

## Für wen ist IRENA gedacht?

Für alle Berufstätigen der Dt. Rentenversicherung im Anschluss an eine ambulante oder stationäre RehaMaßnahme. Davon ausgeschlossen sind Bezieher bzw. Antragsteller einer Altersrente oder einer Berufs-/Erwerbsunfähigkeitsrente.

## Dauer der IRENA

Das IRENA Programm sollte spätestens drei Monate nach Entlassung aus der Rehaeinrichtung begonnen werden. Innerhalb von sechs Monaten nach der Entlassung ist das Programm i.d.R. abgeschlossen.

## Ziele des IRENA-Programmes

- Festlegung der erreichten Therapieergebnisse
- Weiterer Abbau von Depressionen und Ängsten
- Veränderungen des Verhaltensstils festlegen
- Weiterer Aufbau von Selbstsicherheit
- Persönliche und soziale Kompetenzen im Alltag umsetzen

## Antrag

Sprechen Sie noch während der RehaMaßnahme mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme an dem Nachsorgeprogramm IRENA. Bei Fragen und Terminwünschen steht Ihnen unser Personal gern zur Verfügung.

## Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln



- S-Bahn S7 bis Ottobrunn (ca. 20 min Fußweg oder Bus 214 bis HS Rudolf-Diesel-Str.)
- Bus 210 Neuperlach Süd - Brunnthal bis HS Ottobrunn, Robert-Koch-Str.
- Bus 241 Haar - Taufkirchen bis S-Bahn-Station Ottobrunn, dann Bus 214 bis HS Rudolf-Diesel-Str.



## Unsere Adresse

Ambulantes Reha-Zentrum Ottobrunn  
Rudolf-Diesel-Str. 18  
85521 Ottobrunn / Riemerling

Tel.: 089 / 608 34 44  
Fax: 089 / 608 35 41

[www.rehazentrum-ottobrunn.com](http://www.rehazentrum-ottobrunn.com)  
[rezeption@rehazentrum-ottobrunn.com](mailto:rezeption@rehazentrum-ottobrunn.com)

**Öffnungszeiten**  
Mo-Fr 7:00 - 20:00



# Ambulante psychosomatische Rehabilitation und IRENA



# Wir bringen wieder Farbe in Ihr Leben

## Ambulante psychosomatische Reha

Wenn die Seele leidet, leidet auch der Körper. Wir möchten Sie auf dem Weg zurück in ein zufriedenes Leben unterstützen. Eine ambulante psychosomatische Reha soll Ihnen helfen, Ihren Alltag bestmöglich zu bewältigen

Sie stehen bei uns im Mittelpunkt. Daher vereinbaren wir gemeinsam mit Ihnen – unter Beachtung der persönlichen Situation – Ihre individuellen Rehaziele.

Bei der ambulanten Reha verbleiben Sie im gewohnten Umfeld und nehmen an einer Rehabilitationsbehandlung mit hoher Intensität teil. Unser multidisziplinäres Team unterstützt Sie auf dem Weg zurück in ein züversichtliches Leben.

### Behandlungsziele

Unser Ziel der Behandlung von Patienten mit psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen ist die Wiedereingliederung in Ihr bisheriges oder gewünschtes Umfeld.

Diese komplexe Aufgabe umfasst verschiedene Bereiche, u.a. die Lebensqualität im Sinne einer selbstverantwortlichen Lebensführung sowie das soziale Umfeld. Ein Schwerpunkt der Behandlung ist die Vorbereitung auf das Berufsleben, damit Sie wieder fit für die Arbeit werden.

### Mögliche Diagnosen

- Depressive Episoden
- Anpassungsstörungen
- Angsterkrankungen
- Reaktionen auf schwere Belastungen, z.B. bei Partnerverlust, bei ungünstiger oder unzureichender Stressverarbeitung
- Erschöpfungszustände wie z.B. Burnout, Mobbing oder anhaltende Überforderung
- Körperliche Störungen, bei denen psychische Faktoren eine wesentliche Rolle spielen
- Essstörungen (Adipositas, Binge-Eating)

### Ablauf der Therapie

Das Therapieangebot umfasst wissenschaftlich geprüfte Psychotherapieverfahren, Bewegungs- und Entspannungstherapie, Lehrküche, Gesprächsgruppen und Einzeltherapie. Darüberhinaus bieten wir verschiedene künstlerische und gestalterische Therapien (Kunsttherapie, Ergotherapie).

Physiotherapie und ein Gerätetraining in unserer Medizinischen Trainingstherapie (MTT) nach individuellem Trainingsplan ergänzen das Angebot. Beratungen durch den internen Sozialdienst runden die Therapie ab.

Der Umfang der Therapie ist dem Klinikalltag angeglichen und umfasst ca. 4-6 Stunden täglich bei 5 Tagen pro Woche. Die Dauer Ihres Aufenthalts beträgt i.d.R. 5 Wochen.



### Beantragung

Erkundigen Sie sich zur Beantragung einer Ambulanten Psychosomatischen Reha bitte bei Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse sowie Ihrer Rentenversicherung.

### IRENA in der Psychosomatik – Intensivierte Rehabilitationsnachsorge

Stabilisieren Sie Ihren bisherigen Rehabilitationserfolg. Wir helfen Ihnen, die erreichten Verbesserungen im Alltag zu festigen. Dazu bieten wir ein intensivierte Nachsorgeprogramm an: IRENA.

IRENA ist ein berufsbegleitendes Programm der Deutschen Rentenversicherung, das im Anschluss an eine ambulante oder stationäre Reha durchgeführt werden kann.