

PRESSEMITTEILUNG vom 31. Januar 2018

Genesen ist Silber, gesund bleiben Gold: Prävention für Arbeitnehmer mit BalancePLUS

Präventionsprogramm der Rentenversicherung startet in der Rehaklinik Bad Boll

Sind die Anforderungen im Alltag und Beruf zu hoch, besteht die Gefahr von Überforderung und Entkräftung, was zu Erkrankung führt. Das Präventionsprogramm BalancePLUS der Deutschen Rentenversicherung will hier helfen, gesund zu bleiben. Leichtere Beschwerden werden oft ignoriert oder zu spät angegangen. Doch Gesundheit und Widerstandsfähigkeit sind Voraussetzungen für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und eine lange Erwerbstätigkeit. Lebensstil und gezieltes Training spielen eine wichtige Rolle, um körperlichen und psychischen Störungen vorzubeugen. Die Rehaklinik Bad Boll sowie das Klinikum Christophsbad unterstützen Berufstätige mit BalancePLUS, dem Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg, dieses Ziel zu erreichen. Seit Januar 2018 kann die stationäre Phase des Präventionsprogramms in der Rehaklinik Bad Boll wahrgenommen werden.

„Mit BalancePLUS beschreitet die Rehaklinik Bad Boll gemeinsam mit der Deutschen Rentenversicherung neue Wege. Die erste Gruppe mit zehn Teilnehmern begann ihre stationäre Phase bereits am 28. Januar. Berufstätige profitieren von der modernen Prävention und lernen, mit ihren körperlichen und mentalen Ressourcen nachhaltig umzugehen“, erklärt Chefarzt Dr. Helmut Tüchert. „So kann Krankheiten wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder psychische Krisen, die auch körperlichere Auswirkungen haben können, vorgebeugt werden.“ Das Angebot in der Rehaklinik wird in Zusammenarbeit mit dem Klinikum Christophsbad durchgeführt.

Gesundheitlichen Beschwerden am Arbeitsplatz entgegenwirken

Das BalancePLUS-Programm richtet sich an alle Arbeitnehmer, um deren Gesundheit und Erwerbsfähigkeit zu erhalten und dem Auftreten von Gesundheitsstörungen vorzubeugen. Zu den konkreten Zielen gehören die Vermeidung von Burnout-Syndromen, ein besserer Umgang mit Stress, Konflikten und Belastungen sowie einer bestmöglichen Work-Life-Balance. Dazu ist eine Aktivierung von Ressourcen, das Trainieren von psychischer Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und Gelassenheit sowie das Entdecken schlummernder kreativer Potentiale nötig. Dazu werden stationäre und ambulante Leistungen für Gruppen von 10 bis 12 Personen kombiniert. Einzel-Coachings, Musiktherapie, Sporttherapie mit Nordic Walking, eGym, berufliche Ergotherapie, Erlebnispädagogik und psychoedukatives Selbstmanagement-

Training nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), werden durch das interdisziplinäre Trainer- und Therapeuten-Team durchgeführt.

„Das „Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)“ ist ein psychoedukatives Selbstmanagement-Training, das in den 1990er-Jahren entwickelt wurde. Es basiert auf Motivationspsychologie und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Mit Hilfe des ZRM soll der Mensch sich über Themen des eigenen Lebens klar werden, sogenannte Mottoziele entwickeln sowie Ressourcen entdecken und aktivieren, die zielorientiertes Handeln ermöglichen. Dies dient der Erweiterung der eigenen Selbstmanagementfähigkeiten“, so Dipl.-Psych. Rosita Szlak-Rubin, federführende Psychologische Psychotherapeutin des BalancePLUS-Programms.

Behandlung vor der Diagnose: Riesenschritt für Gesundheitsversorgung

„Mit BalancePlus ist ein erster großer Schritt getan und der Vorsorge-Gedanke erhält endlich ein Gesicht. Bereits bevor die Gesundheit leidet und eine Krankheit ausbricht, können Menschen nun medizinische Unterstützung erhalten“, betont der Geschäftsführer des Christophsbads, Bernhard Wehde. „Im Bereich der Prävention hat auf Seiten der Kassen und Versicherungen ein Umdenken stattgefunden. Dieses Programm stellt einen Riesenschritt für die Gesundheitsprophylaxe von Berufstätigen dar.“



Ca. 3.834 Zeichen

Über das Christophsbad

Das Klinikum Christophsbad in Göppingen ist ein modernes Akutplankrankenhaus für Neurologie einschließlich regionaler Stroke Unit, Frührehabilitation und Schlaflabor, für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und für Kinder- und Jugendpsychiatrie mit einer über 165-jährigen Tradition. Es besteht, zusammen mit der geriatrischen Rehabilitationsklinik in Göppingen und der orthopädischen Rehaklinik Bad Boll, aus 8 Kliniken mit ambulanten, teil- und vollstationären Bereichen.

Angegliedert an das Klinikum ist das Christophsheim, ein spezialisiertes Wohnheim für psychisch u./od. neurologisch kranke Erwachsene. Die vier Standorte des Unternehmens befinden sich in Göppingen, Geislingen und Bad Boll, sowie mit der Privat-Patienten-Klinik, dem Zentrum für psychische Gesundheit MentaCare, in Stuttgart. Die spezialisierte Klinikgruppe und das Christophsheim bilden mit über 960 Betten/Plätzen, das Dach für rund 1500 Mitarbeiter. Das Unternehmen ist nach KTQ (Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen) zertifiziert.

Ihre Ansprechpartnerin

Dr. phil. Ute Kühlmann

Kommunikationsreferentin

Telefon 07161 601-8482
Fax 07161 601-9313
E-Mail ute.kuehlmann@christophsbad.de

Christophsbad GmbH & Co. Fachkrankenhaus KG
Faurndauer Straße 6-28
73035 Göppingen