

## Formular für von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierte Kurse

1. Teilnahmebescheinigung der Anbieterin/des Anbieters
2. Antrag der/des Versicherten auf Bezuschussung

Die Anbieterin/Der Anbieter füllt Teil 1 „Teilnahmebescheinigung“ aus.

Die Versicherte/Der Versicherte füllt Teil 2 „Antrag auf Bezuschussung“ aus.

Die/Der Versicherte leitet das ausgefüllte Formular (Teil 1 und Teil 2) an die Krankenkasse weiter.

Vermerke der Krankenkasse:

**Hinweis für die/den Versicherte/n:** Die hier erhobenen Daten werden zur Bearbeitung Ihres Leistungsantrags verwendet, um zu prüfen, ob die Krankenkasse Kosten erstatten kann. Dazu ist der Nachweis der regelmäßigen Teilnahme erforderlich. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 lit. e) DS-GVO i. V. m. § 284 Abs. 1 Nr. 4 SGB V.

### 1. Teilnahmebescheinigung für zertifizierte Präventionsangebote (Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention) (von der Anbieterin/dem Anbieter in DRUCKBUCHSTABEN auszufüllen)

Frau/Herr \_\_\_\_\_ hat an der Maßnahme mit dem Titel \_\_\_\_\_

von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_  
(Tag, Monat, Jahr) (Tag, Monat, Jahr)

an \_\_\_\_\_ von \_\_\_\_\_ Kurseinheiten à \_\_\_\_\_ Minuten Dauer teilgenommen.

Präventionsprinzip/Inhalt: (nur **ein** Präventionsprinzip ankreuzen, dasjenige, auf dem der Schwerpunkt liegt)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität | <input type="checkbox"/> Vorbeugung/Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete Bewegungsprogramme |
| <input type="checkbox"/> Vermeidung von Mangel-/Fehlernährung                                  | <input type="checkbox"/> Vermeidung und Reduktion von Übergewicht  |
| <input type="checkbox"/> Förderung von Stressbewältigungskompetenzen                           | <input type="checkbox"/> Förderung von Entspannung   |
| <input type="checkbox"/> Förderung des Nichtrauchens   | <input type="checkbox"/> Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/ Reduzierung Alkoholkonsum                            |

#### Kursleiterin/Kursleiter

(Name, Vorname) \_\_\_\_\_

#### Kurs-ID

(Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention) \_\_\_\_\_

Die o. g. Kursleiterin/Der o. g. Kursleiter hat die Maßnahme persönlich durchgeführt.

Die Teilnehmerin/Der Teilnehmer hat die Gebühr von € \_\_\_\_\_ entrichtet.

**Bei Angeboten von Einrichtungen, die auch Mitgliedsbeiträge erheben:** Ich bestätige, dass der Zuschuss der Krankenkasse nicht mit aktuellen, früheren oder zukünftigen Mitgliedsbeiträgen verrechnet wird. Die Teilnahmegebühr wird der Teilnehmerin/dem Teilnehmer nicht als Geld- oder Sachleistung erstattet. Die Teilnahme am Kurs ist nicht an die Bedingung einer derzeitigen oder zukünftigen Mitgliedschaft geknüpft.

**Bei wohnortfernen Angeboten:** Ich versichere, dass die Kursgebühr ausschließlich der Bezahlung des genannten Präventionsangebotes dient und es keinerlei Quersubventionierung von Übernachtungs-, Verpflegungs- oder sonstigen Kosten gibt.

**Ich versichere, dass die hier gemachten Angaben der Wahrheit entsprechen.**

Hinweis: Die Krankenkasse hat das Recht, die Einhaltung der Kriterien des GKV-Leitfadens Prävention in der geltenden Fassung auch vor Ort unangemeldet zu überprüfen.

Ort	Datum	Persönliche Unterschrift der Anbieterin/des Anbieters
-----	-------	---

**2. Antrag auf Bezuschussung**

(der/des Versicherten bzw. von deren/dessen gesetzlicher Vertreterin/gesetzlichem Vertreter, in DRUCKBUCHSTABEN auszufüllen)

Name der/des Versicherten	Vorname der/des Versicherten	Geburtsdatum der/des Versicherten	Versicherten-Nr. (s. Krankenversichertenkarte)
---------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---

Ich beantrage einen Zuschuss zu der umseitig genannten Maßnahme

durchgeführt von:

Name, Adresse, Tel. und E-Mail-Adresse der Anbieterin/des Anbieters:

Name der Anbieterin/des Anbieters	Vorname der Anbieterin/des Anbieters
Adresse der Anbieterin/des Anbieters	
Telefonnummer der Anbieterin/des Anbieters	E-Mail-Adresse der Anbieterin/des Anbieters

Ich bestätige, dass ich an der o. g. Maßnahme teilgenommen habe und dass sie von der/dem umseitig genannten Kursleiterin/Kursleiter persönlich durchgeführt wurde. Ich füge einen Nachweis (z. B. Original-Quittung oder Kontoauszug) darüber bei, dass ich die Teilnahmegebühr gezahlt habe.

**Bei Angeboten von Einrichtungen, die auch Mitgliedsbeiträge erheben:** Ich bestätige, dass der Zuschuss der Krankenkasse nicht mit aktuellen, früheren oder zukünftigen Mitgliedsbeiträgen verrechnet wird. Die Teilnahmegebühr wird mir nicht als Geld- oder Sachleistung erstattet. Die Teilnahme am Kurs ist nicht an die Bedingung einer derzeitigen oder zukünftigen Mitgliedschaft geknüpft.

Ein zu Unrecht erhaltener Zuschuss ist zurückzuzahlen.

Ich bitte um Überweisung auf mein Konto:

IBAN	BIC	Bank
Ort	Datum	Unterschrift der/des Versicherten

# Teilnehmerunterlagen

Herzlichen Glückwunsch! Du hast es geschafft und bis am Ende des Kurses angelangt. Du kannst ab jetzt noch ein volles Jahr lang alle Tools, Werkzeuge und Materialien nutzen.

Um die Sache abzurunden, fassen wir hier für Dich noch einmal jede Einheit zusammen:

## Einheit 1 - Einführung

Der Übergang in die Wechseljahre wird oft als „Fenster der Verwundbarkeit“ bezeichnet. Wenn die Östrogenproduktion abnimmt und stark schwankt, kann es zu einer Reihe unangenehmer Symptome kommen, die Stress auslösen können: darunter Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Angst, urogenitale Probleme und eine Veränderung des Sexualtriebs. Aber nicht alle Frauen leiden an denselben Symptomen – jeder ist anders und das gilt natürlich auch für den Verlauf der Wechseljahre.

Der erste Schritt zu einem besseren Umgang mit Belastungssituationen besteht darin, Dir Deine Symptome genau bewusst zu machen. Die Beobachtung Deiner Symptome mithilfe des Symptomtagebuchs ermöglicht es Dir, die Intensität und das Ausmaß Deiner Symptome genau im Blick zu haben.

## Einheit 2 - Grundlagen

Die kognitive Verhaltenstherapie ist ein Ansatz aus der Psychologie, der auf der Idee beruht, dass man seine Gefühle ändern kann, indem man sein Denken und Verhalten als Reaktion auf eine bestimmte Situation ändert.

Sie bietet einen Rahmen für das bessere Verständnis Deiner Symptome und Deines Stresserlebens, in dem sie diese in verschiedene Komponenten aufteilt: Deine körperlichen Symptome, Deine Gedanken, Deine Gefühle und Dein Verhalten. Diese Komponenten wirken zusammen, um Deine Reaktion auf eine Situation zu gestalten.

Der Ansatz umfasst auch eine Reihe von praktischen Werkzeugen, die Du einsetzen kannst, um jede Komponente Deiner Reaktion auf eine bestimmte Situation gezielt zu beeinflussen. Das alles ist ein wenig mühsam, aber wenn Du es einmal gelernt hast, kannst Du diese Strategien nutzen, um Dein Stresserleben wirklich anzugehen und dadurch Dein Leben erheblich zu verbessern.

Die Wechseljahre können entweder auf natürliche Weise oder durch einen chirurgischen Eingriff eintreten. Bei der natürlichen Menopause gibt es vier Stadien: Perimenopause, bestehend aus frühem und spätem menopausalen Übergang und früher postmenopausaler Phase, sowie der Postmenopause.

## Einheit 3 - Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen

In dieser Einheit haben wir einige Fakten über vasomotorische Symptome (Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen) vorgestellt und das grundlegende Modell der kognitiven Verhaltenstherapie vorgestellt, was Dir zeigt, wie Deine körperlichen Empfindungen, Dein Verhalten, Deine Gedanken und Deine Gefühle zusammenhängen. Eine Veränderung bei einer dieser Komponenten kann sich auf die anderen drei Komponenten auswirken.

In einem weiteren Modell haben wir die Zusammenhänge der Komponenten im zeitlichen Ablauf illustriert und Dir gezeigt, wo Du darin aktiv eingreifen kannst, um gewisse Auslöser ("Trigger") und die darauffolgenden negativen Reaktionen zu vermeiden. Du hast auch zwei wichtige Beispiele für sogenannte "Verzerrungen" kennengelernt (Wahrscheinlichkeitsüberschätzung und Katastrophisieren) und erfahren, wie Du diese mithilfe eines Gedankentagebuchs bemerken und durch gezieltes Fragen möglicherweise vermeiden kannst.

#### **Einheit 4 - Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen (Teil 2)**

Hitzewallungen sind spontane Episoden der Wärmeabgabe, die oftmals auch Schweißausbrüche erzeugen. Meist spürst Du die Wärme hauptsächlich auf der Brust, im Nacken und im Gesicht, weil sich die Blutgefäße direkt unter der Haut erweitern. Hitzewallungen dauern in der Regel eine bis fünf Minuten und können von anderen Symptomen begleitet sein, wie zum Beispiel Herzrasen und Angstzuständen.

#### **Einheit 5 - Stimmungsschwankungen**

In der letzten Einheit haben wir Dir gezeigt, dass Stimmungsschwankungen zu den häufigsten Symptomen der Wechseljahre gehören und wie diese von den hormonellen Ungleichgewichten wie auch Deiner allgemeinen Lebenssituation beeinflusst werden können. Du hast außerdem gelernt, wie kognitive Strategien und das Gedankentagebuch Dir helfen können, Stimmungsschwankungen zu adressieren. In der nächsten Einheit wirst Du mehr über Umwelteinflüsse erfahren, die Stress auslösen können und wir stellen Dir Übungen vor, die Dir helfen, diese Auslöser zu identifizieren.

#### **Einheit 6 - Stimmungsschwankungen und Stresserleben**

In den Wechseljahren besteht für Frauen ein erhöhtes Risiko, Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit, depressive Verstimmungen oder gar eine klinische Depression zu entwickeln.

Hitzewallungen und Schlafstörungen können zu Stimmungsschwankungen beitragen, sie können auch unabhängig von anderen Symptomen auftreten. Das Erkennen der Stressfaktoren in Deinem Leben sowie der Aktivitäten und Gedanken, die zu Deiner Niedergeschlagenheit beitragen oder diese verbessern, ist ein sinnvoller Schritt.

Bestimmte Strategien wie die Verhaltensaktivierung und die Verwendung von Gedankentagebüchern können wirksame Werkzeuge sein, um Deine Situation zu verbessern.

#### **Einheit 7- Schlaf (Teil 1)**

In dieser Einheit haben wir gezeigt, wie Schlafstörungen in den Wechseljahren auftreten können und welche Risikofaktoren Schlafstörungen auslösen können: generell eine schlechte Schlafhygiene, Übergewicht, Bluthochdruck, Alter, Koffein-, Drogen- oder

Alkoholkonsum, Inaktivität und Arbeitsrhythmen, die die innere Uhr stören. Wir haben Dir auch ein paar Hinweise für eine bessere Schlafhygiene gegeben (Anpassen der Raumtemperatur, Lichtquellen, Geräuschen oder Schlafunterlage) und Dir empfohlen, Deine Schlafgewohnheiten im Symptومتagebuch aufzuzeichnen und zu analysieren.

## **Einheit 8 - Schlaf (Teil 2)**

Viele Frauen in den Wechseljahren haben Schlafprobleme – am häufigsten Ein- und Durchschlafprobleme. Auch nächtliche Hitzewallungen können den Nachtschlaf erheblich stören. Weitere Faktoren wie Stress, Angstzustände und Depressionen beeinflussen den Schlaf zusätzlich.

Ein nicht erholsamer Schlaf führt nicht nur zu erhöhter Tagesmüdigkeit, sondern auch zu Konzentrationsschwierigkeiten und Stimmungsschwankungen wie Angst, Reizbarkeit und Depressionen. Dies wiederum kann Deine Fähigkeit beeinträchtigen, mit anderen Wechseljahrsbeschwerden umzugehen.

Es hat sich gezeigt, dass die kognitive Verhaltenstherapie auf längere Sicht bei der Kontrolle der Schlaflosigkeit wirksamer – und gesünder!- ist als Schlafmedikamente.

Eine gute Schlafhygiene sowie die Optimierung der Schlafumgebung und eine Routine vor dem Schlafengehen tragen zu einem gesunden Schlaf bei und lassen Dich erholt, frischer und entspannter durch den Tag gehen.