

Hier können Sie an GUSI® teilnehmen:



Dr. Becker  Klinik Juliana

Psychosomatik · Psychiatrie · Psychotherapie

Mollenkotten 195 · 42279 Wuppertal · Tel. (02 02) 2 81 59-0
Fax (02 02) 2 81 59-15 00 · E-Mail: info.klinik-juliana@dbkg.de



Dr. Becker  Klinik Mönnesee

Psychosomatik · Psychiatrie · Psychotherapie · Kardiologie · Psychokardiologie

Schnappweg 2 · 59519 Mönnesee · Tel. (0 29 24) 8 00-0
Fax (0 29 24) 8 00-5 55 · E-Mail: info.klinik-moehnesee@dbkg.de



Beruf & Leben besser meistern



Mit System zu mehr Zufriedenheit
in Job und Alltag

GUSI® – Gesundheitsförderung und
Selbstregulation durch individuelle Zielanalyse

Dr. Becker – Leben bewegen

Dr. Becker  Klinikgruppe



Warum GUSI®?

Jeder kennt das: Im Job können negative Gefühle wie Ärger oder Frust dazu führen, konstruktive Lösungsansätze aus dem Blick zu verlieren. Man fühlt sich blockiert und bleibt in der Folge unter seinen Möglichkeiten. Mit dem Präventionsprogramm GUSI® lernen Sie, wie Sie besser mit solchen Gefühlen umgehen. Dadurch fällt es Ihnen leichter, Ihre Ziele zu verfolgen und Ihr Handeln wieder in positive Bahnen zu lenken – beruflich wie privat.

Was ist GUSI®?

Gesundheitsförderung und Selbstregulation durch individuelle Zielanalyse. GUSI® fördert Ihre Gesundheit und sorgt dafür, dass Sie langfristig erwerbsfähig bleiben. Das erprobte Selbstmanagement-Coaching wird auf der Basis des Zürcher Ressourcenmodells (ZRM®) durchgeführt, das auf vier Säulen basiert: Ressourcenorientierung, Ganzheitlichkeit, Individualität und Praxisbezug.

Ausführlichere Informationen zu GUSI® finden Sie auf

www.dbkg.de/gusi

Wer kann teilnehmen?

GUSI® richtet sich an aktiv Versicherte der gesetzlichen Rentenversicherung. Es eignet sich für Beschäftigte, die bei ihrer Arbeit und/oder im Privatleben verstärkt psychischen Belastungen ausgesetzt sind (z.B. Schichtarbeit, Führungsverantwortung, Pflege von Angehörigen, riskanter Gebrauch von Genussmitteln, alleinerziehend).

Kostenübernahme

- Die Kosten dieser Leistungen trägt die Deutsche Rentenversicherung.
- Im Rahmen der Präventionsleistungen fallen für die Teilnehmer keine Kosten an.
- Freistellung des Arbeitnehmers für die Diagnostik und Initialphase durch Entgeltfortzahlungsgesetz § 9 Abs 1.
- Erstattung der Fahrtkosten in Höhe von 5€/Termin, durch die Deutsche Rentenversicherung.

Wie kann ich teilnehmen?

1. Betriebs-/Hausarzt

Drucken Sie die Antragsformulare für GUSI® auf www.dbkg.de/gusi aus und nehmen Sie diese mit zu Ihrem Arzt.

2. Antrag

Füllen Sie das Antragsformular aus und reichen es mit dem Befundbericht bei der Deutschen Rentenversicherung ein.

3. Starttermin

Sobald wir die Bestätigung der Deutschen Rentenversicherung haben, stimmen wir den Starttermin Ihrer Prävention mit Ihnen an.

In nur
3 Schritten
zur Teilnahme!

Wie läuft das Programm ab?

Weitere Informationen zum GUSI®-Programm sowie einen Test zur Ermittlung Ihrer Arbeitsfähigkeit (Work Ability Index – WAI) finden Sie auf unserer Internetseite unter www.dbkg.de/gusi.

Das Programm verläuft ambulant und kann daher berufsbegleitend durchgeführt werden.

Diagnostik

■ Dauer: 5 Stunden

- Medizinische Diagnostik
- Berufsbezogene Diagnostik
- Psychosoziale Diagnostik

Initialphase

■ Dauer: 3 Tage

- Selbstmanagement-Coaching basierend auf dem ZRM®
- Entspannungstraining
- Körperwahrnehmung
- Bewegungstherapie

Trainingsphase

■ Dauer: 6 Wochen

- 6 x Selbstmanagement-Coaching + Entspannungs- und Bewegungstraining à 2,5 Std.
- 12 x Eigentraining à 1,5 Std.

Auffrischungs-Samstag

■ Dauer: 1 x ganztägig

- Auffrischung, Entspannung und Bewegung
- Vertiefung ZRM® und Analyse des beruflichen Selbstmanagements
- weitere Vernetzung mit anderen Teilnehmern