

## Fax-Rückmeldung

Bitte nehmen Sie bei Interesse so schnell wie möglich Kontakt mit uns auf! Am Besten noch vor Reha-Ende, sonst kann sich Ihr Psy-RENA-Beginn sehr lange hinauszögern.

### Geben Sie uns hierfür folgende Informationen:

Name und Anschrift :

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

### Direkte Kontaktdaten:

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

Festnetz .....

Handy .....

E-mail .....

### Entlassungsdatum aus der Reha-Klinik:

.....

Sie können diese Rückmeldung ganz unkompliziert mit den ausgefüllten Informationen einfach per Fax an uns senden.

**Fax: 0371 8142-222**

## Nachsorgeadressen

**Celenus Klinik Carolabad**  
Riedstraße 32  
09117 Chemnitz

**Rehabilitationsnachsorgezentrum  
Celenus Klinik Carolabad**  
Außenstelle Dresden  
Anton-Graff-Str. 17  
01309 Dresden

## Anmeldung

Um Ihre Wartezeit zwischen Reha und Psy-RENA 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:

**Fon: 0371 8142-103**  
**Fax: 0371 8142-222**  
**Email: [linik@carolabad.de](mailto:linik@carolabad.de)**

**Kostenlose Service-Line:  
0800 2276522**

 **CELENUS  
Klinik Carolabad**

Riedstr. 32  
09117 Chemnitz/OT Rabenstein  
Tel. 0371 8142-0  
Fax. 0371 8142-222  
[www.carolabad.de](http://www.carolabad.de)  
[info@carolabad.de](mailto:info@carolabad.de)

Ein Unternehmen der Celenus-Gruppe, Offenburg



 **CELENUS  
Klinik Carolabad**

Gesundheit als Aufgabe

**Medizinisches  
Rehabilitationszentrum  
für Psychotherapie,  
Psychiatrie und  
Psychosomatik**



## Psy-RENA

(vormals IRENA Curriculum Hannover)

**Die ambulante  
psychosomatische  
Rehabilitationsnachsorge**

**an zwei Standorten in Sachsen:**

- Chemnitz
- Dresden

 **ORPEA  
GROUP**



Gruppengespräche



Celenus Klinik Carolabad



Rehabilitationsnachsorgezentrum  
Celenus Klinik Carolabad – Außenstelle Dresden

## 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 die 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 Reha Maßnahme 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 (Aufnahme-/Entlassungsgespräch).

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.