

Stephanie Hild-Steimecke, Stefan Hofele, Sonja Schmalen

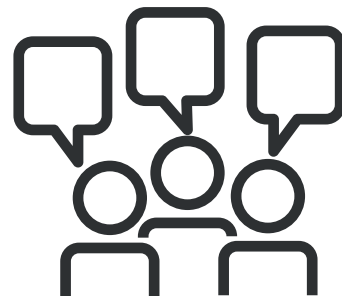
Reha-Nachsorge in psychotherapeutischen (Privat-)Praxen

Rehabilitation ist ein wichtiger Bestandteil unseres Gesundheitssystems, was so auch im Sozialgesetzbuch festgelegt ist. Mit Inkrafttreten des neuen Psychotherapeutenausbildungsreformgesetzes 2020 wird auch die Rehabilitation offiziell ein gesetzlich vorgeschriebener Bestandteil der psychotherapeutischen Arbeit werden, mehr noch als sie es bisher ist. Eine besondere Bedeutung kommt nach einer medizinischen Rehabilitation der Reha-Nachsorge zu. Denn hier haben die Rehabilitand*innen die Möglichkeit, ihre Gesundheit und Erwerbsfähigkeit weiter zu stabilisieren oder wiederherzustellen. Ein wichtiger Teil der Rehabilitation ist auch die Leistung zur Nachsorge, wie sie im § 17 des SGB VI beschrieben wird. Diese findet in der Regel ambulant statt und war lange primär Reha-Kliniken und ehemaligen Mitarbeitern dieser Kliniken vorbehalten.

Eine Nachsorge ist bei der Mehrzahl psychosomatischer Rehabilitand*innen indiziert (vgl. Kobelt et al., 2011). Im Rahmen des sogenannten Flexirentengesetz von 2016 sind Nachsorgeleistungen, wie die ambulante Reha-Nachsorge Psy-RENA, gestärkt worden: Unter § 17 SGB VI werden sie als Pflichtleistung beschrieben.

Der Bedarf und die Nachfrage nach Nachsorgeplätzen sind entsprechend gestiegen. Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) lässt deswegen seit Januar 2019 ambulante psychosomatische Reha-Nachsorgegruppen (Psy-RENA) auch in psychotherapeutischen Praxen anbieten. Approbierte Psychotherapeut*innen ohne Rehabilitationserfahrung können so nach einem zweitägigen Qualifizierungsseminar in Belangen der DRV ambulante Psy-RENA-Gruppen anbieten. Hierfür ist weder eine KV-Zulassung noch eine Gruppenfachkunde zwingend nötig, sehr wohl jedoch Gruppenerfahrung, wie sie viele Kolleg*innen während Klinikaktivitäten bereits erlangt haben.

Hierfür ist weder eine KV-Zulassung noch eine Gruppenfachkunde zwingend nötig, sehr wohl jedoch Gruppenerfahrung.



Onlineplattform psyrena.de

Die Reha-Nachsorge ist ein wichtiger Baustein, wenn es darum geht, die Erfolge einer psychosomatischen Rehabilitation nachhaltig zu sichern. Doch die telefonische Anfrage von freien Plätzen und Koordination von Terminen und Akteuren ist zeitintensiv. Die digitale Plattform **psyrena.de** unterstützt seit 2016 die Kommunikation zwischen Suchenden und Anbietenden und hilft den Beteiligten, bei der Organisation und Abrechnung Zeit zu sparen. Während der Reha sind es vor allem die Mitarbeitenden im Sozialdienst, die die Nachsorgeberatungen durchführen. Sie werden mit verschiedenen Herausforderungen bei einer begrenzten Beratungszeit konfrontiert.

Die digitale Plattform **psyrena.de** unterstützt seit 2016 die Kommunikation zwischen Suchenden und Anbietenden und hilft den Beteiligten, bei der Organisation und Abrechnung Zeit zu sparen.

Die Umkreissuche (Abbildung 1) von **psyrena.de** verfügt über ein aktuelles Verzeichnis aller Nachsorgeangebote. Um eine passende Nachsorgegruppe zu finden, geben die Seitenbesucher ihre Postleitzahl oder Stadt an und erhalten daraufhin eine Übersicht mit möglichen Nachsorgeangeboten im definierten Umkreis.

Über die Profilseiten sehen die Rehabilitand*innen direkt, ob die Gruppenzeiten für sie wahrnehmbar sind. Nachsorgeanbieter erhalten so passende Anfragen und wichtige Daten zur Terminfindung.

Weiterhin haben Psychotherapeut*innen jederzeit kostenlos die Möglichkeit, ihre Angaben – wie zum Beispiel Kontaktdaten (Abbildung 2), Gruppen- und Wartezeiten sowie die Anzahl freier Plätze – selbst zu aktualisieren. Je konkreter die Information, umso passender wird die Anfrage der Rehabilitand*innen. Ist eines der Angebote attraktiv, so können Rehabilitand*innen ihrerseits einen Nachsorgeplatz digital anfragen: Festgelegte Telefonsprechzeiten spielen keine Rolle mehr. 76 % der Nachsorgeanbieter sind auf **psyrena.de** registriert und nutzen die Selbstverwaltung. Pro Monat registrieren sich bis zu 910 Rehabilitand*innen über die digitale Nachsorge-Anfrage-Plattform.

76 % der Nachsorgeanbieter sind auf **psyrena.de** registriert und nutzen die Selbstverwaltung.



Abbildung 1: Umkreissuche

Frau Dipl.-Psych. Hild-Steimecke, Stephanie

Nachsorgeort 5. Stock im Gesundheitszentrum Schuster-Holz
Industriestr. 4
63633 Birstein

Telefon 0152-553 140 81

Website www.psychotherapie-hild-steimecke.de

Sprechzeiten Mittwochs 13:00-15:00 Uhr

Zulassung durch Deutsche Rentenversicherung Bund

Nachsorge in Einzelsitzungen nicht möglich

Bitte bei Anmeldung angeben für welche Gruppen Sie sich interessieren (Mehrfachnennung kann Aufnahme beschleunigen.)

Gruppe	Gruppentyp	Starttermin	Wochentag	Uhrzeit	Freie Plätze	Wartezeit	
Psy-RENA®	halboffen	fortlaufend	Dienstag	14:30	1	4 Wochen	anfragen
Psy-RENA®	halboffen	fortlaufend	Dienstag	16:30	0	8 Wochen	
Psy-RENA®	halboffen	fortlaufend	Mittwoch	11:00	0	4 Wochen	
Psy-RENA®	halboffen	fortlaufend	Mittwoch	14:00	0	4 Wochen	

[Nachsorgeplatz anfragen](#)

Für Mitarbeiter/innen der Rehakliniken

[Link an Rehabilitand senden](#) [Formular DRV Empfehlung](#)

Abbildung 2: Kontaktdaten

Datenschutz

Das Datenschutzkonzept von psyrena.de fußt auf dem deutschen und europäischen Datenschutzrecht und nutzt aktuelle technische Standards. Entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften sowie der Datenschutzerklärung werden alle personenbezogenen Daten entsprechend vertraulich behandelt. Auch das Prinzip der Datensparsamkeit wurde von Beginn der Plattformentwicklung an verfolgt. So werden nur Daten erhoben, die wichtig für die Kontaktaufnahme und Terminfindung sind.

Onlineplattform gruppenplatz.de

Das positive Feedback zu psyrena.de führte im Mai 2019 zu einer weiteren Plattform für die ambulante Psychotherapie in der Gruppe: gruppenplatz.de ist ähnlich wie psyrena.de aufgebaut und unterstützt Betroffene beim Auffinden einer Gruppentherapie – und entlastet Psychotherapeut*innen bei der Organisation. Über eine Infoseite können Psychotherapeut*innen ihre Gruppenzeiten, die Anzahl der freien Plätze und mögliche Wartezeiten veröffentlichen.

Reha-Nachsorge – eine Chance für Privatpraxen

Wie den folgenden Berichten zu entnehmen ist, stellt Psy-RENA eine spannende und bereichernde Arbeit dar, auch für Kolleg*innen mit (Gruppen-)Zulassungen. Eine besondere Chance ist es für viele Privatpraxen, die seit der Richtlinienreform 2017 stark unter der reduzierten Bewilligungsrate von Kostenerstattungen durch die meisten Krankenkassen gelitten haben. Psy-RENA stellt eine lukrative und stetige zusätzliche Einkommensquelle dar, mit hoher Nachfrage und dankbaren Klientel.

DPtV-Infos zur psychosomatischen Reha-Nachsorge

Die Deutsche Rentenversicherung hat 2015 ein neues Konzept für die Nachsorge im Anschluss an die medizinischen Rehabilitation nach § 15 SGB VI verabschiedet.

Patient*innen mit psychischen Erkrankungen können nun nach einer psychosomatischen Reha das Nachsorgeangebot Psy-RENA nutzen.

Geändert haben sich auch die Voraussetzungen für potenzielle Anbieter der psychosomatischen Reha-Nachsorge. Nun können alle approbierten Psychotherapeuten*innen dieses Nachsorgeprogramm in ihren Praxen anbieten, wenn sie bereits Rehabilitationserfahrung haben oder an einer Fortbildungsmaßnahme der Deutschen Rentenversicherung (Qualifizierungsseminar) teilgenommen haben.

Die psychosomatische Nachsorge kann eine indizierte Richtlinienpsychotherapie nicht ersetzen, beides kann parallel stattfinden.

Das Psy-RENA-Programm kann eine Richtlinienpsychotherapie insbesondere um Teilhabeperspektive ergänzen, denn ihr Fokus ist schwerpunktmäßig auf berufsbezogene Probleme und Erwerbstätigkeit gerichtet.

Die Nachfrage der Patient*innen nach Psy-RENA-Gruppen ist groß. Es gibt interessierte Kolleg*innen, die diese Gruppen in ihren Praxen anbieten wollen. Unzufriedenheit besteht jedoch mit der Entlohnung, die im Vergleich mit ambulanten Gruppenpsychotherapien, die über die Krankenkassen finanziert werden, deutlich geringer ausfällt, jedoch eine bessere Vergütung bietet als Einzelbehandlungen. Hier sollte nachgebessert werden!

Stefan Hofele arbeitet seit 2012 mit Rehabilitand*innen: „Über 1.000 Stunden Nachsorge-Erfahrung.“

Als ich 2012 meine erste Stelle als Psychologe in meiner Ausbildung in einer psychosomatischen Reha-Klinik antrat, wurde ich, wie so viele PIAs, nach einer kurzen Einführung in die Gruppentherapie ins kalte Wasser geworfen: Vor mir saßen neun Rehabilitand*innen im Kreis, jeweils mit ein oder mehreren Themen, welche sie hierhergeführt hatten und sahen mich mit großen Augen an. Ich fühlte mich verpflichtet, schnell herauszufinden, was diese Themen sein könnten.

Die erste Zeit als Gruppentherapeut empfand ich als unglaublich anstrengend. Ich erinnere mich noch gut an manche Nächte, in welchen ich Albträume hatte von Gruppen, in denen ich die Gruppensituation und Dynamik nicht im Griff hatte. Viele meiner Kolleg*innen haben für sich nach diesen ersten Erfahrungen in Kliniken beschlossen: „Nie wieder Gruppe“. Und dabei ist es bis heute geblieben. Rückblickend glaube ich, dass ich nur durch die gute Supervision, die ich in meiner Klinikzeit hatte, einen Zugang zur Gruppentherapie finden konnte. Heute weiß ich die unglaublich vielen Ebenen, welche Gruppentherapie beinhaltet, sehr zu schätzen. Von einer Nachsorge über die Rentenversicherung, dem sogenannten Curriculum Hannover, erfuhr ich 2012 durch die Arbeit in der Klinik, da viele Patient*innen diese Nachsorge mitverordnet bekommen haben.

Die Arbeit mit Gruppen ließ mich nicht mehr los und so versuchte ich schon während der Ausbildungszeit, unter Supervision Nachsorgegruppen im ambulanten Setting durchzuführen. Mit der Zeit wurde ich immer sicherer und ruhiger und erlebte auch immer mehr die synergetischen Effekte der Gruppentherapie und Nachsorge. So führte ich im Laufe der letzten Jahre über die Nachsorge mehr als 1.000 Gruppenstunden durch und erlebte, wie rasch sich auch Veränderungsprozesse bei den Patient*innen durch die Gruppengespräche ergaben.

Seit 2016 bin ich mit einem halben Versorgungsauftrag der gesetzlichen Krankenkassen in eigener Praxis tätig und habe die Gruppenzulassung für tiefenpsychologisch fundierte Gruppenpsychotherapie. Immer wieder werde ich gefragt, warum ich trotz der kassenfinanzierten Gruppentherapie die Nachsorge Psy-RENA weiterhin anbiete, da diese aus finanzieller Sicht viel weniger lukrativ ist als eine kassenfinanzierte Gruppentherapie. Die Antwort ist einfach: Psy-RENA-Nachsorge ist vielschichtig! Für Nachsorgetherapeut*innen geht es vor allem um die Fragen, wie eine Rückkehr ins Erwerbsleben wieder möglich sein kann und welche Einstellungen oder Verhaltensweisen dafür bisher hinderlich waren und verändert werden sollten. Unweigerlich kommt der Nachsorge nicht nur ein psychotherapeutischer, sondern vor allem beratender Faktor hinzu. Das Wissen um sozialmedizinische Zusammenhänge und Fragestellungen sowie die Konsequenzen aus sozialmedizinischen Entscheidungen der Reha stellen einen breiten Fragenkatalog auf, welcher im Rahmen der Nachsorge beantwortet werden kann. So ist Reha-Nachsorge nicht nur auf psychodynamische und therapeutische Prozesse fokussiert, sondern soll vor allem Fragestellungen im Hier und Jetzt lösungsorientiert beantworten. Viele Teilnehmer*innen entscheiden sich nach der Reha-Nachsorge für eine weitere gruppentherapeutische Behandlung.

Heute führe ich in meiner Praxis fast ausschließlich Gruppentherapien und Nachsorgegruppen durch und empfinde diese Arbeit als viel entspannter als ausschließliche Einzelgespräche. Neun Augenpaare sehen mehr als eines und dies gilt auch für einen gruppentherapeutischen Prozess. Ich kann mich hierbei als Therapeut auch einmal zurücknehmen und beobachten, was gerade passiert und wie welche*r Patient*in agiert, was als diagnostisches Instrument sehr aufschlussreich sein kann und oftmals kommt ein wichtiger Hinweis oder Wahrnehmung von der Gruppe und den Mitpatient*innen.

Ich kann daher alle Kolleg*innen nur ermutigen, auch wenn sie, wie ich, zunächst schwierige Erfahrungen mit Gruppenprozessen gemacht haben, noch einmal einen Versuch zu wagen und in die spannende Welt der Gruppentherapie einzutauchen. Für mich war der Einstieg über die Nachsorge eine ideale Plattform, um meinen Platz in der Gruppentherapie als mein favorisiertes Verfahren zu finden. Ab 2020 werde ich monatlich eine Supervisionsgruppe für Gruppen-Einsteiger*innen in Köln anbieten, um bei den wichtigen Fragestellungen am Anfang eines Gruppenprozesses Unterstützung zu bieten.

Stephanie Hild-Steimecke bietet seit 2019 Psy-RENA-Gruppen in ihrer Praxis an: „Ich bin begeistert von dieser Art der Arbeit.“

Bereits 2017 hatte ich von meinem Kollegen Stefan Hofele von ambulanten Reha-Nachsorgegruppen erfahren. Das Konzept und seine Erfahrungen begeisterten mich und ich fand es schade, nicht daran mitwirken zu können. Grund hierfür war, dass ich noch nie für die DRV gearbeitet hatte und dies damals noch die Voraussetzung war, um Nachsorgegruppen anbieten zu dürfen. Aus der Psychotherapie Aktuell 4.2017 (vgl. Worringen et al., 2017) erfuhr ich einige Monate später, dass das Konzept der Reha-Nachsorge aktualisiert wurde. Niedergelassene Therapeut*innen durften nun eine DRV-Zulassung beantragen, was ich nach Besuch des Qualifizierungsseminars zeitnah tat. Seit nunmehr einem Jahr biete ich in meiner Praxis im ländlichen Birstein Psy-RENA-Gruppen an und bin begeistert von dieser Art der Arbeit. Neben der großen Flexibilität bezüglich Themen und Gruppenleitungskonzepten freue ich mich besonders über die hohe Nachfrage und Motivation der Rehabilitand*innen. Diese beginnen innerhalb von drei Monaten nach der stationären psychosomatischen Rehabilitation ihre Teilnahme an der Nachsorge und können, auf Verordnung der Bezugstherapeut*innen in der Reha-Klinik, an bis zu 25 Gruppennachsorgeterminen teilnehmen. Durch ihre Gruppenerfahrungen in der stationären Rehabilitation wissen die Teilnehmer*innen bereits, was auf sie zukommt. Die meisten sind hoch motiviert und glücklich über ihren Gruppennachsorgeplatz, da viele von ihnen bei der Entlassung aus der Klinik keine*n Psychotherapeut*in haben.

Ein wichtiges Tool für die Rekrutierung von Teilnehmer*innen, die Koordination von Gruppen und die Kommunikation mit den Teilnehmer*innen ist die Onlineplattform psyrena.de geworden. Obwohl meine Praxis in Birstein ländlich liegt, gelang es mir innerhalb kürzester Zeit, mehrere Nachsorgegruppen zu füllen. Meine Präsenz auf dem Portal war dafür nicht unerheblich, weswegen das Konzept von psyrena.de auf den vorherigen Seiten auch von Sonja Schmalen, zuverlässige Ansprechpartnerin für alle Belange, vorgestellt wurde.



Stephanie Hild-Steimecke

Psychologische Psychotherapeutin (TP), selbstständig in eigener Praxis in Birstein, stellv. Landesvorsitzende der Landesgruppe Hessen der DPTV, Sprecherin der Jungen Psychotherapeut*innen der DPTV, Koordinatorin und Dozentin des Universitätsprojekts der DPTV, Dozentin an der Hessischen Akademie für Psychotherapie in Hanau.



Stefan Hofele

Psychologischer Psychotherapeut, niedergelassen in Köln (stefan-hofele.de). Führt psychodynamische Gruppentherapien durch und ist seit 2014 in der ambulanten Nachsorge für die Deutsche Rentenversicherung tätig.



Sonja Schmalen

Produktmanagerin Digital Health bei der Dr. Becker eHealth GmbH. Nach zwölf Jahren als Ergotherapeutin und mit dem Abschluss MBA Sozial- und Gesundheitswesen betreut sie nun die Webseiten psyrena.de und gruppenplatz.de.



Das umfangreiche Literaturverzeichnis finden Sie im Internet unter dptv.de (bit.ly/2nbNbVu).