



GEMEINSAM STARK IM ALLTAG

Psy-RENA ist ein Nachsorgeprogramm für Menschen nach einer psychosomatischen Rehabilitationsmaßnahme. Es unterstützt dabei, den Übergang in den Alltag gut zu bewältigen: Wie lassen sich neue Verhaltensweisen im Alltag umsetzen? Wie kann man Rückfällen vorbeugen?

Gerade nach der Reha beginnt oft der schwierigste Teil – das Erlernte dauerhaft im Alltag zu verankern. Genau hier setzt Psy-RENA an: mit wöchentlichen Gruppensitzungen, therapeutischer Begleitung und praktischen Übungen.

Das Ziel:

Langfristige Stabilität, mehr Belastbarkeit, gestärktes Selbstvertrauen.



REHAZENTRUM JUNGE

... in guten Händen

Teil der  reha neo-Gruppe

Das Göttinger Rehasentrum bietet seinen PatientInnen und Mitgliedern rundum professionelle Betreuung in folgenden Bereichen:

- Ambulante Rehabilitation
- Orthopädie/ Traumatologie/ Handrehabilitation
- Kardiologie/ Angiologie
- Neurologie/ Therapie nach Amputationen
- Physiotherapie/ Rezepttherapie
- Fitness und Rehasport im Mitgliederbereich
- RV Fit und Präventionskurse
- Kältetherapie bei bis zu -110°C im 3-Kammer-System



REHAZENTRUM JUNGE

... in guten Händen

Teil der  reha neo-Gruppe



Psychosomatische Nachsorge

**Langfristig gesund bleiben –
jetzt auch im Rehasentrum Junge**

Göttinger Rehasentrum Rainer Junge GmbH
Sprangerweg 3
37075 Göttingen
T +49(0)551/38 38 580
psy-rena@rehasentrumjunge.de
www.rehasentrumjunge.de

ZIELGRUPPE

Das Angebot richtet sich an alle, die nach einer psychosomatischen Reha zusätzliche Unterstützung im Alltag wünschen.

Typische Indikationen

- Depressive Störungen
- Angststörungen
- Anpassungsstörungen oder Burnout
- Chronische Erschöpfung / Fatigue
- Körperliche Beschwerden ohne klare organische Ursache
- Stressbedingte Erkrankungen

Voraussetzungen

Die Rehaklinik empfiehlt Ihnen Psy-RENA. Daraufhin können Sie sich ganz unkompliziert für die Nachsorge anmelden.

Auch ergänzend zur Psychotherapie möglich.

ABLAUF & INHALTE

Psy-RENA findet in Gruppen mit max. 10 Teilnehmenden statt und beinhaltet Elemente aus der Psychotherapie.

- Ein individuelles Aufnahmegespräch (1:1, 50 Minuten)
- 25 Gruppensitzungen à 90 Minuten
- Ein individuelles Abschlussgespräch (1:1, 50 Minuten)

In der Gruppe können persönliche Anliegen und aktuelle Herausforderungen besprochen werden – etwa der Umgang mit Stress, Unsicherheit oder Konflikten, Strategien zur Rückfallprophylaxe sowie die Förderung von Selbstfürsorge, Klarheit und Eigenverantwortung.

Rahmenbedingungen

- Beginn innerhalb von 3 Monaten nach Ende der Reha-Maßnahme
- Ende spätestens 12 Monate nach Ende der Reha-Maßnahme
- Unterbrechungen der Therapie von max. 6 Wochen am Stück möglich



REHAZENTRUM JUNGE

- Erfahrung seit über 35 Jahren
- Ein über 150-köpfiges, multidisziplinäres Team
- Persönliche Betreuung in vertrauensvoller Atmosphäre
- Moderne Räumlichkeiten in ruhiger Umgebung am Göttinger Wald

WARUM PSY-RENA?

Damit Sie Ihre Reha-Erfolge und Ziele weiter festigen können!

- Stabile Rückkehr in Alltag & Beruf
- Vertrauensvoller Austausch mit anderen Betroffenen
- Kostenübernahme durch die DRV
- Unterstützung von unserem Therapieteam

ANMELDUNG & INFOS

Nehmen Sie sehr gerne Kontakt zu uns auf, wenn Sie sich für eine Psy-RENA anmelden wollen.

psy-rena@rehazentrumjunge.de

Weitere Informationen erhalten Sie auch auf der Internetseite der DRV: www.nachderreha.de

IHR WEG ZUR NACHSORGE

Zum Ende Ihrer Reha besprechen Sie gemeinsam mit der Klinik, ob eine Psy-RENA für Sie in Frage kommt. Wenn ja, spricht die Klinik eine entsprechende Empfehlung aus, welche gleichzeitig als Kostenzusage gilt.

Sie können das Rehazentrum Junge in Göttingen als gewünschten Nachsorgeort angeben und direkt mit uns Kontakt aufnehmen, um einen ersten Termin mit uns zu vereinbaren.