

Handout zur Gruppenveranstaltung „Vorbereitung auf die Zeit nach der Reha“

Warum Nachsorge?

- Sie haben in der Reha Fortschritte erzielt.
- Sie kommen aus der Klinik-Käseglocke in den Alltag – es ist schwer das Gelernte auch dort umzusetzen
- Reha-Nachsorge soll Ihnen helfen, Ihre erlernten Fähigkeiten auch im Alltag weiter umzusetzen

Nachsorgeangebote der Deutschen Rentenversicherung

Voraussetzungen für die Inanspruchnahme von Rehabilitations-Nachsorge:

- Sie haben keinen bewilligten Rentenantrag.
- Sie sind mindestens für Teilzeitarbeit leistungsfähig.

Die zwei Alternativen: PSY-RENA oder DE-RENA

1. PSY-RENA

- **Gruppen-Nachsorge** (Ambulante Psychotherapiegruppen)
- wöchentliche à 90 Minuten über 6 Monate
- möglichst wohnortnah
- ersetzt keine ambulante Psychotherapie
- kann parallel zu ambulanter psychotherapeutischer bzw. fachärztlicher Behandlung stattfinden; ambulante Therapie ist jedoch keine Voraussetzung zur Teilnahme

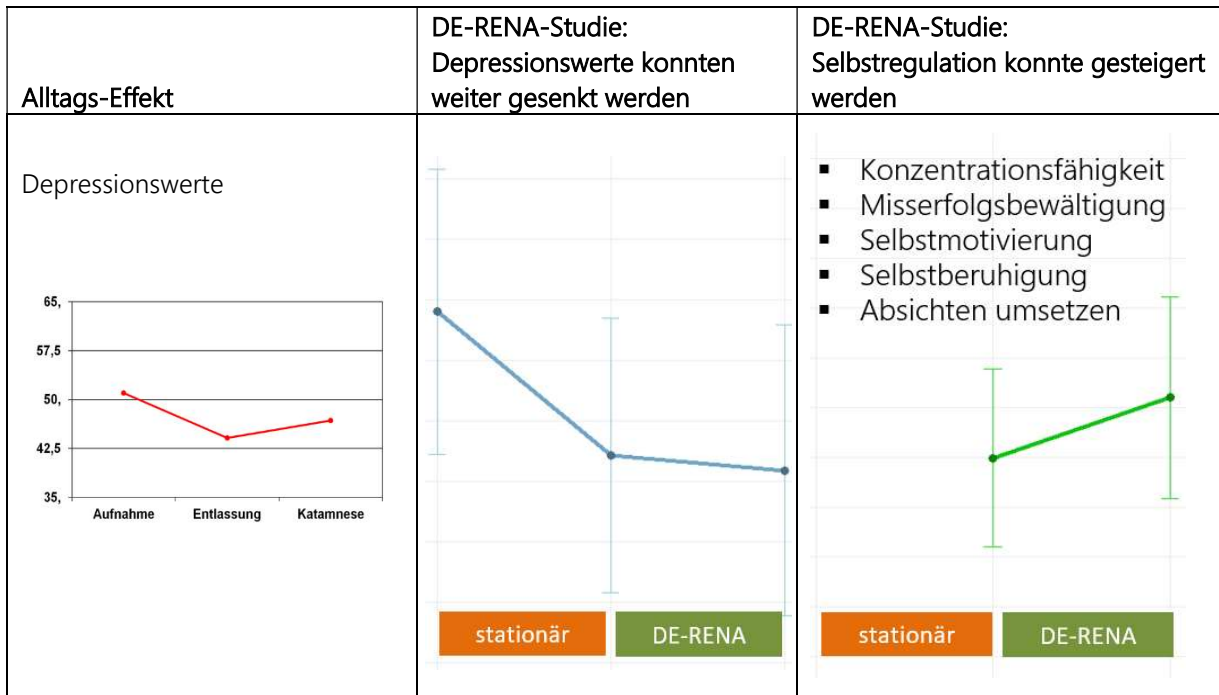
→ Übersicht zu regionalen Nachsorgegruppen und Kontaktinformationen:

nachderreha.de
psyrena.de

2. DE-RENA

- **Einzel-Nachsorge** - app-gestützte per Smartphone + telefonischem Kontakte mit Nachsorge-Therapeut über 6 Monate
- Zeitlich flexibler, Entfernung zum Therapeuten spielt keine Rolle
- Voraussetzung: Smartphone (oder Tablet) mit Internetzugang

DE-RENA - Das Wichtigste auf einer Seite



Inhalte der App:

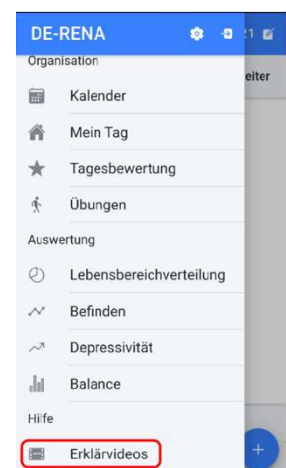
- Festlegung wichtiger Lebensbereiche
- Erarbeitung einer gewünschten Balance dieser Lebensbereiche
- Wochenplanung mit der Kalenderfunktion
- Anlegen einer To-Do-Liste mit Aktivitäten für die Lebensbereiche (optional)
- Formulierung von Vorsätzen, Stolpersteinen und Bewältigungsstrategien (optional)
- Tagesbewertung
- Depressions-Fragebogen (14-tägig)
- Grafische Rückmeldungen zu Befinden, Depressivität und Balance
- Achtsamkeitsübungen

Mitmachen

- 14 Tage testen: App in einem dieser Stores downloaden



- Videos anschauen, die erklären, wie Sie das, was Sie in der Klinik gelernt haben, auch im Alltag anwenden + Wie die DE-RENA-App Sie hierbei unterstützt. Die Videos finden Sie ...
 - in der App unter Erklärvideos (letzter Punkt im Menü)
 - auf der Internetseite DE-RENA.de/Videos
- Innerhalb von 14 Tagen beim Coach melden, wenn Sie DE-RENA 6 Monate nutzen + von Ihrem Therapeuten begleitet werden möchten.



Haben Sie Interesse?

Wenn Ihr Bezugstherapeut Ihnen die Inanspruchnahme einer Reha-Nachsorgemaßnahme der Rentenversicherung empfiehlt, können Sie selbst entscheiden, ob Sie diese in Anspruch nehmen und falls ja, welche Art der Nachsorge – ambulante Gruppentherapie (PSY-RENA) oder App-gestützte Nachsorge (DE-RENA) – Sie bevorzugen.

Bei Interesse am PSY-RENA Gruppentherapie-Angebot können Sie sich unter www.nachderreha.de über regionale Angebote in der Nähe Ihres Wohnortes informieren. Wenn Sie ein passendes Angebot gefunden haben, sprechen Sie Ihren Bezugstherapeuten an, damit dieser die Maßnahme verordnen kann.

Bei Interesse an der DE-RENA App sprechen Sie uns direkt an (Kontaktmöglichkeiten s. unten) oder wenden Sie sich an Ihren Bezugstherapeuten. Sie werden zu einer zweiten Veranstaltung der DE-RENA-Coaches eingeladen, in der Sie in das Programm aufgenommen werden und in der restlichen Zeit Ihres Aufenthalts üben können.

Gerne können Sie sich auch parallel über beide Angebote informieren. Wichtig ist, dass Sie Ihre Entscheidung rechtzeitig vor Entlassung mit Ihrem Bezugstherapeuten besprechen, damit die Nachsorge verordnet werden kann.

Bitte beachten Sie, dass eine Entscheidung für eine Nutzung der DE-RENA-App nur möglich ist, wenn Sie an der zweiten Veranstaltung teilgenommen und die App ausprobiert haben. Wenden Sie sich daher frühzeitig an die DE-RENA-Coaches:

Dipl.-Psych.

Telefon:

Dipl.-Psych.

Telefon:

Was ist wichtig, um die Therapieerfolge im Alltag aufrecht zu erhalten?

Die im folgenden Abschnitt genannten Arbeitsblätter werden von Ihrem Therapeuten-Team im Rahmen der Schulung 1 ausgeteilt oder können bei diesen angefordert werden.

Balance der Lebensbereiche

Zu unserem Leben gehören verschiedene Bereiche – welche, ist individuell verschieden (z.B. Arbeit, Familie, Partnerschaft, Sport & Entspannung, ...). Ein Ziel für die Zeit nach Ihrer Entlassung sollte ein ausgewogenes, für Sie persönlich passendes Verhältnis dieser Bereiche zueinander sein – eine Balance der Lebensbereiche:

- Was sind meine persönlichen Lebensbereiche?
- Wie möchte ich sie gewichten?
- Wie viel Zeit möchte ich auf sie verwenden?
- Welche innere Haltung ist mir im jeweiligen Lebensbereich wichtig?

→ Arbeitsblatt: *Meine Lebensbereiche*

→ Arbeitsblatt: *Die Balance meiner Lebensbereiche*

→ Arbeitsblatt: *Meine Aktivitäten in den Lebensbereichen*

Verhaltens- und Haltungsvorsätze

Verhaltensvorsätze	Haltungsvorsätze
<i>Was</i> möchte ich tun?	<i>Wie</i> möchte ich etwas tun? Welche Einstellung oder innere Haltung möchte ich erreichen?
Beispiele	
Arbeit: An 3 Tagen pro Woche pünktlich Schluss machen Sport: 2 Mal pro Woche joggen Familie: Gemeinsames Abendessen	Arbeit: Den Anforderungen im Job mit mehr Gelassenheit begegnen Sport: Achtsam joggen: Auf meine Grenzen achten Familie: In der Familienzeit mit den Gedanken präsent sein

Vorbereitung auf die Zeit nach der Reha

Stolpersteine und Strategien

Häufig wissen wir, was uns gut täte, aber „stolpern“ in der Verfolgung unserer Vorsätze über Hindernisse.

Gründe dafür können sein:

- Bedürfniskonflikte: Z.B.: Einerseits Bedürfnis nach beruflichem Erfolg und Anerkennung (→ lange Arbeitszeiten), andererseits Bedürfnis nach ausreichend Zeit mit der Familie (→ pünktlich nach Hause gehen).
- Rückgriff auf eingeschliffene Verhaltensmuster: Z.B.: Wenn es am Arbeitsplatz stressig wird, denken wir nicht mehr an unseren Vorsatz, Pausen einzulegen.

→ Wie können Stolpersteine überwunden werden?

Wir können uns helfen, indem wir uns die möglichen „Stolpersteine“ im Vorfeld bewusstmachen. Wenn wir Stolpersteine vorwegnehmen, haben wir die Möglichkeit, in Ruhe Strategien zu planen, wie wir ihnen begegnen können, auf die wir im Eifer des Gefechtes – also auch „unter Stress“ – zurückgreifen können.

Lebensbereich	Haltungsvorsatz	Stolperstein	Strategie
Arbeit	Den Anforderungen im Job mit mehr Gelassenheit begegnen	Zusätzlich Aufträge.	Die Kollegin um Hilfe bitten.
Sport	Achtsam joggen	Mein Ehrgeiz packt mich.	Ich mache mir bewusst, dass ich umso schneller fit werde, je besser ich das Training auf meinen aktuellen Stand abstimme.
Familie	In der Familienzeit mit den Gedanken präsent sein	Ich langweile mich beim Basteln mit den Kindern.	Skill „An die Konsequenzen denken“: Wenn ich mich auf die Kinder konzentriere, werde ich nachher zufriedener sein.

→ *Arbeitsblatt: Meine Vorsätze*

Vorbereitung auf die Zeit nach der Reha

Tagesplanung

Wichtige Aspekte einer guten Tagesplanung:

- Habe ich alle meine Lebensbereiche ausreichend berücksichtigt?
- Ist das Verhältnis von Aktivitäten und Erholungsphasen ausgewogen?
- Gibt es neben den Verpflichtungen auch angenehme Aktivitäten?
- Habe ich ausreichend zwischenmenschliche Kontakte eingeplant?
- Habe ich ausreichend körperliche Bewegung vorgesehen?
- Besteht ein ausgewogenes Verhältnis von verplanter und freier Zeit für spontane Unternehmungen?
- Ist es realistisch, dass ich meinen Plan umsetzen kann?

An einzelnen Tagen ist es meist schwer, eine vollständige Ausbalancierung der Lebensbereiche zu erreichen, da ein Tag viel zu kurz ist, um allen wichtigen Lebensbereichen gerecht zu werden. Innerhalb einer Woche ist eine solche Balance eher möglich. Ein Werkzeug, um eine solche Balance zu entwickeln, ist eine konkrete Wochenplanung. Die Balance der Lebensbereiche kann leichter erreicht werden, wenn Sie im Voraus Zeitfenster für die verschiedenen Bereiche in Ihren Wochenplan eintragen („Musterwoche“). Ziel: Alle persönlich bedeutsamen Lebensbereiche sind im Wochenplan in einer ausgewogenen Verteilung vorhanden.

→ *Arbeitsblatt: Meine Musterwoche*

Sich selbst im Blick behalten – Tagesbewertung

Es kann hilfreich für eine auch langfristig erfolgreiche Umsetzung Ihrer Vorsätze sein, nach jedem Tag abends kurz darüber nachzudenken, wie der Tag gelaufen ist:

- Wie war mein Befinden während der einzelnen Aktivitäten des Tages?
- Wie ist mein Befinden am Ende dieses Tages?
- Wie zufrieden bin ich mit der Balance meiner Lebensbereiche?
- Habe ich meine Haltungsvorsätze umsetzen können?
- Sind Stolpersteine aufgetreten?
- Und wie gut konnte ich sie überwinden?

Dann können Sie entscheiden, ob Sie noch auf Kurs sind bzw. ob Sie bei der Planung des Folgetages etwas verändern wollen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Ihr DE-RENA-Team