**Nachsorge-Angebote – Übersicht**

Die Deutsche Rentenversicherung möchte, dass sich auch jemand nach der Reha um ihre Reha-Teilnehmer kümmert. Im Folgenden finden Sie hierzu drei interessante Angebote.

| **Einzel-Nachsorge bei depressiven Störungen** | **Gruppen-Nachsorge** | **Gruppen-Nachsorge** |
| --- | --- | --- |
| Ein Bild, das Schrift, Grafiken, Grafikdesign, Screenshot enthält.  Automatisch generierte Beschreibung | Ein Bild, das Schrift, Logo, Grafiken, Design enthält.  Automatisch generierte Beschreibung | Ein Bild, das Schrift, Logo, Design, Grafiken enthält.  Automatisch generierte Beschreibung |
| **Freie Plätze anzeigen**   * [psyrena.de](https://psyrena.de/) aufrufen * PLZ eingeben + Suche starten * Suchergebnisse nach „Online-Plätze“ filtern * Therapeut:in mit Zusatz „DE-RENA 2.0“ auswählen * Auf „Nachsorgeplatz anfragen“ klicken | **Freie Plätze anzeigen**   * [psyrena.de](https://psyrena.de/) aufrufen * PLZ UND/ODER Namen des Nachsorgetherapeuten eingeben + Suche starten * Therapeut:in auswählen * Auf „Nachsorgeplatz anfragen“ klicken | **Freie Plätze anzeigen**   * [psyrena.de](https://psyrena.de/) aufrufen * PLZ eingeben + Suche starten * Suchergebnisse nach „Online-Plätze“ filtern * Therapeut:in mit Zusatz „Livi-RENA“ auswählen * Auf „Nachsorgeplatz anfragen“ klicken |
| **Kurzbeschreibung** Entscheidend ist, dass Sie Ihre – in der Reha erlernten – Verhaltens-Änderungen dauerhaft im Alltag umzusetzen. Hierzu nutzen Sie eine Selbstmanagement-App und besprechen die Ergebnisse in telefonischen Einzelgesprächen:   * Ortsunabhängig * Zeiten individuell vereinbar  ***TEST der App möglich*** | **Kurzbeschreibung** Die psychosomatische Reha-Nachsorge beinhaltet Leistungen aus dem Bereich der Psychotherapie. Psy-RENA findet vor Ort in Gesprächsgruppen statt.  ***Kostenfrei auf***[***psyrena.de registrieren***](https://psyrena.de/warteliste) | **Kurzbeschreibung** Digitale Gruppennachsorge – konzeptionell orientiert sich LiVi-RENA an Psy-RENA. Die Kommunikation ermöglicht einen Austausch, wie bei einem Treffen vor Ort. Es bietet sich jedoch im Gegensatz zu dem Treffen vor Ort dem Teilnehmer eine ortsungebundene Teilnahme.  ***TEST von LiVi-RENA möglich*** |
| **Umfang**   * App „DE-RENA“ – im App-Store herunterladen und testen. * 2-wöchentliche Fragebögen in der App * regelmäßige Telefonate / Video-Calls mit einer Psychotherapeuten oder Psychotherapeutin | **Umfang**   * 1 Aufnahmegespräch (1:1), 50 Minuten * 25 Gruppentermine, 90 Minuten, wöchentlich * 1 Abschlussgespräch (1:1), 50 Minuten   ***Sonderfall Einzelsitzungen*** Voraussetzungen: * Kein Gruppenangebot innerhalb von 45 Min. Fahrtzeit von Ihrem Wohnort * Kein Gruppenangebot innerhalb von 3 Monaten Wartezeit | **Umfang**   * 1 Aufnahmegespräch (1:1), 50 Minuten * 25 Gruppentermine, 90 Minuten, wöchentlich * 1 Abschlussgespräch (1:1), 50 Minuten |
| **Beginn** 4 Wochen nach dem letzten Tag der Reha  **Abschluss** 6 Monate nach dem letzten Tag der Reha | **Beginn** 3 Monate nach dem letzten Tag der Reha  **Abschluss** 12 Monate nach dem letzten Tag der Reha  **Unterbrechung** 6 Wochen am Stück | **Beginn** 3 Monate nach dem letzten Tag der Reha  **Abschluss** 12 Monate nach dem letzten Tag der Reha |
| **Voraussetzungen**   * Smartphone * **Vorliegen einer depressiven Störung** |  | **Voraussetzungen**   * PC, Laptop oder Tablet * Videokamera und Mikrofon |
| **Ausführliche Beschreibung** [de-rena.de](https://de-rena.de/) | **Ausführliche Beschreibung** [psyrena.de](https://psyrena.de/infos-teilnehmer) | **Ausführliche Beschreibung** [livi-rena.de](http://livi-rena.de/) |
| **Videos** [Vorbereitung auf die Zeit nach der Reha](https://mannheim-test.de-rena.de/static/hilfevideos/Quer/10_Vorbereitung-auf-Zeit-nach-der-Reha_quer.mp4" \t "_blank)  Erklärvideos zur Nutzung der App finden Sie in der App (Testversion herunterladen) | **Video** [PSYRENA-Erklärvideo für psychosomatische Rehakliniken und Patienten](https://psyrena.de/infos-teilnehmer) | **Video** [LiVi-RENA aus Teilnehmersicht](https://livi-rena.de/) |
|  |  |  |
|  | **INFOS FÜR KLINIKEN, SOZIALDIENST UND NIEDERGELASSENE THERAPEUTEN** |  |
| **Ausstellen einer Empfehlung** [Kurz-Anleitung](https://de-rena.de/fuer-kliniken/de-rena-empfehlen) | **Ausstellen einer Empfehlung** [Kurz-Anleitung](https://psyrena.de/infos-rehakliniken) | **Ausstellen einer Empfehlung** [Kurz-Anleitung](https://psyrena.de/infos-rehakliniken) |
| **Selbst anbieten**   * als [Klinik](https://de-rena.de/fuer-kliniken/) * als [Niedergelassener](https://de-rena.de/fuer-niedergelassene/wichtige-schritte-mit-de-rena/) | **Selbst anbieten (Info folgt in Kürze)**   * als Klinik * als Niedergelassener | **Selbst anbieten (Info folgt in Kürze)**   * als Klinik * als Niedergelassener |