

Damit die Reha nicht verpufft...

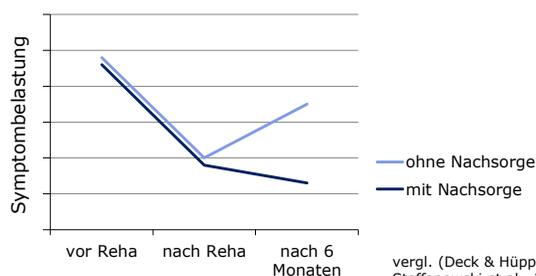
-Vorbereitung auf die Zeit nach der Reha-

Klinik Carolabad

Dr. rer. nat. Eike Fittig, Psychologischer Psychotherapeut



„Ich habe in meiner Karriere 9000 Würfe daneben geworfen. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26 mal wurde mir der alles entscheidende Wurf anvertraut – und ich habe ihn verfehlt. Ich habe immer und immer wieder versagt in meinem Leben, und daher war ich so erfolgreich.“ –
Michael Jordan



vergl. (Deck & Hüppe, 2014; Fittig et al., 2016; Steffanowski et al., 2005)

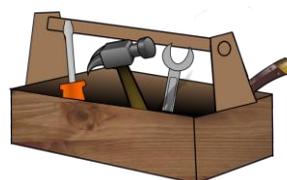
Fahrplan

1. Was Sie sich am Ende der Reha fragen sollten...
2. Was Sie tun können, wenn Sie nicht von der Reha profitieren konnten...
3. Welche Nachsorge-Möglichkeiten Sie kennen sollten...
4. Wie Sie es umsetzen können... (DeRENA)
5. Was Sie noch fragen wollen...

1. Was Sie sich am Ende der Reha fragen sollten...

Was habe ich bei der Reha gelernt?

- Was habe ich über mein Problem gelernt?
- Wovon habe ich während der Reha profitiert? Was hat mir gut getan?
- In welcher Situation habe ich mir selbst weitergeholfen – und wie?
- Für welche zukünftigen Situationen kann ich dieses Werkzeug nutzen?



Welche Ziele habe ich jetzt?

Woran will ich weiter arbeiten?

Was soll sich in meinem Denken/Handeln noch verändern?

Was kann ich zusätzlich tun, um dieses Ziel zu erreichen?



Was sind meine Stolpersteine?

- Welche kritischen Situationen könnten in Zukunft auftreten?
- Was nehme ich mir für diese Situation vor?
- Was hat mir in ähnlichen Situationen früher geholfen?
- Was kann ich außerdem tun, um mit dieser Situation umzugehen?



2. Was Sie tun können, wenn Sie nicht von der Reha profitieren konnten...

Zur falschen Zeit am falschen Ort...

- Stationäre/tagesklinische Weiterbehandlung über Krankenkasse
- Ambulante psychotherapeutische und fachärztliche Weiterbehandlung (Krankenkasse)
- Sozialpsychiatrischer Dienst
 - Beratung für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Angehörige
 - Umgang mit Erkrankung und Behinderung
 - Unterstützung bei der Vermittlung von Hilfen, Koordination von Hilfen
 - auch aufsuchende Dienste

3. Welche Nachsorge-
Möglichkeiten Sie kennen
sollten...

Nachsorgemöglichkeit der DRV

- Psy-RENA (früher IRENA)
 - 25 Gruppen- +2 Einzeltermine
 - Unterstützung beim Übergang von Reha in den Alltag (Alltagstransfer)
 - Beginn möglichst unmittelbar nach Reha, spätestens nach 3 Monaten
 - www.psyrena.de
 - www.nachderreha.de
- Alternative: Tele-RENA
- Stufenweise Wiedereingliederung (auch über KK)
- Leistungen zu Teilhabe am Arbeitsleben

Nachsorgemöglichkeit der DRV II Tele RENA

- Nachsorge mit Unterstützung einer Smartphone-App
- Telefonischer Kontakt zu Nachsorge-Therapeut in der Celenus Klinik Carolabad
- Ca. 5-15 Minuten Arbeit mit der App täglich
- 6 Monate

DE-RENA



Nachsorgemöglichkeiten der Krankenkassen

- Ambulante Psychotherapie
 - Kognitive Verhaltenstherapie
 - Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Fachärztliche Weiterbehandlung
- Reha-Sport
- Präventionskurse (2x10 Anwendungen/Jahr)

- Tagesklinik am Heimatort

Tipps zu Wartezeiten...

- Psychotherapeuten: Ausbildungsinstitute
- Psychiater: Institutsambulanzen (PIAs)

- Kontakt zu Krankenkasse aufnehmen
- Internetgestützte Programme der KK

- Telefonieren...



Sonstige Nachsorgemöglichkeiten

- Selbsthilfegruppen (KISS)
 - Betroffenen und Angehörige
 - Verschiedene Themen: z.B.: psych. Erkrankung, Trauer, Sucht, Familie/Partnerschaft
- Beratungsstellen
- Bürgertelefon BMAS
- unabhängige Patientenberatung (0800 011 77 22)
- www.sag-ichs.de

Bürgertelefon

Montag bis Donnerstag
8-20 Uhr

RENTE	030 221 911 001
UNFALLVERSICHERUNG/EHRENAMT	030 221 911 002
ARBEITSMARKTPOLITIK UND -FÖRDERUNG	030 221 911 003
ARBEITSSACHN	030 221 911 004
TEILZEIT/ÄLTERSTEILZEIT/MINIJOB	030 221 911 005
INFO FÜR BEHINDERTE MENSCHEN	030 221 911 006
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS	030 221 911 007
MITARBEITERKAPITALBETEILIGUNG	030 221 911 008
INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSPAKET	030 221 911 009
GEHÖRLOSEN/HÖRGESCHÄDIGTENSERVICE	030 221 911 010
E-Mail	info.gehoerlos@bmas.bund.de
Gebärden-Telefon	gebardentelefon@sip.bmas.buergerservice-bund.de
Schnelltelefon	030 221 911 016
Fax	030 221 911 017



4. Wie Sie es umsetzen können...

Meine notwendigen und wichtige Lebensbereiche

Meine Lebensbereiche

*Welche Lebensbereiche möchten Sie im Alltag berücksichtigen?
Sie können sich an den Vorschlägen orientieren und weitere Lebensbereiche hinzufügen oder eigene Lebensbereiche definieren. Für die weitere Arbeit mit den Lebensbereichen ist es erforderlich, dass Sie jedem Ihrer Lebensbereiche eine Farbe zuordnen.*

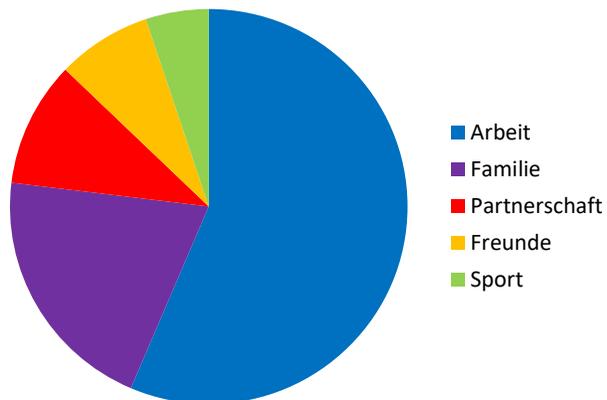
- Arbeit
- Sport & Entspannung
- Partnerschaft
- Familie
- Freunde
- Zeit für mich
- _____

Aktivitäten in den Lebensbereichen

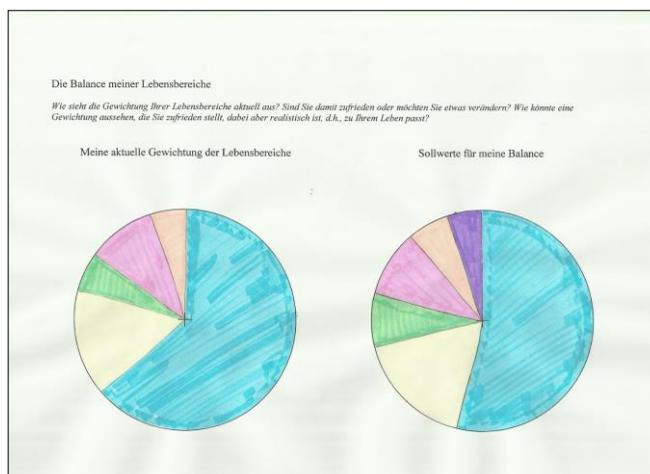
Meine Aktivitäten in den Lebensbereichen

<p><i>Beispiel:</i></p> <p>Lebensbereich: Sport & Entspannung</p> <p>Aktivitäten: Walken Schwimmen Yoga PMR</p>	<p>Lebensbereich: <input checked="" type="checkbox"/> Sport & Entspannung</p> <p>Aktivitäten: Tennis Joggen Atementspannung</p>	<p>Lebensbereich: <input checked="" type="checkbox"/> Partnerschaft</p> <p>Aktivitäten: Essen gehen Kino Bar Tanz Gemeinsam kochen Zeit für Austausch</p>
<p>Lebensbereich: <input type="checkbox"/> _____</p> <p>Aktivitäten: _____</p>	<p>Lebensbereich: <input type="checkbox"/> _____</p> <p>Aktivitäten: _____</p>	<p>Lebensbereich: <input type="checkbox"/> _____</p> <p>Aktivitäten: _____</p>

Balance der Lebensbereiche I



Balance der Lebensbereiche II



Haltungsvorsätze I



Haltungsvorsätze II



Haltungsvorsätze III



Stolpersteine erkennen und überwinden

Meine Vorsätze

In welchen Lebensbereichen möchten Sie einen Vorsatz verfolgen? Wie würden Sie diese Vorsätze formulieren, so dass Sie sich zu ihnen „hingezogen fühlen“? Welche Stolpersteine könnten bei der Umsetzung Ihrer Vorsätze auftreten und mit welcher Strategie können Sie die Stolpersteine überwinden?

Lebensbereich: Arbeit

Vorsatz: Meine Grenzen setzen: 80% ist gut genug

Stolperstein: Das geht noch besser!

Strategie: Ich bin nicht meine Arbeit

Lebensbereich: Familie

Vorsatz: Meine ungeduldige Seite akzeptieren

Stolperstein: Selbstvorwürfe: Andere üben sich besser im Job

Strategie: Alle meine Eigenschaften gehören zu mir!

Lebensbereich: Partnerschaft



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?

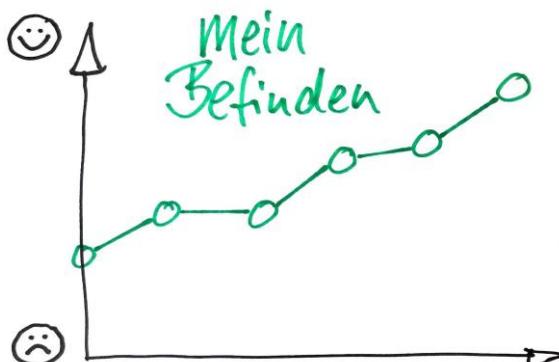
Tagesplanung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerst.	Freitag	Samstag	Sonntag
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							Familie
10:00	Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit		Zeit für mich
11:00	Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit			
12:00	Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit			
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	Familie	Familie	Sport Tennis	Familie	Familie	Spa: Joggen	
19:00							
20:00					Hörerschaft Tanzen	Freunde	Hörerschaft
21:00							
22:00							
23:00	Entspannung	Entspannung	Entspannung	Entspannung	Entspannung	Entspannung	Entspannung

Tagesbewertung

- Wie war mein Befinden während der einzelnen Aktivitäten?
- 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?

Sich selbst im Blick behalten

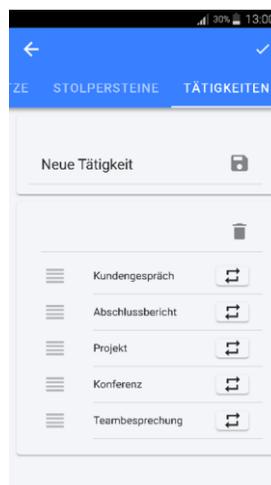
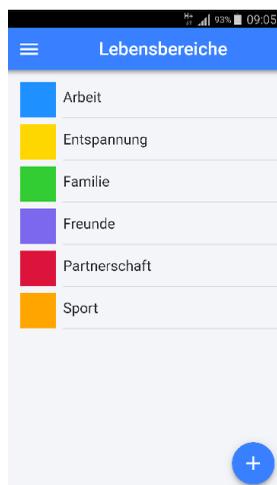


Zusammenfassung – Wie Sie es umsetzen können...

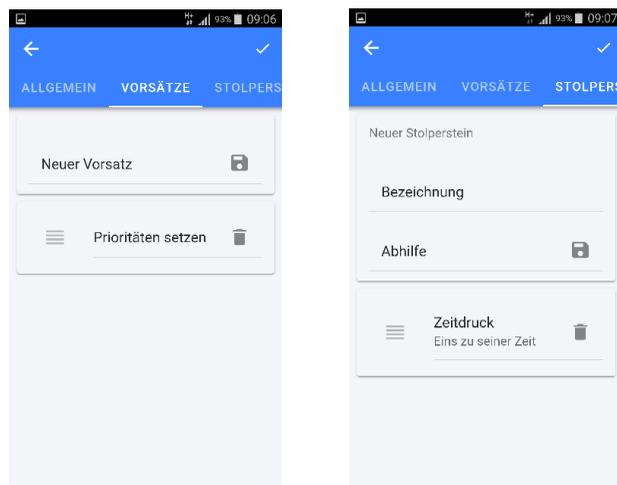
- Balance der Lebensbereiche
- Konkrete Tagesplanung
- Haltungsvorsätze
- Stolpersteine
- Sich im Blick behalten

Die Nachsorge-App DE-RENA - Tagesplanung

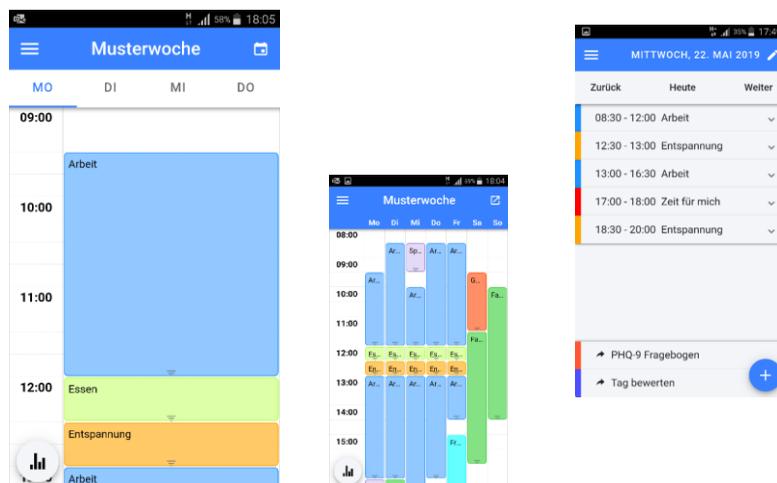
Nicht überlasten! Erst mit zwei, drei Lebensbereichen beginnen



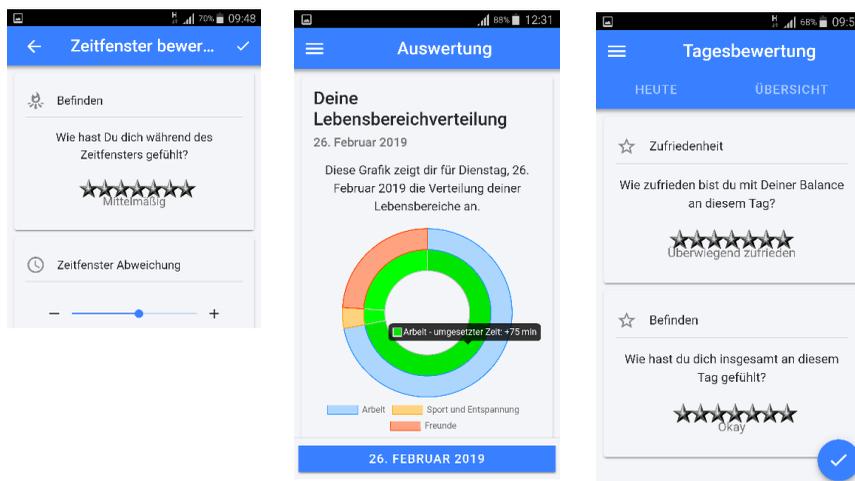
Die Nachsorge-App Vorsätze & Stolpersteine



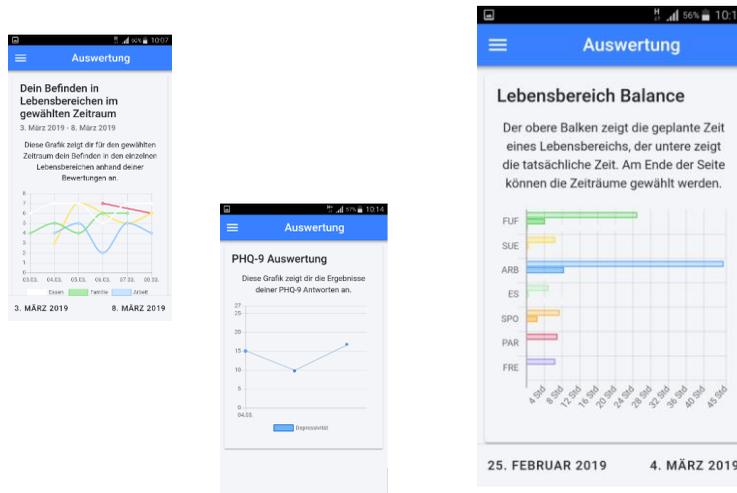
Die Nachsorge-App DE-RENA Tagesplanung II



Die Nachsorge-App - Tagesbewertung



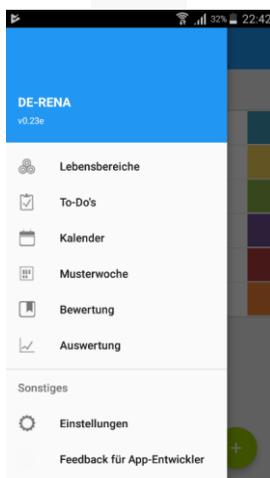
Die Nachsorge-App DE-RENA – Sich im Blick behalten



Telefonisches Coaching



Die Nachsorge-App DE-RENA



- Datenschutz
- Zertifiziertes Medizinprodukt
- freiwillige Teilnahme
- Wirksamkeit bestätigt
- Probenutzung

Für wen macht die Nachsorge-App DE-RENA App Sinn?

- Kein PsyRENA vor Ort
- Zu lange Wartezeiten
- Als Unterstützung der ambulanten Therapie
- Zu lange Wartezeit für PsyRENA
- Teilnahme an PsyRENA aus persönlichen Gründen nicht möglich

GENAU SO WIRKSAM WIE PSYRENA!!!

Die Nachsorge-App DE-RENA – Ablauf

- Laden Sie sich die DE-RENA App herunter
- Schauen sich die Erklärvideos an (letzter Eintrag im Menü) und testen die App max. 14 Tage
- Melden Sie sich, wenn Sie 6 Monate von Ihrem Nachsorge-Therapeuten betreut werden möchten
- Sie erhalten einen Zugangscode und werden in DE-RENA aufgenommen
- Sie nutzen die App und haben monatliche Gespräche mit Ihrem Coach – dieser behält Sie im Blick und unterstützt Sie
- Bei Fragen melden Sie sich bei mir und später bei Ihrem Coach



Ich glaube, dass die Ungeduld, mit
der man seinem Ziele zueilt, die
Klippe ist, an der oft gerade die
besten Menschen scheitern.

Johann Christian Friedrich Hölderlin