

Merkblatt

Zur ambulanten psychosomatischen Nachsorge

Was ist das?

Die ambulante psychosomatische Nachsorge ist ein Angebot der Deutschen Rentenversicherung. Sie wird abends als Gruppenveranstaltung mit 8-12 Patienten zu einem festen Termin in der Woche durchgeführt. Das Programm dauert etwa ein halbes Jahr und umfasst insgesamt 25 Gruppensitzungen und 2 Einzelgespräche.

Wozu Nachsorge?

Das Nachsorgeprogramm soll sie dabei unterstützen, Erfahrungen, die sie in ihrer Rehabilitation gemacht haben, auch in ihrem Alltag anzuwenden.

Sie treffen in ihrem Alltag auf Konflikte, Probleme und Belastungen, die während der Reha besprochen wurden, aber jetzt eigenverantwortlich verändert werden sollten. Vielleicht haben Sie ja auch das Gefühl (wie viele andere psychosomatische Rehabilitationspatienten), gerade jetzt mit ihren Problemen allein gelassen zu werden. An dieser Stelle möchte ich Sie unterstützen.

Die ambulante psychosomatische Nachsorge bietet Ihnen die Möglichkeit, über ihre Probleme im Arbeitsleben und im Alltagsbereich zu sprechen, mit Hilfe der Gruppe nach Lösungen zu suchen, die sie dann im Alltag oder bei der Arbeit ausprobieren können.

Wie läuft die Nachsorge ab?

Die Nachsorge wird in Gruppenform abgehalten, wobei in besonderen Fällen auch Einzelgespräche angemeldet werden können.

Vor Beginn der ambulanten Nachsorge besteht in einem Einzelgespräch die Möglichkeit, sich gegenseitig kennen zu lernen und die individuellen Nachsorgeziele zu besprechen.

In der Gruppe möchte ich Sie dazu ermuntern, eigene Themen bzw. Probleme anzusprechen. Dazu ist es wichtig, dass sie sich selbst in der folgenden Zeit aufmerksam beobachten. Bitte achten Sie auf aktuelle Veränderungen im Alltag, auf Ihre Reaktionen und Gedanken und Gefühle, aber auch auf scheinbar nicht zu bewältigende Hindernisse. Das Anfertigen von Notizen, und seien es auch nur Stichwörter, können hier eine große Hilfe sein. Indem sie eigene Themen einbringen, können Sie auf die Gestaltung der Gruppensitzung aktiv Einfluss nehmen.

Auch wenn das Gruppengespräch im Mittelpunkt der ambulanten psychosomatischen Nachsorge steht, möchte ich Ihnen konkrete Hilfstechiken vorstellen die sie bei der eigenständigen Bearbeitung und Lösung ihrer Probleme unterstützen sollen.

Ziele der psychosomatischen Nachsorge

- Weiterbearbeitung Ihrer Therapieziele
- Unterstützung beim Übergang von der Rehabilitationsbehandlung in den Alltag
- Verfestigung der von Ihnen erreichten Therapieergebnissen
- Weiterer Abbau von Depressionen und Ängsten
- Weiterer Aufbau von Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl
- Bearbeitung von Partnerschaftsproblemen und sozialen Konflikten
- Unterstützung bei Arbeitsplatzproblemen und beruflicher Rehabilitation
- Verbesserung und Erweiterung Ihrer eigenen Problemlösungsfähigkeiten

Wer trägt die Kosten?

Durch die Verordnung der Ärzte in der psychosomatischen Reha übernimmt die Deutsche Rentenversicherung die Kosten der Rehabilitationsnachsorgen. Für die ambulante Nachsorge ist von ihnen keine Zuzahlung zu leisten.

Von der Nachsorge sind Sie ausgeschlossen wenn Sie...

- mit einer Leistungsfähigkeit von unter 3 Stunden pro Tag auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt entlassen wurden
- eine Rente wegen Alters von wenigstens zwei Dritteln der Vollrente beziehen oder beantragt haben
- oder beabsichtigen, diese innerhalb der nächsten sechs Monate zu beantragen
- eine Leistung beziehen, die regelmäßig bis zum Beginn einer Rente wegen Alters gezahlt wird (zum Beispiel sich im Vorruhestand bzw. passiven Phase der Altersteilzeit befinden)

Fahrtkosten

Die Rentenversicherung vergütet Ihnen pauschal 5,00 Euro Fahrtkosten pro Behandlungstag.

Wichtige Hinweise:

Eine bestehende Arbeitsunfähigkeit, eine Vorausgehende stufenweise Wiedereingliederung oder die Teilnahme an einer Leistung zur Teilhabe am Arbeitsleben (berufliche Reha) sind grundsätzlich kein Hindernis für die parallele Inanspruchnahme der Nachsorgeleistungen.

Auch eine gleichzeitige ambulante Psychotherapie die über die Krankenkasse absolviert wird ist kein Ausschlusskriterium für die Nachsorge der Rentenversicherung.

Nähere Informationen zu meiner Person und den beiden Nachsorgeeinrichtungen Wiehl und Siegburg finden Sie unter

www.stefan-hofele.de