



## **Merkblatt zur ambulanten psychosomatischen Nachsorge (Psychosomatik)**

### **Was ist das?**

Die ambulante psychosomatische Nachsorge ist ein Angebot der Deutschen Rentenversicherung Nord. Sie wird abends als Gruppenveranstaltung mit 8-10 Patienten/innen zu einem festen Termin in der Woche durchgeführt. Das Programm dauert etwa ein halbes Jahr und umfasst insgesamt 25 Sitzungen.

### **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 alleingelassen zu werden. An dieser Stelle möchten wir 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 bei der Therapeutin/bei dem Therapeuten angemeldet werden können.

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

In der Gruppe möchten wir 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, 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, möchten wir Ihnen konkrete Hilfstechniken vorstellen, die Sie bei der eigenständigen Bearbeitung und Lösung Ihrer Probleme unterstützen sollen.

### **Angebote der psychosomatischen Nachsorge**

- wöchentliche Gruppengespräche über 1,5 Stunden in den frühen Abendstunden, insgesamt 25
- Einzelgespräche in Krisensituationen
- Paar- und Familiengespräche
- Organisation von Arbeitserprobungen oder beruflicher Rehabilitation in enger Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung Nord
- Arbeitsplatzberatung und auf Wunsch Kontaktaufnahme mit dem Arbeitgeber
- Unterstützung bei der Suche nach einem Psychotherapieplatz



## Ziele der psychosomatischen Nachsorge

- Weiterbearbeitung Ihrer Therapieziele
- Unterstützung beim Übergang von der Rehabilitationsbehandlung in den Alltag
- Verfestigung der von Ihnen erreichten Therapieergebnisse
- 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 Problemlösefähigkeiten

## Wer führt die Therapie durch?

Die Therapeutinnen und Therapeuten für die psychosomatische Nachsorge müssen von Ihrem Rentenversicherungsträger hierfür zugelassen werden. Für nicht zugelassene Therapeutinnen / Therapeuten werden keine Kosten übernommen.

## Wer trägt die Kosten?

Durch die Verordnung der Reha-Ärztin / des Reha-Arztbes am übernimmt die Deutsche Rentenversicherung Nord die Kosten der 6-monatigen Rehabilitationsnachsorge, vorausgesetzt, die Nachsorgemaßnahme beginnt innerhalb von 3 Monaten nach Ende der vorangegangenen Leistung zur medizinischen Rehabilitation. Für die ambulante Nachsorge ist von Ihnen **keine** Zuzahlung zu leisten.

Vom Nachsorgeprogramm ausgeschlossen sind Versicherte, wenn sie

- mit einer Leistungsfähigkeit von unter drei Stunden pro Tag auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt entlassen wurden
- eine Rente wegen Alters von wenigstens zwei Dritteln der Vollrente beziehen oder beantragen 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 (z.B. sich in Vorruhestand bzw. passiven Phase der Altersteilzeit befinden)

Die Deutsche Rentenversicherung Nord bittet Sie, sich *rechtzeitig* schriftlich oder telefonisch bei der Therapeutin / dem Therapeuten abzumelden, wenn Sie aus einem wichtigen Grund einen Termin nicht wahrnehmen können. Wenn Sie unentschuldigt an drei Terminen nicht teilnehmen, ist es einem Abbruch gleichzusetzen.

## Fahrkosten

Beträgt die Hin- und Rückfahrt von Ihrem Wohnsitz bis zur nächstgelegenen Nachsorgeeinrichtung 22 km und mehr, wird Ihnen ein Fahrkostenzuschuss gewährt (**Ausnahme:** Fahrkosten werden Ihnen nicht erstattet, wenn Sie bereits im Besitz einer Monatskarte sind und diese für die Nachsorge verwenden können). Auf Nachfrage informiert Sie die Nachsorgeeinrichtung über das Verfahren der Fahrkostenerstattung.

## Therapieort

Als Anlage zu diesem Informationsblatt erhalten Sie eine Liste über die von der Deutschen Rentenversicherung Nord zugelassenen Einrichtungen zur psychosomatischen Nachsorge (Anlage K 5022). Die Nachsorge sollte innerhalb von 45 min mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein.



## **Unfallversicherungsschutz**

Wir weisen darauf hin, dass nach den Vorschriften des SGB VII kein Versicherungsschutz im Sinne der Unfallversicherung für die Nachsorgemaßnahme besteht.

## **Datenschutz**

Wenn Sie zustimmen, erhält die Nachsorgeeinrichtung mit der Verordnung eine Kopie Ihres Reha-Entlassungsberichtes. Die Nachsorgeeinrichtung leitet den Bericht und die Verordnung direkt an die Therapeutin/den Therapeuten weiter, welche/r Ihre Nachsorgegruppe leiten wird. Der Bericht enthält wichtige Informationen, die Ihre/n Therapeutin/en in die Lage versetzen soll, Ihre Probleme besser zu verstehen und Sie zu unterstützen.

Die Nachsorgeeinrichtungen, die häufig zugleich hochqualifizierte psychosomatische Reha-Einrichtungen sind, bemühen sich um eine optimale Zugänglichkeit der Nachsorge und bieten daher ihre Leistungen in den größeren Städten an. Die Nachfrage nach der psychosomatischen Nachsorge ist so groß, dass am selben Ort mehrere Gruppen angeboten werden. Aus diesen Gründen sind die Nachsorgetherapeut/innen nicht immer eigene Mitarbeiter/innen dieser Reha-Einrichtungen. Es kann sich auch um externe Therapeut/innen handeln, die unter der fachlichen Aufsicht der Reha-Einrichtung tätig sind.

## **Wichtige Hinweise:**

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

Die Nachsorge sollte berufsbegleitend in Anspruch genommen werden. Anspruch auf ergänzende Leistungen wie Übergangsgeld oder Haushaltshilfe besteht nicht. Ein eventueller Verdienstaussfall wird nicht erstattet.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung.

Mit freundlichen Grüßen

*Ihre Deutsche Rentenversicherung Nord*