

Das Präventionsprogramm GUSI – Prävention als Angebot der Deutschen Rentenversicherung

- ➔ Dr. med. Dieter Olbrich
Ärztlicher Direktor
Rehabilitationszentrum Bad Salzuflen
Klinik Lipperland – Klinik am Lietholz

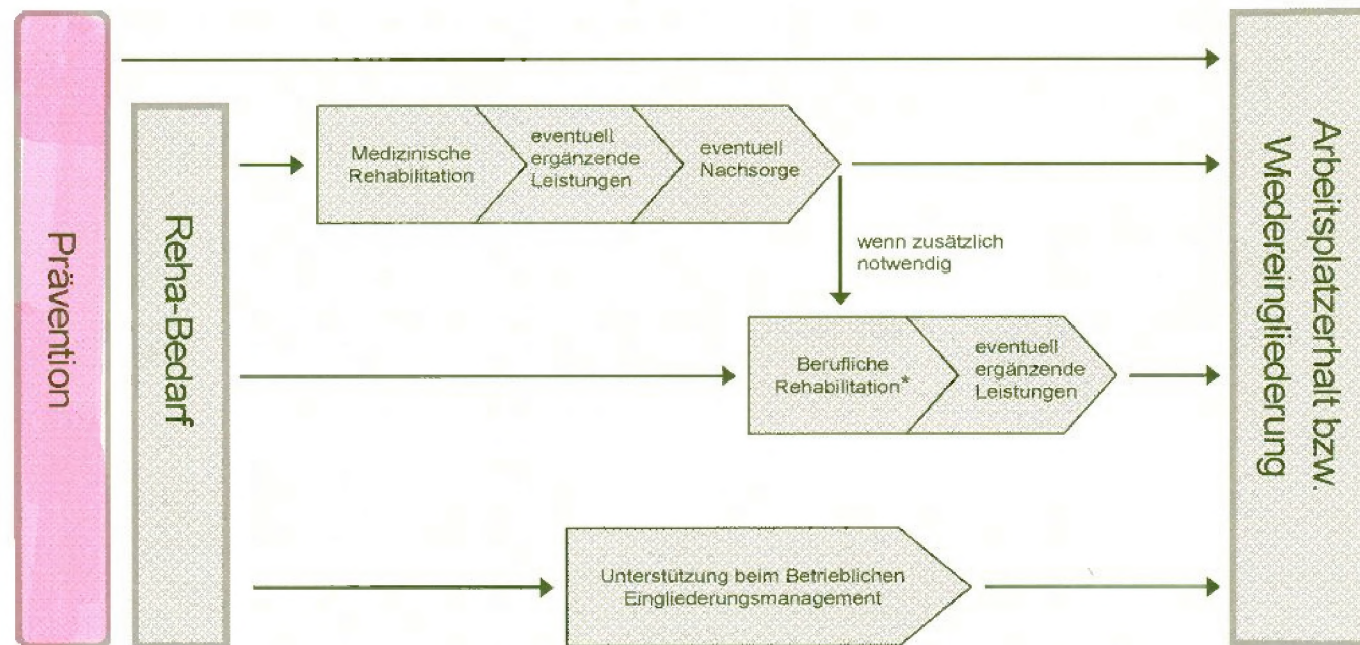
Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

- 1. Bedeutung von Prävention**
2. Rechtliche Rahmenbedingungen
3. Das GUSI® Präventionsprogramm
4. Ergebnisse

Prävention (Vorbeugung) ist sinnvoll, weil.....

- **Arbeitsanforderungen komplexer werden**
- **ArbeitnehmerInnen älter werden**
- **Fachkräftemangel droht**
- **gesunde ArbeitnehmerInnen bedeutsam für Unternehmen (Human Resources) sind**
- **es sich für MitarbeiterInnen, Unternehmen und Rentenversicherung gleichermaßen lohnt – Gesundheit ist ein hohes Gut**

Prozessstufen der Rehabilitation



* = Teilhabe am Arbeitsleben

Quelle: Deutsche Rentenversicherung Bund

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®



1. Bedeutung von Prävention
- 2. Rechtliche Rahmenbedingungen**
3. Das GUSI® Programm
4. Ergebnisse

Alles was Recht ist.....§ § § NEU seit 1.1.2017

Gesetz zur Flexibilisierung des Übergangs vom Erwerbsleben in den Ruhestand und zur **Stärkung von Prävention und Rehabilitation im Erwerbsleben**

(Flexirentengesetz)

Alles was Recht ist.....§ § § Teil 2

§ 14 SGB VI

Leistungen zur Prävention
sind Pflichtleistungen der DRV!

1) Die Träger der Rentenversicherung erbringen
medizinische Leistungen zur Sicherung
der Erwerbsfähigkeit an Versicherte,
die erste gesundheitliche Beeinträchtigungen
aufweisen, die die ausgeübte Beschäftigung gefährden.

....

Umsetzungspraxis.....

Präventions - Zielgruppen

- aktiv Versicherte der gesetzlichen Rentenversicherung mit.....
- **spezifischen beruflichen Belastungen oder Gefährdungen durch**
 - Arbeitsbedingungen (z.B. Schichtarbeit, Anfahrtsweg)
 - persönlichen Faktoren (z.B. chronischer Stress und eingeschränkte Stressbewältigung, Bewegungsmangel, ältere Beschäftigte, Alleinerziehende, pflegende Angehörige u.a.)

Präventions - Zielgruppen

- aktiv Versicherte der gesetzlichen Rentenversicherung mit.....

- **absehbaren oder beginnenden Funktionsstörungen**
(„Faktoren, die die Erwerbsfähigkeit ungünstig beeinflussen“)

Erkennbar an.....

- auffälliger **AU-Zeiten-Entwicklung** (aber: < 42 Tage!)
- niedrige „subjektive Arbeitsfähigkeit“ – wie schätze ich mich selbst ein (**WAI – Fragebogen Werte zwischen 27 und 43**)
- Risikoverhalten bei Bewältigung von Anforderungen in Arbeit und Beruf : **Risikoprofile A oder B= Burn-out im AVEM** (=Arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmuster)
- körperliche Auffälligkeiten (noch) ohne Krankheitswert wie Rückenschmerzen, Infektanfälligkeit, Gewicht und auffälliges Ernährungsverhalten u.a. - subklinisch

Präventionsprogramm GUSI®

keine Teilnahme angezeigt bzw. möglich, wenn....



- keine aktiv Versicherten der gesetzlichen Rentenversicherung;
- ***fachliche Ausschlusskriterien:***
 - **Arbeitsunfähigkeitszeit von mehr als 42 Tagen (zeigt Behandlungsbedarf!)**
 - Sehr schlechte „subjektive Arbeitsfähigkeit“ im Work-Ability-Index
(WAI – Fragebogen) mit Werten unter 27, aber:
 - **in solchen Fällen: immer sorgfältige Einzelfallprüfung nötig; dazu dient u.a. das persönliche Vorgespräch**

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

1. Bedeutung von Prävention
2. Rechtliche Rahmenbedingungen
- 3. *Das GUSI® Programm***
4. Ergebnisse

Gesundheitsförderung durch
Selbstregulation und
individuelle Zielanalyse – GUSI
Das Programm zielt auf.....

- *Gesundheitsförderung*
- *durch Verbesserung*

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI Das Programm zielt auf Steigerung.....

➤ der Selbstwirksamkeit ...



.....und Selbstregulation



Je breiter der individuelle „grüne Korridor“, um so ausgeprägter ist das Erleben von Selbstwirksamkeit und die Handlungsfähigkeit!

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI Das Programm hat 3 Elemente.....

- **1. ressourcenorientiertes Selbstmanagementtraining
(ZRM® Training;Kernstück); 30 Ust.**
- **2. Entspannungstraining
(progressive Muskelentspannung (PM); 20 Ust.**
- **3. Bewegungstraining bis zu 30 Ust., aufgeteilt in**
 - **Aktivierung (nordic-walking; MTT)**
 - **Achtsamkeit und Körperwahrnehmung**

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®



Erster Schritt.....Information.....

- ***den/die MitarbeiterInnen des BGM, Hausarzt oder Betriebsarzt ansprechen, der ggfs.***
 - ***das Antragsformular (g180) und den Selbstauskunftsbogen (g185) aushändigt und über GUSI informiert und/oder***
 - ***direkten Kontakt mit dem Ärztlichen Direktor der Klinik Lipperland Bad Salzuflen, Herrn Dr. Olbrich aufnehmen***

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

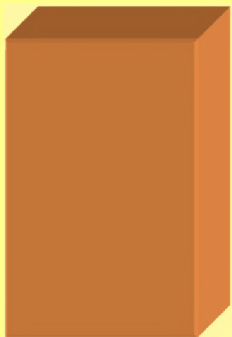


individueller Termin zum Vorgespräch

- *Basisdiagnostik*
 - *medizinischer Teil*
 - *berufsbezogener Teil*
 - *psycho-soziale Diagnostik (Fragebögen)*
- *Dauer: ca. 3 Stunden*

Ablauf der Prävention – GUSI® findet im ambulanten Setting statt

Initial- Phase



3 Tage
ganztägig

Intensivtraining

ambulant wohnortsnah in der Rehaeinrichtung

Trainings- Phase



7 Mittwochabende
18.00 Uhr bis 20.30 Uh

Vertiefung

Eigenaktivitäts- phase



4-5 Monate

Anwendung

Refresher



1 Tag (Samstag)

Auffrischung

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®



Initialphasephase

- *3 Tage von 8.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Donnerstag bis Samstag, ambulant:*
- *Die Präventionsgruppe ist eine
geschlossene Gruppe mit min. 10 bis max. 15
TN. Der Starttermin steht spätestens
6 Wochen vor Beginn fest.*
- *Ziel: die Grundlagen der Trainingsinhalte für
die direkte Anwendung vermitteln.*

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

Trainingsphase mit 7 aufeinanderfolgenden Abenden

- **1. Mittwoch (Folgewoche)**
18.00 Uhr bis 20.30 Uhr
Ziel: Alltagstransfer sicherstellen
- **3. Mittwoch 17.00 Uhr bis 20.30 Uhr**
Bewegung ggfs. med. Trainingstherapie, Entspannung (PM)
- **2. Mittwoch 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr**
Fortführung ZRM Training: Stress und Ernährung;
Umgang mit chronischem Stress, Nutzen im Beruf, soziale
Vernetzung
- **1. Mittwoch 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr**
Abschlussabend mit allen Trainingselementen;
Transfersicherung Refresher -Vereinbarung
(ein Samstag nach ca. 5 Monaten)

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®



Refresher Samstag nach ca. 5-6 Monaten

➤ ***Vormittags:***

Bewegungstherapie - Auffrischung

➤ ***Mittags:***

Entspannungstraining (PMR)

➤ ***Nachmittags:***

Erfahrungen mit dem ZRM -Training; Umsetzung im Betrieb/Alltag; praktische Übungen, Förderung der sozialen Ressource/Vernetzung

Wie kann ich GUSI®-Teilnehmer werden?

Ansprechpartner für Sie können Ihr Hausarzt, Ihre betriebliche Gesundheitsberatung, Ihr Betriebsarzt oder wir als Reha-Zentrum direkt sein.

1. Schritt

Bei Interesse direkt mit der Klinik Kontakt aufnehmen.

2. Schritt

Termin zur Eingangs-Diagnostik mit der Reha-Klinik vereinbaren (Initialphase) und das ausgefüllte Antragsformular und den Selbstauskunftsbogen mitbringen.

3. Schritt

Arzt der Reha-Klinik erstellt den Präventionsbericht, der zusammen mit Ihrem Antrag und dem Selbstauskunftsbogen bei der Rentenversicherung eingereicht wird.

4. Schritt

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

5. Schritt

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



Nutzen von GUSI®- auf einen Blick

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

Sprechen Sie uns an - Wir freuen uns über Ihr Interesse am GUSI®-Präventionsprogramm!

Rehabilitationszentrum Bad Salzflen
der Deutschen Rentenversicherung Bund
Klinik Lipperland/Klinik am Lietholz
Am Ostpark 1 - 32105 Bad Salzflen

Ansprechpartner:

Dr. med Dieter Olbrich
Ärztlicher Direktor
Telefon 05222/62 2160
E-Mail: Drmed.Dieter.Olbrich@drv-bund.de

Gesundheitsförderung
durch Selbstregulation und
individuelle Zielanalyse
(GUSI)®

→ ein Präventionsangebot des
Reha-Zentrums Bad Salzflen

→ im Rahmen des Betsi® Programms
(Beschäftigungsfähigkeit
teilhabeorientiert sichern)

 Deutsche
Rentenversicherung
Bund


GUSI | Prävention
| Stressmedizin
AKADEMIE | Rehabilitation

<http://www.rehazentrum-badsalzflen.de/praevention/gesundheitsfoerderung-durch-selbstregulation-und-individuelle-zielanalyse-gusi/gesundheitsfoerderung-durch-selbstregulation-und-individuelle-zielanalyse-gusi.html>

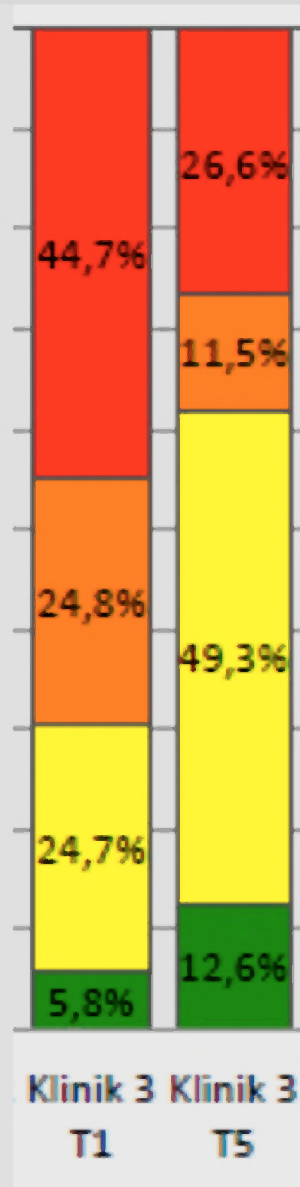
Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®



1. Bedeutung von Prävention
2. Rechtliche Rahmenbedingungen
3. Das GUSI® Programm
- 4. *Ergebnisse***

allgemeine Ergebnisse

- **2009-2014 sind alle Teilnehmer nachbefragt worden**
- **Seit Juli 2009 wurden 30 GUSI Gruppen mit insgesamt 431 TN durchgeführt**
- **KEIN Teilnehmer hat abgebrochen! – das zeigt die Bedeutung des Vorgesprächs!**



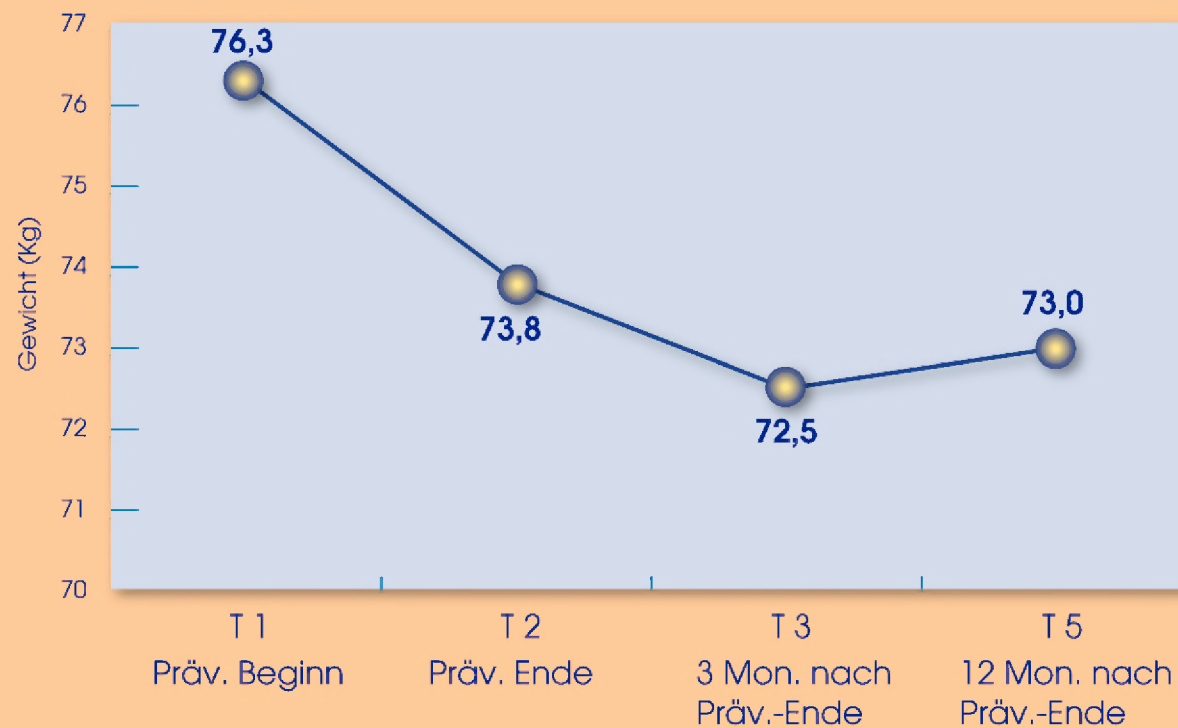
Umgang mit beruflichen Belastungen von Teilnehmern vor GUSI und ein Jahr danach

70% Risikomuster für gesundheitliche
Gefährdung zu Beginn bei GUSI –
Teilnehmern reduzieren sich auf 38%
Risikomuster nach 1 Jahr!

(gemessen mit dem AVEM Fragebogen)



Gewichtsentwicklung bei GUSI-Teilnehmenden mit Motto-Zielen (n = 40)



ISMZ

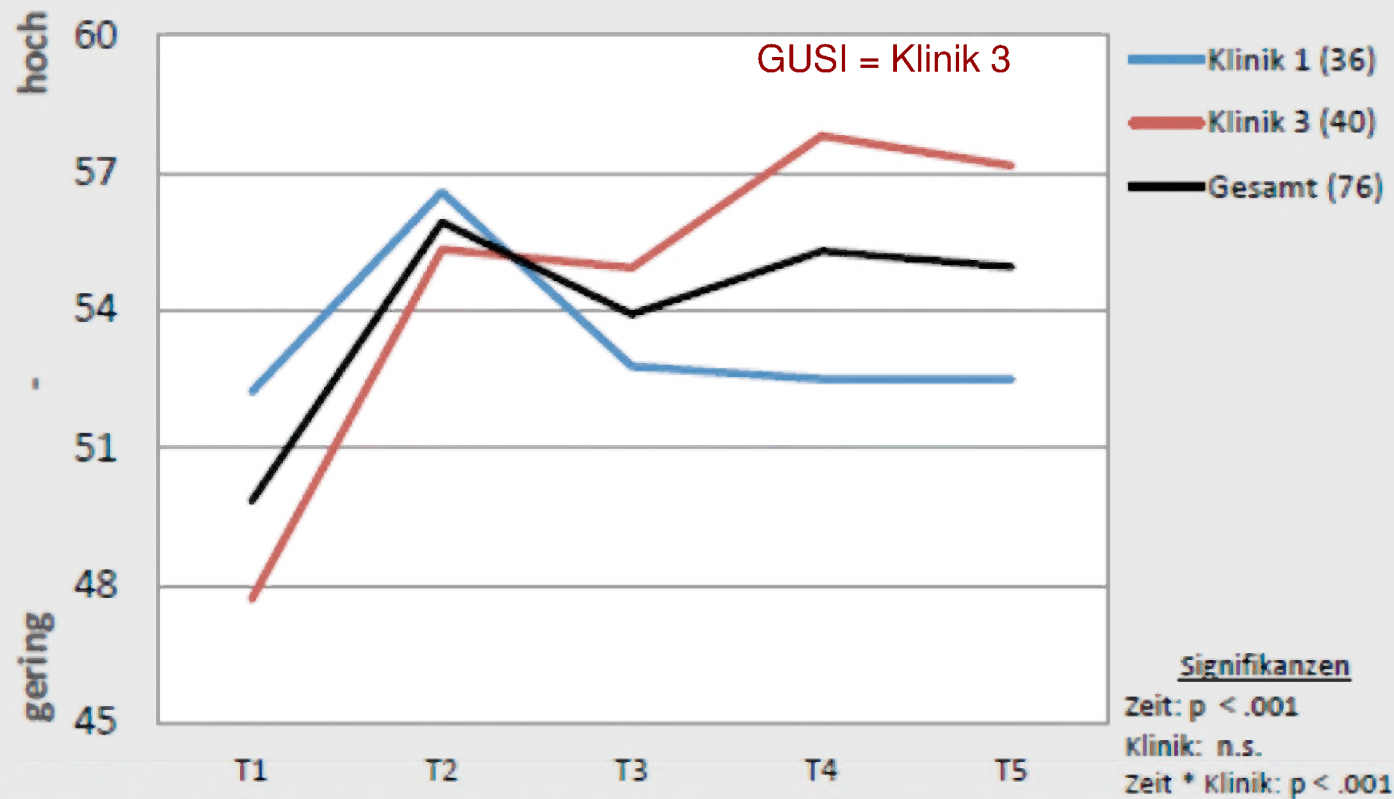
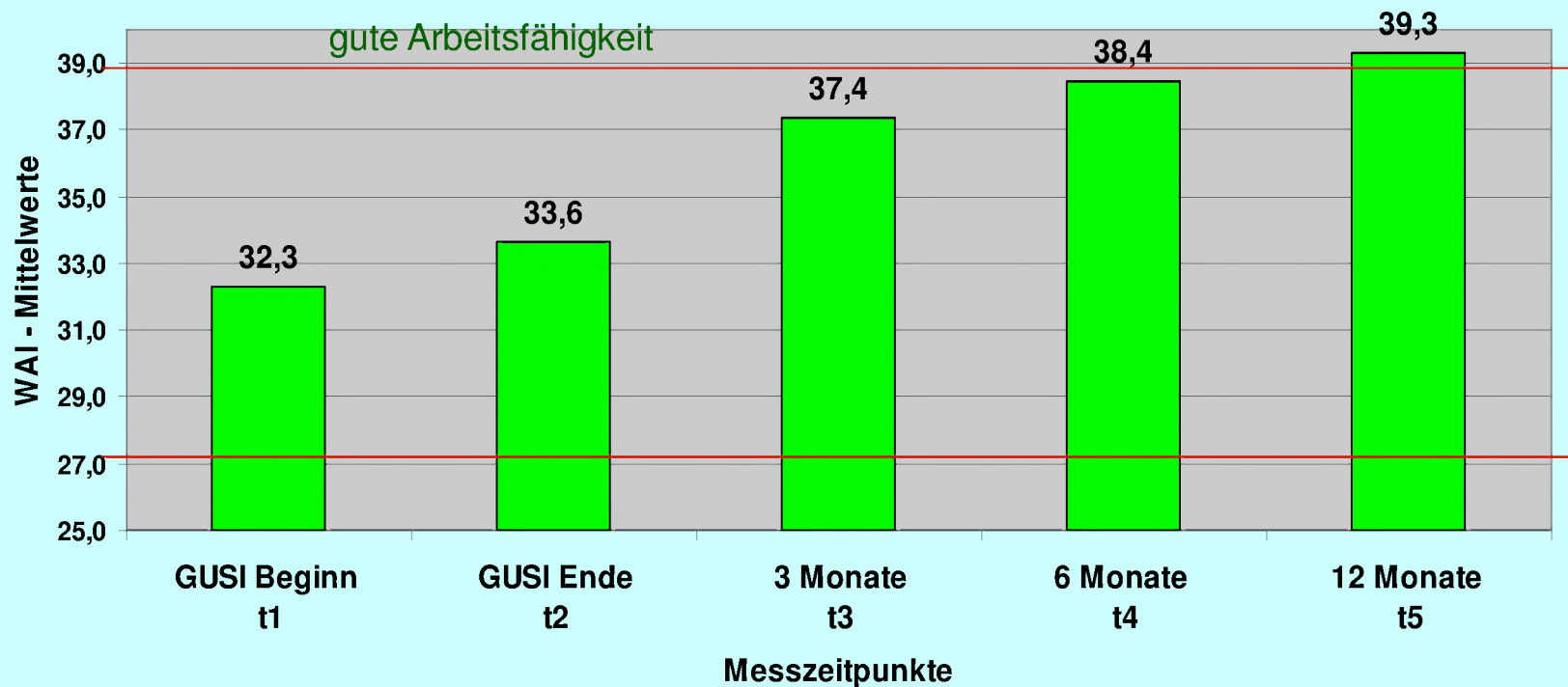


Abbildung 44: Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität im zeitlichen Verlauf
 (gering = 12 – hoch = 84)

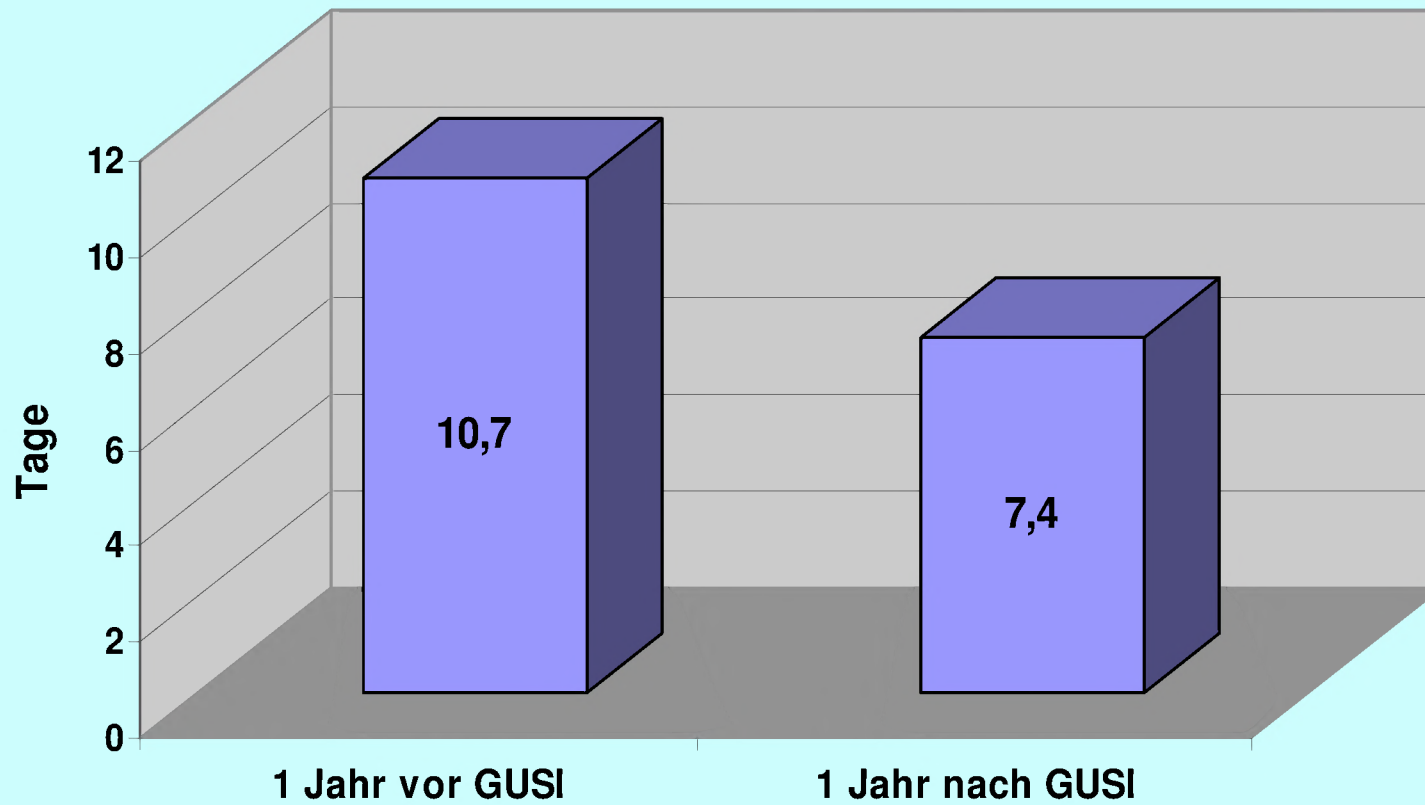
Großer Effekt ($SES=0,83$) hinsichtlich der Selbstwirksamkeitserwartung für sportliche Aktivitäten bei GUSI Teilnehmern!

Entwicklung der subjektiven Arbeitsfähigkeit im GUSI - Präventionsprogramm

(Mittelwerte des Work Ability Index (WAI))



Arbeitsunfähigkeitszeiten von GUSI -TeilnehmerInnen (n=93)



Präventionsprogramm GUSI®

Was unterscheidet es von anderen Präventionsprogrammen der Rentenversicherung? - Fazit



- GUSI ist eine ambulante, wohnortnahe präventive Leistung durch die DRV. Die Kosten werden von der DRV übernommen. Es dient der burn-out Vorbeugung.
- GUSI wird seit 2009 durchgeführt und seine Wirksamkeit ist belegt.
- GUSI spricht beide menschlichen Bewertungs- und Entscheidungssystem an: Wissen (Verstand) und emotionale Kompetenz (Gefühl). „Lernen geht unter die Haut...“
- Nur eine Synchronisierung dieser beiden Systeme stellt den Transfer in den Alltag sicher; gute Vorsätze werden so auch umgesetzt und gelebt.
- GUSI aktiviert persönliche Ressourcen und fördert die Resilienz. Lernen mit „Herz und Verstand“ führt zu erfolgreicher Umsetzung im Alltag.

Johannes Storch
Dieter Olbrich
Maja Storch



Burn-out, ade

Wie ein Strudelwurm den Weg
aus der Stressfalle zeigt

 hogrefe



GUSI | Prävention
AKADEMIE | Stressmedizin
| Rehabilitation

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

drmed.dieter.olbrich@drv-bund.de
www.rehazentrum-badsalzuflen.de

d.olbrich@gusi-akademie.de
www.gusi-akademie.de