



Vorsorge durch Eigeninitiative



medicos.AufSchalke, Haus 2

### Ziele in der Prävention Psychosomatik:

- **Früherkennung:** Beschwerden rechtzeitig identifizieren und handeln, bevor sie chronisch werden
- **Resilienz stärken:** Aufbau psychischer Widerstandskraft für schwierige Lebensphasen
- **Stressbewältigung:** Lernen, mit Belastungen gesund umzugehen.
- **Gesundheit fördern:** Körperliche und seelische Stabilität langfristig erhalten.

### Wie wir Sie unterstützen:

Unser Ansatz verbindet medizinisches Wissen mit individuellen Lösungen. In unserem Programm bieten wir:

- Aufklärung über psychische Erkrankungen
- Vermittlung von Wissen um Gesundheitsverhalten
- Förderung individueller Stressbewältigungskompetenzen
- Stärkung der Problemlösungsfähigkeiten im Arbeitsalltag
- Psychologisch begleitete Gruppen zur Förderung mentaler Gesundheit
- Ernährungsseminar
- Sport und Bewegung für den Ausgleich

Hier finden Sie weitere Informationen zum Präventionsprogramm Psychosomatik



### medicos.AufSchalke

Reha GmbH & Co. KG  
 ZAR Zentrum für Ambulante Rehabilitation,  
 Prävention und Sport  
 Ein Unternehmen der Nanz medico  
 Haus 2 | Parkallee 5  
 45891 Gelsenkirchen

Tel. 0209 380 33-484  
 Fax 0209 380 33-295  
 imsirovic@medicos-AufSchalke.de  
 www.medicos-AufSchalke.de

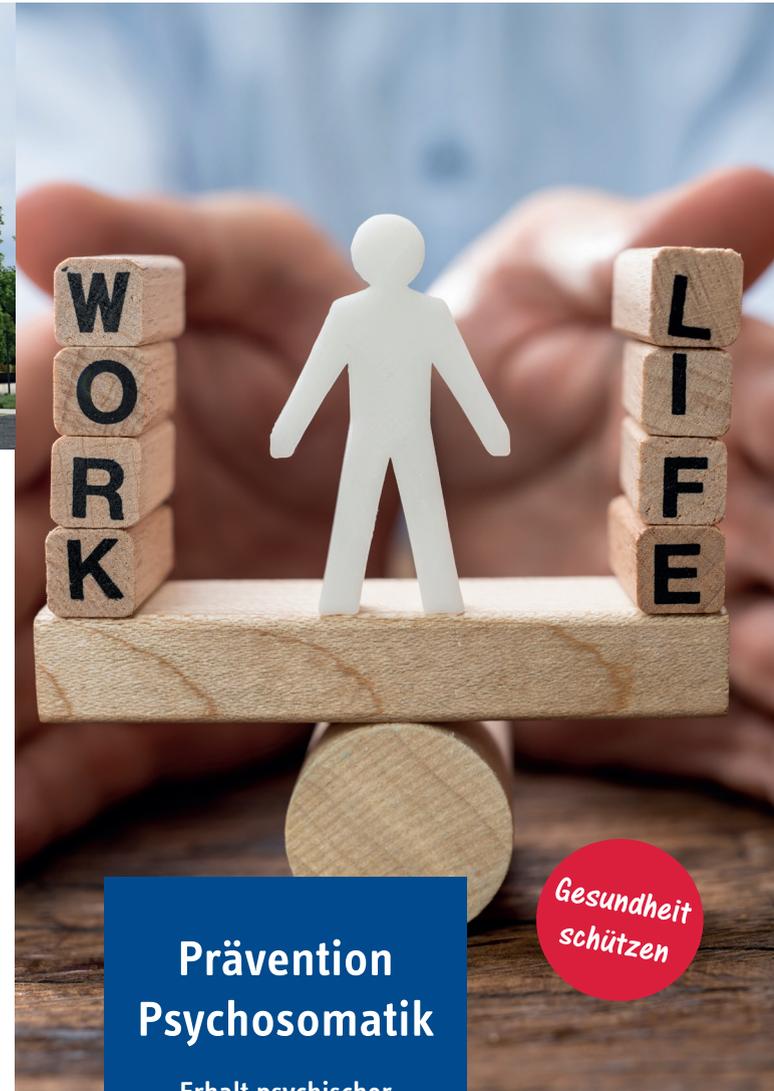
### Verkehrsanbindung

S-Bahn Linie 302, Haltestelle „Gelsenkirchen, VELTINS-Arena“  
 Bus Linie 381/380, Haltestelle „Gelsenkirchen, Sport-Paradies“  
 BAB 2 Abfahrt Gelsenkirchen-Buer

Auf dem Gelände des Arena Parks stehen ausreichend Parkflächen sowie ein (kostenpflichtiges) Parkhaus zur Verfügung.

### medicos.AufSchalke

Ein Unternehmen der Nanz medico GmbH & Co. KG, zar.de



## Prävention Psychosomatik

Erhalt psychischer Gesundheit und Leistungsfähigkeit



Vorsorge möglichst früh ansetzen

## Warum Vorsorge?

Psychosomatische Beschwerden entstehen durch das enge Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Stress, emotionale Belastungen oder ungelöste Konflikte können sich körperlich manifestieren – etwa in Form von Schmerzen, Schlafstörungen oder Erschöpfung. Präventive Maßnahmen helfen, diese Zusammenhänge frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern.

Besteht bereits eine gering ausgeprägte psychische Symptomatik, bietet eine Präventionsmaßnahme eine gute Möglichkeit, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Das Ziel sollte es immer sein, einen vorbeugenden – oder bei bereits bestehender Symptomatik – einen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf zu nehmen.

Psychosomatische Prävention erfolgt berufsbegleitend. Hierdurch kann in der Therapie Erlerntes unmittelbar in der Praxis, also auch am Arbeitsplatz erprobt und weiterentwickelt werden. So ist die Hürde zwischen Rehabilitationseinrichtung und Übertragung auf den Arbeitsplatz bzw. das private Umfeld geringer. Umgekehrt können ebenso Themen aus dem beruflichen oder privaten Bereich kurzfristig therapeutisch begleitet werden.

In der mehrmonatigen ambulanten Maßnahme kommen die Teilnehmer phasenweise in festen Gruppen zusammen. Die maximale Gruppenstärke beträgt hier 12 Personen.



Chancen nutzen

## Programmaufbau

### Eingangsdiagnostik mit

- psychiatrischem Gespräch und Indikationsprüfung
- Anamnese (biographisch und berufsbezogen)
- psychologischer Diagnostik
- körperlicher Untersuchung und pflegerischer Aufnahme

**Initialphase** (1. Woche): An drei aufeinanderfolgenden Tagen im medicos.AufSchalke mit Gesprächstherapie, Ergotherapie, Bewegungs- und Entspannungstherapie, Achtsamkeitstraining und Ernährungsberatung.

**Berufsbegleitende Trainingsphase** (10 Wochen): An zwei Tagen in der Woche mit Gesprächstherapie, Ergotherapie, Bewegungs- und Entspannungstherapie.

**Eigenaktivitätsphase** (4 Monate): Aktivieren und vertiefen des Erlernten und Übertragung der neuen Muster in den Alltag. In dieser Phase werden die neuen Impulse eigenverantwortlich umgesetzt.

**Auffrischungstag** (1 Tag): Direkt im Anschluss an die Eigenaktivitätsphase nochmals ein Tag im medicos.AufSchalke mit Gesprächstherapie, Ergotherapie, Bewegungs- und Entspannungstherapie.



Ihr Weg zum Präventionsprogramm

## Voraussetzungen für Präventionsleistungen

Sie können eine Präventionsleistung beantragen, wenn Sie erste gesundheitliche Beeinträchtigungen haben und in einem versicherten Arbeitsverhältnis stehen. Dabei reicht es, wenn Sie in den letzten zwei Jahren vor dem Präventionsantrag mindestens sechs Monate eine versicherte Beschäftigung ausgeübt haben.

## Zugang zur Leistung

Die Antragstellung finden Sie unter [www.zar.de/medicos-aufschalke/praevention-psychosomatik](http://www.zar.de/medicos-aufschalke/praevention-psychosomatik). Das Antragsformular G180 der DRV füllen Sie bitte aus und senden es ausgefüllt direkt an Ihre Rentenversicherung. Ihre Rentenversicherung prüft auf Basis Ihres Antrages und Ihres Versicherungskontos, ob eine Zusage zum Präventionsprogramm erfolgen kann. Ein Gang zum Haus- oder Betriebsarzt ist nicht notwendig.

Oder laden Sie sich alternativ hier das Anmeldeformular herunter und senden Sie es ausgefüllt direkt an Ihre Rentenversicherung.

