlernten Strategien

### **Eigeninitiativphase:**

Eigenverantwortliche Umsetzung des erlernten Verhaltens im Alltag

### **Auffrischungsphase:**

Refresher-Veranstaltung in der Rehabilitationseinrichtung

Die anschließende Trainingsphase dauert bis zu drei Monate. Hier vertiefen Sie Ihr Wissen und wenden es praktisch an. Berufsbegleitend besuchen Sie ein- bis zweimal pro Woche verschiedene Kurse, die Sie Ihren persönlichen Präventionszielen näherbringen. Sie gewöhnen sich daran, gesunde Ernährung, Sport und Entspannungsübungen in Ihren Alltag zu integrieren.

In der nachfolgenden Eigeninitiativphase festigen Sie die erlernten Strategien. Diese

werden nun ein fester Bestandteil Ihres täglichen Lebens. Auch im beruflichen Alltag profitieren Sie von den Veränderungen.

Nach etwa drei Monaten Eigeninitiativphase treffen Sie sich für einen oder mehrere Tage noch einmal in der Gruppe, um Bilanz zu ziehen. In dieser Auffrischungsphase sollen eventuell während der Prävention aufgetretene Probleme besprochen und möglichst gelöst werden.

### **Wie viele Personen sind in einer Gruppe?**

Die einzelnen Module werden in Gruppen von bis zu 15 Personen durchgeführt. Die Mitglieder einer Gruppe haben ähnliche gesundheitliche Beeinträchtigungen, die ihre Beschäftigung ungünstig beeinflussen.

### **Wie werden die Gruppen gebildet?**

Jede Präventionsleistung setzt einen entsprechenden Antrag voraus. Die Präventionseinrichtung stellt dann eine Gruppe zusammen. Grundsätzlich kann auch eine Gruppe mit Beschäftigten nur eines Betriebes gebildet werden.

### **Wie ist die Präventionsleistung mit meiner Arbeitszeit vereinbar?**

Die Initialphase zu Beginn der Präventionsleistung findet ganztägig in einer Rehabilitationseinrichtung statt. Für diese Zeit bekommen Sie Entgeltfortzahlung – wie bei einer Rehabilitation. Sie müssen für diese Tage auch keinen Urlaubsantrag stellen.

Die anschließende Trainingsphase ist dagegen berufs- und alltagsbegleitend. Diese Termine nehmen Sie in Ihrer Freizeit wahr.





### **Muss ich eine Zuzahlung leisten?**

Nein, eine Zuzahlung ist nicht zu leisten.

### **Werden die Fahrkosten erstattet?**

Für die Hin- und Rückfahrt zwischen Ihrem Wohn- oder Aufenthaltsort und der Einrichtung, in der eine stationäre Initial- und die Auffrischungsphase stattfinden, werden Fahrkosten erstattet. Bei einer ambulanten Initial- und der berufsbegleitenden Trainingsphase können Sie zur Zeit pro Termin für die Fahrkosten fünf Euro erstattet bekommen, wenn Sie auch tatsächlich Fahrkosten hatten.

### **Kann ich in den nächsten vier Jahren nach einer Präventionsleistung auch eine medizinische Rehabilitation bekommen?**

Ja. Eine Präventionsleistung schließt eine Leistung zur medizinischen Rehabilitation danach nicht aus, wenn Ihr gesundheitlicher Zustand dies erfordert.

### **Kann ich mir selbst einen Präventionskurs aussuchen und mir die Gebühren von der Rentenversicherung erstatten lassen?**

Nein. Präventionskurse, die Sie sich selbst aussuchen, wie zum Beispiel eine Rücken-

schule der Volkshochschule, werden von der Rentenversicherung nicht erstattet. Wenn es an Ihrem Wohn- oder Beschäftigungsort aber mehrere unterschiedliche Angebote an Präventionsleistungen der Rentenversicherung gibt, werden wir Ihren Wunsch nach Möglichkeit gern berücksichtigen.



## **Ihr Weg zu einer Präventionsleistung**

**Wichtigste Ansprechpartner auf dem Weg zu einer Präventionsleistung der Deutschen Rentenversicherung sind Ihr Arzt und Ihr Arbeitgeber.**

### **Wie kann ich eine Präventionsleistung beantragen?**

Ihr Betriebs- oder Werksarzt kann – ebenso wie Ihr Hausarzt – einen vorhandenen Präventionsbedarf bescheinigen. Die gesundheitliche Beeinträchtigung sowie sämtliche Belastungsfaktoren werden dafür in den „Ärztlichen Befundbericht zum Präventionsantrag der Rentenversicherung“ eingetragen.

Anschließend nimmt Ihr Arbeitgeber selbst oder über seinen Betriebs- und Werksarzt Kontakt mit einer von der Rentenversicherung für die Prävention zugelassenen Einrichtung auf. Der Firmenservice der Rentenversicherung kann ihn dabei unterstützen. Selbstverständlich können Sie auch selbst Ihren Antrag an die Rentenversicherung senden.

### **Wo bekomme ich die Antragsvordrucke?**

Die Antragsformulare erhalten Sie direkt bei der Deutschen Rentenversicherung ganz in Ihrer Nähe (siehe Seiten 15 bis 18). Sie können sie aber auch im Internet kostenlos herunterladen.

Unter [www.deutsche-rentenversicherung.de/praevention](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/praevention) oder [praevention.driv.info](http://praevention.driv.info) finden Sie das gesamte Antragspaket und weitere Erläuterungen zu den Voraussetzungen, zum Ablauf und zum Antrag.

#### **Bitte beachten Sie:**

**Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich an unser kostenloses Servicetelefon unter der Rufnummer: 0800 1000 4800 oder an eine unserer Auskunfts- und Beratungsstellen.**



## **Chefsache – Mitarbeitergesundheit**

**Sie sind Arbeitgeber? Wir helfen Ihnen dabei, zusammen mit Ihren Beschäftigten Konzepte für eine gesunde Arbeits- und Lebensweise zu entwickeln. Sprechen Sie uns an!**

Für Sie als Arbeitgeber lohnt es sich besonders, in Präventionsleistungen zu investieren. In Zeiten des demographischen Wandels und zunehmenden Fachkräftemangels ist eine gesunde und leistungsfähige Belegschaft eine wichtige Ressource. Gesunde Beschäftigte weisen weniger krankheitsbedingte Fehlzeiten auf, sind motivierter und bringen ihr Fachwissen länger im Betrieb ein. Deren Kompetenzen bleiben so Ihrem Unternehmen länger erhalten – ein wichtiger Wettbewerbsvorteil.

### **Wer ist Ansprechpartner für mich als Arbeitgeber oder Betriebs-/Werksarzt bei Fragen zu den Präventionsleistungen?**

Sie möchten Ihre Mitarbeiter beim Beantragen einer Präventionsleistung unterstützen und sich zum Verfahrensablauf oder zum



Bewilligungsverfahren beraten lassen?  
Dann steht Ihnen der Firmenservice der Deutschen Rentenversicherung als Ansprechpartner zur Verfügung. Hier erfahren Sie auch, welche Rehabilitationseinrichtungen in Ihrer Nähe Präventionsleistungen anbieten.

Sie erreichen den Firmenservice montags bis freitags von 9 bis 15 Uhr über die kostenlose bundesweite Telefonhotline 0800 1000 453 oder per E-Mail unter der Adresse: [firmenservice@deutsche-rentenversicherung.de](mailto:firmenservice@deutsche-rentenversicherung.de).

Sie sind interessiert, aber kein Arbeitgeber?  
Dann wenden Sie sich an unser Servicetelefon unter der Rufnummer: 0800 1000 4800.

**Bitte beachten Sie:**  
**Mehr zum Firmenservice und zur Prävention finden Sie auch unter**  
→ [firmenservice.driv.info](http://firmenservice.driv.info)  
und  
→ [praevention.driv.info](http://praevention.driv.info)

# Nur einen Schritt entfernt: Ihre Rentenversicherung

Sie haben noch Fragen? Sie benötigen Informationen oder wünschen eine individuelle Beratung? Wir sind für Sie da: kompetent, neutral, kostenlos.

## **Mit unseren Informationsbroschüren**

Unser Angebot an Broschüren ist breit gefächert. Was Sie interessiert, können Sie online auf [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de) bestellen oder herunterladen. Hier weisen wir auch auf besondere Beratungsangebote hin.

## **Am Telefon**

Ihre Fragen beantworten wir am kostenlosen Servicetelefon. Dort können Sie auch Informationsmaterial und Formulare bestellen oder den passenden Ansprechpartner vor Ort erfragen. Sie erreichen uns unter 0800 1000 4800.

## **Im Internet**

Unter [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de) steht Ihnen unser Angebot rund um die Uhr zur Verfügung. Sie können sich über viele Themen informieren sowie Vordrucke und Broschüren herunterladen oder bestellen. Mit unseren Online-Diensten können Sie sicher von zu Hause aus Ihre Angelegenheiten erledigen.

## **Im persönlichen Gespräch**

Ihre nächstgelegene Auskunfts- und Beratungsstelle finden Sie auf der Startseite unseres Internets oder Sie erfragen sie am Servicetelefon. Dort können Sie auch bequem einen Termin vereinbaren oder Sie buchen ihn online. Mobil hilft Ihnen unsere App iRente.

## **Versichertenberater und Versichertenälteste**

Auch unsere ehrenamtlich tätigen Versichertenberater und Versichertenältesten sind in unmittelbarer Nachbarschaft für Sie da und helfen Ihnen beispielsweise beim Ausfüllen von Antragsformularen.

### **Ihr kurzer Draht zu uns**

0800 1000 4800 (kostenloses  
Servicetelefon)

[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

[info@deutsche-rentenversicherung.de](mailto:info@deutsche-rentenversicherung.de)



## **Unsere Partner**

Auch bei den Versicherungsämtern der Städte und Gemeinden können Sie Ihren Rentenanspruch stellen, Vordrucke erhalten oder Ihre Versicherungsunterlagen weiterleiten lassen.

## **Die Träger der Deutschen Rentenversicherung**

### **Deutsche Rentenversicherung**

#### **Baden-Württemberg**

Gartenstraße 105, 76135 Karlsruhe

Telefon 0721 825-0

### **Deutsche Rentenversicherung**

#### **Bayern Süd**

Am Alten Viehmarkt 2, 84028 Landshut

Telefon 0871 81-0

### **Deutsche Rentenversicherung**

#### **Berlin-Brandenburg**

Bertha-von-Suttner-Straße 1

15236 Frankfurt (Oder)

Telefon 0335 551-0



**Deutsche Rentenversicherung  
Braunschweig-Hannover**

Lange Weihe 6, 30880 Laatzen  
Telefon 0511 829-0

**Deutsche Rentenversicherung  
Hessen**

Städelstraße 28, 60596 Frankfurt am Main  
Telefon 069 6052-0

**Deutsche Rentenversicherung  
Mitteldeutschland**

Georg-Schumann-Straße 146, 04159 Leipzig  
Telefon 0341 550-55

**Deutsche Rentenversicherung  
Nord**

Ziegelstraße 150, 23556 Lübeck  
Telefon 0451 485-0

**Deutsche Rentenversicherung  
Nordbayern**

Wittelsbacherring 11, 95444 Bayreuth  
Telefon 0921 607-0

**Deutsche Rentenversicherung  
Oldenburg-Bremen**

Huntestraße 11, 26135 Oldenburg  
Telefon 0441 927-0

**Deutsche Rentenversicherung  
Rheinland**

Königsallee 71, 40215 Düsseldorf  
Telefon 0211 937-0

**Deutsche Rentenversicherung  
Rheinland-Pfalz**

Eichendorffstraße 4-6, 67346 Speyer  
Telefon 06232 17-0

**Deutsche Rentenversicherung  
Saarland**

Martin-Luther-Straße 2-4, 66111 Saarbrücken  
Telefon 0681 3093-0

**Deutsche Rentenversicherung  
Schwaben**

Dieselstraße 9, 86154 Augsburg  
Telefon 0821 500-0

**Deutsche Rentenversicherung  
Westfalen**

Gartenstraße 194, 48147 Münster  
Telefon 0251 238-0

**Deutsche Rentenversicherung  
Bund**

Ruhrstraße 2, 10709 Berlin  
Telefon 030 865-0

**Deutsche Rentenversicherung  
Knappschaft-Bahn-See**

Pieperstraße 14-28, 44789 Bochum  
Telefon 0234 304-0

QR Code ist eine eingetragene Marke der Denso  
Wave Incorporated.





Die gesetzliche Rente ist und bleibt der wichtigste Baustein für die Alterssicherung.

Kompetenter Partner in Sachen Altersvorsorge ist die Deutsche Rentenversicherung. Sie betreut mehr als 53 Millionen Versicherte und fast 21 Millionen Rentner.

Die Broschüre ist Teil unseres umfangreichen Beratungsangebotes.

Wir informieren.

Wir beraten. Wir helfen.

Die Deutsche Rentenversicherung.



**Deutsche  
Rentenversicherung**  
Sicherheit  
für Generationen