

Maximilian Rieländer
Diplom-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut
Fachpsychologie für Gesundheitspsychologie (BDP)

33397 Rietberg
Müntestraße 5
Telefon 05244 9274310
Email: PP@Rielaender.de
Web: www.PP-Rielaender.de

Zum Aufnahmegespräch für eine Psychosomatische Reha-Nachsorge Erläuterungen

Wollen Sie bei mir an der Reha-Nachsorge (Psy-Rena) teilnehmen!
Anbei gebe ich Ihnen erste wichtige Informationen.

Nach einer stationären psychosomatischen Rehabilitation dient Psy-Rena primär dazu, dass Sie

- in der Reha erlernte Verhaltensweisen und Strategien zur Stress- und Konfliktbewältigung im Alltag und im Berufsleben umsetzen,
- entsprechende Fähigkeiten für Ihren Alltag und Ihr Berufsleben einüben und festigen,
- dafür positive Eigenaktivitäten einsetzen und ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘ einüben,
- im Sinn der Rehabilitation Ihre Erwerbsfähigkeit erhalten oder auch durch passende Eigenaktivitäten wiederherstellen.

Psy-Rena ist eine freiwillige Leistung.

Sie muss ab dem letzten Tag Ihrer Reha innerhalb von 3 Monaten begonnen und innerhalb von einem Jahr (*12 Monate*) nach Eintritt der stationären Reha beendet sein. Eine Psy-Rena wird auch beendet, wenn ein Rentenantrag bewilligt ist.

Ich biete Ihnen ein Aufnahmegespräch für die Teilnahme an einer Gruppe an.
Sie können für das Aufnahmegespräch einen Termin telefonisch mit mir vereinbaren.

Ich biete Gruppensitzungen dienstags von 18.15 – 19.45 Uhr im Rhythmus von 1 – 2 Wochen an.
Sie können max. an 25 Gruppensitzungen teilnehmen.

Ersatzweise für eine Gruppenteilnahme biete ich max. 12 Einzelberatungen.
Termine dazu werden gemeinsam vereinbart.

Wenn Sie zu einem Termin verhindert sind, sagen Sie mir bitte per Telefon oder Mail (pp@rielaender.de) 24 Stunden vorab Bescheid.
Bei dreimaligem unentschuldigtem Fehlen oder späterer Absage will ich die Nachsorge beenden.

Sie entscheiden, wann Sie die Teilnahme an der Psy-Rena (Gruppen- oder Einzelsitzungen) beenden möchten.

Nach Ihrer Entscheidung ist ein Abschlussgespräch als Einzelgespräch wichtig, auch für eine Nachsorge-Dokumentation. Dazu können wir dann einen Termin miteinander vereinbaren.

(bitte wenden)

Zur Gestaltung von Gruppensitzungen

In der Regel will ich Gruppensitzungen nach folgendem Muster gestalten.

Nach einer Begrüßung lade ich Sie zu eine **Eingangsmeditation** etwa 2 – 3 Minuten ein.

Im **Eingangsgespräch** können sich teilnehmende Personen zu den Fragen äußern:

- Wie geht es Ihnen?
- Was haben Sie Gutes für sich getan?
- Wie haben Sie die letzte Sitzung für sich genutzt?
- Bringen Sie Wünsche für die Sitzung mit?

Teil 1 der Sitzung: ein Thema

Ich erörtere ein **Thema der Sitzung** durch einen Kurzvortrag und eventuell durch eine Übung, z.B.

- zur Selbstfürsorge: sich selbst Gutes tun,
- mit kreisläufigen Rhythmen bewusst umgehen, Zeit bewusst gestalten
- eigenes Wollen, Streben und Wünschen klären – bewusst gesund leben wollen
- Konzentration und Spontaneität
- soziale Kompetenzen
- faire Kommunikation in Konflikten
- gesund arbeiten
- mit Arbeitsanforderungen umgehen

Teilnehmende Personen können sich dann zu den Fragen äußern:

- Was möchten Sie ergänzen? Was möchten Sie fragen?
- Wie möchten Sie das Gesagte und die erlebte Übung für sich nutzen?

Teil 2: Individuelle Probleme

Eine Person A schildert eine gegenwärtige Problematik, ca. 5 Minuten.

Ich gebe Erläuterungen.

Weitere teilnehmende Personen können sich äußern:

- Kennen Sie ähnliche Probleme?
- Wie sind Sie damit umgegangen? mit / ohne Erfolg
- Was sagen Sie zu meinen Erläuterungen?

Person A kann antworten:

- Was möchten Sie von gehörten Aussagen (meine und der Teilnehmer) mitnehmen?
- Was möchten Sie umsetzen?

Im **Abschlussgespräch** können teilnehmende Personen rückmelden:

- Was hat Ihnen gefallen?
- Was hat Ihnen missfallen?
- Möchten Sie aus der Sitzung etwas für den eigenen Weg nutzen?

Ich bitte teilnehmende Personen, zu den Sitzungen ein Schreibheft und Schreibstift mitzubringen, damit sie sich selbst aufschreiben, was für Sie aus den Sitzungen wichtig ist.