



REHA VITA NEWS

Kompetenz in Gesundheit. Ein Team.

Nr. 1 | Juni 2026

Teil der  rehaneo-Gruppe

Zurück ins Gleichgewicht.

NEU
ab 2026

Ambulante Unterstützung bei Stress, Erschöpfung und psychosomatischen Beschwerden – ganzheitlich begleitet.

Ambulante psychosomatische Rehabilitation bei der REHA VITA

Psychische Belastungen, anhaltender Stress und psychosomatische Beschwerden gehören für viele Menschen inzwischen zum Alltag. Erschöpfung, innere Unruhe oder Schlafprobleme können das Leben stark beeinträchtigen. Mit unserer neuen ambulanten psychosomatischen Rehabilitation unterstützen wir Betroffene dabei, wieder mehr Stabilität und Lebens-

qualität zu gewinnen. Unser ganzheitlicher Ansatz verbindet medizinische, therapeutische und psychosoziale Begleitung und orientiert sich an den individuellen Bedürfnissen. In dieser Ausgabe erfahren Sie mehr über unser neues Angebot und wie eine psychosomatische Rehabilitation helfen kann, neue Kraft zu schöpfen.

3 Top Themen

Ambulante Psychosomatische Rehabilitation

Heilmittel

**Neuer Standort
Eröffnung 2027**



Ambulante Psychosomatische Rehabilitation im **Gesundheitszentrum Ostrow**



Bewegung



Gruppentherapien

Psychosomatik ist gestartet

Ein neues Angebot für Menschen mit psychischen und psychosomatischen Belastungen

Mit der ambulanten psychosomatischen Rehabilitation erweitern wir unser Therapieangebot um einen wichtigen Baustein. Die ambulante psychosomatische Rehabilitation richtet sich an Menschen mit **psychischen und psychosomatischen Beschwerden**, bei denen die Erwerbsfähigkeit gefährdet oder bereits eingeschränkt ist. Das Angebot unterscheidet sich bewusst von einer akuten psychiatrischen oder tagesklinischen Behandlung. Es setzt eine ausreichende psychische Stabilität, Rehabilitationsfähigkeit und aktive Mitwirkungsbereitschaft voraus. Im Mittelpunkt stehen die **Wiederherstellung von Belastbarkeit, Selbststeuerung, Alltagsstruktur und beruflicher Handlungsfähigkeit**. Unser interdisziplinäres Team begleitet Sie in einem ganztägig ambulanten Setting mit ärztlichen, psychotherapeutischen, bewegungstherapeutischen, psychosozialen und edukativen Angeboten. Dabei werden individuelle Beschwerden, persönliche Ressourcen, berufliche Anforderungen und Teilhabeziele gemeinsam in den Blick genommen. So kann psychosomatische Rehabilitation dazu beitragen, neue Stabilität zu gewinnen und die **Rückkehr in Alltag und Beruf** gezielt vorzubereiten.

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

WAS BEDEUTET PSYCHOSOMATISCH?

Psychosomatische Beschwerden haben eine medizinische Ursache, die jedoch oft nicht eindeutig erklärbar ist. Stress, seelische Belastungen oder anhaltende Überforderung können Beschwerden verstärken oder aufrechterhalten.

Gerade bei psychosomatischen Beschwerden geht es häufig nicht nur um einzelne Symptome, sondern um die Auswirkungen auf das gesamte Leben. Alltag, Familie, soziale Kontakte oder der Beruf werden oft zunehmend belastend wahrgenommen.

Deshalb steht bei uns nicht nur die Behandlung von Beschwerden im Mittelpunkt, sondern vor allem die Frage, wie **Alltag und Lebensqualität** wieder besser gelingen können. Gemeinsam entwickeln die Patienten neue Perspektiven, stärken eigene Ressourcen und lernen, bewusster mit Belastungen und persönlichen Herausforderungen umzugehen.

Interview mit Chefärztin Frau Jarema

„Viele Menschen funktionieren lange – bis irgendwann nichts mehr geht.“

Warum wurde die psychosomatische Rehabilitation bei der REHA VITA aufgebaut?

Psychische Belastungen, Erschöpfung und psychosomatische Beschwerden nehmen spürbar zu. Mit unserem ambulanten Angebot möchten wir Menschen wohnortnah und alltagsnah unterstützen – mit dem Ziel, wieder mehr Stabilität, Belastbarkeit und Lebensqualität zu gewinnen.

Welche Menschen kommen zu Ihnen?

Zu uns kommen Menschen mit depressiven Beschwerden, Ängsten, Erschöpfung, Schlafstörungen, chronischen Schmerzen oder anhaltendem Stress. Viele fühlen sich im Alltag oder Beruf dauerhaft überlastet.

Was unterscheidet die ambulante Rehabilitation von einer Tagesklinik oder Akutklinik?

Die psychosomatische Rehabilitation ist keine Akut- oder Krisenbehandlung. Im Mittelpunkt steht die schrittweise Stabilisierung und die Unterstützung dabei, Alltag, Familie und Beruf wieder besser bewältigen zu können.

Was macht die ambulante Rehabilitation besonders?

Die Patienten bleiben in ihrem gewohnten Umfeld. Neue Strategien im Umgang mit Stress und Belastungen können dadurch direkt im Alltag angewendet werden.

Welche Rolle spielt Bewegung in der psychosomatischen Rehabilitation?

Bewegung spielt eine wichtige Rolle in der Rehabilitation. Sie hilft dabei, Stress abzubauen, neue Energie zu gewinnen und das Vertrauen in den eigenen Körper wieder zu stärken.

Was ist Ihnen in der Behandlung besonders wichtig?

Jeder Mensch bringt unterschiedliche Erfahrungen und Bedürfnisse mit. Deshalb legen wir großen Wert auf eine individuelle und alltagsnahe Begleitung.

Was möchten Sie Betroffenen mit auf den Weg geben?

Psychische Belastungen und psychosomatische Beschwerden sind nichts, wofür man sich schämen muss. Unterstützung anzunehmen ist ein wichtiger Schritt zurück zu mehr Stabilität und Lebensqualität.

ERSTE POSITIVE RÜCKMELDUNGEN VON PATIENTEN

- „Ich habe wieder mehr Struktur in meinem Alltag.“
- „Ich fühle mich wieder belastbarer und aktiver.“
- „Der Austausch mit anderen hat mir sehr geholfen.“
- „Ich habe gelernt, besser mit Belastungen umzugehen.“
- „Endlich habe ich wieder mehr Energie für meinen Alltag.“



Chefärztin Sabine Jarema
Fachärztin für Psychiatrie
und Psychotherapie

Weiterbildungen:
Sozialmedizin
Suchtmedizinische Grundversorgung



Ebenfalls Teil des Teams:
Dr. Nico Leppin
Psychologischer
Psychotherapeut

Mit Herz, fachlicher Kompetenz und persönlicher Begleitung unterstützen wir unsere Rehabilitandinnen und Rehabilitanden auf diesem Weg. Unser Ziel ist es, gemeinsam neue Stärke und Zuversicht aufzubauen, persönliche Herausforderungen besser zu bewältigen und Schritt für Schritt mehr Teilhabe in Alltag, Familie und Beruf zu ermöglichen.



Persönliche Gespräche schaffen Vertrauen und Orientierung



Bewegung tut Körper und Seele gut und bringt neue Energie



Gemeinsam Ziele setzen und Schritt für Schritt erreichen

Wie läuft eine psychosomatische Rehabilitation ab?

Die ambulante psychosomatische Rehabilitation findet in der Regel über **fünf Wochen von Montag bis Freitag** statt. Gemeinsam mit unserem interdisziplinären Team wird ein individueller Therapieplan erstellt, der auf die persönliche Situation und die jeweiligen Beschwerden abgestimmt ist.

Dabei verbindet die Rehabilitation psychotherapeutische, medizinische, bewegungstherapeutische und alltagsorientierte Inhalte miteinander.

IN WENIGEN SCHRITTEN ZUR AMBULANTEN REHABILITATION

1. Gespräch mit dem Haus- oder Facharzt

Im ersten Schritt werden Beschwerden und Belastungen gemeinsam besprochen.

2. Antragstellung

Die Rehabilitation wird gemeinsam mit dem Arzt bei der Deutschen Rentenversicherung beantragt.

3. Prüfung durch den Kostenträger

Nach Bewilligung kann die Rehabilitation geplant und vorbereitet werden.

4. Start bei REHA VITA

Unser interdisziplinäres Team begleitet die Patienten individuell durch die gesamte Rehabilitation.

Viele Betroffene wissen zunächst nicht, an wen sie sich wenden können oder welche Möglichkeiten es überhaupt gibt. Deshalb ist uns eine persönliche Beratung besonders wichtig. Gemeinsam klären wir offene Fragen rund um Antragstellung, Voraussetzungen und den möglichen Ablauf der Rehabilitation.

Unser Rehabüro ist für Sie da:

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

FÜR WEN KANN EINE PSYCHOSOMATISCHE REHABILITATION SINNVOLL SEIN?

- anhaltende Erschöpfung
- Stressbelastung
- depressive Beschwerden
- psychosomatische Beschwerden
- chronische Schmerzen
- Ängste oder Schlafprobleme

Neue Wege für mehr Balance Alltag, Bewegung und Gespräche

Psychosomatische Rehabilitation bedeutet mehr als nur Gesprächstherapie

Viele Menschen verbinden psychosomatische Rehabilitation zunächst vor allem mit Gesprächen. Tatsächlich spielt auch **Bewegung eine wichtige Rolle**. Psychische Belastungen wirken sich häufig nicht nur seelisch, sondern auch körperlich aus – zum Beispiel durch innere Unruhe, Verspannungen, Schlafstörungen oder Erschöpfung. Deshalb gehören neben psychotherapeutischen Gesprächen auch **Bewegungstherapie, Entspannung und alltagsnahe Strategien zur Rehabilitation** dazu. Ziel ist es, Körper und Psyche gemeinsam zu stärken und wieder mehr Stabilität, Energie und innere Balance zu entwickeln. Besonders wichtig ist dabei auch der Austausch innerhalb der Gruppe. Viele Betroffene erleben zum ersten Mal, dass sie mit ihren Belastungen nicht alleine sind. Gemeinsam entstehen neue Routinen, mehr Selbstvertrauen und ein besseres Körpergefühl.

BESTANDTEILE DER PSYCHOSOMATISCHEN REHABILITATION

- fachärztliche Betreuung
- psychotherapeutische Gespräche
- Gruppenangebote
- Bewegungstherapie
- Entspannungstraining
- Ergotherapie
- Sozialberatung
- Ernährungsberatung
- alltagsnahe Strategien für Beruf und Familie

Wieder mehr innere Stärke finden

Die psychosomatische Rehabilitation unterstützt Menschen dabei, wieder mehr Struktur, Ausgeglichenheit und Sicherheit im Alltag zu entwickeln. Durch therapeutische Angebote, Gespräche und gemeinsame Aktivitäten lernen die Patienten, bewusster mit Belastungen umzugehen und eigene Ressourcen neu zu entdecken.

Nachsorge und langfristige Begleitung

Um die Fortschritte auch langfristig zu festigen, bieten wir im Anschluss an die Rehabilitation zudem Nachsorgeangebote wie Psy-RENA oder IRENA an. So bleiben Bewegung, Austausch und therapeutische Unterstützung auch nach der Rehabilitation ein wichtiger Bestandteil des Alltags.



Austausch in der Gruppe zeigt – Man ist nicht allein und kann von einander lernen.



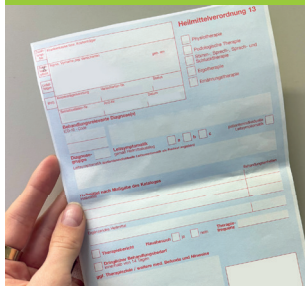
Entspannung lernen - für mehr Ruhe, Gelassenheit und innere Balance



Reflexion und Achtsamkeit helfen, deinen Weg bewusst zu gestalten



Heilmittelbehandlung Therapie auf Rezept



Therapie auf Rezept.

Wir sind nicht nur Reha – sondern auch Praxis.

Viele kennen REHA VITA als ambulante Rehabilitation. Darüber hinaus bieten wir jedoch auch zahlreiche Heilmittelbehandlungen auf Rezept an – individuell, ganzheitlich und unter einem Dach.

Unsere Patienten profitieren dabei von kurzen Wegen, moderner Therapie und einem interdisziplinären Austausch zwischen den Fachbereichen. Ob Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Ernährungsberatung oder Kindertherapie – bei REHA VITA begleiten wir Menschen individuell und ganzheitlich.

Dabei stehen nicht nur die Beschwerden im Mittelpunkt, sondern immer der Mensch mit seinem persönlichen Alltag, seinen Zielen und Bedürfnissen.

Physiotherapie

Beweglichkeit verbessern, Schmerzen reduzieren.

Unsere Physiotherapie unterstützt Menschen dabei, Beweglichkeit zurückzugewinnen, Schmerzen zu lindern und Kraft aufzubauen.



Physiotherapie stärkt die Beweglichkeit und lindert Schmerzen.

Ergotherapie

Selbstständigkeit im Alltag stärken.

Die Ergotherapie hilft dabei, alltägliche Fähigkeiten gezielt zu fördern und Handlungsabläufe zu verbessern.

Logopädie

Kommunikation und Lebensqualität fördern.

Unsere Logopädie behandelt Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen bei Kindern und Erwachsenen.

Ernährungsberatung

Individuelle Unterstützung für eine gesunde Ernährung.

Unsere Ernährungsberatung begleitet Menschen dabei, ihre Ernährung nachhaltig und alltagsnah zu verbessern.

Kindertherapie

Individuelle Förderung für Kinder jeden Alters.

Mit gezielten Therapieangeboten unterstützen wir Kinder in ihrer Entwicklung – individuell, spielerisch und altersgerecht.

Haus- & Heimbefuche

Therapie dort, wo sie gebraucht wird.

Bei Bedarf bieten wir unsere Therapieleistungen auch als Haus- und Heimbefuche an – individuell und alltagsnah begleitet.



Haus- und Heimbefuche - wir kommen auch zu Ihnen.

REHA VITA intern

Wir wachsen weiter

Neuer Standort befindet sich aktuell im Umbau – Eröffnung 2027 geplant

REHA VITA wächst weiter: Mit dem neuen Gebäude entsteht bis 2027 ein **moderner Gesundheitsstandort** mit zusätzlichen Angeboten in den Bereichen Prävention, Nachsorge und medizinische Trainingstherapie.

Auf rund 1.100 m² entstehen neue Räume für Bewegung, Gesundheit und moderne Therapie. Geplant sind unter anderem eine neue Trainingstherapiefläche, drei Kursräume mit Umkleiden, eine zusätzliche Cafeteria sowie eine vollständig barrierefreie Gestaltung aller Bereiche.

Prävention gewinnt dabei zunehmend an Bedeutung: Immer mehr Menschen möchten frühzeitig etwas für ihre Gesundheit tun und Beschwerden aktiv vorbeugen. Mit dem Umbau erweitern wir deshalb gezielt unsere Möglichkeiten für Bewegung, Gesundheitsförderung und langfristige Begleitung. Mit einer Investition von über 2 Millionen Euro schaffen wir weitere moderne Möglichkeiten für **ganzheitliche Gesundheit**.



Ein Blick auf die aktuellen Umbauarbeiten im denkmalgeschützten Gebäude im alten Steintal-Bowling Haus.



Gesundheit bedeutet für uns, Menschen ganzheitlich zu begleiten – körperlich und psychisch. Mit der neuen ambulanten psychosomatischen Rehabilitation erweitern wir deshalb unser Angebot um einen wichtigen Bereich, der Menschen in belastenden Lebenssituationen gezielt unterstützen soll.

Gleichzeitig entwickeln wir uns als REHA VITA weiter: Mit dem neuen Gebäude entsteht ein neuer Ort für Bewegung, Prävention und Gesundheit. Ich freue mich, diesen Weg gemeinsam mit unserem Team gestalten zu dürfen.

Anja Hausdorf
Geschäftsführerin



REHA VITA

Kompetenz in Gesundheit. Ein Team.

Teil der  rehaneo-Gruppe

UNSER 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
Betriebliche Gesundheitsförderung
Check-up Ü45

Ausstattung

Bewegungsbäder
CASPAR-Raum
Gymnastikräume
Kneipp-Tretbecken
Kurs- und Seminarräume
Kochschule mit Dachterrasse
Ruheraum
Zirkelraum

KOMM IN UNSER TEAM!

Wir bieten ein hervorragendes Miteinander und tolle Vorteile!

Masseur/ med. Bademeister

(m/w/d)



Psychologischer Psychotherapeut

(m/w/d)



BEWERBUNG:

E-Mail:
bewerbung@reha-vita.de
Telefon:
0355/48551-40

www.reha-vita.de

Klinik für Gesundheit und Sport Feigestraße 1 | 03046 Cottbus
Gesundheitszentrum Ostrow Ostrower Platz 18 | 03046 Cottbus
Physiotherapie am OSP Hermann-Löns-Straße 1-5 | 03050 Cottbus
Kontakt Telefon: 0355 48551-0 | **E-Mail:** das.team@reha-vita.de

SERVICEBOX



Impressum

Herausgeber: REHA VITA GmbH | **Redaktion/Satz/Layout:** REHA VITA GmbH

Fotos: © REHA VITA GmbH; KI-generiert

WWW.REHA-VITA.DE  