



- Telefonate mit einer Therapeut:in







WARUM SOLLTE ICH REHA-NACHSORGE IN ANSPRUCH NEHMEN?



Die Zeit nach der Reha kann sehr herausfordernd sein. Außerhalb des geschützten Raums der Klinik wartet der berufliche und familiäre Alltag mit seinen Anforderungen und Verpflichtungen.

Die Nachsorge hilft Ihnen dabei, die Fortschritte und Veränderungen aus der Reha im Alltag dauerhaft aufrecht zu erhalten! Sie unterstützt bei der Stress- und Konfliktbewältigung im Alltag und dabei, die in der Reha gefassten Vorsätze umzusetzen und Rückfalle in alte Verhaltensmuster zu vermeiden.

Ihre Optionen:

Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) bietet Ihnen drei anerkannte Nachsorgeprogramme:

Psy-RENA

Gruppengespräche in der Nähe Ihres Wohnortes



Gruppengespräche online, live per Video



App-Unterstützung im Alltag und monatliche Telefonate mit persönlicher Therapeut:in für Patient:innen mit depressiven Störungen

DAS OPTIMALE ANGEBOT FINDEN

Was brauche ich nach der Reha, um gesund zu bleiben?

Austausch in Gruppe

Vor Ort oder online

Wöchentliche Gruppengespräche mit Therapeut:in und anderen Rehabilitand:innen

Austausch mit Menschen in ähnlicher Situation – vor Ort oder online?

Vor Ort

Online

Psy-RENA



App und Telefonate

Zeitlich und örtlich flexibel

Kontinuierliche Unterstützung im Alltag,

Feedback durch Therapeut:in

Hilfe bei der Strukturierung des Alltags, Vorsätze selbst im Blick behalten

Online

DE-RENA Gemeinsam neue Wege gehen.

Für Patient:innen mit depressiven Störungen.*

^{*} Sprechen Sie wegen der Erfüllung dieser Voraussetzung mit Ihrer Klinik-Therapeut:ir oder dem Sozialdienst Ihrer Klinik



PSY-RENA: AUSTAUSCH IN EINER GRUPPE VOR ORT



Psy-RENA steht für **Psychosomatische Rehabilitationsnachsorge**. Das ist die klassische Form der Reha-Nachsorge als ambulante Gruppentherapie.

Psy-RENA startet mit einem individuellen Aufnahmegespräch von 50 Minuten Dauer. Darauf folgen 25 Gruppentermine von je 90 Minuten, die wöchentlich stattfinden. Am Ende führen Sie ein persönliches Abschlussgespräch mit dem Therapeuten oder der Therapeutin.

Für Psy-RENA gelten folgende Bedingungen:

- · Beginn der Nachsorge innerhalb von 3 Monaten nach Ende der Reha
- Ende der Nachsorge spätestens 12 Monate nach Ende der Reha
- · Unterbrechungen der Therapie von max. 6 Wochen am Stück sind möglich
- · Verfügbarkeit der Gruppentherapie in der Nähe Ihres Wohnorts



Eine Nachsorgegruppe im Rahmen von Psy-RENA besteht aus **maximal zehn Teil-nehmenden** und dem Therapeuten oder der Therapeutin. Bei Bedarf sind als **Krisen-intervention** zusätzlich bis zu **fünf Einzelgespäche** möglich (je 20 Minuten).

Die Fahrtkosten werden mit einer Pauschale pro Sitzung von der DRV bezuschusst.



https://psyrena.de/infos-teilnehmer







LIVI-RENA®: AUSTAUSCH IN EINER GRUPPE ONLINE



Nachsorge gibt es auch über den Bildschirm: Die Live-Video-Reha-Nachsorge, kurz LiVi-RENA®, wird ebenfalls als Gruppentherapie mit wöchentlichen Sitzungen durchgeführt und hat den gleichen Umfang wie Psy-RENA. Der Unterschied zu Psy-RENA besteht darin, dass die Sitzungen als Videokonferenzen online stattfinden. Sie können sich ganz bequem von zu Hause oder einem anderen geeigneten Ort aus per PC, Laptop oder Tablet zuschalten. Bei LiVi-RENA® bestehen die Gruppen aus maximal acht Teilnehmenden sowie dem Therapeuten oder der Therapeutin.

LiVi-RENA bietet eine passende Lösung für Personen, die nicht in der Lage sind, ihr Zuhause zu verlassen, z. B. aufgrund von Immobilität, beruflichen Verpflichtungen wie Schichtarbeit oder familiären Verantwortungen wie Betreuungssituationen.

Für den **zeitlichen Rahmen** gelten die gleichen Bedingungen wie bei Psy-RENA (siehe S. 5).

LiVi-RENA® findet über den DSGVO-konformen Videodienstanbieter webPRAX statt. Sie wählen sich über die Online-Plattform www.psyrena.de in die Videokonferenz ein.

DE-RENA®: APP-UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG & TELEFONATE MIT EINER THERAPEUT:IN



Die Nachsorge per Smartphone-App ist ein Angebot speziell für Menschen mit depressiven Störungen. Daher auch der Name DE-RENA®, der für Depressions-Reha-Nachsorge steht. Die DE-RENA®-App unterstützt Sie bei der Strukturierung des Alltags und fördert eine gesunde Balance Ihrer persönlichen Lebensbereiche. Sie dokumentieren in einem digitalen Tagebuch, wie Sie sich fühlen, verfolgen Ihre Vorsätze und behalten Ihre Lebensbereiche und Ihr Befinden im Blick.

Sie legen selbst fest, welche Bereiche Ihres Alltags Sie im Gleichgewicht halten möchten. So stellen Sie sicher, dass auch Lebensbereiche, aus denen Sie Kraft schöpfen, über die Zeit nicht zu kurz kommen.

Ihre Fortschritte bei der Umsetzung können Sie in der DE-RENA®-App dokumentieren und verfolgen. Die App hilft Ihnen dabei, Stolpersteine auf dem Weg zu Ihren persönlichen Zielen frühzeitig zu erkennen und zu überwinden. Auch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen haben Sie über die DE-RENA®-App im Alltag immer dabei.





Ihr:e Nachsorgetherapeut:in kann die Auswertungen Ihrer Eingaben und Verläufe einsehen und Sie so während der Nachsorge begleiten. In monatlichen Telefonaten unterstützt sie oder er Sie zielgerichtet beim Übergang aus der Klinik in den Alltag.

Für den Nutzungszeitraum von DE-RENA® gelten gesonderte Bedingungen:

- · Anfangsfrist innerhalb von 4 Wochen nach der Reha
- Endet 6 Monate nach Beginn der Nachsorge

Der Datenschutz ist bei der App gewährleistet, es erfolgt keine Speicherung von personenbezogenen Daten außerhalb der App.



https://de-rena.de

9 ◀



DIE DREI NACHSORGEARTEN IM VERGLEICH

Psy-RENA





max. 10 Teilnehmende

max. 8 Teilnehmende

Nur Sie in Kontakt mi[.] Theraneut·in

Wöchentliche
Gruppentermine
(25 x 90 Minuten) +
Aufnahme- und
Abschlussgespräch
im Einzelsetting

Wöchentliche
Gruppentermine
(25 x 90 Minuten) +
Aufnahme- und
Abschlussgespräch
im Einzelsetting

Flexible, tägliche
App-Nutzung +
monatliche Telefonate
mit Therapeut:in

Patient:innen mit psychischer Erkrankung (Kap. V. ICD-10-GM)

Patient:Innen mit psychischer Erkrankung (Kap. V, ICD-10-GM)

Nur Patient:innen mit depressiven Störungen

Beginn bis 3 Monate nach der Reha

Beginn bis 3 Monate nach der Reha Beginn bis 4 Wochen nach der Reha

Unterbrechung bis 6 Wochen am Stück Unterbrechung bis 6 Wochen am Stück

Unterbrechung im Einzelfall möglich



VORBEREITUNG AUF IHRE NACHSORGE



Um Reha-Nachsorge in Anspruch zu nehmen, benötigen Sie eine **Empfehlung durch Ihre behandelnde Klinik**. Hierzu reicht die Klinik das **Formular G4802-00** bei der Deutschen Rentenversicherung ein. Das gilt für alle drei Nachsorgeformen. Dieser Antrag auf Leistung ist Voraussetzung für die Kostenübernahme.



Das Empfehlungsschreiben für Psy-RENA, LiVi-RENA® oder DE-RENA® wird während der Reha durch Ihre Klinik ausgestellt und an Ihre Rentenversicherung und den oder die entsprechende:n Nachsorgeanbieter:in verschickt.





Bitten Sie den Sozialdienst Ihrer Klinik möglichst frühzeitig um die Beantragung. Beachten Sie dabei auch die kürzere Frist bei DE-RENA®.

13

Vorbereitung

Die Reha-Nachsorge kann sowohl von Rehakliniken als auch von **niedergelassenen Therapeut:innen** angeboten werden, die über die entsprechende Zulassung für die jeweiligen Nachsorgeformen verfügen.

Schritt für Schritt zur Nachsorge:

- Wenn Sie noch nicht wissen, welche:r Therapeut:in Sie behandeln kann, nutzen Sie die Umkreissuche auf www.psyrena.de oder die Suchfunktion auf www.nachderreha.de
- 2. Teilen Sie Ihrer Rehaklinik noch vor Ende Ihrer Reha den oder die Nachsorgeanbieter:in mit, damit die Klinik rechtzeitig den **Antrag auf Nachsorge** ausstellen (Formular G4802-00) und das Empfehlungsschreiben versenden kann.
- **3.** Nehmen Sie spätestens zum **Ende der Reha** Kontakt zum oder zur Nachsorgeanbieter:in auf und vereinbaren Sie einen Termin für das **Aufnahmegespräch**.



NACHSORGE-THERAPEUT:IN FINDEN



 Suchen Sie einen passenden Nachsorgeanbieter über www.psyrena.de oder nachderreha.de



www.psyrena.de



nachderreha.de

2. Wählen Sie einen Nachsorgeanbieter aus und fragen Sie an, ob dieser Ihnen einen Nachsorgeplatz anbieten kann.

3. Wenn Sie eine Zusage für einen Nachsorgeplatz erhalten haben, informieren Sie die Behandler:innen in der Klinik, damit diese die Nachsorgeverordnung auf Ihre Nachsorgetherapeut:in ausstellen können.

4. Vereinbaren Sie einen ersten Termin mit Ihrer Nachsorgetherapeutin oder Ihrem Nachsorgetherapeuten.

TEILNAHME-BEDINGUNGEN



Ob Sie Reha-Nachsorge in Anspruch nehmen können, hängt von verschiedenen Faktoren ab, die Ihre Behandler:innen in der Klinik mit Ihnen prüfen. Die wichtigsten Voraussetzungen und Ausschlusskriterien sind:

Voraussetzungen:

- versichert bei der Deutschen Rentenversicherung
- ✓ vorherige Teilnahme an einer psychosomatischen Reha
- bei Entlassung positive Erwerbsprognose oder Erwerbsfähigkeit von mindestens 3 Stunden täglich

Ausschlusskriterien:

- 🛭 Bezug von Erwerbsunfähigkeitsrente
- Bezug einer Altersrente von mindestens 2/3 der Vollrente
- Erwerbsfähigkeit unter 3 Stunden täglich

Eine Arbeitsunfähigkeit sowie die Teilnahme an einer Leistung zur Teilhabe am Arbeitsleben sind keine Ausschlusskriterien.



Generell stellt die Reha-Nachsorge keinen Ersatz für ambulante Psychotherapie dar. Diese können Sie parallel dazu in Anspruch nehmen, allerdings nicht bei demselben Therapeuten oder derselben Therapeutin.







INFO UND KONTAKT



Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen oder besuchen Sie unsere Websites. Die Adressen finden Sie nachfolgend.

Nachsorge-Info der Deutschen Rentenversicherung: www.nachderreha.de





Dr. Becker eHealth GmbH

Parkstraße 10 50968 Köln +49 (0)221 58 83 08 61

www.psyrena.de www.livi-rena.de



BINACON GmbH

Hans-Thoma-Str. 21 68163 Mannheim +49 (0)621 70 29 17 21

www.de-rena.de

DE-RENA - NACHSORGE-BROSCHÜRE - 2023-11-13

