

- „Wenn wenigstens die Kollegen richtig mithelfen würden.“
- „Das permanente Mobbing geht mir an die Substanz.“
- „Früher hat mir meine Arbeit Spaß gemacht.“



Sie sich nicht mehr ausreichend in der Freizeit erholen. Sie waren vielleicht schon mehrfach in ärztlicher Behandlung, dennoch sind Ihre Beschwerden nicht besser geworden.

**GiGS® motiviert und zeigt neue Perspektiven auf**  
Das GiGS-Programm – Gesundheit im Gesundheits- und Sozialwesen – hat das Ziel, Ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit im Beruf zu stärken.

GiGS® hilft Ihnen Strategien zu entwickeln, um den steigenden beruflichen Belastungen konstruktiv begegnen zu können. Wir freuen uns auf Sie!

### Beste Bedingungen für eine effektive Rehabilitation

Natur, Ruhe, Entspannung – die Dr. Becker Klinik Mönesees liegt in idyllischer Landschaft. Erleben Sie den herrlichen Ausblick vom Balkon Ihres komfortablen Einzelzimmers. Genießen Sie die Zeit in der hauseigenen Bibliothek mit Internetcafé, beim Billard oder in der Sauna. Nutzen Sie auch außerhalb der Therapiezeiten unser Schwimmbad, den Fitnessraum oder den Beachvolleyball-Platz. Unsere Küche verwöhnt Sie mit guten und ausgewogenen Speisen. Ihre Kinder werden in unserem Kinderhort während der Therapiezeiten bestens betreut.

Der Antrag für das GiGS-Programm wird bei Ihrem zuständigen Rentenversicherer gestellt. Dieser prüft, ob die Voraussetzungen für eine medizinische Rehabilitation erfüllt sind. Im Rahmen des Rehabilitationsverfahrens erfolgt auch eine sozialmedizinische Beurteilung Ihrer beruflichen Leistungsfähigkeit. Gerne sind wir Ihnen bei den Antragsverfahren behilflich.

#### IHRE ANSPRECHPARTNER

- Aufnahmesekretariat: Tel. 0 29 24 / 8 00-5 14
- Chefarzt Kardiologie: Dr. med. Rainer Schubmann  
Tel. 0 29 24 / 8 00-5 20
- Chefarztin Psychosomatik: Dr. med. Christiane Ihlow  
Tel. 0 29 24 / 8 00-5 59

Dr. Becker Klinik Mönesees  
Schnappweg 2 Tel. 0 29 24 / 8 00-0  
59519 Mönesees-Körbecke info.klinik-mönesees@dbkg.de

[www.dbkg.de](http://www.dbkg.de)

GiGS® ist ein Projekt in Kooperation  
mit der Deutschen Rentenversicherung

0110

## Erschöpft? Demotiviert? Ausgebrannt?



- GiGS® –  
Hilfe für Beschäftigte  
in Gesundheits- und  
Sozialberufen

- „Mein Job kostet mich meine ganze Kraft.“
- „Ich werde meine Patienten nicht im Stich lassen.“
- „Ich kann nicht mehr.“



### ERSCHÖPFT? AUSGEBRANNT? DEMOTIVIERT?

Eigentlich arbeiten Sie gerne in einem pflegenden oder sozialen Beruf, haben aber oft das Gefühl, dass Sie den steigenden Anforderungen nicht mehr gerecht werden. Sie möchten Ihre fachlichen Ansprüche verwirklichen, erleben aber, „dass nichts mehr geht“.

Vielleicht sind Sie auch mit dem Gedanken beschäftigt, Ihren früheren „Traumberuf“ ganz zu verlassen:  
„Nur weg aus der Pflege, dem Krankenhaus...!“

Sie haben häufiger das Gefühl, dass Ihre Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz nachlässt und

- *Wir möchten Sie motivieren, Ihre berufliche und persönliche Situation in Ruhe zu betrachten und Entscheidungen zu treffen, die Ihre körperliche und seelische Gesundheit langfristig stützen.*

- *Die Klinik liegt im Ort Körbecke, unmittelbar am Nordufer des Möhnesees.*

#### ■ DEN BERUF WIEDER TATKRÄFTIG MEISTERN

Studien belegen, dass Menschen aus helfenden und sozialen Berufen häufig aufgrund beruflicher Überforderungen längerfristig erkranken – bis hin zur frühzeitigen Berentung. So weit soll und muss es nicht kommen. Wir wissen, dass belastende Arbeitsbedingungen, der erhöhte ökonomische Druck im Gesundheitswesen und ein schlechtes innerbetriebliches Klima nicht „einfach“ verändert werden können. Aber wir können Ihnen helfen, zu einer erfüllenden Tätigkeit im Einklang mit Ihrem persönlichen Leistungspotential zurückzufinden. Wir beraten Sie auch, wenn Sie sich beruflich verändern müssen. Zunächst möchten wir Sie aber motivieren, trotz aller Beeinträchtigungen und Einschränkungen die Stärken und Chancen Ihres beruflichen Handelns zu erkennen.

#### ■ GIGS® VERÄNDERT UND WIRKT NACHHALTIG

Das GiGS-Programm ist Teil einer qualitätsgesicherten Rehabilitationsmaßnahme. Ziel ist, mit Hilfe von anerkannten Therapiemethoden zu verhindern, dass sich Ihre körperliche oder seelische Krankheit auf Ihre Erwerbstätigkeit auswirkt. Schließlich geht es darum, ein vorzeitiges Ausscheiden aus dem Erwerbsleben zu verhindern und Sie möglichst schnell und dauerhaft in Ihren Beruf zu (re-)integrieren. Das Programm ist ein ergänzender Baustein zu einer umfassenden, mehrwöchigen berufsbezogenen Therapie. Teile des Behandlungsprogramms finden im Rahmen



einer festen, berufsspezifischen Gruppe statt. Hier können Sie sich unter professioneller Moderation frei austauschen, Ideen entwickeln und lernen, wichtige Selbsthilfepotenziale zu nutzen.

Sie profitieren während Ihres gesamten Aufenthaltes von einer hoch kompetenten Versorgung dank der interdisziplinären Zusammenarbeit verschiedener Berufsgruppen. Folgende Therapiebausteine kommen zum Einsatz:

- **Ärztliche Betreuung:** ausführliches Aufnahmegespräch, körperliche Untersuchung, wöchentliche Visiten, offene Sprechstunde, bedarfsgerechte Diagnostik, ggf. Überwachung und/oder Einleitung einer medikamentösen Behandlung
- **Psychotherapie:** Einzel- und Gruppenpsychotherapie, bei Bedarf indikationsspezifische Gruppen für Menschen mit Angsterkrankungen oder Depressionen
- **Schulungen:** In der Schulungsgruppe seelische Ge-

sundheit können Sie durch die Teilnahme an bis zu 10 Modulen Ihre Kompetenz für Ihr seelisches Wohlbefinden verbessern

- **Ergotherapie:** gestalterisches Arbeiten, Training von berufsbezogenen Fertigkeiten, Gedächtnistraining u. a.
- **Entspannungsverfahren/Körpertherapie:** z. B. Autogenes Training, Atemfeedback, Progressive Muskelrelaxation, körpertherapeutische Angebote
- **Sport:** sporttherapeutische Angebote mit individuell angepassten Belastungsgraden (z. B. Spinning, Walking, Jogging, Aqua-Training)

#### ■ GIGS® IST INSBESONDERE AUF FOLGENDE BERUFSGRUPPEN ZUGESCHNITTEN:

- Pflegende Berufe, z. B. Krankenschwestern, Gesundheits- und Krankenpfleger, Kinderkrankenschwestern, Altenpfleger/innen

- Leitende Pflege- und Gesundheitsberufe
- Soziale und sozialtherapeutische Berufe
- Beratende und therapeutische Berufe
- Pädagogische Berufe, z. B. aus den Bereichen Kindergarten, Schule, Jugendhilfe

#### ■ GIGS® GREIFT BEI KRANKHEITSBILDERN WIE

- Erschöpfungssyndromen
- Schlafstörungen
- Depressionen
- Angststörungen
- Chronischen Schmerzzuständen einschl. Migräne
- Rückenschmerzen mit psychischer Überlagerung
- Essstörungen einschl. Adipositas
- Somatoformen Störungen

#### ■ QUALITÄTSREHABILITATION

Die Dr. Becker Klinik Möhnesee ist nach DIN EN ISO 9001:2008 und den strengen Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Medizinische Rehabilitation (DEGEMED) zertifiziert. Darüber hinaus nehmen wir an dem umfassenden Qualitätssicherungsprogramm der Deutschen Rentenversicherung teil. Das gibt Ihnen die Sicherheit, nach anerkannt hohen, regelmäßig überprüften Qualitätsstandards therapiert zu werden.