

FAQ Präventionsprogramm

- **Ist das Programm für mich geeignet?**

Wenn Sie berufstätig und versichert bei der Deutschen Rentenversicherung Bund/ Westfalen oder der Knappschaft Bahn See sind; wenn Sie sich in Ihrem Beruf körperlich und/ oder psychisch belastet fühlen, unter Verspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und/ oder Stress leide; wenn Sie auch im privaten Alltag gefordert (z.B. Pflege von Angehörigen) werden, keine Zeit für sich und Ihre Gesundheit finden und nicht wissen, ob Sie bis zum Renteneintritt arbeitsfähig bleiben, gehören Sie zu der Zielgruppe des Präventionsprogrammes.

- **Stellt das Programm eine Alternative zu einer ganztägigen (ambulanten) Rehabilitation dar?**

Das Programm stellt eine Präventionsleistung dar, die absolviert werden sollte, bevor Beeinträchtigungen mit Krankheitswert vorliegen. Bei starken physischen (z.B. akuter Bandscheibenvorfall) oder psychischen (z.B. diagnostizierte Depression) Einschränkungen klären wir Sie gerne über Bedingungen einer Rehabilitationsmaßnahme auf.

- **Muss ich das Programm über meinen Betriebsarzt beantragen?**

Wenn Ihr Unternehmen keinen Betriebsarzt hat oder Sie gänzlich losgelöst vom Betrieb an dem Programm teilnehmen möchten, können Sie die Antragsformulare zusammen mit Ihrem Hausarzt ausfüllen und bei der Rentenversicherung einreichen.

- **Werde ich für die Teilnahme am Präventionsprogramm von meinem Arbeitgeber freigestellt?**

Während der 3-tägigen Initialphase, des Abschluss- und Auffrischungstages erhalten Sie eine Freistellung vom Arbeitgeber mit Entgeltfortzahlung. Die Trainingsphase läuft berufsbegleitend ab.

- **Muss ich etwas zuzahlen?**

Die Kosten für die Initialphase, die Trainingsphase und den Auffrischungstag werden von der Rentenversicherung übernommen. Die Kosten für Gesundheitsangebote, die Sie während der 6-monatigen Eigenaktivitätsphase in Anspruch nehmen, tragen Sie i.d.R. selbst.

- **Muss ich meinen Arbeitgeber involvieren?**

Für die Freistellung während der fünf Tage sollte Ihr Arbeitgeber informiert werden. Alles Weitere (Trainingstage, Ergebnisse etc.) wird anonym behandelt.

- **Bekomme ich Fahrtkosten erstattet?**

Die Fahrtkosten werden nach den Reisekostenrichtlinien der Rentenversicherung erstattet.

- **Schließt die Teilnahme am Programm eine zukünftige Rehabilitationsmaßnahme aus?**

Bei Präventionsleistungen nach § 14 SGB VI kommt es nicht zum Leistungsausschluss nach § 12 Abs. 2 SGB VI - weder untereinander noch im Zusammenhang mit Rehabilitationsleistungen.

- **Was muss ich am ersten Tag mitbringen?**

Sie erhalten vor Beginn des Präventionsprogrammes eine Einladung in der alles Notwendige steht.

- **Was ist, wenn ich einen Termin nicht wahrnehmen kann?**

Rechtzeitig abgesagte Termine können unter Umständen nachgeholt werden. Bitte wenden Sie sich an die genannte Kontaktperson für BGM im ZaR.