

## Sucht-Nachsorge

Nach einer Leistung zur medizinischen Rehabilitation für Abhängigkeitserkrankte kann eine Sucht-Nachsorge erbracht werden.

Sie umfasst Gruppen- und Einzelgespräche und wird ambulant durchgeführt. Nähere Informationen erhalten Sie in der Reha-Einrichtung.

## Rehabilitationssport und Funktionstraining

Nach einer medizinischen Rehabilitation kommen auch Rehabilitationssport (zum Beispiel Herzsportgruppen) und Funktionstraining in Betracht.

Der Rehabilitationssport beinhaltet Bewegungsspiele oder Wassersport. Eine Übungseinheit dauert mindestens 45 Minuten, bei Herzsportgruppen mindestens 60 Minuten. In der Regel führen örtliche Sportverbände Rehabilitationssport durch.

Das Funktionstraining beinhaltet bewegungstherapeutische Übungen in Form von Trocken- und Wassergymnastik. Eine Übungseinheit umfasst mindestens 30 Minuten, bei Wassergymnastik mindestens 15 Minuten. Die Durchführung erfolgt in der Regel durch die Deutsche Rheuma-Liga.

Rehabilitationssport und Funktionstraining werden bis zu sechs Monate, längstens bis zu zwölf Monate erbracht und umfassen üblicherweise zwei Termine pro Woche.

### Bitte beachten Sie:

**Fahrkosten werden bei Rehabilitationssport und Funktionstraining nicht erstattet.**



## So finden Sie das passende Angebot

Bei der Suche nach Reha-Nachsorgeangeboten in Ihrer Nähe unterstützt Sie neben dem Reha-Team in der Rehabilitationseinrichtung unsere Seite [www.nachderreha.de](http://www.nachderreha.de) im Internet.

Hier erhalten Sie eine Liste mit Nachsorgeangeboten im Umkreis Ihres Wohnortes. Über die Kartenansicht können Sie sich über die genaue Lage der vorgeschlagenen Nachsorgeeinrichtungen informieren.

Gemeinsam mit dem Arzt oder Therapeuten der Reha-Einrichtung können Sie ein Nachsorgeangebot auswählen und Kontakt zum Anbieter aufnehmen.



### Unser Tipp:

Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt zur Internetseite [www.nachderreha.de](http://www.nachderreha.de).

## Bundesweit Rat und Hilfe

### Servicetelefon

Wählen Sie zum Nulltarif die Nummer der Deutschen Rentenversicherung:  
**0800 1000 4800**

Unsere Experten sind für Sie da:  
Montag bis Donnerstag 7.30–19.30 Uhr  
Freitag 7.30–15.30 Uhr

### Internet

Rund um die Uhr:  
[www.reha-nachsorge-drv.de](http://www.reha-nachsorge-drv.de)  
[www.nachderreha.de](http://www.nachderreha.de)

Oder schicken Sie uns eine E-Mail:  
[reha-nachsorge@drv-bund.de](mailto:reha-nachsorge@drv-bund.de).

### Impressum

Herausgeber: Deutsche Rentenversicherung Bund  
Geschäftsbereich Presse- und Öffentlichkeitsarbeit,  
Kommunikation  
10709 Berlin, Ruhrstraße 2  
Postanschrift: 10704 Berlin  
Telefon: 030 865-0, Fax: 030 865-27379  
Internet: [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)  
E-Mail: [drv@drv-bund.de](mailto:drv@drv-bund.de)  
De-Mail: [De-Mail@drv-bund.de-mail.de](mailto:De-Mail@drv-bund.de-mail.de)  
Fotos: Peter Teschner, Bildarchiv Deutsche Rentenversicherung Bund; Rido/stock.adobe.com  
Titelfoto: goodluz/stock.adobe.com  
Druck: Fa. H. Heenemann GmbH & Co. KG, Berlin

2. Auflage (9/2020), **Nr. 318**

Dieses Falblatt ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Deutschen Rentenversicherung; es wird grundsätzlich kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

QR Code ist eine eingetragene Marke der Denso Wave Incorporated.

## Rehabilitation

**Reha-Nachsorge:  
Therapieerfolg  
nachhaltig  
sichern**

→ Informationen für Rehabilitanden

→ Nachsorge im Anschluss  
an medizinische Rehabilitation

→ Unsere Angebote für Sie

## Erfolgreiche Rehabilitation braucht Nachsorge

Die Reha-Nachsorgeangebote der Deutschen Rentenversicherung unterstützen Sie dabei, die in der medizinischen Rehabilitation erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten in Ihrem Lebensumfeld zu erproben und umzusetzen.

Dadurch soll die Bewältigung des Alltags und die Rückkehr an den Arbeitsplatz besser gelingen. Die Reha-Nachsorge trägt dazu bei, den Rehabilitationserfolg auf Dauer aufrechtzuerhalten. Am Ende der ganztägig ambulant oder stationär durchgeführten medizinischen Rehabilitation wird sie bei Bedarf vom Arzt in der Rehabilitationseinrichtung empfohlen.

Zu den Angeboten gehören:

- die Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge (T-RENA),
- die Psychosomatische Reha-Nachsorge (Psy-RENA),
- die Intensivierte Reha-Nachsorge (IRENA) und
- die Sucht-Nachsorge.

Die Reha-Nachsorge findet wohnortnah und berufsbegleitend statt.

Eine Zuzahlung müssen Sie nicht leisten. Für die Teilnahme an der Reha-Nachsorge wird Ihnen auf Antrag eine Fahrkostenpauschale pro Termin erstattet.

### Unser Tipp:

Ausführliche Informationen zur Reha-Nachsorge finden Sie im Internet unter [www.reha-nachsorge-drv.de](http://www.reha-nachsorge-drv.de).

## Intensivierte Reha-Nachsorge (IRENA)

Die Intensivierte Reha-Nachsorge kann grundsätzlich bei allen Erkrankungen angezeigt sein. Dabei werden verschiedene Leistungen wie Training, Schulung und Beratung kombiniert.

IRENA umfasst zum Beispiel

- Ausdauertraining,
- Motivationsförderung,
- Ernährungsberatung,
- Entspannungstraining und
- Umgang mit beruflichen Belastungen.

Um an IRENA teilzunehmen, müssen bei Ihnen mindestens zwei Problembereiche vorliegen, die Sie bearbeiten möchten, wie zum Beispiel Bewegungsmangel und Übergewicht.

IRENA wird in stationären und ganztägig ambulanten Rehabilitationseinrichtungen durchgeführt. Sie beginnt innerhalb von drei Monaten nach Ende der medizinischen Rehabilitation. Innerhalb von zwölf Monaten nach dem Ende der medizinischen Rehabilitation muss sie abgeschlossen sein.

Sie wird in einer Gruppe mit maximal zehn Teilnehmern durchgeführt und findet in der Regel ein Mal pro Woche statt. IRENA umfasst 24 Behandlungseinheiten von jeweils 90 Minuten, bei neurologischer Indikation sind es 36 Behandlungseinheiten. Bei IRENA ist ein ärztliches Aufnahme- und Abschlussgespräch vorgesehen.

Die Intensivierte Reha-Nachsorge kann nicht verlängert werden.



## Psychosomatische Reha-Nachsorge (Psy-RENA)

Für Versicherte mit einer psychischen Erkrankung kommt eine Psychosomatische Reha-Nachsorge in Betracht.

Sie unterstützt Sie dabei, in der Rehabilitation erlernte Verhaltensweisen und Strategien zur Stress- und Konfliktbewältigung einzuüben und im Alltag umzusetzen.

Psy-RENA wird in Rehabilitationseinrichtungen und Psychotherapiepraxen durchgeführt. Die Nachsorge umfasst ein individuelles Aufnahme- und Abschlussgespräch sowie 25 Gruppengespräche von jeweils 90 Minuten. Die Gespräche finden ein Mal pro Woche statt; die Gruppen setzen sich aus acht bis zehn Teilnehmern zusammen.

Sollte zeitnah keine Gruppe zustande kommen oder Ihre Fahrzeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis zum Gruppenangebot länger als 45 Minuten dauern, können Sie auch acht Einzelgespräche von jeweils 50 Minuten in Anspruch nehmen.

Psy-RENA beginnt innerhalb von drei Monaten nach Ende der medizinischen Rehabilitation und muss innerhalb von zwölf Monaten – ebenfalls nach Ende der medizinischen Rehabilitation – abgeschlossen sein. Sie kann nicht verlängert werden.

## Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge (T-RENA)

T-RENA ist geeignet für Versicherte mit Beeinträchtigungen am Haltungs- und Bewegungsapparat.

Sie soll die Beweglichkeit verbessern, die Koordinationsfähigkeit fördern, Kraft und Ausdauer steigern und Schmerzen reduzieren.

Es handelt sich dabei um ein gerätegestütztes Training, das in einer Gruppe mit maximal zwölf Teilnehmern durchgeführt wird. Es umfasst 26 Trainingstermine von jeweils 60 Minuten und findet ein bis zwei Mal pro Woche statt.

Kommt zeitnah keine Trainingsgruppe zustande oder müssten Sie länger als 45 Minuten mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis zum nächsten Gruppentraining fahren, können Sie auch ein Einzeltraining beanspruchen. Es umfasst dann zwölf Termine von jeweils 15 bis 20 Minuten.

T-RENA kann sowohl in Rehabilitationseinrichtungen als auch in Gesundheitszentren, Physiotherapiepraxen oder Krankenhäusern stattfinden.

Die Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge beginnt innerhalb von sechs Wochen nach Ende der medizinischen Rehabilitation mit einem persönlichen Einweisungstraining. Sie muss innerhalb von sechs Monaten nach dem Ende der medizinischen Rehabilitation abgeschlossen sein.

Bei Bedarf kann T-RENA um weitere 26 Trainingstermine verlängert werden.