**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-Nachsorgebei 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%22%20%5Ct%20%22_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
 |