

3 Jahre Präventionsprogramm GUSI®

Gesundheitsförderung mit Haltungszielen:

Erfahrungen, Ergebnisse, Perspektiven

September 2012

→ **Dr. med. Dieter Olbrich**
Ärztlicher Direktor
Rehabilitationszentrum Bad Salzuflen
Klinik Lipperland – Klinik am Lietholz

3 Jahre Präventionsprogramm GUSI®

Gesundheitsförderung mit Haltungszielen: Erfahrungen, Ergebnisse, Perspektiven

- 1. Rahmenkonzept Betsi® und das Präventionsprogramm GUSI®**
- 2. Das ZRM® - Training**
- 3. Ergebnisse – interne und externe Evaluation**
- 4. Perspektiven**

3 Jahre Präventionsprogramm GUSI®

Gesundheitsförderung mit Haltungszielen: Erfahrungen, Ergebnisse, Perspektiven

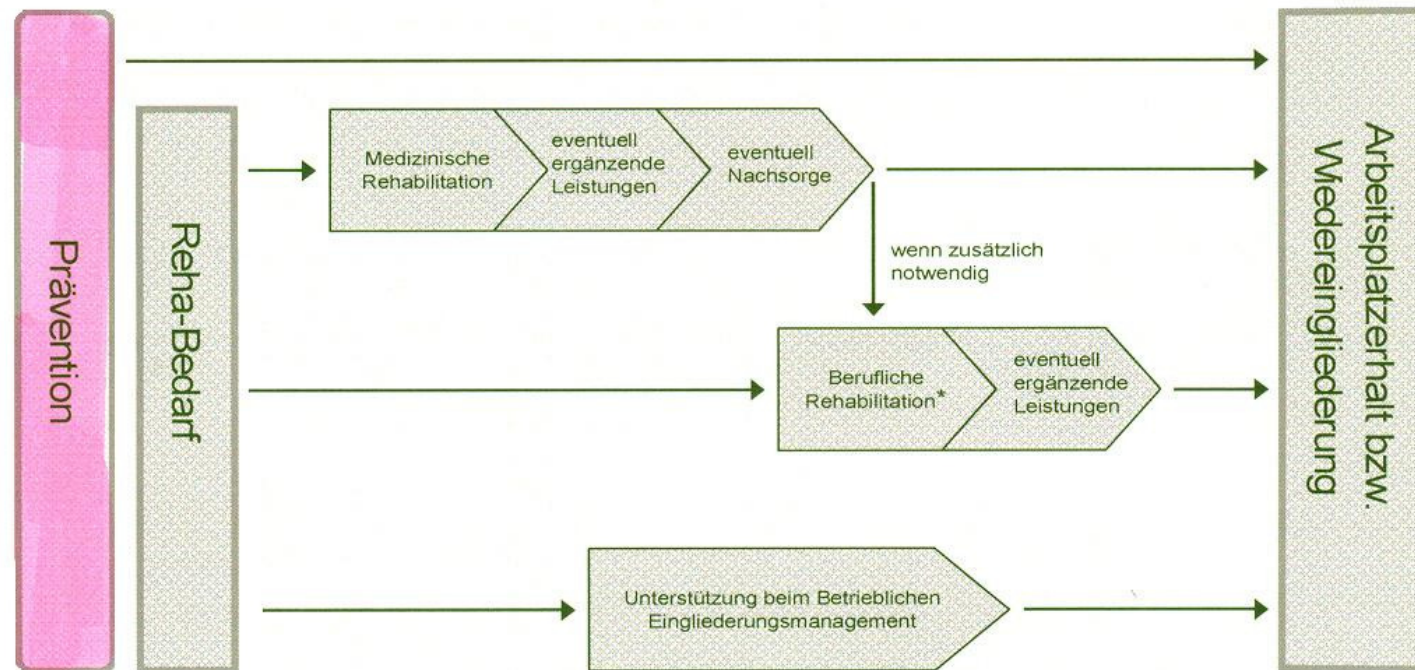
1. Rahmenkonzept Betsi® und das Präventionsprogramm GUSI®

2. Das ZRM® - Training

3. Ergebnisse – Interne und externe Evaluation

4. Perspektiven

Prozessstufen der Rehabilitation



* = Teilhabe am Arbeitsleben

Quelle: Deutsche Rentenversicherung Bund

- Nach Ergänzung / Änderung der Rechtsgrundlage (§ 31 Abs. 1 Satz 1 SGB VI) ***können sonstige Leistungen zur Sicherung der Erwerbsfähigkeit ... ab dem 01.01.2009 auch **ambulant oder modularisiert** (durch die Rentenversicherung) erbracht werden für Versicherte, die eine besondere Gefährdung erkennen lassen, die ihre Erwerbsfähigkeit ungünstig beeinflusst....***

Machbarkeitsstudie und Evaluation verschiedener Modelle

- gemeinsames Rahmenkonzept „Beschäftigungsfähigkeit teilhabeorientiert sichern - **Betsi**[®] (2008) (DRV Bund, DRV Westfalen, DRV Baden-Württemberg)
- Modellregionen: Westfalen, Baden-Württemberg
- Rehazentrum Bad Salzuflen der DRV Bund : **GUSI**[®]
- Start : Januar 2009
- externe Evaluation durch das Institut für Rehabilitationsforschung Norderney e.V.

Präventions - Zielgruppen

- aktiv Versicherte der gesetzlichen Rentenversicherung mit.....
- **spezifischen beruflichen Belastungen oder Gefährdungen durch**
 - Arbeitsbedingungen (z.B. Schichtarbeit, Anfahrtsweg)
 - persönlichen Faktoren (z.B. Stressbewältigung, Bewegungsmangel, riskanter Gebrauch von Genussmitteln, Lebensalter, 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.) – Diagnostik durch Betriebsmediziner

Präventionsprogramm GUSI®

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

- keine aktiv Versicherten der gesetzlichen Rentenversicherung;
- ***fachliche Ausschlusskriterien:***
 - **Arbeitsunfähigkeitszeit von mehr als 42 Tagen (zeigt Behandlungsbedarf!)**
 - schlechte „subjektive Arbeitsfähigkeit“ im Work-Ability-Index
(WAI – Fragebogen) mit Werten unter 27

3 Jahre Präventionsprogramm GUSI®

Gesundheitsförderung mit Haltungszielen: Erfahrungen, Ergebnisse, Perspektiven

1. Das Präventionsprogramm GUSI®

2. Das ZRM® - Training

3. Ergebnisse

4. Perspektiven

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

- ***Gesundheitsförderung***
- ***durch Verbesserung***

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI

➤ *der Selbstregulation
und Selbstwirksamkeit*

Selbstregulation und Handlungsfähigkeit



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

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

Erster Schritt.....

- ***Betriebsarzt ansprechen, der Mitarbeitern***
 - ***das Antragsformular aushändigt und sie über GUSI® informiert und***
 - ***durch seinen Stempel auf der 1.Seite des Antragsformulars deutlich macht, dass er die Indikation für GUSI® stellt.***

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

Initialphase

- *individuelle Terminabsprache mit der Rehaklinik (Sekretariat Dr.Olbrich)*
- *Diagnostik mit:*
 - *medizinischem Teil*
 - *berufsbezogenem Teil (Sozialarbeiterin)*
 - *testpsychologische Diagnostik*
- *Dauer: ca. 2,5 Stunden*

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

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

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

Traingsphase A

- *3 Tage von 8.30 Uhr bis 17.00 Uhr im
Rehazentrum, Donnerstag bis Samstag:*
- *Mittwoch der Folgewoche,
18.00 Uhr bis 20.30 Uhr*

Ziel: das Erlernte im Alltag und Beruf anwenden.....

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

Traingsphase B mit 6 Abenden

- **3 Mittwoche 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr**
Bewegung ggfs. med. Trainiungstherapie, Entspannung (PM)
- **2 Mittwoche 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr**
Fortführung ZRM® Training:
Stressablaufmodell, Alltagstransfer, soziale Vernetzung
- **1 Mittwoch 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr**
Abschlussabend mit Selbstmanagement, Bewegung und Entspannung, Alltagstransfer (Postkarte!); Refresher-Vereinbarung (Samstag nach ca. 5 Monaten)

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

Refresher Samstag

- **Vormittags:**
Bewegungstherapie - Auffrischung
- **Mittags:**
Entspannungstraining (PMR)
- **Nachmittags:**
Erfahrungen mit dem ZRM® -Training; Umsetzung im Betrieb/Alltag; gelungene B-Situationen, praktische Übungen, Förderung der sozialen Ressource/Vernetzung

Strukturqualität - GUSI®

- **Personal:**
 - **2 ÄrztInnen/PsychologInnen mit ZRM® Weiterbildung:**
Grundkurs und
Hospitation in einer GUSI Gruppe
 - **SozialarbeiterIn (Berufsanamnese)**
 - **Psychol.Techn.AssistentIn mit PM Ausbildungsschein**
 - **2 BewegungstherapeutenInnen:**
Physiotherapie und qualifizierte Ausbildung in einem
Verfahren der Körperwahrnehmung/Achtsamkeit (z.B.
Nowo - Balance o.ä.)

Modellprojekt

Beschäftigungsfähigkeit teilhaborientiert sichern (BETSI)

- Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse (GUSI)
- ein Präventionsangebot des Reha-Zentrums Bad Salzungen Klinik Lipperland Klinik am Lietholz



Deutsche
Rentenversicherung
Bund



Nutzen von GUSI - auf einen Blick

- Entwicklung eines persönlichen Ziels, das gesundheitsförderliches, bewusstes Handeln in Alltag und Beruf unterstützt.
- konkrete Handlungsanleitungen für Entspannung, Körperwahrnehmung, Stressbewältigung, Bewegung, Ernährung, Risikofaktoren.
- 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 Salzungen
der Deutschen Rentenversicherung Bund
Klinik Lipperland/Klinik am Lietholz

Ansprechpartner:

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

Mit Entwicklung des Präventionsangebotes **GUSI®**
mit Projektbeginn wurde der **Öffentlichkeitsarbeit** ein hoher
Stellenwert eingeräumt und dazu verschiedene Kanäle
genutzt:

- ➡ **GUSI®** wurde sowohl direkt in Unternehmen und
Betrieben vorgestellt
- ➡ auf Tagungen und Kongressen präsentiert
- ➡ in Info-Broschüren und Zeitschriften platziert

➡ Bei den Betriebs- und Firmenkontakten zeigte sich zunehmend, dass die „Warmakquise“ gegenüber der „Kaltakquise“ der erfolgversprechendere Weg war.

➡ Die „One face to the customer“ - Philosophie erwies sich als erfolgreich.

Arbeitsmediziner und Betriebe hatten Kontakt bei allen Fragen des Modellprojektes zum gleichen Ansprechpartner.

Aufteilung Betriebe

- ◇ **Gesundheitseinrichtungen /
Sozialen Einrichtungen** **37,6%**
- ◇ **Dienstleistungsunternehmen
(Kommunale Verwaltung /Banken):** **35,9%**
- ◇ **aus Produktionsbetrieben
(Metall / Kunststoff / Autoindustrie/
Elektronik/ Med. Hilfsmittel)** **26,5%**

3 Jahre Präventionsprogramm GUSI®

Gesundheitsförderung mit Haltungszielen: Erfahrungen, Ergebnisse, Perspektiven

1. Das Präventionsprogramm GUSI®

2. Das ZRM® - Training

3. Ergebnisse

4. Perspektiven

Inhalte ZRM® - Training

→ Das Training basiert auf dem

„Zürcher Ressourcen Modell“

Es ist ein

→ wissenschaftlich fundiertes, ressourcenorientiertes
Selbstmanagementtraining zur Steigerung der
Selbstwirksamkeit und

→ liegt in manualisierter Form vor.

Komponenten ZRM® - Training

•ZRM®-Training wird vermittelt in einer wechselnden Abfolge von ...

- ➔ Impulsreferaten (Expertenwissen)
- ➔ Gruppenarbeit
- ➔ Kleingruppenarbeit
- ➔ Einzelarbeit mit persönlichem Kursbuch

Ablauf ZRM® - Training

Übersicht – GUSI® Trainingsphase A

ZRM® Training	Inhalt	Dauer (Std.)
Phase 1	Vom Bedürfnis zum Motiv	Donnerstag
Phase 2	Vom Motiv zu meinem Haltungsziel (persönliches Motto)	Freitag
Phase 3	Vom Ziel zum Ressourcenpool	Freitag/Samstag
Phase 4	Die Ressourcen gezielt einsetzen	Samstag/Mittwoch
Phase 5	Integration und Transfer	Mittwoch

Ein persönliches Motto (Haltungsziel).....

„Voller Lebensfreude setzte ich meine Grenzen, treffe Entscheidungen und erhalte mir meine Harmonie.“

weitere Beispiele von Haltungszielen.....

**„Mit kühlem Kopf bewahre ich
meine Handlungsfähigkeit“
(Affektsteuerung)**

**„In Ruhe und Gelassenheit
finde ich zu mir Selbst“
(Entspannung)**

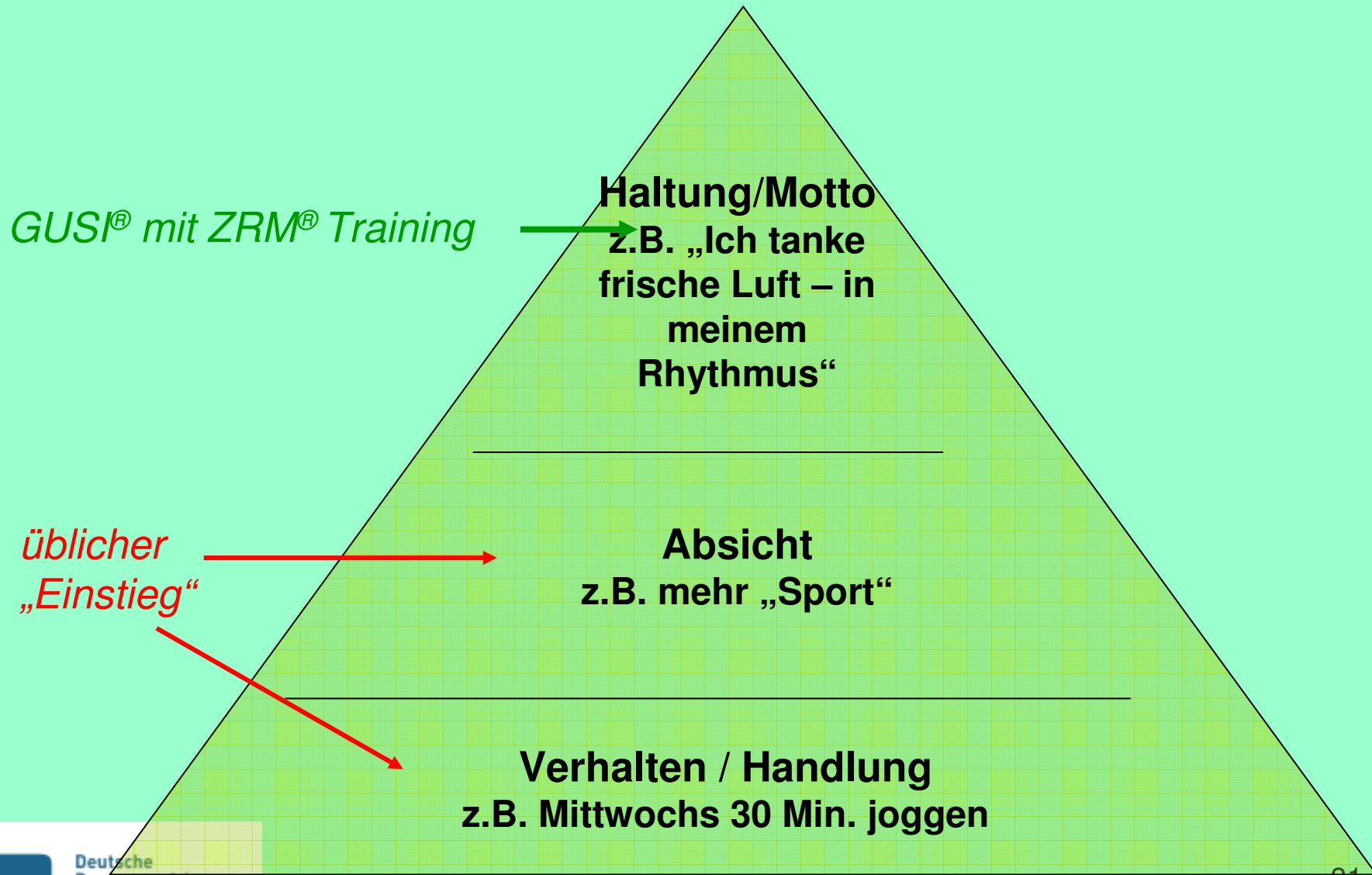
**„Ich forme meine Weiblichkeit“
(Gewicht)**

**„Ich lebe meine Fülle“
(Integration vielfältiger
Bestrebungen)**

**„Ich genieße die Faszination
des Augenblicks“
(Achtsamkeit)**

**„Kick – und schnarch...“
(Umschalten)**

Die Zielpyramide



3 Jahre Präventionsprogramm GUSI®

Gesundheitsförderung mit Haltungszielen: Erfahrungen, Ergebnisse, Perspektiven

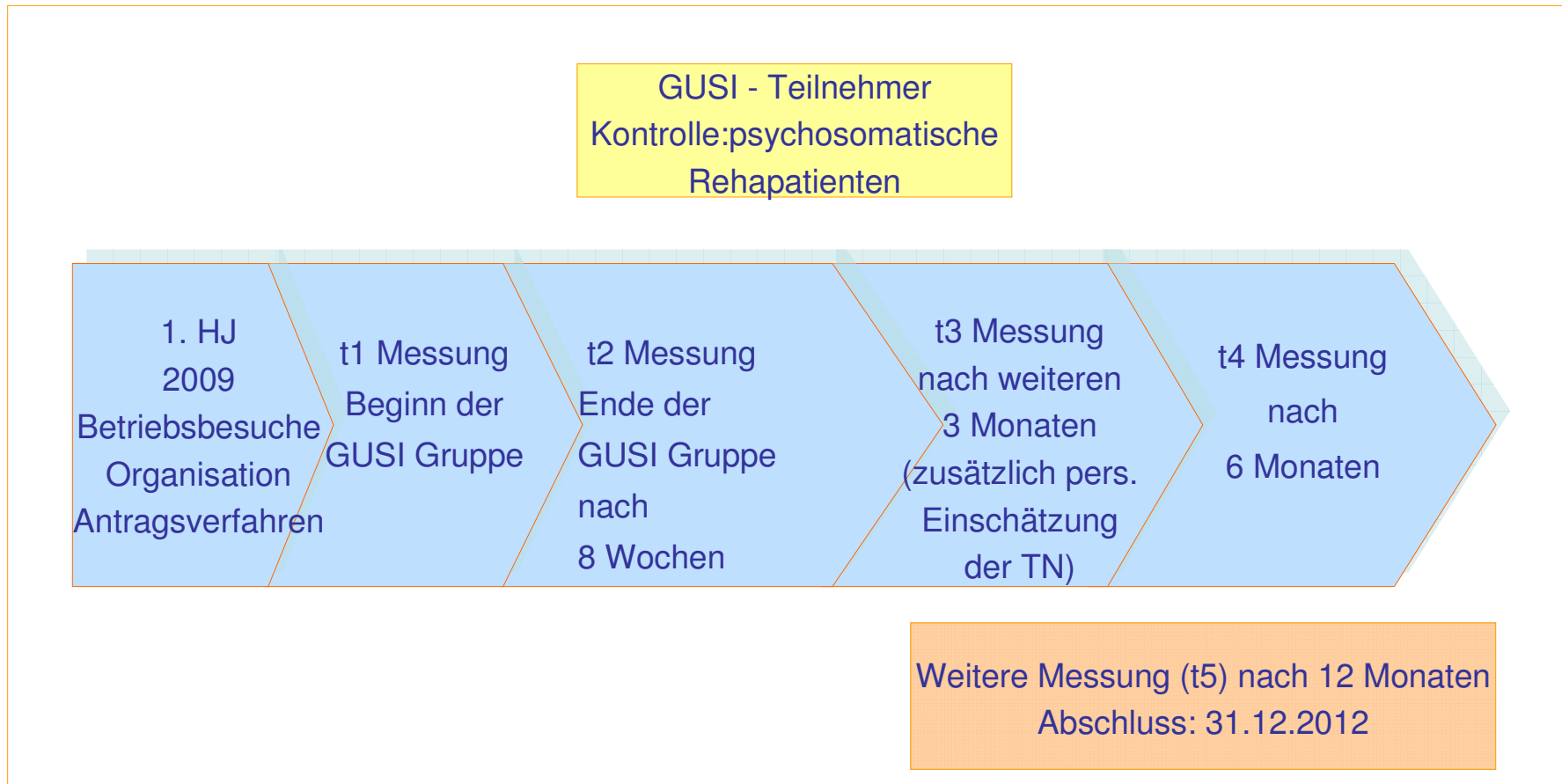
1. Das Präventionsprogramm GUSI®

2. Das ZRM® - Training

3. Ergebnisse

4. Perspektiven

GUSI Messzeitpunkte



Ergebnisse

(Stand August 2012)

- 263 Anmeldungen für Initialphase
- Von 261 untersuchten Versicherten
 - 190 geeignete TeilnehmerInnen (Quote 73%)
 - 71 Untersuchte keine Eignung für GUSI, weil:
 - 36,6% für psychosomatische Rehabilitation
 - 11,3% sonstige medizinische Rehabilitation
 - 29,6% Akut-Psychiatrische/Psychotherapeutische Behandlung; ambulant oder stationär
 - 9,8% Diagnostik unklarer Befunde
 - 12,7% nach Diagnostik bei prinzipiell vorliegender Eignung keine Motivation zur Teilnahme

bisherige Ergebnisse

(durchgeführte Gruppen; n=157)

- *Durchschnittsalter **46,7 Jahre***
- ***62,1% Frauen; 37,9% Männer***
 - *Bei Untersuchten, bei denen keine Eignung bzw. Motivation gegeben war:*
 - ***47,9% Frauen; 52,1% Männer***
- ***keine vorzeitigen Beendigungen** in Trainingsphase A&B*

Messinstrumente

(Auswahl)

- **Work – Ability – Index (WAI)**
(Erfassung der subjektiven Arbeitsfähigkeit)
- **HADS** (screening zur Erfassung von Angst und Depression)
- **HAKEMP-90** - Fragebogen zur Handlungsorientierung
- **AVEM** (Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster)
- **med. Basisdaten** (u.a. Gewicht)
- **persönliche Einschätzung** (Umfang, Inhalte, Nützlichkeit im Alltag/Beruf nach 3 Monaten)

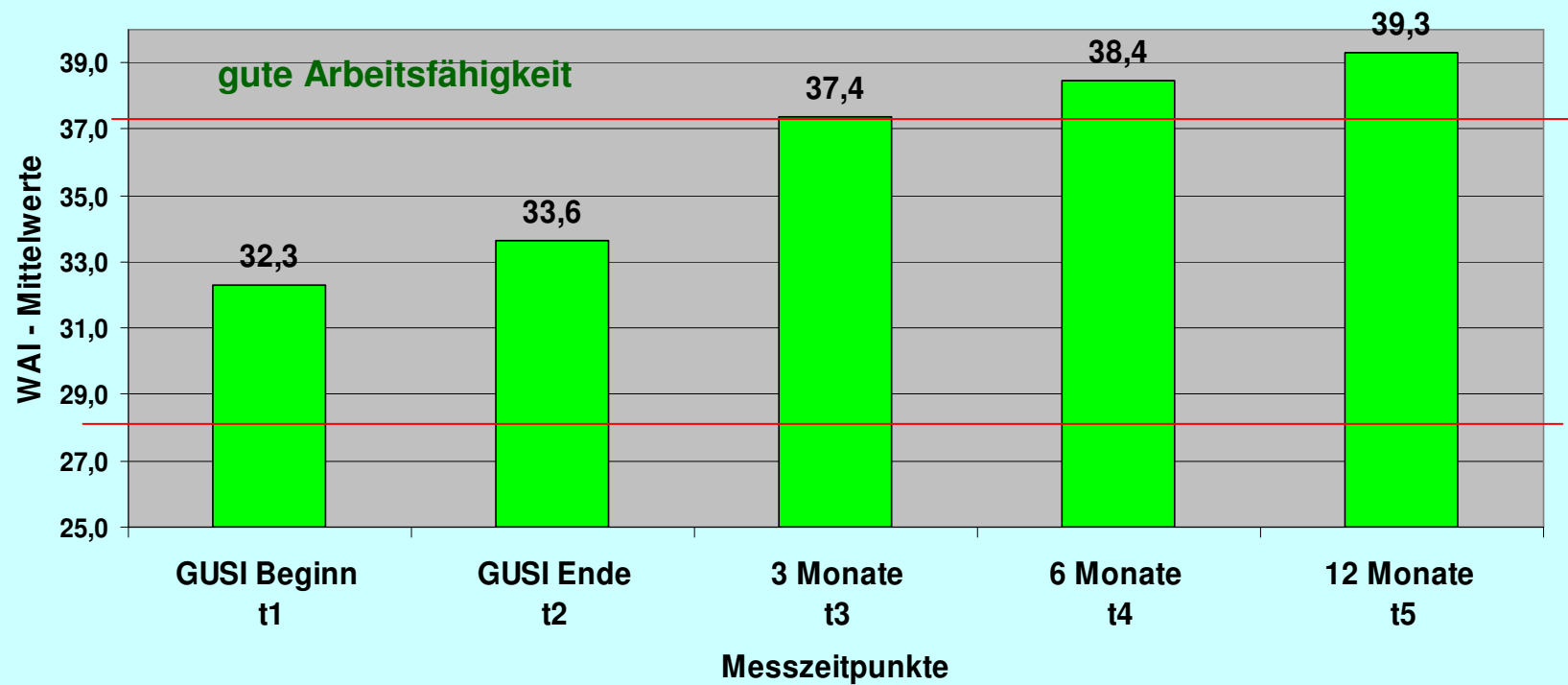
WAI Werte und Konsequenzen

www.arbeitsfaehigkeit.net

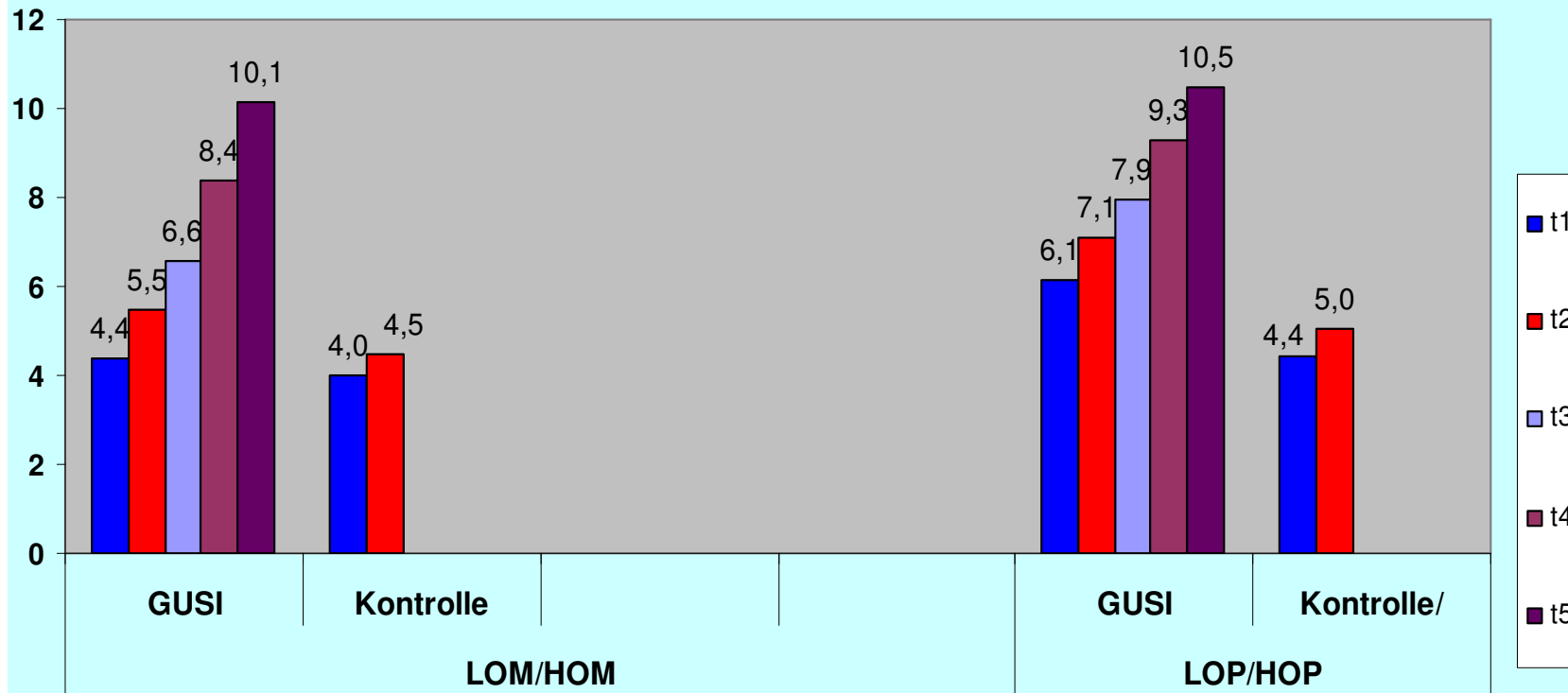
- **44- 49** **sehr gute subjektive Arbeitsfähigkeit, kein Interventionsbedarf**
- **37- 43** **gute subjektive Arbeitsfähigkeit, Arbeitsfähigkeit unterstützen mit Prävention**
- **28- 36** **niedrige subjektive Arbeitsfähigkeit; Arbeitsfähigkeit verbessern mit Prävention, ggfs. Rehabilitation**
- **7- 27** **schlechte subjektive Arbeitsfähigkeit; Arbeitsfähigkeit wiederherstellen mit Akutbehandlung oder Rehabilitation ; ggfs. berufliche Leistungsfähigkeit aufgehoben**

Entwicklung der subjektiven Arbeitsfähigkeit im GUSI - Präventionsprogramm

(Mittelwerte des Work Ability Index (WAI))



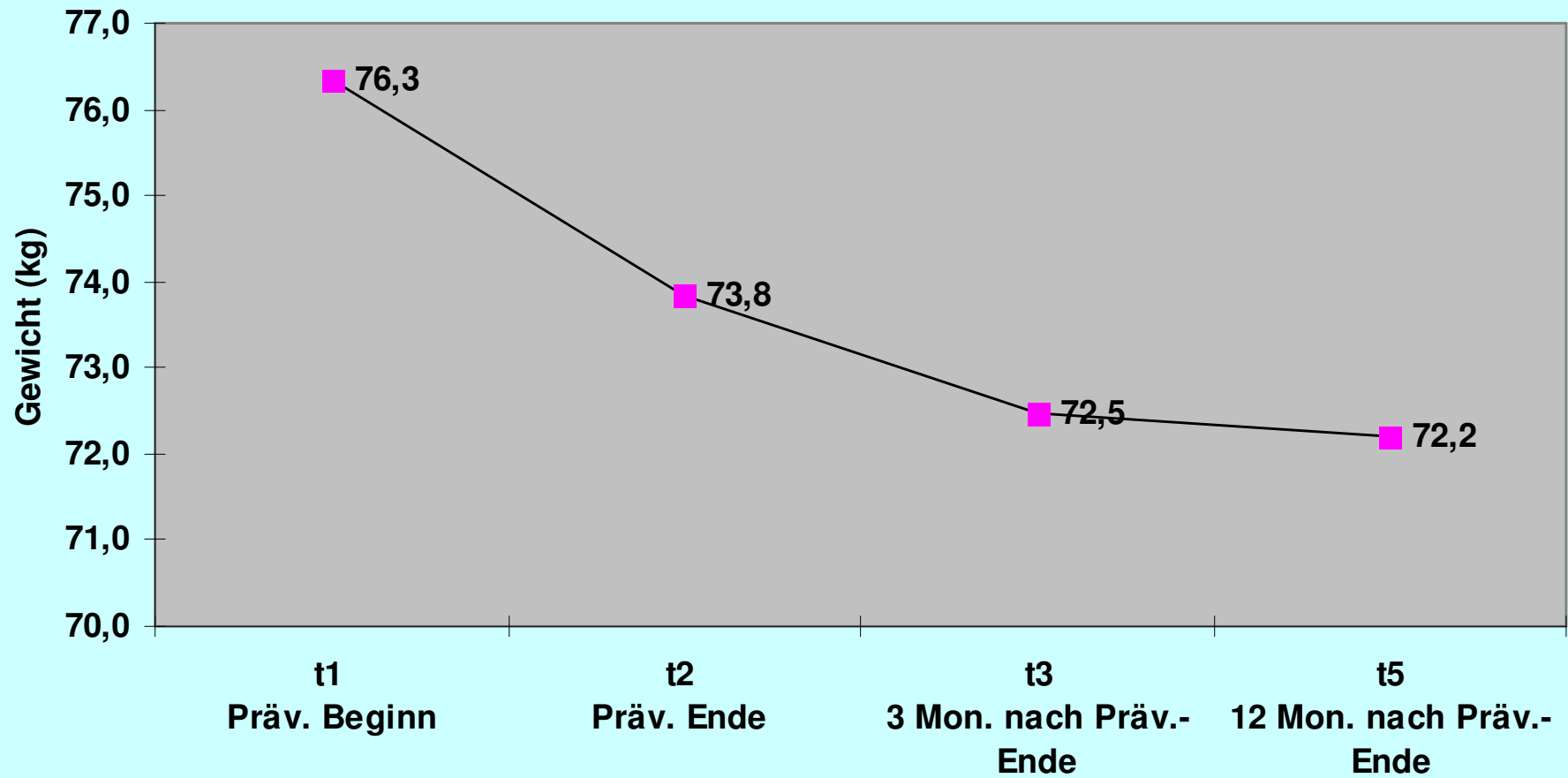
Präventionsgruppe GUSI und Kontrollen - Entwicklung der Handlungsorientierung im HAKEMP



**HAKEMP- Skalen : Umgang mit Mißerfolgserleben/Frustration und
prospektive Zielorientierung**

Gewichtsentwicklung bei GUSI-TeilnehmerInnen

(n=93 zu allen Messzeitpunkten)



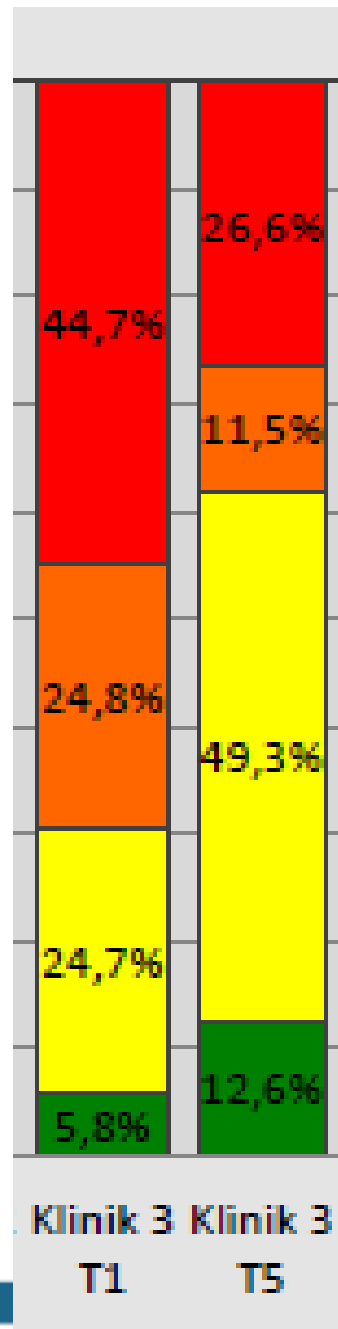
**Abschlussbericht
der externen
Evaluation
Juli 2012**

***GUSI Teilnehmer
sind „Klinik 3“
3 GUSI® Gruppen
wurden
einbezogen***

Betsi

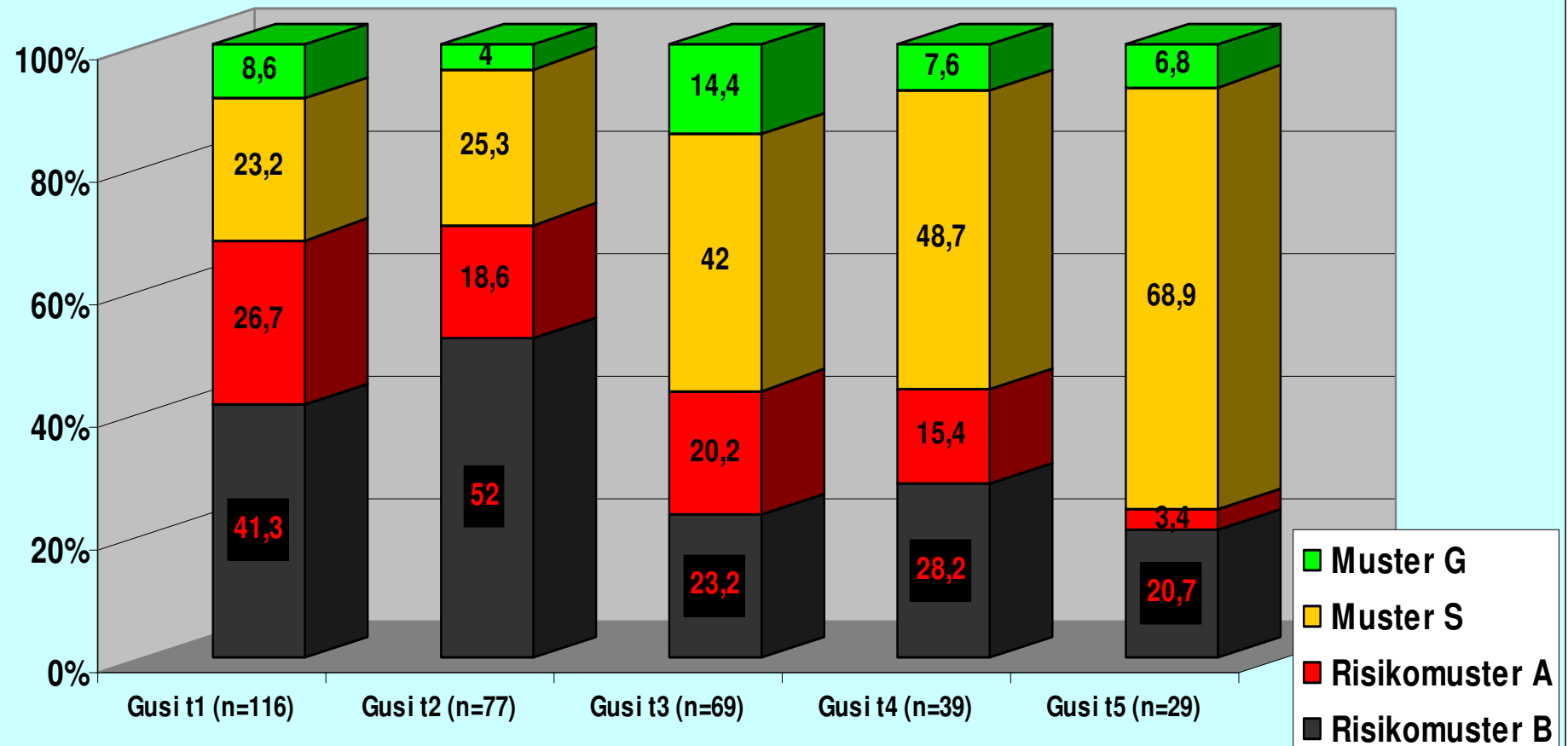
Beschäftigungsfähigkeit teilhabeorientiert sichern

Machbarkeitsstudie und Evaluation



**70% Risikomuster für
gesundheitliche Gefährdung zu
Beginn bei GUSI – Teilnehmern
reduzieren sich auf 38%
Risikomuster nach 1 Jahr!**
(gemessen mit dem AVEM Fragebogen)

Entwicklung von AVEM Mustern im Präventionsprogramm GUSI



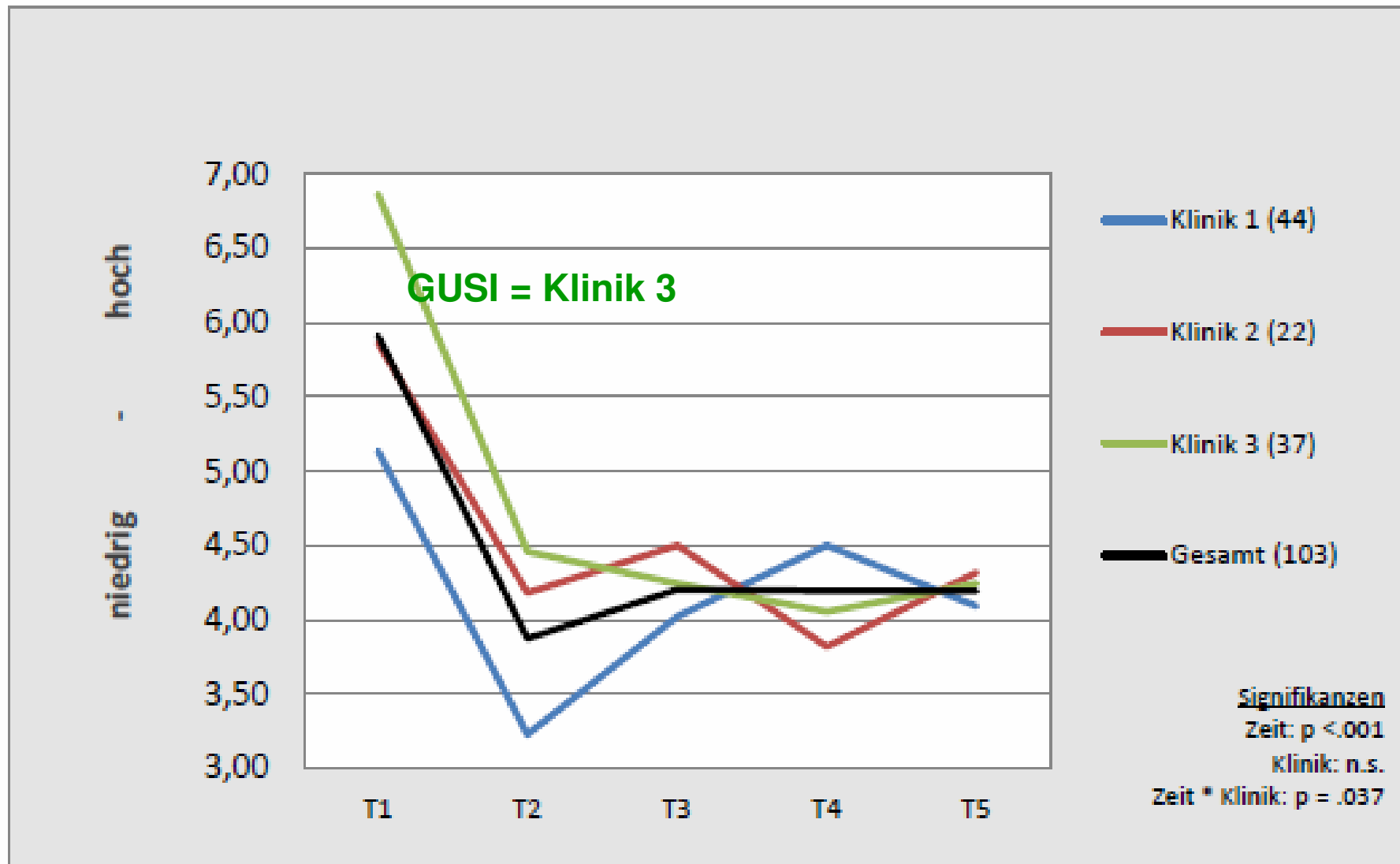


Abbildung 30: Depressivität im zeitlichen Verlauf
 (niedrig = 0 – hoch = 21)

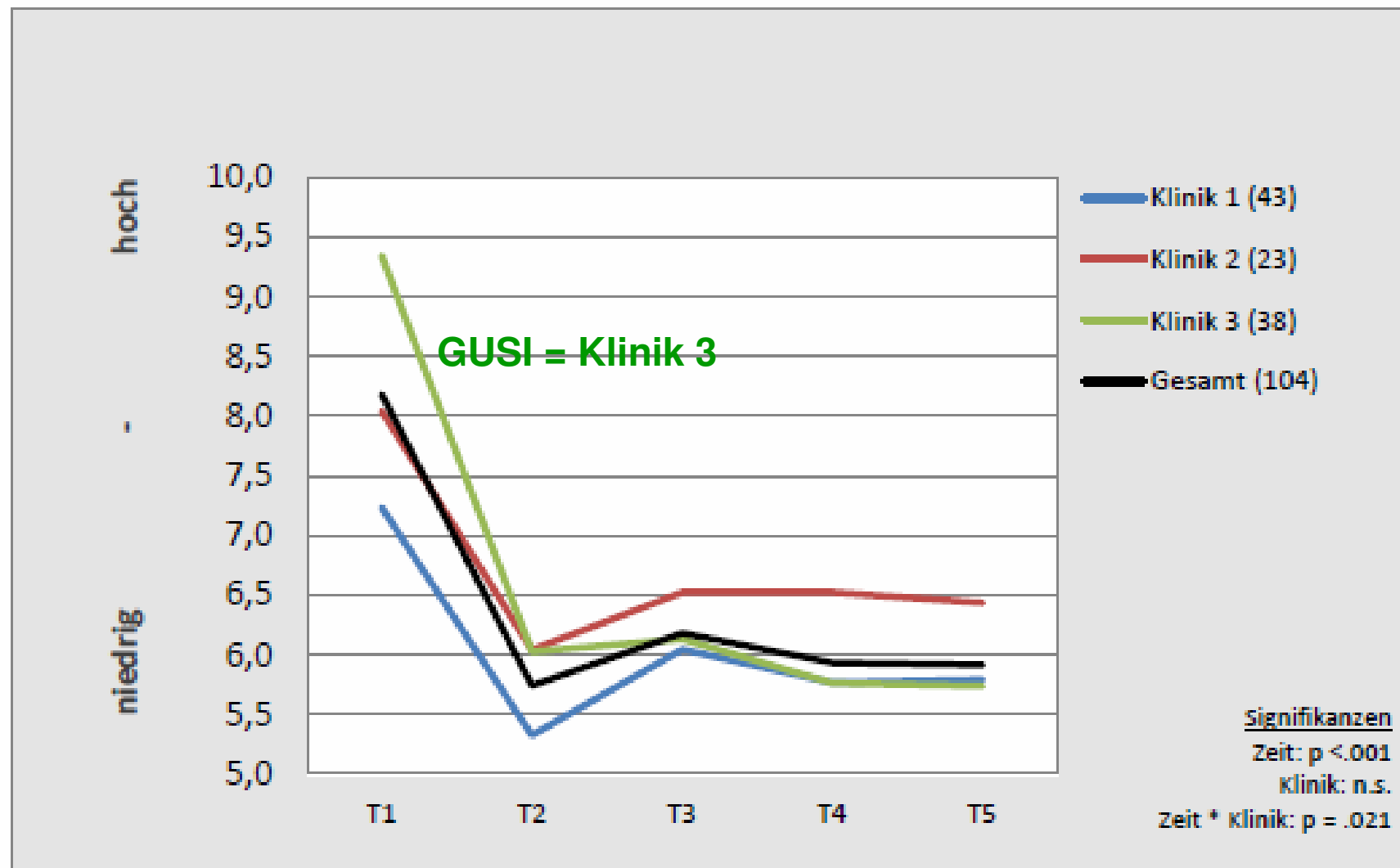


Abbildung 31: Ängstlichkeit im zeitlichen Verlauf
(niedrig = 0 – hoch = 21)

Nach dem biopsychosozialen Modell werden viele körperliche Beschwerden auch durch psychische und soziale Faktoren determiniert. Neben dem schon erwähnten Stressempfinden werden deswegen auch depressive und ängstliche Störungen als Risikofaktoren diskutiert. Bei der Veränderung der HADS-Werte konnte Klinik 3 mit einer Reduzierung der Ängstlichkeit um 33% und der Depressivität um 24% konzeptbedingt große Veränderungen Ergebnisse erzielen. In Klinik 2 verbesserten sich diese beiden psychischen Risikofaktoren um jeweils ca. 14%. In Klinik 1 beide um etwa 10%.

GUSI reduziert die Ängstlichkeit um 33% und die Depressivität um 24% - nachhaltig!

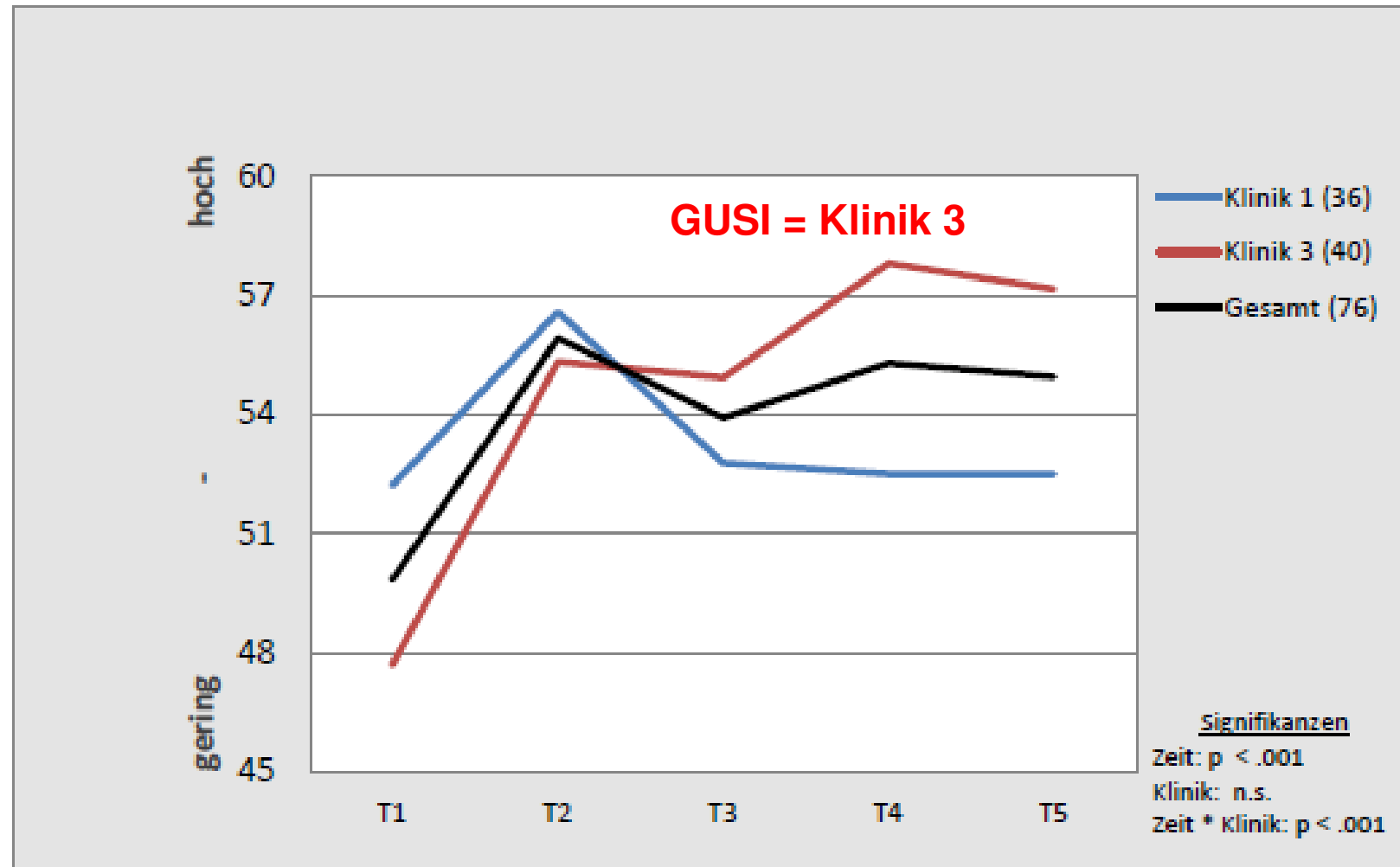


Abbildung 44: Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität im zeitlichen Verlauf

(gering = 12 – hoch = 84)

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

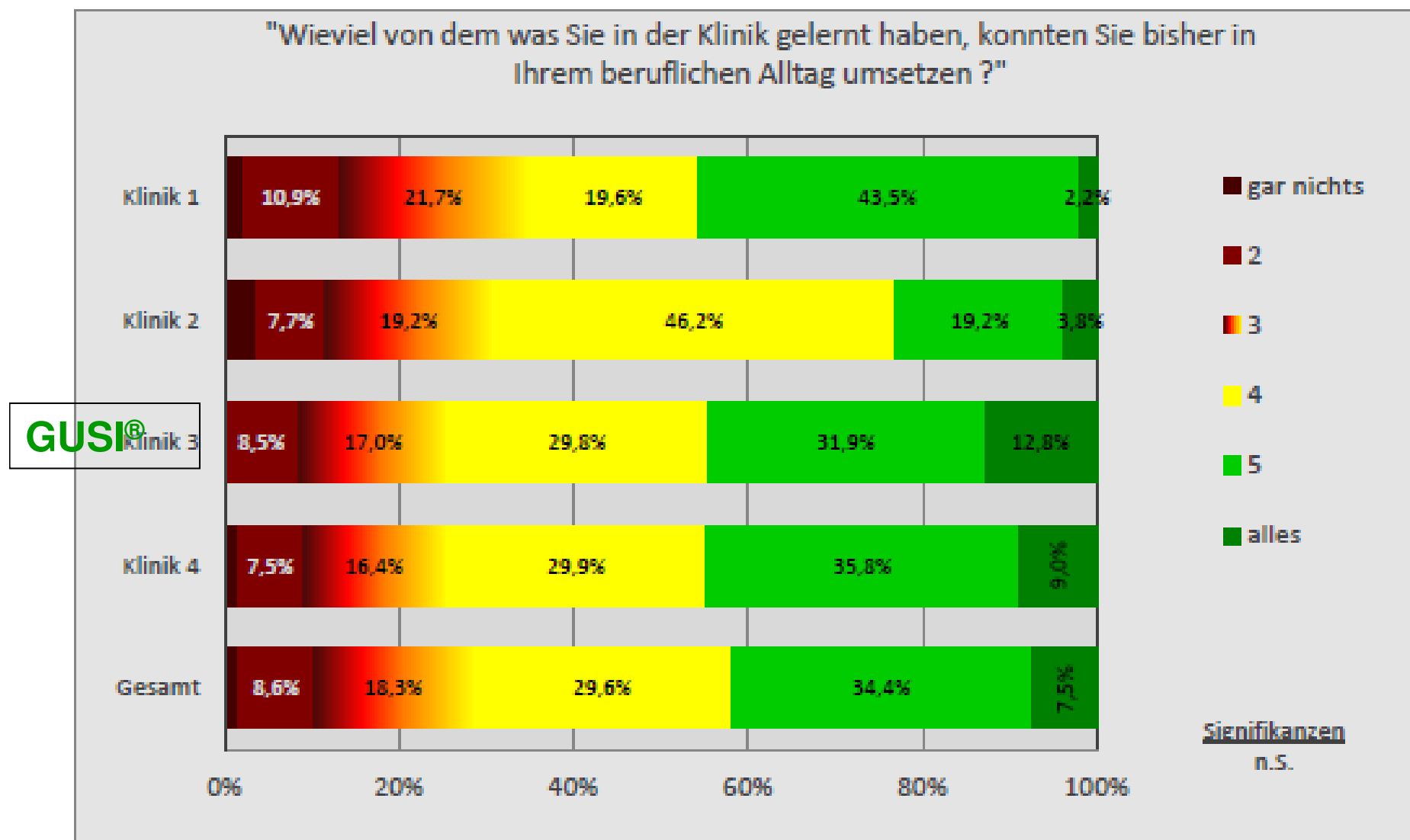
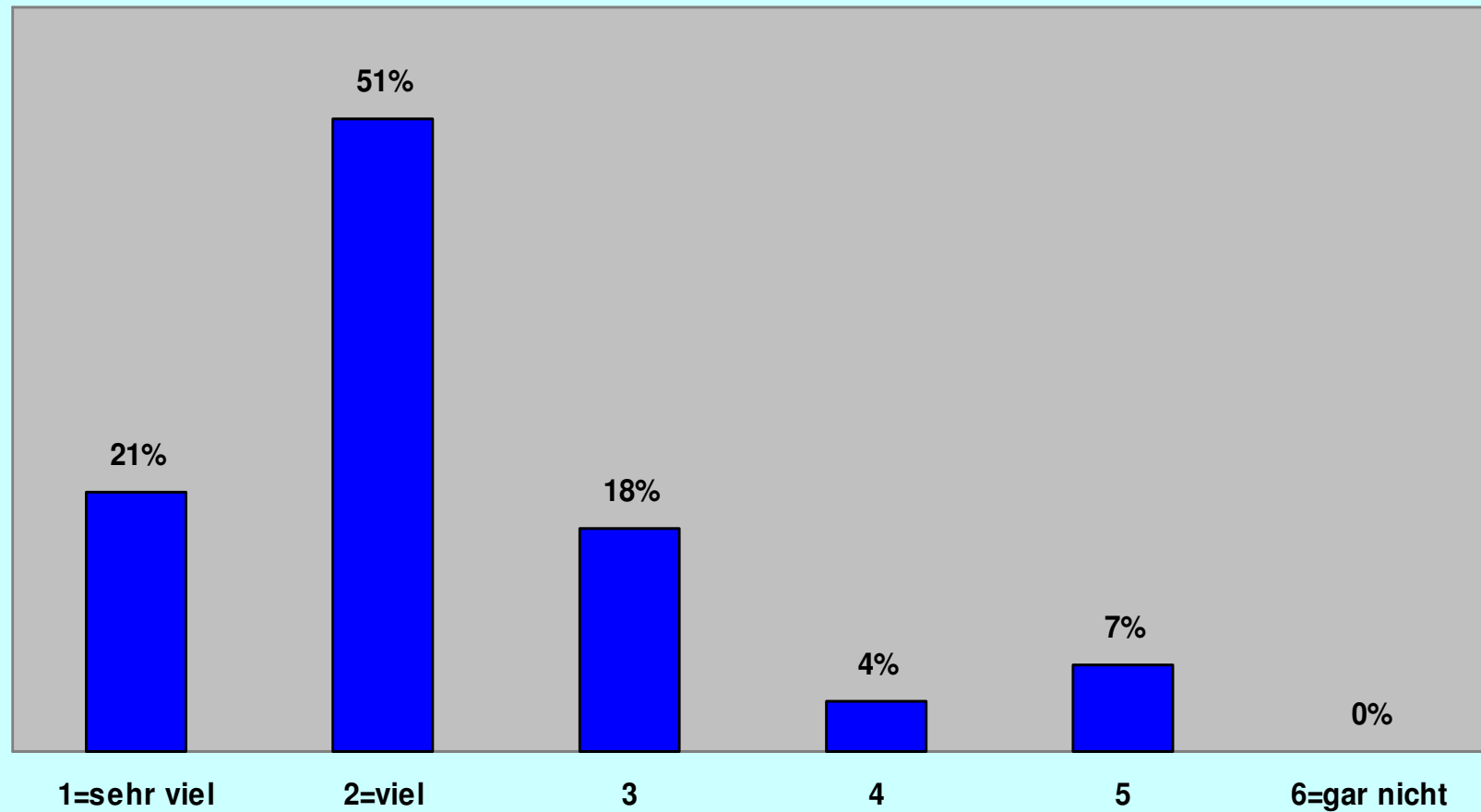


Abbildung 26: Umsetzbarkeit in den beruflichen Alltag

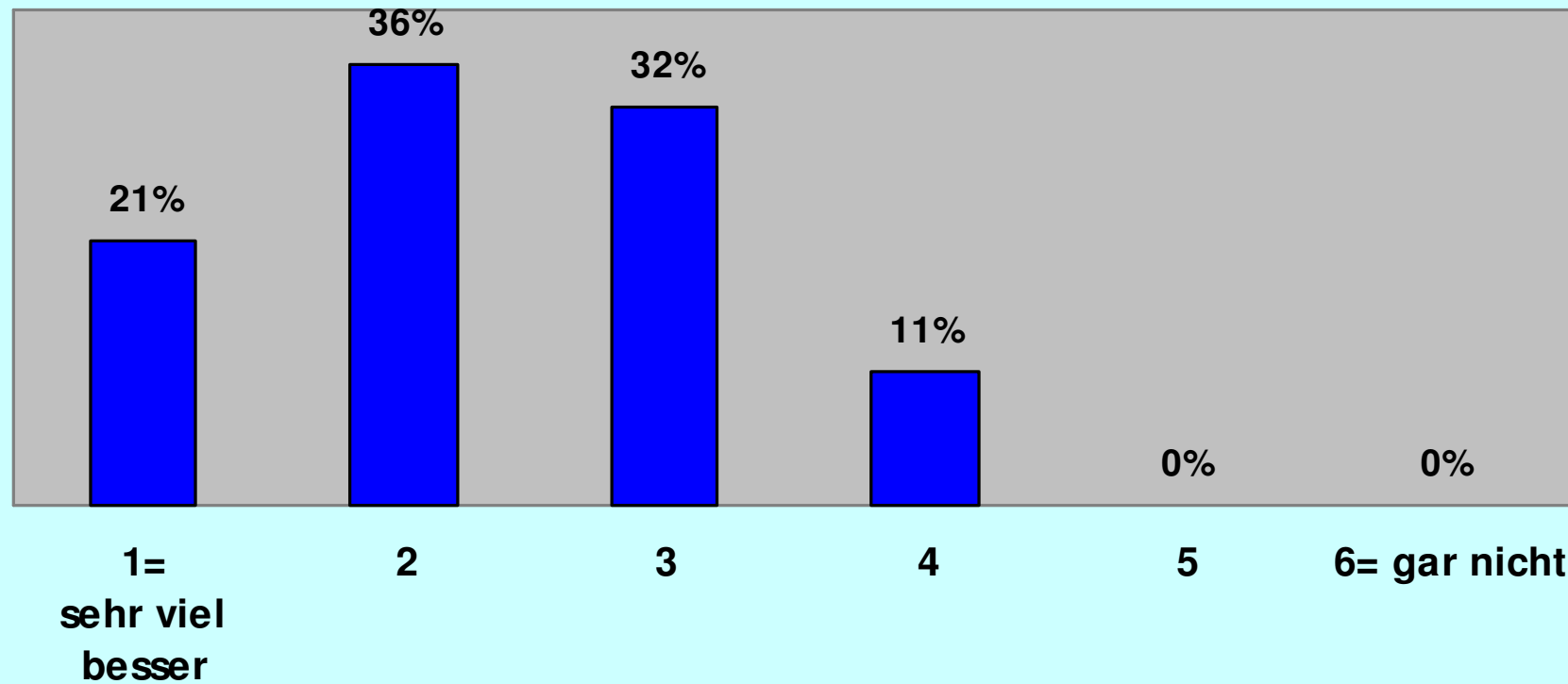
**Wie sehr hat Ihnen Ihre
GUSI-Präventionsmaßnahme genützt ?**
(t3= nach 3 Monaten; n=93)



**Können Sie heute besser mit Belastungen und schwierigen
Situationen umgehen als vor der GUSI**

Präventionsmaßnahme?

(t3=nach 3 Monaten; n=93)



3 Jahre Präventionsprogramm GUSI®

Gesundheitsförderung mit Haltungszielen: Erfahrungen, Ergebnisse, Perspektiven

1. Das Präventionsprogramm GUSI®

2. Das ZRM® - Training

3. Ergebnisse

4. Perspektiven

3 Jahre Präventionsprogramm GUSI®

Gesundheitsförderung mit Haltungszielen: Erfahrungen, Ergebnisse, Perspektiven

- Modellphase endet am 31.12.2012:
Präventionsbudget?
- Zielgruppendefinition:
 - Prävention in/für (wohntfernen) (Groß)- unternehmen
(Beispiel: GUSI® für Beschäftigte der Deutschen Telekom)
 - berufsgruppenspezifische Angebote auf der
Basis von GUSI® (z.B. FRESH für Pflegekräfte)
 - Gefährdungsbeurteilung bei psychischen Belastungen in
Deutschland (Projekt BAUA) – GUSI® für Risikogruppen

Rehazentrum Bad Salzuflen – Klinik Lipperland

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**