



## Nutzen und Vorteile von GUSI®

- Entwicklung eines persönlichen Ziels, welches das gesundheitsfördernde und bewusste Handeln im Alltag sowie 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

### **Ansprechpartner**

**Dr. med. Jürgen Philipp**

Facharzt für Orthopädie, Psychotherapie, Physikalische Therapie

### **Reha-Zentrum Bad Salzuflen**

**Klinik Lipperland**

Am Ostpark 1  
32105 Bad Salzuflen



Telefon: 05222 62 1160

Email: [reha-klinik.lipperland@drv-bund.de](mailto:reha-klinik.lipperland@drv-bund.de)

Internet: [www.reha-klinik-lipperland.de](http://www.reha-klinik-lipperland.de)

### **Reha-Zentrum Bad Salzuflen**

**Klinik Am Lietholz**

Lietholzstraße 31  
32105 Bad Salzuflen



Telefon: 05222 62 1160

Email: [reha-klinik.amlietholz@drv-bund.de](mailto:reha-klinik.amlietholz@drv-bund.de)

Internet: [www.reha-klinik-am-lietholz.de](http://www.reha-klinik-am-lietholz.de)



## Präventions- programm GUSI®

- Gesundheitsförderung und Selbstregulation durch individuelle Zielanalyse

### **Impressum**

Herausgeber Deutsche Rentenversicherung Bund, Abteilung Rehabilitation, Team Kommunikation  
Hohenzollerndamm 46 - 47, 10713 Berlin  
E-Mail: [kommunikation-reha@drv-bund.de](mailto:kommunikation-reha@drv-bund.de)

Bildrechte: Kasper Jensen

**Auflage Januar 2023**



Deutsche  
Rentenversicherung  
**Reha-Zentrum  
Bad Salzuflen  
Kliniken Lipperland und  
Am Lietholz**

## Prävention als Aufgabe der Deutschen Rentenversicherung

Seit 1. Januar 2017 sind Präventionsleistungen fester Bestandteil des Leistungsangebotes der Deutschen Rentenversicherung. Sie können wohnortnah, ambulant und berufsbegleitend durchgeführt werden.

Zielgruppe dieser Leistungen sind aktiv Beschäftigte, bei denen erste gesundheitliche Beeinträchtigungen vorliegen, die aber noch keinen Bedarf für eine medizinische Reha begründen.

## Was verbirgt sich hinter GUSI®?

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

GUSI® bietet Ihnen aufeinander abgestimmt die Durchführung eines erprobten, ressourcenorientierten Selbstmanagement-Trainings mit dem ZRM (Zürcher Ressourcenmodell) als zentralem Element.

### Begleitend:

- progressive Muskelrelaxation (PM),
- Achtsamkeitsübungen und Förderung der Körperwahrnehmung
- aktive Bewegungstherapien und medizinische Trainingstherapie (MTT)

### Ihre Vorteile:

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

## Ablauf

1.

### Termin zur Diagnostik

Individuelle Terminabsprache mit dem Reha-Zentrum zur medizinischen, berufsbezogenen und psychosozialen Diagnostik

2.

### Initialphase

3 Tage ganztägig ambulant im Reha-Zentrum (Donnerstag bis Samstag)

- Durchführung des ZRM-Trainings
- Einführung Progressive Muskelentspannung und Übungen
- Bewegungstherapie

3.

### Trainingsphase

Einmal wöchentlich 7 Folgeabende  
Mittwoch 18:00 - 20:30 Uhr

- 3 Abende Entspannung und Bewegung
- 3 Abende Vertiefung ZRM-Training
- Abschlussabend

4.

### Auffrischungstag

Samstag nach etwa 5 Monaten

- Erfahrungsaustausch
- Bericht über gelungenen Einsatz
- Analyse schwieriger Situationen
- Vertiefung der Handlungskompetenz



## Wie kann ich teilnehmen?

Sie können sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt wenden, an Ihre betriebliche Gesundheitsberatung, Ihre Betriebsärztin oder Ihren Betriebsarzt sowie direkt an die Mitarbeitenden unseres Reha-Zentrums.

1. Bei Interesse direkt mit den Mitarbeitenden unserer Kliniken Kontakt aufnehmen.
2. Leistungen zur Prävention müssen Sie schriftlich beantragen. Sie können auf der Internetseite: [www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de) den Online-Antrag ausfüllen oder das Antragsformular G 0180 per Post, Fax oder E-Mail an die Deutsche Rentenversicherung senden.
3. Termin zur Eingangs-Diagnostik mit den Mitarbeitenden unserer Klinik vereinbaren und das ausgefüllte Antragsformular und den Selbstauskunftsbogen mitbringen.
4. Bewilligung und anschließend Durchführung des Trainings in einer Gruppe von 10 bis maximal 15 Teilnehmenden (Beginn der Trainingsphase erst bei ausreichender Anzahl von Teilnehmenden)
5. Abschlussuntersuchung nach Ende der Trainingsphase und Vereinbarung des gemeinsamen Auffrischungstages nach etwa fünf Monaten.