

## Fax-Rückmeldung

Bitte nehmen Sie bei Interesse so schnell wie möglich Kontakt mit uns auf! Am Besten noch vor Reha-Ende, sonst kann sich Ihr IRENA-Beginn sehr lange hinauszögern.

### Geben Sie uns hierfür folgende Informationen:

Name und Anschrift :

.....  
.....  
.....  
.....

### Direkte Kontaktdaten:

Festnetz:

.....

Handy:

.....

Email:

.....

Entlassungsdatum aus der Reha-Klinik:

.....

Sie können diese Rückmeldung ganz unkompliziert per Fax an uns senden:

**Fax: 037437 75-1000**

## Anfahrt & Parken



### Adresse:

**Berufliches Trainingszentrum (BTZ)** der FAW gGmbH  
Fortbildungsakademie der Wirtschaft  
Straßberger Straße 27-29, 08527 Plauen

### Anfahrt:

**Mit der Straßenbahn** Linie 1 und 3 (Neundorf) bis Haltestelle Hans-Löwel-Platz fahren und Neundorfer Straße in Richtung Marienstraße überqueren, der Marienstraße ca. 200 m folgen. Dann sehen Sie einen großen Gebäudekomplex – rechts das Hotel „Best Western“ (rote Fassade) und links das BTZ (graue Fassade, Eingang zur FAW).

**Mit dem Auto** an der Ampelkreuzung Straßberger Straße/ Trockentalstraße Richtung Zentrum fahren. Nach ca. 250 m sehen Sie rechts das Hotel und das BTZ. Über das Hotelleitsystem „Best Western Hotel Am Straßberger Tor“ bzw. das Parkleitsystem „Straßberger Tor“ sind Hotel und BTZ somit leicht zu finden. Parkplätze und Stellplätze sind im Viertel zahlreich vorhanden.

### Postadresse:

Celenus DEKIMED (IRENA-Planung: Ria Löscher)  
Prof.-Paul-Köhler-Straße 3, 08645 Bad Elster  
Tel. 037437 75-0, Info-Hotline: 0800 75 111 11 (kostenlos)  
www.dekimed.de, info@dekimed.de

Ein Unternehmen der Celenus-Gruppe, Offenburg



**DEKIMED®**

Celenus Deutsche Klinik für Integrative Medizin  
und Naturheilverfahren

Fachzentrum für  
Innere Medizin/  
Stoffwechsel,  
Psychosomatik und  
Orthopädie



## IRENA „Curriculum Hannover“

Die ambulante psychosomatische  
Rehabilitationsnachsorge

Ein Unternehmen der  
**CELENUS  
GRUPPE**



Klinikpark



Unsere IRENA-Therapeutinnen



Celenus DEKIMED, Bad Elster

## Was ist IRENA?

IRENA (Intensivierte Rehabilitationsnachsorge) ist ein ambulantes psychosomatisches Nachsorgeprogramm der Deutschen Rentenversicherung, das den Übergang von der stationären/teilstationären psychosomatischen Rehabilitation in den Alltag therapeutisch begleitet. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, über Ihre Probleme zu sprechen und mit Hilfe der Gruppe nach Lösungen zu suchen, die Sie dann im Alltag ausprobieren können oder Sie lassen sich einfach von der Gruppe stützen.

## Ziele der psychosomatischen Nachsorge

- Unterstützung beim Übergang von der Rehabilitation in den Alltag
- Festigung Ihrer erreichten Therapieerfolge
- Aufbau von Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein
- Bearbeitung von Partnerschaftsproblemen und sozialen Konflikten
- Unterstützung bei Arbeitsplatzproblemen und beruflicher Rehabilitation
- Verbesserung und Erweiterung Ihrer eigenen Problemlösefähigkeiten
- Zusammenführung von Kursteilnehmern zur Kontaktaufnahme
- Unterstützung bei der Suche nach einem Psychotherapieplatz

## Die Celenus Dekimed

Unser Therapiekonzept verbindet schulmedizinische und naturheilkundliche Verfahren. Die Unterstützung für Sie ist dabei immer ganzheitlich, individuell und entspricht den neuesten Erkenntnissen der Rehabilitationsmedizin.

## Wozu Nachsorge?

Das Nachsorgeprogramm IRENA, welches in vielen Bereichen von Ihnen mitgestaltet werden kann, soll Sie dabei unterstützen, Erfahrungen, die Sie in der Reha gemacht haben, auch in Ihrem Alltag anzuwenden. Denn der Aufenthalt in einer schön gelegenen Klinik, umgeben von Menschen, die nicht nur gleiche oder ähnliche Probleme haben, sondern zu denen auch ein enger Kontakt entstanden ist, ähnelt nur selten den Verhältnissen, die Sie nach Ihrer Reha wieder vorfinden.

Da ist wieder dieselbe Alltagsroutine, da ist der Kollege, der Sie schon immer aufgeregt hat. Da gibt es Konflikte, die Sie sich zu lösen vorgenommen haben und Zukunftspläne, die umgesetzt werden wollen. Aber da sind auch Sie, der sich von der Zeit in der Rehabilitation verabschieden muss, der Hoffnungen, aber auch Ängste und vielleicht noch immer Beschwerden hat.

Sie treffen in Ihrem Alltag auf Konflikte, Probleme und Belastungen, die während der stationären Therapie besprochen wurden, aber jetzt eigenverantwortlich verändert werden sollten. Vielleicht haben Sie ja auch das Gefühl, gerade jetzt mit Ihren Problemen alleingelassen zu werden, gerade jetzt, wo es darauf ankommt.

## Anmeldung

Um Ihre Wartezeit zwischen Reha und IRENA zu minimieren, nehmen Sie bitte so schnell wie möglich Kontakt mit uns auf:

**Tel. 037437 75-1662, Fax 037437 75-1000**  
**www.dekimed.de, info@dekimed.de**

## Wie läuft die Nachsorge ab?

Wie Sie das schon aus Ihrer stationären psychosomatischen Rehabilitation kennen, möchten wir Sie dazu ermuntern, eigene Themen bzw. Probleme in der Gruppe anzusprechen. Dazu ist es wichtig, dass Sie sich in der folgenden Zeit aufmerksam beobachten, auf Veränderungen im Alltag, Ihre Reaktionen und Gedanken, aber auch auf scheinbar nicht zu bewältigende Hindernisse achten, denen Sie nach Beendigung Ihrer psychosomatischen Reha Maßnahme gegenüberstehen. Notizen oder Anfertigungen von Beobachtungsbüchern, und seien es auch nur Stichwörter, können hier eine große Hilfe sein. Indem Sie eigene Themen einbringen, können Sie auf die Gestaltung der Gruppensitzungen aktiv Einfluss nehmen.

## Die Rahmenbedingungen in Stichpunkten:

- **Gruppen mit ca. 10 Personen**
- **1x pro Woche/90 Minuten**
- **Dauer: 6 Monate**
- **max. 25 Gruppenveranstaltungen und max. 2 Einzelgespräche (Aufnahme-/Entlassungsgespräch)**

Zusätzlich haben wir einige Themen vorbereitet, von denen wir denken, dass sie die meisten von Ihnen betreffen werden. Auch wenn das Gruppengespräch im Mittelpunkt der ambulanten psychosomatischen Nachsorge steht, möchten wir Ihnen konkrete Hilfstechiken vorstellen, die Sie bei der eigenständigen Bearbeitung und Lösung Ihrer Probleme unterstützen sollen.

Um Ihnen die Anfahrt/Teilnahme zu erleichtern, finden die IRENA-Treffen nicht in der Klinik, sondern in Räumen der Fortbildungsakademie der Wirtschaft (BTZ der FAW) in Plauen statt.