

Was passiert nach der Reha?

Besonders wichtig ist es, den Erfolg Ihrer Rehabilitation auch langfristig zu sichern. Daher berät Sie unser Team schon während der Behandlung, wie es danach weitergehen kann und welche weiterführenden Maßnahmen für Sie infrage kommen können.

Beispielsweise können alle erwerbsfähigen Versicherten der Deutschen Rentenversicherung an unserem hauseigenen Psychosomatischen-Rehabilitations-Nachsorgeprogramm (Psy-RENA) mit wöchentlichem Therapieangebot teilnehmen.

Beantragung einer Rehabilitation

Bevor Sie eine Rehabilitation in unserem Therapiezentrum durchführen können, ist eine Antragstellung bei Ihrem zuständigen Kostenträger in jedem Fall notwendig. In der Regel liegt die Zuständigkeit bei Ihrer Rentenversicherung oder Krankenkasse, in Ausnahmefällen auch bei Ihrer Berufsgenossenschaft.

IHR WEG ZUR AMBULANTEN REHABILITATION

- 1. Schritt: Antragsstellung**
Ihr Arzt, Psychotherapeut bzw. das Krankenhaus stellt die Notwendigkeit einer Reha fest. Je nach Kostenträger werden unterschiedliche Formulare ausgefüllt und eingereicht.
Wichtig: REHA VITA als ambulante Wunschklinik gleich mit angeben.
- 2. Schritt: Bewilligung**
Nach Bewilligung durch Ihren Kostenträger erhalten Sie eine Nachricht. Melden Sie sich dann bitte bei unserem Rehabüro zur Terminabsprache.





REHA VITA

Kompetenz in Gesundheit. Ein Team.

Teil der rehaneo-Gruppe

WIR SIND FÜR SIE DA!

Unser gesamtes Leistungsspektrum:

- Ambulante Rehabilitation**
Orthopädische Rehabilitation
Neurologische Rehabilitation
Psychosomatische Rehabilitation
Ambulante Kinderreha (Adipositas)

- Reha-Nachsorge**
IRENA
T-RENA
Psy-RENA
Kinder- und Jugendlichennachsorge

- Rezeptbehandlungen**
Physiotherapie
Ergotherapie
Logopädie
Haus- und Heimbesuche
Ernährungsberatung

- Sonstige Leistungen**
RV Fit Programm der DRV
Rehasport/Funktionstraining
Gesundheitskurse der Krankenkassen
Babyschwimmen/Wasserkurse
Fitnesstraining

- Ausstattung**
Bewegungsbad
Gymnastikräume
Kurs- und Seminarräume
Kochschule mit Dachterrasse
Zirkelraum mit Trainingsgeräten
Ruheraum

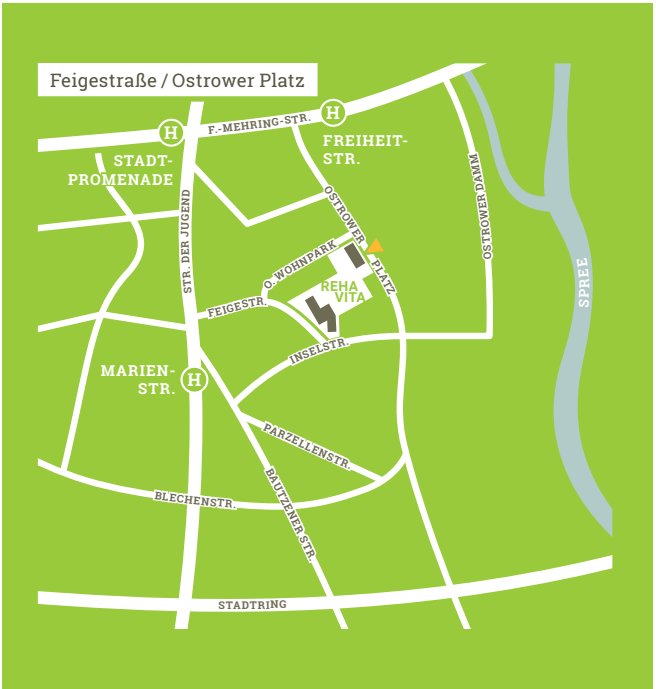
Seit 25 Jahren sind wir auch anerkannter Ausbildungsbetrieb.



REHA VITA

Kompetenz in Gesundheit. Ein Team.

Teil der rehaneo-Gruppe



REHA VITA Rehabüro

Telefon 0355 48551-15
E-Mail rehabuero@reha-vita.de

Telefonische Sprechzeiten
Mo.–Fr. 9:00 – 12:00 Uhr und
Mo., Di., Do. 15:00 – 17:00 Uhr

Klinik für Gesundheit und Sport
Feigestraße 1 | 03046 Cottbus

Gesundheitszentrum Ostrow
Ostrower Platz 18 | 03046 Cottbus

www.reha-vita.de

IMPRESSUM
Herausgeber: Reha Vita GmbH | **Redaktion/Satz/Layout:** Reha Vita GmbH
Fotos: © Reha Vita GmbH, © BGStock72 – stock.adobe.com,
© fizkes – stock.adobe.com, © Photographee.eu – stock.adobe.com





REHA VITA

Kompetenz in Gesundheit. Ein Team.

Teil der rehaneo-Gruppe



NEU
ab 2026

Zurück ins Gleichgewicht!

Ambulante psychosomatische Rehabilitation

Warum Ambulante Rehabilitation?

Beruflich oder privat sind wir vielfältigen Belastungen ausgesetzt, die wir nicht immer zufriedenstellend emotional bewältigen können. Empfindungen wie Ärger, Verbitterung, Überlastung, Kränkung, Angst können auf Dauer zu ernststen psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen führen. Lange Wartezeiten auf Therapie- und Rehabilitationsplätze erschweren oftmals jedoch eine gute und schnelle Versorgung.

In der Reha Vita bieten wir eine wohnortnahe ambulante Behandlung für **Rehabilitanden mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen** mit einem ganzheitlichen und qualitativ hochwertigen Ansatz an.

Unser multiprofessionelles Team besteht aus erfahrenen Fachärzten für Psychotherapie bzw. psychosomatische Medizin sowie aus psychologischen Psychotherapeuten, Sozialarbeitern, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Ernährungsberatern.

„Zurück ins Gleichgewicht!“

Zur Reha ohne Koffer

Vorteile der ambulanten Rehabilitation:

- im eigenen Bett schlafen
- freie Wochenenden, kein Warten auf Besuch
- perfekte Anbindung ans öffentliche Verkehrsnetz
- Fahrtkostenerstattung durch den Kostenträger
- modernste Ausstattung in einem hellen und freundlichen Rehazentrum
- Alltag bewältigen und Gelerntes direkt zu Hause anwenden
- Mitbehandlung somatischer Beschwerden (Ortho & Neuro)
- bessere Alltagsübertragung des Gelernten in das gewohnte Umfeld und somit nachhaltigeren Therapieerfolg durch Alltagserprobung
- Erhalt des häuslichen Umfelds und der sozialen Kontakte
- ambulante Behandlung stärkt Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit

Unser Behandlungsspektrum

- Angst- und Panikstörungen, depressive Krankheitsbilder
- körperliche sowie seelische Beschwerden durch Belastungs- oder Konfliktsituationen
- psychosomatische Erkrankungen
- Schmerzen und andere körperliche Beschwerden, die organmedizinisch nicht erklärbar sind (somatoforme Störungen)
- psychische Probleme als Folge schwerer körperlicher Erkrankungen z.B. nach Unfällen, Krebsbehandlungen und Operationen

Ziele der Behandlung

In unserem Behandlungskonzept orientieren wir uns an einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis.



**Chefärztin
Sabine Jarema**
Fachärztin für Psychiatrie
und Psychotherapie

Weiterbildungen:
Sozialmedizin
Suchtmedizinische Grundversorgung

„Mit Herz, fachlicher Kompetenz und echter Zuwendung begleiten wir Sie auf Ihrem Weg, seelische und körperliche Stärke zurückzugewinnen.

Wir möchten Sie darin unterstützen, Ihre Leistungsfähigkeit zu entfalten und Ihre Teilhabe am beruflichen, familiären und gesellschaftlichen Leben wieder mit Freude zu gestalten.“



Konkrete Behandlungsziele

- psychische Stabilisierung mit Verminderung von negativen Gefühlen wie Depression und Angst
- Verbesserung von Selbstwahrnehmung, Selbstakzeptanz und Selbstwertgefühl
- Verbesserung der eigenen Kompetenz im Management von Funktionsstörungen und Optimierung der Krankheitsbewältigung
- Reduzierung von körperlichen Krankheitssymptomen
- Stärkung sozialer Kompetenz
- verbesserter Umgang mit Belastungssituationen
- Erlernen von Entspannungsverfahren
- Stärkung von Problemlösefähigkeiten
- Verbesserung der Fähigkeit zur Freizeitgestaltung
- Planung und Einleitung von Maßnahmen zur Teilhabe am Arbeitsleben, Umschulungen, berufliche Wiedereingliederung
- Unterstützung bei der langfristigen Lösung von Arbeitsplatzkonflikten
- Stärkung der Stressbewältigungsfähigkeiten

Ablauf der Behandlung

Die ambulante Rehabilitation findet von montags bis freitags statt und dauert in der Regel fünf Wochen. Am ersten Tag lernen Sie unsere Einrichtung kennen. Sie werden durch einen Facharzt untersucht und aufgenommen. Dabei werden gemeinsam mit Ihnen die Ziele der Rehabilitation erarbeitet, anhand derer das therapeutische Team einen individuellen Behandlungsplan erstellt. Im Verlauf des therapeutischen Prozesses wird der Behandlungsplan Ihren Bedürfnissen entsprechend weiter angepasst.

Individuelles, patientenorientiertes Trainingsprogramm

- Fachärztliche Eingangs-, Zwischen- und Abschlussuntersuchungen
- psychotherapeutische Einzelgespräche und Gruppentherapien
- Patientenschulung u.a. mit ärztlichen und psychologischen Vorträgen und Seminaren
- Physio- und Sporttherapie (z.B. im Bewegungsbad)
- Ergotherapie u.a. mit Kreativtherapie, ggf. konkret berufsbezogene Übungen, Hirnleistungstraining
- Entspannungstraining
- Ernährungsberatung
- Sozialtherapie u.a. mit sozialrechtlicher Beratung und Planung der weiteren beruflichen Zukunft

„Weil Genesung dort wächst, wo Therapie im Alltag Wurzeln schlägt.“
