

## Fax-Rückmeldung

Bitte nehmen Sie bei Interesse so schnell wie möglich Kontakt mit uns auf! Am besten noch vor Rehabilitationsende. Sonst kann sich Ihr Nachsorgebeginn zu lange hinauszögern. Bitte geben Sie uns hierfür folgende Informationen:

Name und Anschrift:

.....  
.....  
.....

Direkte Kontaktdaten:

(sehr wichtig, damit wir Sie schnell erreichen können):

Festnetz.....

Handy.....

Email.....

Entlassungsdatum aus der Reha-Klinik:

.....

Schweigepflicht-Entbindung:

Hiermit entbinde ich die Klinik.....  
von der Schweigepflicht gegenüber der Klinik Carolabad, zur Versendung des Rehabilitations-Entlassungsbericht.

Datum..... Unterschrift.....

Sie können diese ausgefüllte Rückmeldung ganz unkompliziert per Fax an uns senden.

Fax: 0371/81 42 - 222

## Nachsorgeadressen

**Klinik Carolabad**  
Riedstraße 32  
09117 Chemnitz

**Rehabilitationsnachsorgezentrum  
Klinik Carolabad  
Außenstelle Dresden**  
Schweriner Str.42  
01067 Dresden

**Rehabilitationsnachsorgezentrum  
Klinik Carolabad  
Außenstelle Leipzig  
List-Haus**  
Dohnanyistr. 28/30  
04103 Leipzig

## Anmeldung

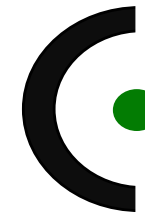
Um Ihre Wartezeit zwischen Rehabilitation und Nachsorgeprogramm zu minimieren, nehmen Sie bitte so schnell wie möglich telefonisch oder per Fax Kontakt mit uns auf! Je rascher wir einen Termin für Ihren Behandlungsbeginn vereinbaren, desto kürzer wird die Wartezeit:

**kostenfreie ServiceLine: 0800 22 765 22**

Telefon: 0371/81 42 - 0  
Fax: 0371/81 42 - 222

## Die ambulante psychosomatische Rehabilitationsnachsorge

IRENA / CURRICULUM HANNOVER



**Klinik Carolabad**

Zentrum für Verhaltensmedizin,  
Psychosomatik, Psychotherapie,  
und Psychiatrische Rehabilitation  
Riedstraße 32  
09117 Chemnitz

Fon 0371/81 42 - 0

Fax 0371/81 42 - 111

e-mail: [linik@carolabad.de](mailto:linik@carolabad.de)

[www.carolabad.de](http://www.carolabad.de)

## Wer sind wir?

Wir sind eine Fachklinik für medizinische Rehabilitation und Vertragsklinik der Deutschen Rentenversicherung Bund.

## Was machen wir?

Die ambulante psychosomatische Nachsorge ist ein Angebot, den Übergang von der stationären bzw. teilstationären psychosomatischen Rehabilitation in den Alltag therapeutisch zu begleiten. Sie bietet Ihnen die Möglichkeit, über Ihre Probleme zu sprechen, mit Hilfe der Gruppe nach Lösungen zu suchen, die Sie dann im Alltag ausprobieren können oder Sie lassen sich einfach von der Gruppe stützen.

## Ziele der psychosomatischen Nachsorge

- Unterstützung beim Übergang von der Reha in den Alltag
- Festigung Ihrer erreichten Therapieerfolge
- Aufbau von Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein
- Bearbeitung von Partnerschaftsproblemen und sozialen Konflikten
- Unterstützung bei Arbeitsplatzproblemen und beruflicher Rehabilitation
- Verbesserung und Erweiterung Ihrer eigenen Problemlösefähigkeiten
- Zusammenführung von Kursteilnehmern zur Kontaktaufnahme
- Unterstützung bei der Suche nach einem Psychotherapieplatz

## Wozu Nachsorge?

Das Nachsorgeprogramm, welches in vielen Bereichen von Ihnen mitgestaltet werden kann, soll Sie dabei unterstützen Erfahrungen die Sie in Ihrer Rehabilitation gemacht haben, auch in Ihrem Alltag anzuwenden. Der Aufenthalt in einer schön gelegenen Klinik, umgeben von Menschen, die nicht nur gleiche oder ähnliche Probleme haben, sondern zu denen auch ein enger und intensiver Kontakt entstanden ist, ähnelt nur selten den Verhältnissen, die Sie nach Ihrer Rehabilitation wieder vorfinden.

Da ist wieder dieselbe Alltagsroutine, da ist der Kollege, der Sie schon immer aufgeregt hat. Da gibt es Konflikte, die Sie sich zu lösen vorgenommen haben und Zukunftspläne, die umgesetzt werden wollen. Aber da sind auch Sie, der sich von der (hoffentlich) schönen Zeit in der Rehabilitation verabschieden muss, der Hoffnungen, aber auch Ängste und vielleicht noch immer Beschwerden hat.

Sie treffen in Ihrem Alltag auf Konflikte, Probleme und Belastungen, die während der stationären Therapie besprochen wurden, aber jetzt eigenverantwortlich verändert werden sollten. Vielleicht haben Sie ja auch das Gefühl (wie viele andere psychosomatische Rehabilitationspatienten auch), gerade jetzt mit Ihren Problemen alleingelassen zu werden, gerade jetzt, wo es darauf ankommt.

## Wie läuft Nachsorge ab?

Die Nachsorge wird in Gruppenform abgehalten. Wie Sie das schon aus Ihrer stationären psychosomatischen Rehabilitation kennen, möchten wir Sie dazu ermuntern, eigene Themen bzw. Probleme in der Gruppe anzusprechen. Dazu ist es wichtig, dass Sie sich in der folgenden Zeit aufmerksam selbst beobachten, auf Veränderungen im Alltag, auf Ihre Reaktionen und Gedanken, aber auch auf scheinbar nicht zu bewältigende Hindernisse, denen Sie nach Beendigung Ihrer psychosomatischen Rehabilitationsmaßnahme gegenüberstehen, achten. Notizen oder Anfertigungen von Beobachtungsbüchern, und seien es auch nur Stichwörter, können hier eine große Hilfe sein. Indem Sie eigene Themen einbringen, können Sie auf die Gestaltung der Gruppensitzungen aktiv Einfluss nehmen.

Die ambulante psychosomatische Nachsorge ist ein Angebot, das als Gruppenveranstaltung mit ca. 10 Mitpatientinnen und Mitpatienten zu einem festen Termin jede Woche stattfindet.

Das Programm dauert ein halbes Jahr und umfasst max. 25 Gruppenveranstaltungen und max. 2 Einzelgespräche.

Zusätzlich haben wir einige Themen vorbereitet, von denen wir denken, dass sie die meisten von Ihnen betreffen werden. Auch wenn das Gruppengespräch im Mittelpunkt der ambulanten psychosomatischen Nachsorge steht, möchten wir Ihnen konkrete Hilfstechiken vorstellen, die Sie bei der eigenständigen Bearbeitung und Lösung Ihrer Probleme unterstützen sollen.