

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:

Festnetz:

.....

Handy:

.....

Email:

.....

Entlassungsdatum aus der Reha-Klinik:

.....

Sie können diese Rückmeldung ganz unkompliziert per Fax an uns senden:

Fax: 0761 88859-5869

Der Weg zu uns

Mit dem Auto:

Nehmen Sie auf der A5 die Abfahrt „Freiburg Süd“ und fahren Sie dann auf der B31 Richtung „Freiburg“. Nach ca. 2,5 km biegen Sie links ab in Richtung Keidel-Mineral-Thermalbad. Die erste Einfahrt rechts führt zur Celenus Fachklinik Freiburg.

Mit dem Zug:

Freiburg liegt an der Intercity Express Strecke Basel – Frankfurt. Nehmen Sie ab dem Hauptbahnhof die Straßenbahnlinie 3 Richtung „Haid“, dann an der „Munzingerstraße“ den Bus 35 bis zur Haltestelle Keidelbad.



CELENUS Fachklinik Freiburg

An den Heilquellen 2
79111 Freiburg
Tel. 0761 88859-0
Fax 0761 88859-5869
www.fachklinik-freiburg.de
info@fachklinik-freiburg.de

Ein Unternehmen der Celenus-Gruppe, Offenburg



CELENUS Fachklinik Freiburg

Gesundheit als Aufgabe

Fachklinik für
Psychosomatische
Medizin und
Psychotherapie



Psy-RENA

Die ambulante psychosomatische
Rehabilitationsnachsorge



Celenus Fachklinik Freiburg



Einige unserer Psy-RENA-Therapeuten



Gruppentherapie

Was ist Psy-RENA?

Psy-RENA ist ein ambulantes psychosomatisches Nachsorgeprogramm der Deutschen Rentenversicherung, das den Übergang von der stationären/teilstationären psychosomatischen Rehabilitation in den Alltag therapeutisch begleitet. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, über Ihre Probleme zu sprechen und 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 Rehabilitation 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

Die Celenus Fachklinik Freiburg

ist eine Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Das Krankheitsverständnis ist an psychodynamischen Theorien orientiert. Die Behandlungen finden nach anerkannten Psychotherapieschulen (insb. Verhaltenstherapie, Systemische Therapie u. a.) statt und werden an die individuellen Bedürfnisse/Ressourcen der Patienten angepasst.

Wozu Nachsorge?

Das Nachsorgeprogramm Psy-RENA, welches in vielen Bereichen von Ihnen mitgestaltet werden kann, soll Sie dabei unterstützen, Erfahrungen, die Sie in der Reha gemacht haben, auch in Ihrem Alltag anzuwenden. Denn der Aufenthalt in einer schön gelegenen Klinik, umgeben von Menschen, die nicht nur gleiche oder ähnliche Probleme haben, sondern zu denen auch ein enger Kontakt entstanden ist, ähnelt nur selten den Verhältnissen, die Sie nach Ihrer Reha 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 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, gerade jetzt mit Ihren Problemen alleingelassen zu werden, gerade jetzt, wo es darauf ankommt.

Anmeldung

Um Ihre Wartezeit zwischen Reha und Psy-RENA zu minimieren, nehmen Sie bitte so schnell wie möglich Kontakt mit uns auf:

**Tel. 0761 88859-0. info@fachklinik-freiburg.de
www.fachklinik-freiburg.de**

Wie läuft die Nachsorge ab?

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 beobachten, auf Veränderungen im Alltag, Ihre Reaktionen und Gedanken, aber auch auf scheinbar nicht zu bewältigende Hindernisse achten, denen Sie nach Beendigung Ihrer psychosomatischen Reha Maßnahme gegenüberstehen. 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 Rahmenbedingungen in Stichpunkten:

- **Gruppen mit ca. 10 Personen**
- **1x pro Woche/90 Minuten**
- **Dauer: 6 Monate**
- **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.