

Wie kann ich GUSI®-Teilnehmer*in werden?

1. Schritt

Bei Interesse direkt mit der Berolina Klinik Kontakt aufnehmen und Antrag stellen über www.rv-fit.de

2. Schritt

Nach Bewilligung durch die Rentenversicherung Durchführung des Trainings in einer Gruppe von 10 bis max. 15 Teilnehmenden, wobei die Trainingsphase erst bei ausreichender Anzahl von Teilnehmenden beginnen kann.

3. Schritt

Abschlussabend in der Gruppe nach Ende der Trainingsphase und Vereinbarung des gemeinsamen Auffrisch-Samstags (Refresher) nach ca. 5 Monaten.

LAGE DER KLINIK



Berolina Klinik

Fachklinik für Psychosomatik •
Psychotherapie • Verhaltensmedizinische
Orthopädische Rehabilitation (VOR) •
Migräne- und Kopfschmerztherapie

Bültestraße 21

32584 Löhne/Bad Oeynhausen

T.: 05731 782-0

www.berolinaklinik.de

www.rehaklinik.de



**BEROLINA
KLINIK**

Löhne/Bad Oeynhausen

Ihre Ansprechpartner:

Frau Suzanne Morshuis
Ltd. Oberärztin Psychosomatik

Chefartzsekretariat:

T.: 05731 782-197 und -151

GUSI-Telefon: 05731 782-480

Frau Karolin Gieschke



**BEROLINA
KLINIK**

Löhne/Bad Oeynhausen

PRÄVENTIONSPROGRAMM GUSI®

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND
SELBSTREGULATION DURCH
INDIVIDUELLE ZIELANALYSE



SIE HABEN DIE WAHL.
BEROLINA KLINIK

WWW.WUNSCHREHAKLINIK.DE



Warum Prävention als Aufgabe der Deutschen Rentenversicherung?

Die Deutsche Rentenversicherung erbringt jährlich rund 1 Mio. Leistungen zur medizinischen Rehabilitation, wenn die Erwerbsfähigkeit ihrer Versicherten erheblich gefährdet oder bereits gemindert ist. Seit dem 1. Januar 2017 sind Präventionsleistungen fester Bestandteil des Leistungsangebotes der Deutschen Rentenversicherung. Diese Vorbeugeleistungen werden wohnortnah, ambulant und berufsbegleitend durchgeführt. Zielgruppe dieser Leistungen sind aktiv Beschäftigte, bei denen erste, die Erwerbsfähigkeit ungünstig beeinflussende gesundheitliche Beeinträchtigungen vorliegen, die aber noch keinen Bedarf für medizinische Rehabilitationsleistungen begründen.

Prävention lohnt sich, weil

- Gesundheit und Leistungsfähigkeit zur Steigerung der Lebensqualität in sämtlichen Lebensbereichen beitragen.
- gesunde und leistungsfähige Mitarbeitende eine wichtige Ressource eines Betriebes/Unternehmens sind, weniger krankheitsbedingte Fehlzeiten verursachen und produktiver sind.
- gesunde Mitarbeitende länger im Erwerbsleben bleiben und damit ihre Kompetenz den Betrieben/Unternehmen länger zur Verfügung steht.
- vorzeitige Rentenzahlungen aus gesundheitlichen Gründen vermieden und Beitragszahlungen gesichert werden.

Für wen kommen Präventionsleistungen der Rentenversicherung in Frage?

Aktiv Versicherte der gesetzlichen Rentenversicherung mit

- besonderen beruflichen Belastungen oder Gefährdungen, z. B. Arbeitsverdichtung, Stress, wechselnde Arbeitszeiten.
- besonderen psychosozialen Faktoren, z. B. Führungsfunktion, Publikumsverkehr, reduzierte Sozialkontakte.
- erkennbaren persönlichen Risikofaktoren, z. B. Stressbelastung, Bewegungsmangel, alleinerziehend, Pflege von Angehörigen.

Was verbirgt sich hinter GUSI®?

GUSI® steht für „Gesundheitsförderung und Selbstregulation durch individuelle Zielanalyse“.

GUSI® bietet Ihnen aufeinander abgestimmt

- Durchführung eines erprobten, ressourcenorientierten Selbstmanagement-Trainings mit dem ZRM (ZRM=Zürcher Ressourcenmodell) als zentralem Element.

Begleitend:

- Progressive Muskelrelaxation (PM),
- Achtsamkeitsübungen und Förderung der Körperwahrnehmung,
- aktive Bewegungstherapie/Spaß an Bewegung,
- Genuss erleben (Ernährung).

Ihre Vorteile:

- abgestimmte, bewährte Präventionselemente,
- Entwicklung eigener Ressourcen,
- Einbindung in eine Gruppe,
- berufsbegleitende Durchführung.

Wie verläuft GUSI®?

Anmeldung

- Antrag auf Leistungen zur Prävention an Deutsche Rentenversicherung über www.rv-fit.de stellen
- Telefonische Kontaktaufnahme mit der Berolina Klinik – GUSI-Telefon: 05731 782-480 (Frau Karolin Gieschke)

Woche 1: Initialphase

- 3 Tage ganztags ambulant (Do. bis Sa.) in der Berolina Klinik
- Durchführung des ZRM-Trainings,
 - Einführung und Üben: Progressive Muskelrelaxation (PM),
 - Bewegungstherapie,
 - Genuss erleben (Ernährung).

Woche 2-8: Trainingsphase

- mit 7 Folgeabenden, 1 x wöchentlich, Mi. 18:00–20:30 Uhr
- 3 Abende Entspannung und Bewegung,
 - 3 Abende Vertiefung ZRM-Training,
 - 1 Abschlussabend.

Plus

- individuelles Training, z. B. MTT, Nordic Walking, Faszientraining

4-5 Monate

- Selbstständige Durchführung der erlernten Elemente und Selbstcoaching

Nach 4-5 Monaten

- Nachsorge (GUSI®-Refresher) in der Auffrischungs-Samstag-Gruppe
- Erfahrungen mit Nutzung des Erlernten,
 - Bericht über gelungenen Einsatz,
 - Analyse schwieriger Situationen,
 - Vertiefung der Handlungskompetenz.

Nutzen von GUSI® auf einen Blick

- Entwicklung eines persönlichen Mottoziels, das gesundheitsförderliches, bewusstes Handeln im Alltag und Beruf unterstützt,
- konkrete Handlungsanleitungen für die Umsetzung im Alltag,
- Förderung von Aktivität, Bewegungsfreude, Wohlbefinden und Genuss,
- freies Üben in der Berolina Klinik als Teil der Trainingsphase möglich und erwünscht.