Informationen zur psychosomatischen Reha-Nachsorge (Psy-RENA)

(Stand Oktober 2025: gültig ab 01.01.2026)

Psy-RENA unterstützt Sie dabei, die während Ihrer Rehabilitation erarbeiteten Strategien und Erfahrungen im Alltag und im Berufsleben anzuwenden und weiterzuentwickeln. Viele Veränderungen beginnen erst nach der Rehabilitation im realen Umfeld — genau hier setzt die Nachsorge an.

Wer kann an Psy-RENA teilnehmen?

Sie können an Psy-RENA teilnehmen, wenn:

- Sie eine stationäre oder ganztägig ambulante medizinische Rehabilitation über die Deutsche Rentenversicherung abgeschlossen haben.
- Ihnen die Reha-Einrichtung eine **Empfehlung zur Teilnahme (Formular G4802-00)** ausgestellt hat.
- Sie einer Teilnahme zustimmen.

Nicht teilnehmen können Sie, wenn:

- Ihre Leistungsfähigkeit bei Entlassung aus der Rehabilitation **unter 3 Stunden täglich** liegt.
- Sie eine **Rente wegen Alters von mindestens zwei Dritteln der Vollrente beziehen oder beantragt haben**.

Kein Ausschlussgrund sind z. B.:

- Arbeitslosigkeit
- Arbeitsunfähigkeit
- Stufenweise Wiedereingliederung
- Eine parallele ambulante Psychotherapie (bei unterschiedlichen Behandlern)

Die Teilnahme an Psy-RENA ist **freiwillig** und beeinflusst Ihre Reha-Ergebnisse oder Rentenansprüche **nicht negativ**.

Wie ist Psy-RENA aufgebaut?

Die Nachsorge besteht hauptsächlich aus Gruppensitzungen, da der Austausch innerhalb einer Gruppe häufig positive Effekte wie Unterstützung, Verständnis und Motivation ermöglicht.

Der Ablauf umfasst:

- **1 Aufnahmegespräch (50 Minuten)**
  → dient dem Kennenlernen, dem Festlegen persönlicher Ziele und der Orientierung im Ablauf.
- **25 Gruppensitzungen à 90 Minuten**
  → Themen werden gemeinsam erarbeitet, Erfahrungen aus Alltag und Beruf besprochen und praktische Strategien trainiert.
- **1 Abschlussgespräch (50 Minuten)**
  → Auswertung der Teilnahme, Erfolge reflektieren und eventuell notwendige nächste Schritte planen.

Zusätzlich können bei Bedarf **bis zu 5 Kurztermine à 20 Minuten** stattfinden, z. B.:

- Krisengespräche
- Angehörigengespräche
- Klärungen mit anderen Stellen (z. B. Arbeitgeber, Ärzt*innen, Sozialberatung)

Wenn die Teilnahme an einer Gruppe nicht möglich ist (z. B. aus medizinischen oder organisatorischen Gründen), kann Psy-RENA als **Einzelmaßnahme** durchgeführt werden. Dann gilt:

- **Bis zu 12 Einzelsitzungen à 50 Minuten**

Wann findet Psy-RENA statt?

- Der Beginn sollte **so früh wie möglich**, spätestens jedoch **innerhalb von 3 Monaten nach Beendigung der Rehabilitation erfolgen.**
- Die Gruppensitzungen finden in der Regel **einmal pro Woche an einem festen Tag und Uhrzeit** statt.
- Die Gesamtdauer der Maßnahme ist abhängig vom Rhythmus, muss jedoch **spätestens 12 Monate nach dem Reha-Ende abgeschlossen sein.**

Was kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme an Psy-RENA ist für Sie **kostenfrei**.
Die Kosten übernimmt vollständig die **Deutsche Rentenversicherung.**

Es entstehen **keine Zuzahlungen.**

Werden Fahrkosten übernommen?

Ja — Fahrkosten können erstattet werden.
Die Erstattung erfolgt **auf Antrag** bei der Deutschen Rentenversicherung.

Wichtige rechtliche Information

Für die Teilnahme an Psy-RENA besteht **kein gesetzlicher Unfallversicherungsschutz**.
Das gilt auch für den Weg zur Nachsorge und zurück.

Wie finde ich einen Nachsorgeanbieter?

Sie können nach anerkannten Anbietern suchen über:

🔎 www.psyrena.de
🔎 www.nachderreha.de

Dort können Sie nach Postleitzahl oder Region filtern und direkt Kontakt aufnehmen.

Fragen?

Wir unterstützen Sie gern:

📧 info@psyrena.de
🌐 www.psyrena.de