

Nachsorge



Zu Hause muss es weitergehen. Die Reha ist nur ein Anfang.

Wer einen dauerhaften Erfolg will, muss die Therapie zu Hause fortführen. Natürlich nicht die ganze Therapie, so viel Zeit hat niemand. Teile genügen – die Teile, die Ihnen besonders hilfreich erscheinen.

Das ist leichter gesagt als getan. Vielen fällt es schwer, über lange Zeit und regelmäßig etwas für die Gesundheit zu tun. Am besten klappt es, wenn man sich einer Gruppe anschließt. Sportvereine, Volkshochschulen oder Fitnessstudios, Selbsthilfegruppen bieten viele Möglichkeiten.

Reha-Nachsorge der Rentenversicherung



Wer die Reha auf Kosten der Rentenversicherung macht, kann anschließend noch weitere Therapietermine wahrnehmen, und zwar kostenlos. Mit etwas Glück gibt es eine zugelassene Einrichtung, die Sie von zu Hause aus leicht erreichen können.

Die Reha-Einrichtungen haben Listen mit Adressen. Wenn Sie berufstätig sind, findet die Nachsorge nach Feierabend statt.

Beratung zu Psy-RENA erhalten Sie während des Aufenthalts in der Gelderland-Klinik über Ihre Bezugstherapeut*innen. Die Antragstellung sollte aus organisatorischen Gründen noch während der REHA und möglichst zeitnah für den eigenen Wohnort erfolgen unter www.psyrena.de

Gesundheitsförderung Ihrer Krankenkasse

Je nach Krankenkasse gibt es verschiedene Angebote in Ihrer Nähe, die teilweise anteilig übernommen werden. Informationen erhalten Sie hierfür bei Ihrer Krankenkasse.

Beispiele: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Raucherentwöhnung, Yoga, Rückenschule, Fitness, Stressbewältigung, Ernährungsberatung etc.

Beratungsstellen in Ihrer Region

Verschiedene Träger bieten Beratungen an, z.B. zu Erziehung, Familienkrisen, Ehe- und Paarberatung, Schulden, Sucht/Abhängigkeiten, Migration/Integration, Seniorenberatung.

Informationen für lokale Angebote einzelner Einrichtungen finden Sie unter:

Caritas Deutschland

www.caritas.de

Diakonie Deutschland

www.diakonie.de

Arbeiterwohlfahrt AWO

www.awo.org

Psychotherapie

Bei einer ambulanten Psychotherapie in Ihrer Nähe erfolgt die Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse.

Zunächst sind fünf probatorische Sitzungen ohne Antragstellung möglich, eine Antragstellung zur Kostenübernahme übernimmt der Psychotherapeut.

Finden Sie eine*n Therapeut*in z. B. über die Kassenärztliche Vereinigungen oder die Psychotherapeutenkammer NRW

Kassenärztliche Bundesvereinigung

www.kbv.de

Terminservicestelle der KV

 116117 www.116117.de

Psychotherapeutenlammer NRW

www.ptk-nrw.de

Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung

www.dptv.de

Therapiesuche

www.therapiesuche.de

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen bieten Ihnen eine gute Unterstützung im Austausch mit gleichartig oder ähnlich betroffenen Menschen.

Hier finden Sie Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe:

Selbsthilfegruppen

www.selbsthilfenetz.de

Selbsthilfegruppen Depression

www.deutschedepressionshilfe.de