

## NACHSORGE

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

PsyRENA startet innerhalb von drei Monaten im Anschluss an die Reha und ist innerhalb von 12 Monaten nach Entlassung abgeschlossen. Die Kosten trägt die Rentenversicherung.

In den 25 wöchentlich stattfindenden Gruppenterminen à 90 Minuten erarbeiten Sie Strategien, um Ihren Reha-Erfolg nachhaltig zu stabilisieren. Dazu gehören u.a. das Aufbauen und Anwenden von Stärken und Ressourcen und der bessere Umgang mit noch vorhandenen Symptomen und Einschränkungen.



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

Tel.: 089 / 660 72 82 16 (Reha-Planung)  
Tel.: 089 / 660 72 82 0 (Rezeption)  
Fax: 089 / 660 72 82 48

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

Öffnungszeiten  
Mo-Fr 7:00 - 19:00

Bildmaterial: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

# REHABILITATION PSYCHO SOMATIK PSYRENA





## PSYCHOSOMATISCHE REHA

### ZIELSETZUNG

Wenn die Seele erkrankt, 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.

### THERAPIESPEKTRUM

- wissenschaftlich geprüfte Psychotherapieverfahren
- Bewegungs- und Entspannungstherapie
- Gesprächsgruppen
- Einzeltherapie
- Kunsttherapie
- Ergotherapie
- Physiotherapie
- Gerätetraining in der Medizinischen Trainingstherapie
- Sozial -und Berufsberatung
- Lehrküche / Ernährungsberatung

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

## HÄUFIGSTE INDIKATIONEN

mit Diagnoseschlüssel ICD-10 SGBV für Mediziner/Therapeuten

- Depressionen **F32/33/34**
- Angsterkrankungen **F40/41**
- Reaktionen auf schwere Belastungen (z.B. bei Partnerverlust, bei ungünstiger oder unzureichender Stressverarbeitung) **F43.1**
- Anpassungsstörungen **F43.2**
- Somatoforme Störungen (Magen-Darm-Trakt, Herz-Kreislauf-System, Urogenitalsystem, usw. ) **F45**
- Psychosomatische Schmerzkrankungen (auch Fibromyalgie) **F45.4**
- Essstörungen (Adipositas, Binge-Eating) **F50/E66**
- Psych. Begleitfaktoren bei Krankheiten wie Bluthochdruck, Migräne, Tinnitus, Spannungskopfschmerzen, Asthma bronchiale **F54**
- seelische Folgen von beruflichen Themen (Mobbing, Arbeitslosigkeit, Gefährdung Erwerbsfähigkeit) **Z56**
- Erschöpfungszustände wie Burnout oder anhaltende Überforderung **Z73**
- bestimmte orthopädische Leiden als Nebenindikation

## BEANTRAGUNG

Erkundigen Sie sich zur Beantragung einer Ambulanten Psychosomatischen Reha bitte bei Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse sowie Ihrer Rentenversicherung. Online finden Sie die Formulare als Sammelmappe unter [www.rehazentrum-ottobrunn.com/psychosomatik](http://www.rehazentrum-ottobrunn.com/psychosomatik).

Für Fragen bei der Beantragung und den Inhalten der Therapie steht Ihnen unser Team unter 089 / 660 72 82 16 gerne zur Verfügung.

**Sie haben bei der Klinikauswahl ein Wunsch- und Wahlrecht, das Ihre Lebenssituation berücksichtigt.**