

Gemeinsam stark: Welche Rehabilitationsklinik ist selbsthilfefreundlich und passt zu mir?



Gefördert von



Deutsche
Rentenversicherung
Bund

Impressum:

© Herausgeberin und Projektverantwortliche:
Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen
mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen
BAG SELBSTHILFE e.V.
Kirchfeldstr. 149
40215 Düsseldorf
www.bag-selbsthilfe.de

Autoren:

Dr. Martin Danner
Prof. Harry Fuchs
Christina Homma
Christine Sommer-Guist

Layout:

tina ennen, Köln

Lektorat:

Online-Lektorat 24, Paula Matos

Druck:

Z. B.! Kunstdruck & Grafische Innovationsgesellschaft mbH

Bildnachweise:

Titel: [imagesource.com](https://www.imagesource.com/)/Caia Image, [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/)/mimagephotos, cicisbeo, ViDi Studio, shocky, contrastwerkstatt, Halfpoint ; westend61.de/Jo Kirchherr, Abbey Lou; Innen: [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/)/ ViDi Studio S. 6, auremar S. 8, Dragana Gordic S. 10, Tyler Olson S. 16; [vectorfusionart](https://www.vectorfusionart.com/) S. 52, [mimagephotos](https://www.mimagephotos.com/) 54; [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com/)/de-maerre S. 19, Prostock-Studio S. 23; [imagesource.com](https://www.imagesource.com/) S. 37/Caia Image; westend61.de/Kniel Synnatzschke S. 30; Umschlag innen: [imagesource.com](https://www.imagesource.com/)/Caia Image

1. Auflage, Dezember 2021

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft, Köln
DE 26 3702 0500 0008 0301 00

Mit finanzieller Unterstützung der Deutschen Rentenversicherung Bund
www.deutsche-rentenversicherung.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Zum Aufbau dieser Broschüre	4
Damit es Ihnen bald besser geht	5
Was genau ist eine Reha?	7
Wann brauchen Sie eine Reha und wer verhilft Ihnen dazu?	9
Ihr Wunsch- und Wahlrecht.....	14
So machen Sie von Ihrem Recht Gebrauch – Ihr Auskunfts- und Beratungsanspruch.....	18
Beratungsdienste – hier ist guter Rat nicht teuer	19
Reha-Antragstellen leichtgemacht	22
So läuft das Verfahren nach der Beantragung der Reha-Maßnahme.....	25
So beantragen Sie Ihre Wunschklinik	27
Selbsthilfe & Reha-Kliniken – gemeinsam stark.....	29
Selbsthilfegruppen – Hilfe zur Selbsthilfe	31
Checkliste: Brauche ich eine Selbsthilfegruppe?	33
So finden Sie die Selbsthilfe-Organisation, die zu Ihnen passt.....	35
Die Vorteile der Kooperation von Kliniken und Selbsthilfegruppen	38
So arbeiten Kliniken heute mit Selbsthilfegruppen zusammen	40
An diesen Merkmalen erkennen Sie selbsthilfefreundliche Kliniken.....	41
Checkliste: Selbsthilfefreundliche Reha-Klinik.....	42
So finden Sie die selbsthilfefreundliche Reha-Klinik, die zu Ihnen passt	44
Meine persönliche Checkliste: Passt die Klinik zu meinen Bedürfnissen?.....	46
Und nach der Reha	49
Nachsorge ist die beste Vorsorge.....	51
So hilft Selbsthilfe nach der Reha.....	53
Das können Sie tun, um Selbsthilfe und Reha-Zusammenarbeit zu verbessern.....	55
Glossar	56

Vorwort

Sie sind auf der Suche nach einer Rehabilitationsklinik? Sie haben gute Erfahrungen mit dem Austausch in der Selbsthilfe gemacht? Kombinieren Sie beides und suchen Sie nach einer Rehabilitationseinrichtung, die selbsthilfefreundlich ist. Wir zeigen Ihnen, wie, und erläutern in dieser Broschüre auch, warum die Zusammenarbeit von Reha-Kliniken und Selbsthilfe-Organisationen besonders sinnvoll und effektiv ist.

Für viele Menschen, die unter Erkrankungen oder beruflichen Belastungen leiden, ist der Austausch in Selbsthilfegruppen nicht nur eine wichtige Quelle für Informationen, sondern auch für ihre emotionale Unterstützung besonders wertvoll. Die Angebote der Selbsthilfe ergänzen somit vielfach die notwendigen rehabilitativen Maßnahmen für die Betroffenen. Das schätzen auch die Rehabilitationseinrichtungen und beziehen Selbsthilfe immer öfter in ihre Maßnahmen ein. Viele arbeiten daran, selbsthilfefreundlich zu werden, und lösen die Schnittstelle zwischen Rehabilitation und Selbsthilfe bestmöglich auf.

Für Menschen auf der Suche nach der passenden Reha-Maßnahme stellt sich daher immer häufiger die Frage, wie sie die ideale, selbsthilfefreundliche Klinik finden. Diese Suche ist nicht immer einfach.

Mit der Broschüre „Welche Rehabilitationsklinik ist selbsthilfefreundlich und passt zu mir?“ soll dieser Informationsbedarf abgedeckt und Betroffene sollen in die Lage versetzt werden, ihr Wunsch- und Wahlrecht dahingehend auszuüben, dass sie diejenige Klinik auswählen, die nicht nur selbsthilfefreundlich ist, sondern zugleich auch fachlich sowie zu den eigenen Lebensumständen passt.

Wir hoffen, damit vielen Menschen bei ihrer Suche nach einer für sie passenden Rehabilitationseinrichtung eine Hilfestellung geben

zu können, und wir hoffen, dass diese Broschüre auch dazu beitragen kann, den Stellenwert der Selbsthilfe in der Rehabilitation zu stärken.



Dr. Martin Danner
BAG SELBSTHILFE e.V.



Christina Homma

UNSER TIPP

Wir haben für Sie diese Broschüre erstellt, weil es nicht leicht ist, sich über alles zu informieren – erst recht, wenn man sich in einer Lebensphase befindet, in der man Hilfe benötigt. So finden Sie in dieser Broschüre folgende Informationen:

- Wir geben Ihnen wichtige Auskünfte zur Hand und informieren Sie über Ihre Rechte, wie Sie die Rehabilitationsklinik finden und beantragen, die Sie und Ihre Selbsthilfe optimal unterstützt.
- Wir fassen das Wichtigste für Sie in praktischen Info-Kästen zusammen.
- Wir geben Ihnen viele praktische Tipps, die Ihnen helfen, die Reha-Klinik zu finden, die zu Ihnen passt.
- Wir nennen Ihnen Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen sowie Internet-Seiten; letztere finden Sie ganz leicht mithilfe Ihres Smartphones und unserer QR-Codes.
- Wir haben für Sie Checklisten aufgestellt, die Ihnen bei vielen Fragen und Entscheidungen helfen.

Zum Aufbau dieser Broschüre:

- Wir geben Ihnen in Kapitel 1 einen Überblick, was Sie von einer Rehabilitationsmaßnahme erwarten können, welche Rechte und Möglichkeiten Sie bei der Auswahl der passenden Einrichtung haben, wie Sie Ihre Wünsche und Ansprüche umsetzen und erfolgreiche Anträge stellen können.
- In Kapitel 2 erfahren Sie, wie Reha-Einrichtungen und Selbsthilfegruppen zusammenarbeiten, warum eine Zusammenarbeit wichtig ist, welchen Beitrag die Angebote der Selbsthilfe zu Ihrer Genesung beitragen können und wie Sie die Einrichtungen finden, die zu Ihnen passen.
- Kapitel 3 ist das kürzeste und dennoch ein sehr wichtiges: Es spricht die Zeit nach der Reha an und zeigt, wie bedeutend die Rolle der Selbsthilfegruppen in der Nachsorge ist.

In jedem Kapitel finden Sie praktische Checklisten, weiterführende Links und hilfreiche Tipps.

Damit es Ihnen bald besser geht

In diesem Kapitel erfahren Sie:

- **Wie Ihnen eine Rehabilitation Gutes tun kann**
- **Wann Sie einen Anspruch darauf haben**
- **Wie Sie eine Reha-Maßnahme beantragen**
- **Wer Sie dabei am besten beraten kann**
- **Wie Sie Ihre Wunschklinik finden und diese genehmigen lassen**

”

... wie gut, Hilfe
zu haben und sich
wieder stark und fit
fürs Leben zu
fühlen!

“



Was genau ist eine Reha?

Das Wort Rehabilitation klingt recht sperrig, steht aber für den ebenso schlichten wie effektiven und wichtigen Prozess der Wiedereingliederung ins Leben. Wenn Sie wegen einer Krankheit oder Behinderung in Ihrem beruflichen, gesellschaftlichen und familiären Leben eingeschränkt sind und Unterstützung brauchen, ist eine Reha genau richtig für Sie. Diese Einschränkungen werden in den Gesetzen als Beeinträchtigung der Teilhabe am Leben in der Gesellschaft bezeichnet.

„Reha“ ist die praktische Abkürzung des komplizierten Wortes Rehabilitation, das für Ihre Chance steht, sich wieder so stark und fit zu fühlen, dass man weitgehend wieder wie ein Gesunder am Leben in der Gesellschaft teilnehmen kann. Denn das Ziel jeder Reha ist, die beeinträchtigenden Folgen einer Krankheit für Ihr familiäres, soziales und berufliches Leben erfolgreich zu bewältigen oder zumindest teilweise zu beseitigen.

Das klingt nach einem komplexen Prozess, nach einem System, das etwas mit Ihnen macht. Ist es aber nicht: Denn Sie machen etwas in der Reha – und zwar aus sich! Sie arbeiten aktiv als Rehabilitand und Rehabilitandin mit den Profis in Reha-Zentren, um Ihre Leistungsfähigkeit und Erwerbsfähigkeit wiederherzustellen.

Medizinische Leistungen zur Rehabilitation werden entweder stationär in Reha-Kliniken oder in ambulanten Einrichtungen durchgeführt. In den ambulanten Rehabilitationszentren sind Sie tagsüber in dieser Einrichtung und in der Regel zum Abendessen wieder zu Hause. In den stationären Einrichtungen bleiben Sie für die gesamte Dauer Tag und Nacht vor Ort.

Überall kümmert sich hochspezialisiertes Personal professionell um Ihre individuellen Belange. Es gibt ambulante und stationäre Rehabilitationsangebote für fast alle Krankheiten, die Ihre Teilhabebeeinträchtigung verursacht haben, u.a. für

Menschen mit Rheuma, Herz-, Krebs- oder psychischen Erkrankungen, wozu auch Suchterkrankungen gehören. Deswegen ist es wichtig, das Rehabilitationsangebot zu finden, das optimal zu Ihnen und Ihrer Beeinträchtigung passt.

Die Kosten für die in den ambulanten und stationären Rehabilitationseinrichtungen ausgeführten Leistungen werden von Krankenkassen, Rentenversicherern und anderen Trägern der medizinischen Rehabilitation bezahlt. Für die Kostenträger rentiert sich die Investition in Reha-Maßnahmen, weil Sie fitter werden, den Kassen dadurch Behandlungskosten

sparen oder dem Berufsleben länger erhalten bleiben. In erster Linie aber nutzen die Rehas Ihnen. Denn wenn Sie stark und leistungsfähig sind, haben Sie für alle Lebensbereiche mehr Kraft und Energie.

Rehas werden auch unmittelbar im Anschluss an eine Krankenhausbehandlung durchgeführt und dann „Anschlussrehabilitationen“ genannt. Medizinische Rehabilitationen dauern grundsätzlich drei Wochen. Sie können aber – je nach Bedarf – verkürzt oder verlängert werden.

Rehas gibt es – über die Versicherung der Eltern – auch für Kinder und Jugendliche.



UNSER TIPP

Die Deutsche Rentenversicherung hat zu den unterschiedlichen Reha-Leistungen und Einrichtungen praktische Informationen zusammengefasst und Broschüren veröffentlicht.



Sie finden sie online unter:

https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Reha-Einrichtungen/reha-einrichtungen_node_functional.html

Wann brauchen Sie eine Reha und wer verhilft Ihnen dazu?

Wenn Sie schwer erkrankt waren, einen Schicksalsschlag durchlebt haben oder sich in Ihrem Beruf überfordert fühlen und spüren, dass Sie diesen ohne Hilfe nicht mehr lange durchführen können, sind Sie als Folge Ihrer Erkrankung offensichtlich in Ihrer Teilhabe am Leben in der Gesellschaft eingeschränkt. Reha-Maßnahmen sollen Sie dabei unterstützen, wieder Kraft zu tanken, und die Einschränkungen beseitigen oder mindern.

In Deutschland werden Leistungen der medizinischen Rehabilitation entsprechend den Anforderungen der UN-Behindertenrechtskonvention zur Förderung der Teilhabe am Leben in der Gesellschaft ausgeführt. Dies ist zugleich die Zielsetzung der Leistungen der Krankenversicherung.

Die Rentenversicherung hat diese Leistungen vor allem zum Erhalt der Erwerbstätigkeit zu erbringen. Für alle Fälle gilt: Die Reha-Maßnahme muss durch Sie beantragt werden.

Die Renten- und Krankenversicherungsträger stellen dafür Vordrucke zur Verfügung. Da die Beeinträchtigung Ihrer Teilhabe eine Folge von Krankheit oder Behinderung ist, sollen dem Antrag medizinische Unterlagen (Krankenhausbericht, Befundbericht des Arztes u.Ä.) beigelegt werden, aus denen sich die Krankheit nachvollziehen lässt, die die Beeinträchtigung verursacht. Verfügen Sie nicht über ärztliche Unterlagen, ermitteln die Kostenträger den Leistungsbedarf durch Gutachten.

Soll die Reha bei einer Krankenkasse beantragt werden, kann auch der behandelnde Arzt oder die behandelnde Ärztin diese Leistung auf dem dafür vorgesehenen Vordruck (sogen. Muster 61) verordnen.

Nach Eingang der Anträge prüft der Kostenträger sie und entscheidet darüber.

Nur mit Genehmigung sind Sie leistungsberechtigt und können sich auf eine Reha-Maßnahme einlassen, die Ihnen guttun wird.





UNSER TIPP

Scheuen Sie sich nicht, Ihren Arzt oder direkt bei der Deutschen Rentenversicherung nachzufragen, wenn Sie Unterstützung brauchen – beim Gesundwerden, Arbeiten oder schlichtweg „Wieder-besser-Fühlen“.

Die Deutsche Rentenversicherung erreichen Sie über die Service-Nummer:

0800 1000 4800

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie online:



https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Traeger/Bund/reha_berater.html

Sollten Sie die Voraussetzungen für Leistungen der Rentenversicherung nicht erfüllen, aber Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse sein, fragen Sie Ihre Krankenkasse.

In diesen Fällen haben Sie Anspruch auf eine Reha

Sie sind in der Rentenversicherung leistungsberechtigt, wenn:

→ Ihre Erwerbsfähigkeit wegen Krankheit oder körperlicher, geistiger oder seelischer Behinderung erheblich gefährdet oder gemindert ist

und durch die beantragte Reha die Aussicht besteht,

→ bei erheblicher Gefährdung der Erwerbsfähigkeit den Verlust des Arbeitsplatzes abzuwenden oder

→ bei bereits geminderter Erwerbsfähigkeit die Erwerbsfähigkeit wiederherzustellen und damit den Arbeitsplatz zu erhalten.

Voraussetzung ist, dass Sie

→ 15 Jahre lang Beiträge an die Rentenversicherung gezahlt haben bzw. Rentenanwartschaften erworben haben, beispielsweise mit Kindererziehungszeiten, oder

→ in den letzten zwei Jahren vor der Antragstellung sechs Monate gearbeitet und Pflichtbeiträge zur Rentenversicherung gezahlt haben oder

→ innerhalb von zwei Jahren nach Ihrer Ausbildung eine versicherte Beschäftigung oder selbstständige Tätigkeit aufgenommen und bis zum Antrag ununterbrochen ausgeübt haben,

→ nach einer solchen Beschäftigung oder Tätigkeit bis zum Antrag arbeitsunfähig oder arbeitslos waren

oder

- wenn Sie bereits eine Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit beziehen,
- wenn Sie wegen verminderter Erwerbsfähigkeit einen Anspruch auf die große Witwen-/Witwer-Rente haben.

Für Kinder und Jugendliche, die selbst noch nicht gearbeitet und keine Beiträge an die Rentenversicherung entrichtet haben, werden Reha-Leistungen über die Rentenversicherung der Eltern geleistet, wenn diese 5 Jahre Beiträge gezahlt haben.

Wenn Sie in der Krankenversicherung

- Beiträge zu einer gesetzlichen Krankenkasse (AOK, IKK, BKK, Ersatzkasse) entrichten oder Ehegatte oder Kind des Versicherten einer gesetzlichen Krankenkasse sind

und

- ambulante Krankenbehandlung nicht ausreicht, um Behinderung oder Pflegebedürftigkeit abzuwenden, zu beseitigen, zu mindern, auszugleichen, ihre Verschlimmerung zu verhüten oder ihre Folgen zu mildern, besteht ein Anspruch auf ambulante Reha, oder wenn
- diese nicht ausreicht, um die genannten Ziele zu erreichen, besteht ein Anspruch auf stationäre Reha.

Besteht ein Reha-Bedarf als Folge eines Arbeitsunfalls oder einer Berufskrankheit, kann ein Anspruch gegen die zuständige Berufsgenossenschaft bestehen.

Ihr Wunsch- und Wahlrecht

Bis vor wenigen Jahren entschieden die Rehabilitationsträger allein – ohne ein Mitspracherecht der Antragsteller – nicht nur darüber, ob ein Leistungsanspruch besteht, sondern auch darüber, in welcher Rehabilitationseinrichtung die bewilligte Leistung ausgeführt wird. Mit der Verabschiedung des Neunten Sozialgesetzbuches (SGB IX) hat der Gesetzgeber allen Rehabilitandinnen und Rehabilitanden ein Wunsch- und Wahlrecht eingeräumt.

Nach § 8 SGB IX haben Sie das Recht, den Wunsch zu äußern, dass die Reha in der von Ihnen ausgesuchten stationären oder ambulanten Rehabilitationseinrichtung durchgeführt wird. Sie können sich dabei gerne an einer Klinik-Liste orientieren, die Ihnen die Rentenversicherung oder Krankenkasse gibt – müssen es aber nicht! Betrachten Sie diese Auflistung als eine hilfreiche Orientierung, die Ihnen einen Überblick über geeignete Einrichtungen gibt.

Ihr Wunsch- und Wahlrecht soll die Selbstbestimmung der durch Krankheit in ihrer Teilhabe beeinträchtigten Menschen stärken. Deswegen sollen die Rehabilitationsträger berechtigten Wünschen entsprechen und dabei auf die persönliche Lebenssituation, das Alter, das Geschlecht, die Familie sowie die religiösen und weltanschaulichen Bedürfnisse Rücksicht nehmen. In diesem Rahmen können Sie auch wünschen, ob Sie lieber in der Nähe Ihrer Familie sein oder etwas Abstand gewinnen wollen. Bevorzugen Sie eine Kur am Meer oder in den Bergen? Wollen Sie in eine Klinik, die Sie bereits kennen? Usw.

Der Rehabilitationsträger entscheidet, ob er Ihrem Wunsch nachkommt. Entscheidend ist, dass die gesetzten Ziele, auf deren Erreichung der Träger achten muss, mit der Struktur- und Prozessqualität Ihrer Wunsch-einrichtung voraussichtlich auch erreicht werden können. Falls das zweifelhaft oder unwahrscheinlich ist, kann der Träger Ihren Wunsch auch ablehnen.

UNSER TIPP

Wenn Sie eine Reha im Ausland antreten wollen, ist es gut möglich, dass die Renten- oder Krankenversicherung die Kosten dafür übernimmt.

Zwar sind Rehas im Inland die Norm, aber wenn Sie im Ausland eine Einrichtung finden, die Ihnen Leistungen in vergleichbarer Qualität und mit gleicher Wirksamkeit kostengünstiger anbietet, fragen Sie einfach nach, ob die Kosten für diese Rehabilitation außerhalb Deutschlands übernommen werden.

Es kann sein, dass die von Ihnen gewünschte Klinik teurer ist als die vom Kostenträger zugewiesene Reha-Klinik. Wird die Reha von einer Krankenkasse bezahlt, müssen Sie die Hälfte der Mehrkosten selbst bezahlen, aber nur dann, wenn ...

... Sie eine Reha-Klinik ohne Versorgungsvertrag auswählen. Dieser regelt zwischen dem Leistungsträger und der Klinik die Bedingungen, unter denen dieser für die Versicherten Leistungen erbringt.

... Sie die Klinik ohne medizinische Notwendigkeit

und nur aus persönlichen Gründen bevorzugen. Auch in diesem Fall besteht für den Kostenträger keine Leistungspflicht.

Das Recht, Wünsche zu äußern, wirkt nicht nur bei der Auswahl der Rehabilitationseinrichtung, in der die Reha durchgeführt werden soll. Auch während der Durchführung der Leistungen können Sie Wünsche äußern, die sich aus Ihren Lebensgewohnheiten, dem Alter sowie religiösen oder weltanschaulichen Bedürfnissen ergeben (z.B. bestimmte Speisen, Speisenzubereitung).

INFOKASTEN

Diese Voraussetzungen müssen Kliniken erfüllen, damit Sie sie frei wählen können:

- Zwischen dem Kostenträger und der Einrichtung muss ein Versorgungs- oder Belegungsvertrag bestehen.
- Die Klinik muss nach geltenden Qualitätsstandards zertifiziert sein.
- Die Klinik muss nachweislich für Ihre Erkrankung geeignet sein.



Die Reha-Klinik Ihrer Wahl muss allerdings einige grundlegende Voraussetzungen für Ihre Rehabilitation erfüllen (siehe Infokasten oben).

Ab 01.07.2023 gilt für die Reha der Rentenversicherungsträger ein Vorschlagsrecht.

Von diesem Zeitpunkt an sind Sie vom zuständigen Rentenversicherungsträger bereits bei der Beantragung von Leistungen zur

medizinischen Rehabilitation umfassend über das Ihnen nach § 8 SGB IX eingeräumte Wunsch- und Wahlrecht – sowohl im Hinblick auf die Art der Erbringung der Leistung als auch im Hinblick auf die Rehabilitationseinrichtung, von der die erforderlichen Leistungen zur medizinischen Rehabilitation erbracht werden sollen – zu unterrichten.

Sie können dann – möglichst schon mit der Antragstellung – eine oder mehrere Rehabilita-



tionseinrichtungen vorschlagen, in denen Sie die Reha durchführen möchten.

Der zuständige Rentenversicherungsträger prüft, ob die von Ihnen vorgeschlagenen Rehabilitationseinrichtungen die Leistung in der nachweislich erforderlichen Qualität erbringen können, um die mit der Leistung angestrebten Ziele, nämlich die Erhaltung oder Besserung Ihrer Erwerbsfähigkeit, auch tatsächlich erreichen zu können.

Erfüllt einer oder erfüllen mehrere Ihrer Vorschläge die objektiven sozialmedizinischen Kriterien für die Erreichung Ihrer Teilhabeziele und damit zugleich für die Bestimmung einer Rehabilitationsklinik, weist der zuständige Rentenversicherungsträger Ihnen die von Ihnen vorgeschlagene oder eine der von Ihnen vorgeschlagenen Rehabilitationseinrichtungen zu.

Haben Sie dem Rentenversicherungsträger mit der Antragstellung keinen Vorschlag unterbreitet oder verfügen die von Ihnen gemachten Vorschläge nicht über die Struktur- und Prozessqualität, um die gesetzlich vorgegebenen Rehabilitations-/Teilhabeziele zu erreichen, muss der zuständige Rehabilitationsträger Ihnen unter Darlegung der für die Auswahl einer anderen Klinik entscheidungsrelevanten Kriterien Alternativvorschläge machen.

Sie sind dann berechtigt, unter den vom Rentenversicherungsträger vorgeschlagenen Rehabilitationseinrichtungen innerhalb von 14 Tagen eine auszuwählen, in der Sie die Reha durchführen möchten.

So machen Sie von Ihrem Recht Gebrauch – Ihr Auskunfts- und Beratungsanspruch

Patientinnen und Patienten haben vor jeder Behandlung das Recht, sich ausführlich und verständlich über die Vor- und Nachteile der medizinischen Therapien und Eingriffe sowie über mögliche Alternativen aufklären zu lassen. Beim Auskunfts- und Beratungsanspruch hinsichtlich der Auswahl der Rehabilitationseinrichtung geht es aber ganz persönlich darum,

dass Sie zunächst einmal in die Lage versetzt werden müssen, sich eine für Sie geeignete Rehabilitationseinrichtung auszusuchen. Daher sind die Rehabilitationsträger, also Rentenversicherung/Krankenversicherung etc., nach dem Sozialgesetzbuch verpflichtet, Sie umfassend über alle Ihnen zustehenden Leistungen und deren Wirkung zu beraten.

UNSER TIPP

Scheuen Sie sich nicht, professionelle Beraterinnen und Berater anzurufen oder anzuschreiben. Sie helfen Ihnen gerne bei der Suche nach der für Sie am besten geeigneten Reha-Maßnahme und Reha-Einrichtung.

Eine Checkliste mit wichtigen Fragen dazu haben wir für Sie in dieser Broschüre auf den Seite 46 bis 48 zusammengestellt.



Beratungsdienste – hier ist guter Rat nicht teuer

Informationen einholen ist das A und O, wenn Sie die beste Wahl für sich treffen wollen. Das gilt im Grunde für alle Lebensbereiche und eben auch für Ihr Wunsch- und Wahlrecht bezüglich der Einrichtung, in der Sie Ihre Reha-Maßnahme in Anspruch nehmen wollen. Um die richtige Reha-Klinik zu finden, benötigen Sie verlässliche Auskünfte und Beratungen, die Ihnen laut Gesetz zustehen.

Dabei müssen Sie im Vorfeld klären, wer Ihr Ansprechpartner ist. Das hängt davon ab, ob die Reha-Maßnahme Sie für die Erwerbstätigkeit fit machen soll oder ob Sie sie für Ihre Gesundheit und Genesung brauchen. Wenn es um Ihr berufliches Leben geht, steht Ihnen die Deutsche Rentenversicherung mit Rat und Tat zur Seite, wenn es um medizinische Fragen geht, sind die Krankenkassen gute Ansprechpartner, aber auch Organisationen wie der Arbeitskreis Gesundheit.

UNSER TIPP

Immer mit Rat und Tat für Sie da sind:

Deutsche Rentenversicherung
www.deutsche-rentenversicherung.de

GKV Spitzenverband



www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten_service/medizinische_rehabilitation/reha_infos_1.jsp

Arbeitskreis Gesundheit
www.arbeitskreis-gesundheit.de

Die **Deutsche Rentenversicherung** berät Sie, wenn es ums Berufsleben geht. Das Informationsangebot umfasst unter anderem diese Themenbereiche:

Das kostenlose Service-Telefon erreichen Sie unter:

0800 10004800

Beratungen vor Ort finden Sie hier:



- Wer kann welche Leistungen in Anspruch nehmen?
- Welche Leistungen zur medizinischen Rehabilitation und zur Teilhabe am Arbeitsleben gibt es?
- Welche Leistungen gibt es für Arbeitgeber und Betriebe?
- Informationen zu Leistungen zum Erhalt oder zur Erlangung eines Arbeitsplatzes
- Wie erkennt man einen Rehabilitationsbedarf frühzeitig?

oder über diesen Link: https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Beratung-und-Kontakt/Beratung-suchen-und-buchen/beratung-suchen-und-buchen_node.html

- Welche Aufgaben hat ein Rehabilitations-Beratungsdienst?
- Wie arbeiten Rehabilitationsträger zusammen?
- Welche Aufgaben haben Servicestellen für Rehabilitation?
- Beispielfälle aus der Praxis – von der Antragstellung zur beruflichen Wiedereingliederung
- Wie sieht die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen aus?

Auch die anderen Rehabilitationsträger, insbesondere die **gesetzlichen Krankenkassen**, bieten eine telefonische Beratung zum Thema Rehabilitation an.

Für die Suche nach dem passenden Informationsangebot ist die Seite **www.ansprechstellen.de** hilfreich.

Sollten Sie bereits Mitglied einer Selbsthilfeorganisation sein oder zumindest eine Organisation kennen, die sich mit Ihrer Erkrankung oder Behinderung befasst, dann empfiehlt sich unbedingt auch eine Kontaktaufnahme mit diesem Verband. Nicht selten besteht bei den Selbsthilfeorganisationen ein profunder Überblick über die in Betracht kommenden Rehabilitationseinrichtungen, deren Ausstattung, deren Konzepte und nicht zuletzt zu deren Kooperationen mit örtlichen Selbsthilfegruppen.



Einen Überblick über die Strukturen und Angebote der Selbsthilfe finden Sie im Portal für Selbsthilfeinteressierte: **www.bag-selbsthilfe.de**

Auch der **Arbeitskreis Gesundheit e.V.** berät Sie kostenfrei zu Fragestellungen wie:

Das kostenlose Service-Telefon erreichen Sie unter:

0800 1006350

Mehr Informationen zu dem Beratungsservice finden Sie hier:



- Warum wurde meine beantragte Rehabilitation, Vorsorge o. Ä. abgelehnt?
- Wie gehe ich mit der Ablehnung meiner Wunsch- klinik um?
- Warum wurde die ambulante statt stationäre Reha bewilligt?
- Darf ich Begleitpersonen mitnehmen?
- Allgemeine Fragen zum Reha-Antragsverfahren
- ... und vieles andere mehr

oder über diesen Link:

<https://www.arbeitskreis-gesundheit.de/ueber-uns/beratung>

Reha-Antragstellen leichtgemacht

Wenn Sie merken, dass Sie Hilfe brauchen, um sich in Ihrem Körper oder Beruf wieder wohlfühlen, wenn Sie Unterstützung brauchen, um wieder zu Kräften zu kommen, stellen Sie am besten direkt einen Antrag für eine Rehabilitationsmaßnahme. Dabei hilft Ihnen Ihr Hausarzt beziehungsweise Ihre Hausärztin. Wenn Sie aber im Krankenhaus

liegen, hier behandelt werden und direkt im Anschluss an die Behandlung eine Reha benötigen, hilft Ihnen der Sozialdienst des Krankenhauses beim Ausfüllen der Formulare.

Gemeinsam mit dem medizinischen Personal füllen Sie die nötigen Formulare aus. In Ihrer Hausarztpraxis oder im Kranken-



haus erfahren Sie auch, wer die Kosten für Ihre Reha übernimmt. In der Regel werden die Kosten der medizinischen Rehabilitationsleistungen von den Kranken- oder Rentenversicherungsträgern, in einigen Fällen aber auch von den gesetzlichen Unfallversicherungsträgern, den Versorgungsämtern als Träger des sozialen Entschädigungsrechts, oder den Trägern der Kinder- und Jugendhilfe und – wenn keiner von diesen zuständig ist – von den Trägern der Eingliederungshilfe (früher Sozialhilfe) übernommen.

Werden Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben zur beruflichen Rehabilitation benötigt, kommen als Kostenträger die Ren-

ten- und Unfallversicherung, die Bundesagentur für Arbeit, das Grundsicherungsamt, die Versorgungsämter, die Träger der Kinder- und Jugendhilfe sowie die Träger der Eingliederungshilfe infrage.

Benötigen Sie Leistungen zur Sozialen Teilhabe, um am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können, z.B. Assistenz, um trotz Ihrer Einschränkungen Sport zu treiben oder an Angeboten zur Freizeitgestaltung teilzunehmen, können Kosten von den Trägern der Unfallversicherung, den Versorgungsämtern, den Trägern der Kinder- und Jugendhilfe und den Trägern der Eingliederungshilfe getragen werden.

UNSER TIPP

Wichtig bei der Antragstellung für medizinische Reha:

Die Antragsbegründung sollte möglichst konkret und vollständig sein. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, welche behandlungswürdigen Diagnosen die wesentlichsten sind, und benennen Sie diese in der entsprechenden Reihenfolge im Antrag.

Wenn zusätzliche Behandlungen notwendig sein sollten, wird Ihr Arzt oder Ihre Ärztin diese schriftlich aufführen und ebenso beschreiben, warum ein bestimmtes Klima, eine spezielle Klinik für den ganzheitlichen Erfolg Ihrer Reha-Maßnahme besonders wichtig ist. Solche Beschreibungen im Antrag ebnen Ihnen den Weg in Ihre Wunsch-klinik.

Haben Sie allerdings den Eindruck, dass Ihr Behandler oder Ihre Behandlerin beim Thema Rehabilitation nicht ganz so sattelfest ist, scheuen Sie sich nicht, sich über eine Rückfrage bei den auf Seiten 19 ff. angegebenen Beratungsstellen ergänzend zu informieren.

Sie können bereits beim ersten Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin Ihre Wunschklinik angeben, in der Sie Ihre Reha in Anspruch nehmen wollen. Tun Sie das nicht, wird Ihnen eine Klinik zugeteilt, die zu Ihren Behandlungen und Maßnahmen passt. Sollten Sie mit dieser Zuteilung

nicht zufrieden sein, können Sie einen Antrag stellen und sich eine andere Klinik wünschen. Das führt naturgemäß dazu, dass das Verfahren länger dauert und Sie erst später Ihre Reha antreten können.

INFOKASTEN

Hier finden Sie viele Informationen, die Ihnen helfen, einen Antrag zu stellen – auf Deutsch, Türkisch, Russisch und in leichter



Sprache:

<https://www.patientenberatung.de/de/informationen/recht/fragen-und-antworten-medizinische-rehabilitation>

Auf YouTube zeigt ein Film, wie einfach es ist, eine Reha zu beantragen: <https://youtu.be/Vw21jRmLRYE>



Der kurze Film macht zwar Werbung für eine spezielle Klinik, erklärt aber das Vorgehen rund um Reha-Antrag und Bewilligung sehr gut.

So läuft das Verfahren nach der Beantragung der Reha-Maßnahme

Wird Ihr Antrag genehmigt, bekommen Sie einen Bescheid, der Sie über die Dauer der Reha informiert. Darin steht auch, welche Leistung zum Lebensunterhalt (z.B. Krankengeld, Übergangsgeld) Sie erhalten, dass – je nach Dauer der Maßnahme – evtl. Beiträge an die Renten- und Krankenversicherung gezahlt werden und wer Ihre Reisekosten zu der Reha-Klinik übernimmt.

Wird Ihr Antrag abgelehnt, können Sie Widerspruch einlegen.

Aber Achtung! Dabei müssen Sie die Widerspruchsfrist einhalten:

Nach Erhalt des ablehnenden Bescheides müssen Sie innerhalb eines Monats Widerspruch einreichen. Haben Sie dafür keine Zeit oder sind Sie nicht in der Lage, einen begründeten Widerspruch mit den nötigen Attesten und Unterlagen einzureichen, können Sie auch einen einfachen Brief schreiben und erst einmal formlos nur den Widerspruch einlegen. Damit wahr-

ren Sie die Frist und können die Begründung bzw. ärztliche Stellungnahmen nachreichen.

Hier finden Sie eine praktische Vorlage für einen formlosen Widerspruch, der Ihnen Zeit für den formellen verschafft:



oder über diesen Link:

https://www.arbeitskreis-gesundheit.de/fileadmin/user_upload/clinic_image/AK_XXXXXX_formloser_Widerspruch_gegen_Mehrkostenverlangen.pdf

Manchmal kommt es vor, dass ein Reha-Antrag am Telefon oder auch schriftlich ganz ohne Begründung abgelehnt wird. Bestehen Sie bitte immer auf einem schriftlichen, rechtsmittelfähigen Bescheid, gegen den Sie mit Unterstützung durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin Widerspruch einlegen können.

In jedem Fall brauchen Sie für den Widerspruch die Hilfe Ihrer Hausarztpraxis. Hier holen Sie die ärztliche Stellungnahme ein, die inhaltlich auf die Ablehnungsgründe des Kostenträgers eingeht und diese entkräftet.

INFOKASTEN



Ausführliche Regeln für die Antragstellung sowie Ausnahmen von den Regeln finden Sie hier:

<https://www.betanet.de/medizinische-rehabilitation.html>



Viele praktische Tipps für die Antragstellung und ein Beispiel-Anschreiben hat der Arbeitskreis Gesundheit zusammengestellt:

<https://www.arbeitskreis-gesundheit.de/rehabilitation/der-weg-zur-rehabilitation-faq>

So beantragen Sie Ihre Wunschklinik

Beantragen Sie Ihre Wunschklinik am besten direkt mit dem Reha-Antrag – und begründen Sie Ihren Wunsch so, dass der Kostenträger diesem gerne folgt.

UNSER TIPP

- Stellen Sie die medizinische Eignung der Wunschklinik in den Vordergrund, schreiben Sie, warum diese für die Behandlung Ihrer Erkrankung am besten geeignet ist.
- Nennen Sie mehrere Wunschkliniken, wenn Sie mehrere passende gefunden haben.
- Begründen Sie Ihre persönlichen Wünsche so, dass die Sachbearbeitenden sie nachvollziehen können. Zum Beispiel, dass Sie sich in der Klinik wohlfühlen werden, weil Sie sie bereits kennen, weil sie in der Nähe Ihrer Familie ist, die Sie bei der Reha unterstützt, oder weil es dort Personal gibt, das Ihre Sprache spricht etc.



Sehr gute, praktische Argumentationshilfen finden Sie hier: <https://www.mediclin.de/einrichtungen-experten/reha-kliniken/wunsch-und-wahlrecht/#c33783>

Ein Formular für Ihr Wunsch- und Wahlrecht finden Sie hier:



https://www.mediclin.de/fileadmin/02_Dokumente_Share_verzeichnis/01_Klinikuebergreifende_Dokumente/Antraege_und_Formulare/Reha_Antrag_und_Wunsch-und_Wahlrecht/Antrag_Wunsch_Wahlrecht_Muster_Patient.pdf

Für den Fall, dass Sie Ihre Wunschklinik erst nach Antragstellung gefunden haben oder Ihr Wunsch abgelehnt wurde:

- Wenn Sie Ihren Reha-Antrag bereits verschickt haben, aber noch keine Antwort erhalten haben: Reichen Sie das Formular zum Wunsch- und Wahlrecht nachträglich ein und verweisen Sie auf Ihren Reha-Antrag.
- Wenn Ihr Reha-Antrag für eine andere Klinik bewilligt wurde: Reichen Sie einen Antrag auf Heilstättenänderung ein.

Haben Sie keine Scheu, Widerspruch einzulegen! Wenn Sie diesen gut und nachvollziehbar begründen, bestehen gute Chancen, dass ihm entsprochen wird und Sie Ihre Wunschklinik zugewiesen bekommen.

Wie Sie Ihre Wunschklinik finden, an welchen Merkmalen Sie sie erkennen können, lesen Sie im folgenden Kapitel.

UNSER TIPP



Ein Formular für einen Antrag auf Heilstättenänderung finden Sie hier:

https://www.mediclin.de/fileadmin/02_Dokumente_Share_verzeichnis/01_Klinikuebergreifende_Dokumente/Antraege_und_Formulare/Reha_Antrag_und_Wunsch-und_Wahlrecht/Formular_Heilstaettenaenderung.pdf

Selbsthilfe & Reha-Kliniken – gemeinsam stark

In diesem Kapitel erfahren Sie:

- Was Selbsthilfegruppen zu Ihrer Genesung beitragen können
- Ob Sie Selbsthilfe gut gebrauchen können
- Wie Sie eine passende Selbsthilfegruppe finden
- Warum eine Zusammenarbeit von Reha-Kliniken und Selbsthilfe wichtig ist
- Wie Kliniken und Reha-Einrichtungen mit Selbsthilfegruppen arbeiten
- Wie Sie selbsthilfefreundliche Reha-Einrichtungen erkennen, die zu Ihnen passen

” Schön, wenn andere
zuhören, verstehen und
helfen. “



Selbsthilfegruppen – Hilfe zur Selbsthilfe

Falls Sie noch keine Erfahrungen mit den Angeboten der Selbsthilfe haben, ist jetzt ein guter Zeitpunkt, sie kennenzulernen. In einer Zeit, in der Sie Hilfe bei der Genesung brauchen, ist die Hilfe zur Selbsthilfe ein sehr wichtiger Schlüssel.

Dabei hat Selbsthilfe viele Gesichter. Und hinter jedem einzelnen davon stecken unendlich viele Möglichkeiten und Erfahrungen, die Ihnen helfen, wieder gesund zu werden. Es gibt Selbsthilfegruppen, die sich regelmäßig zu Gesprächen treffen, sich in dem bekannten – und von einigen gefürchteten – Stuhlkreis zusammensetzen. Es gibt aufmunternde Gespräche am Telefon oder in Videokonferenzen, die gemütlich vom heimischen Sofa aus stattfinden. Selbsthilfe-Angebote sind aber auch Ausflüge und Unternehmungen mit Menschen, die ähnliche Krankheiten oder Belastungen erleben oder erlebt haben. Bei gemeinsamen Veranstaltungen können sie darüber sprechen und über den Kontakt mit anderen Selbsthilfegruppen viel voneinander lernen. Denn hier tref-

fen Sie Menschen, die Strategien entwickelt haben, mit außergewöhnlichen Lebensumständen, Krankheiten oder Belastungen fertigzuwerden. Auch Sie können von diesen Erfahrungen profitieren und sich Tipps holen, wie Sie Ihre Situation am besten meistern.

Selbsthilfeorganisationen bieten aber auch in vielfältiger Weise Beratungen an und klären über Broschüren, Seminare und Schulungen über den Umgang mit einer Erkrankung oder Behinderung auf.

Für Sie ganz persönlich bieten Selbsthilfegruppen und -organisationen eine Vielzahl an Unterstützungs- und Beratungsangeboten an. Dies reicht von Broschüren, Beratungsangeboten, Workshops und digitalen Austauschmöglichkeiten bis hin zur Unterstützung, Behandlung und Förderung in eigenen Einrichtungen der Selbsthilfeverbände.

Selbsthilfegruppen – Hilfe zur Selbsthilfe

Es gilt: **Die Betroffenen haben das Sagen!**

Ganz nach dem Motto: **„Nichts über uns ohne uns!“**

Selbsthilfe gibt Ihnen Kraft, denn:

- Selbsthilfe beinhaltet Austausch von Erfahrungen und Informationen, gegenseitige Unterstützung, Solidarität und oft auch jahrelange Freundschaft.
- Selbsthilfe bedeutet Gemeinschaft, die ihre Mitglieder stark macht und ihnen in der Öffentlichkeit Aufmerksamkeit verschafft.

Selbsthilfe hat zudem eine wichtige gesamtgesellschaftliche Funktion, denn aus ihr entstehen politische Interessenvertretungen, die Menschen mit Behinderungen oder Krankheiten

eine Stimme verleihen, die zu Veränderungen und Verbesserungen im öffentlichen Leben führen können.

UNSER TIPP



Ausführliche Informationen zum Thema Selbsthilfe finden Sie auf unserer Seite „Das ist Selbsthilfe!“:
<https://www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe/was-ist-selbsthilfe/das-ist-selbsthilfe/>

Checkliste: Brauche ich eine Selbsthilfegruppe?

Ja nein vielleicht

Habe ich ein einschneidendes Ereignis erlebt, das mich belastet? (Zum Beispiel einen Unfall mit schweren Folgen, eine unerwartete Diagnose, ein Kind oder einen Angehörigen verloren oder einen behinderten Menschen zu betreuen?)

Wird diese Belastung länger – für mehrere Wochen, Monate oder gar Jahre – anhalten?

Habe ich genug Unterstützung in meiner Familie und in meinem Freundeskreis, um mit der Situation fertigzuwerden?

Habe ich genug Erfahrung und Ressourcen, um mit der Situation alleine klarzukommen?

Helfen sie mir bei der Bewältigung meiner Gedanken und Sorgen?

Verunsichert mich diese Lebensveränderung?

Habe ich seit dem Ereignis Angst?
Bin ich deswegen in ärztlicher Behandlung?

Fühle ich mich ausreichend informiert?

Hilft mir die Recherche im Internet oder verunsichert sie mich?

Sehne ich mich nach Gesprächen mit Menschen, die in der gleichen Situation sind oder waren?

Will und kann ich mit meinen Erfahrungen dazu beitragen, anderen zu helfen, die Ähnliches erlebt haben wie ich?

Wenn Sie die meisten dieser Fragen mit „Ja“ oder „Vielleicht“ beantwortet haben, ist Selbsthilfe sehr wahrscheinlich genau das Richtige für Sie. Das Beste daran: Sie helfen dabei auch anderen! Denn Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen, die Sie in der Selbsthilfe mit anderen teilen werden, ist ein wichtiger Beitrag zur Selbsthilfe!

INFOKASTEN

Selbsthilfe in Deutschland

In Deutschland gibt es etwa 100.000 Selbsthilfegruppen zu nahezu jeder Erkrankung und Behinderung, in denen sich rund 3,5 Millionen Menschen zusammenschließen.

Die Selbsthilfe-Landschaft in Deutschland ist sehr breit aufgestellt: von Selbsthilfegruppen auf regionaler Ebene und übergreifenden Landesarbeitsgemeinschaften über indikationsspezifische Bundesverbände, die auf bestimmte Krankheitsbilder spezialisiert sind, bis hin zur Dachorganisation der Bundesverbände, der BAG SELBSTHILFE.

www.bag-selbsthilfe.de

The screenshot shows the homepage of the BAG SELBSTHILFE website. The header includes the logo 'B.A.G. SELBSTHILFE' and navigation menus for 'Aktuelles', 'Szene', 'BAG SELBSTHILFE', and 'Unterstützen'. There are also utility icons for 'Intranet', 'Suche', 'Sprache', and 'Barrierefreiheit'. The main content area is divided into three columns:

- Left Column:** Titled 'Basiswissen SELBSTHILFE' with a dropdown arrow. Below it is an image of two people with their arms raised against a sunset. The text below reads: 'Was genau ist eigentlich Selbsthilfe?'.
- Middle Column:** Titled 'Informationen für SELBSTHILFE-AKTIVE' with a dropdown arrow. Below it is an image of hands putting together puzzle pieces. The text below reads: 'Wir unterstützen unsere Mitglieder!'.
- Right Column:** Titled 'Politische INTERESSENVERTRETUNG' with a dropdown arrow. Below it is an image of a modern building. The text below reads: 'Wir vertreten die Interessen der Selbsthilfe!' and 'Alles rund um Behinderten-, Gesundheits- und Engagementpolitik finden Sie in unserem „Informationsportal Interessenvertretung“'. A button at the bottom says 'Informationsportal Öffnen'.

So finden Sie die Selbsthilfe-Organisation, die zu Ihnen passt

Es gibt viele Schicksalsschläge, Ereignisse, Erkrankungen, die uns aus der Bahn werfen können – und (fast) ebenso viele Selbsthilfemöglichkeiten.

UNSER TIPP

- Fragen Sie die Mitarbeitenden Ihrer Krankenversicherung.
- Auch das örtliche Gesundheitsamt hält Informationen der lokalen Selbsthilfeorganisationen bereit und kann Sie beraten.
- Die Rentenversicherung hat einen guten Überblick und kann Sie gegebenenfalls mit einer passenden Gruppe in Verbindung bringen.
- Auch wenn Internetrecherchen bei Krankheiten und traumatischen Ereignissen oft wenig hilfreich sind, bei der Suche nach Selbsthilfegruppen können sie nützlich sein: Geben Sie im Suchfeld Ihrer Suchmaschine „Selbsthilfegruppe“ und den Namen Ihrer Stadt oder Ihres Landkreises ein; so finden Sie schnell praktische Übersichten und Adressen, welche die Stadt- und Kreisverwaltungen oder die regionalen Wohlfahrtsverbände zusammengestellt haben.

UNSER TIPP



Es gibt auch eine bundesweite Suchmaschine für Selbsthilfegruppen, die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS); NAKOS bietet zudem eine Telefonhotline für Fragen zu Selbsthilfegruppen an unter der Telefonnummer:

030 31018960

<https://www.nakos.de/informationen/>



Das Verzeichnis der Mitgliedsverbände der BAG SELBSTHILFE finden Sie unter:

<https://www.bag-selbsthilfe.de/bag-selbsthilfe/die-mitgliedsorganisationen-der-bag-selbsthilfe>



Auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hilft Ihnen gerne mit Informationen, Adressen und telefonischen Beratungen.

Sie finden Sie unter:

<https://www.gesundheitsinformation.de/wie-finde-ich-selbsthilfegruppen-und-beratungsstellen.html>

Hilfe zur Selbsthilfe bedeutet auch, dass Sie in Selbsthilfegruppen nicht nur lernen, selbst wieder stark zu werden, sondern auch, dass Sie – wenn Sie mögen – auch anderen helfen können. So könnten Sie helfen, Reha-Kliniken selbsthilfefreundlicher zu machen. Die Reha-Kliniken und die Selbsthilfe haben diese Hilfe nötig, denn noch gibt es zu viele Kliniken, die sich darüber beklagen, dass zu wenige Selbsthilfeforzusammenschlüsse

auf sie zukommen, um ihnen Informationen und Kooperationen anzubieten. Das können Sie ändern! Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gegründet haben oder eine kennen, die Sie gerne in Reha-Maßnahmen integrieren wollen, können Sie aktiv werden. Machen Sie alle Akteure miteinander bekannt und überlegen Sie zusammen, ob und wie eine Kooperation möglich und sinnvoll ist.



Die Vorteile der Kooperation von Kliniken und Selbsthilfegruppen

Viele Reha-Kliniken arbeiten mit gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen zusammen – denn die Vorteile liegen auf der Hand: Sie alle wollen Menschen helfen, sich selbst zu helfen, sie zu Selbstbestimmung und Selbstverantwortung führen. Um diese zu ermöglichen, müssen die Rehabilitandinnen und Rehabilitanden Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz erleben. Wie und wo könnten sie das besser als in Selbsthilfegruppen und in Reha-Kliniken, die Hand in Hand zusammen daran arbeiten, um die Voraussetzungen für dieses ganz besondere Selbstbewusstsein zu schaffen?

Wenn Menschen die Verantwortung für ihre Genesung übernehmen, meistern sie den Prozess des Gesundwerdens bewusster und erfolgreicher. Wenn medizinische Einrichtungen sie gemeinsam mit „Betroffenen“, die Ähnliches erlebt und aus ihren Erfahrungen gelernt haben, sie dabei unterstützen, verläuft dieser Prozess stabiler als wenn alle Akteure einzeln agieren und jeder für sich alleine darum

kämpft, wieder gesund zu werden.

Das wissen Selbsthilfegruppen längst – und immer mehr Kliniken arbeiten mit ihnen zusammen, um von ihrem Wissen und ihrer Expertise zu profitieren.

So ergab eine Studie der BAG SELBSTHILFE, deren Broschüre Sie eben in Ihren Händen halten, dass alle Selbsthilfesusammenschlüsse ebenso wie Reha-Einrichtungen eine Zusammenarbeit als hilfreich empfanden. Fast alle Befragten gaben an, dass Selbsthilfesusammenschlüsse eine „hilfreiche Ergänzung zu professionellen Angeboten“ sind und dass Gruppen, die nicht von medizinischem Fachpersonal, sondern von Selbsthilfe-Mitgliedern geleitet werden, der Reha in der Klinik nutzen.

Fazit: Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Schnittstelle in der gesundheitlichen Versorgung, ganz besonders in Rehabilitationsmaßnahmen und -einrichtungen.

So nutzt Selbsthilfe Ihnen bei der Reha

Selbsthilfe in Reha-Einrichtungen unterstützt Rehabilitanden:

- die Therapieanweisungen besser zu befolgen,
- sie gibt ihnen emotionalen Rückhalt,
- hilft ihnen dabei, mehr Daten und Informationen zu der Erkrankung zu sammeln, und verbessert damit das Wissen im Umgang mit Erkrankungen und deren Behandlung,
- in Selbsthilfegruppen finden sich fachlich kompetente Berater und Beraterinnen, die helfen, das in der Reha-Maßnahme erlernte Gesundheitsverhalten in den Alltag umzusetzen,
- Selbsthilfeeinrichtungen leisten einen wichtigen Beitrag, um auch nach der Reha die Rehabilitanden, Rehabilitandinnen und ihre Angehörigen an ihren Wohnorten zu begleiten, und tragen so zu einer dauerhaften Sicherung des Rehabilitationserfolges bei,
- Selbsthilfegruppen befähigen zu einer eigenständigeren und selbstverantwortlicheren Krankheitsbewältigung.

Diese Erfolge wurden in zahlreichen Studien untersucht und belegt. Konsequenterweise wünschen sich die meisten Menschen, dass Mitarbeitende der Reha-Einrichtungen sehr viel mehr über das Konzept Selbsthilfe, deren Netzwerk und Zu-

sammenschlüsse in ihrer Ausbildung lernen sollten. Und auch, dass eine Kooperation zwischen Rehabilitationseinrichtungen und Selbsthilfe-Organisationen stärker gefördert und finanziell unterstützt werden sollte.

So arbeiten Kliniken heute mit Selbsthilfegruppen zusammen

Vorneweg: Die meisten Angestellten der Kliniken würden Selbsthilfe am liebsten mehr und professioneller in ihre Arbeit einbinden. Aber noch fehlt es an vielem, zum Beispiel an konsequenten Schulungen des medizinischen Personals. Die meisten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Reha-Einrichtungen wünschen sich, dass das Thema Selbsthilfe bereits in der Ausbildung aufgegriffen wird, dass es regelmäßige Weiterbildungen dazu gibt und der Austausch mit Selbsthilfe-Einrichtungen regelmäßig auf qualitativ hohem Niveau stattfindet.

Die Zusammenarbeit von Reha-Kliniken und Selbsthilfe-Zusammenschlüssen besteht aber momentan leider noch überwiegend daraus, dass das Klinik-Personal eine Patienten und Patientinnen regelmäßig auf die Möglichkeiten und Leistungen der Selbsthilfegruppen hinweist. Sie geben Vertretern und Vertreterinnen von Selbsthilfe-Organisationen die Möglichkeit, sich in Räumen der Reha-Einrichtun-

gen persönlich vorzustellen und Informationsmaterial auszulegen. Die Selbsthilfe-Broschüren und Flyer geben die Klinik-Mitarbeitenden gezielt an ihre Patienten und Patientinnen weiter und vermitteln Kontakte zwischen Rehabilitanden, Rehabilitandinnen und Selbsthilfe-Organisationen.

Geplante und gewünschte Kooperationen von Kliniken und Selbsthilfe

Weil immer mehr Kliniken sehen, wie wichtig Selbsthilfe für die Genesung ihrer Patienten und Patientinnen ist, planen immer mehr, eine Einbindung von Selbsthilfe-Zusammenschlüssen in die Patientenschulungsprogramme. Sie wollen regelmäßige Sprechstunden für Selbsthilfegruppen in den Reha-Einrichtungen organisieren, sich in Fachfragen von Selbsthilfe-Organisationen beraten lassen, die Rückmeldung der Selbsthilfegruppen als Bestandteil des Qualitätsmanagements auf-

nehmen, Büroeinrichtungen und Sachmittel zur Verfügung stellen und die Kooperationen finanziell fördern.

Aktuell sind viele dieser Pläne eher Wünsche, die noch in Erfüllung gehen müssen. Das Gute daran: Jeder kann dazu beitra-

gen. Auch Sie! Fragen Sie gezielt bei der Beantragung Ihrer Reha nach einer selbsthilfefreundlichen Einrichtung. Je stärker die Nachfrage, desto größer wird auch der Druck auf die Angebote, den Wünschen ihrer „Kundschaft“ zu entsprechen.

An diesen Merkmalen erkennen Sie selbsthilfefreundliche Kliniken

Es gibt Kliniken, die sind durch das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen® als selbsthilfefreundlich ausgezeichnet. Aber längst nicht alle

Einrichtungen, die eine selbsthilfefreundliche Reha anbieten, haben diese Auszeichnung beantragt und sich von dem Netzwerk überprüfen und zertifizieren lassen.

UNSER TIPP



Die Kriterien des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit für selbsthilfefreundliche Krankenhäuser finden Sie hier:

<https://www.selbsthilfefreundlichkeit.de/unsere-qualitaetskriterien/qualitaetskriterien-krankenhaus/>

An diesen Merkmalen erkennen Sie, ob eine Klinik selbsthilfefreundlich ist. Sie können diese Checkliste gerne auch Klinikmitarbeitenden weiterleiten oder sie direkt nach den hier gelisteten Arbeitsweisen fragen, um herauszufinden, wie effektiv die Einrichtung mit Selbsthilfegruppen kooperiert:

Checkliste: Selbsthilfefreundliche Reha-Klinik

	Ja	nein	vielleicht
Tauscht die Klinik regelmäßig mit Selbsthilfeeinrichtungen Informationen aus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besteht eine Zusammenarbeit in Fachgremien oder Arbeitskreisen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermittelt die Klinik Rehabilitandinnen und Rehabilitanden an Selbsthilfe-Organisationen am Heimatort?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leistet die Klinik Hilfe bei der Gründung von Selbsthilfegruppen und unterstützt sie in der Anfangsphase?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Begleiten Experten und Expertinnen der Klinik die Gruppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stellt die Klinik Selbsthilfegruppen Räume, Büromaterial, Telefone, Computer etc. zur Verfügung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bindet die Klinik Selbsthilfe-Organisationen in Patientenschulungsprogramme mit ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auszeichnungen ab 2018
gelten für 3 Jahre, wenn
nicht anders gekennzeichnet.



Ausgezeichnet vom Netzwerk

Selbsthilfefreundlichkeit[®]
und Patientenorientierung
im Gesundheitswesen

Auszeichnungen aus vorherigen Jahren gelten für 2 Jahre.
Ausgezeichnete Einrichtungen dürfen das Logo „ausgezeichnet“ des Netz-
werks Selbsthilfefreundlichkeit führen und erhalten eine Urkunde.

	Ja	nein	vielleicht
Findet eine Zusammenarbeit bei der Beratung der Angehörigen statt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es regelmäßige Besuchsdienste von Selbsthilfegruppen in der Reha-Klinik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bietet die Klinik offene Sprechstunden oder regelmäßige Termine an, zu denen Selbsthilfegruppen sich vorstellen oder Interessierte beraten können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zieht die Reha-Einrichtung Selbsthilfe-Organisationen in Fachfragen hinzu und lässt sich von ihnen beraten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bindet die Reha-Einrichtung Selbsthilfe-Gruppen in die Fortbildungen der Mitarbeitenden ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat die Klinik einen Mitarbeitenden damit beauftragt als Ansprechpartner oder als Ansprechpartnerin für kooperationsinteressierte Selbsthilfe-Organisationen zur Verfügung zu stehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besteht eine schriftliche Kooperationsvereinbarung mit örtlichen Selbsthilfe-Einrichtungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

So finden Sie die selbsthilfefreundliche Reha-Klinik, die zu Ihnen passt

Wenn Sie Ihren Reha-Aufenthalt planen können, nehmen Sie sich die Zeit und erkundigen Sie sich am besten schon vor dem Gespräch in Ihrer Hausarztpraxis, welche Klinik am besten zu Ihnen passt. Fragen Sie Angehörige, Freunde, Freundinnen, Kollegen und Kolleginnen – oder Bekannte aus Ihrer Selbsthilfegruppe, in welchen Kliniken sie die besten Erfahrungen gesamt

melt haben. Bedenken Sie aber bitte, dass jeder Mensch andere Ansprüche, Erwartungen und Wahrnehmungen hat. Was dem einen gut gefällt, kann die andere schon als wenig hilfreich oder gar als ärgerlich empfinden.

Objektivere Ansichten über Krankenhäuser und Reha-Einrichtungen liefern Qualitätsberichte. Sie spiegeln die Erfah-

UNSER TIPP

Qualitätsberichte helfen Ihnen, das passende Krankenhaus bzw. die passende Reha-Einrichtung zu finden:



Tipps und Anleitungen dazu finden Sie auf:
<https://www.gesundheitsinformation.de/wie-koennen-qualitaetsberichte-helfen-das-passende-krankenhaus-zu-finden.html>



Diese Suchmaschinen hilft Ihnen, die Qualitätsberichte in Klinik-Suchmaschine zu finden:
<https://www.g-ba.de/themen/qualitaetssicherung/datenerhebung-zur-qualitaetssicherung/datenerhebung-qualitaetsbericht/>

rung aller Patientinnen und Patienten wider und informieren gründlich und ausführlich über die Arbeit der Krankenhäuser und Reha-Einrichtungen.

Mit den Qualitätsberichten und Tipps aus Ihrem Bekanntenkreis finden Sie einige Kliniken, die fachlich zu Ihren Anliegen passen. Sie können diese Auswahl gerne auch mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt besprechen. Überlegen Sie schon vor dem Gespräch, welche Kriterien Ihre Klinik noch erfüllen soll. Ist es Ihnen zum Beispiel wichtig, in der Nähe Ihrer Familie zu bleiben? Oder wollen Sie von einem Team betreut werden, in dem es Menschen gibt, die Ihre Sprache und Ihren Kulturkreis gut verstehen? Wollen Sie lieber in die Berge oder ans Meer? Oder wollen Sie gar zu Hause bleiben und die Reha ambulant durchführen?

Alle Ihre Wünsche können Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin offen ansprechen. Sie wird Ihnen helfen, diese bei der Antragsstellung zu formulieren. Damit Sie Ihre Wünsche an diese wichtige Zeit besser greifen

können, haben wir Ihnen eine Fragenliste zusammengestellt.

Sie enthält naturgemäß nicht alle Bedenken und Punkte, die zu Ihnen persönlich passen, geben Ihnen aber Anregungen, die Ihnen helfen werden, die für Sie wichtigsten Fragen zu finden und diese zu klären.

Online geht die Suche sehr schnell. In Ruhe suchen und vergleichen können Sie auch mit unserer Checkliste. Sie können sich dafür auch noch mehr Fragen, deren Antworten Ihnen persönlich sehr wichtig sind, überlegen und in die Liste eintragen. Wir haben Ihnen dafür viel Platz eingeräumt.

Sie können sich diese Liste auch fotokopieren und zu jeder Klinik, die für Sie infrage kommt, die Fragen durchgehen und mit ja oder nein beantworten oder feststellen, dass diese Frage für Sie und Ihre Bedürfnisse nicht wichtig ist. Wenn Sie die Checklisten dann miteinander vergleichen, können Sie sehen, welche Klinik die meisten Kreuzchen in der für Sie richtigen Spalte hat, und daran ablesen, welche am besten zu Ihnen passt.

Meine persönliche Checkliste: Passt die Klinik zu meinen Bedürfnissen?

Welches Fachgebiet brauche ich?

(zum Beispiel Augenheilkunde, Lungen- und Bronchialkunde, Onkologie, Mutter-Vater-Kind-Kur, Orthopädie, Sucht etc.)

Für mich wichtig:

Ja nein unwichtig

Möchte ich in der Nähe meiner Familie und Freunde bleiben?

Möchte ich die Kur ambulant machen?
Bietet die Klinik ambulante Kuren an?

Möchte ich einen stationären Aufenthalt in einer Klinik in der Nähe meines Wohnortes?

Möchte ich einen stationären Aufenthalt in einer Klinik, die nicht in der Nähe meines Wohnortes liegt?

Möchte ich gerne in eine Klinik am Meer?

Soll mich ein Angehöriger oder eine Angehörige begleiten?

Bietet die Klinik eine Kinderbetreuung an?

Sprechen Klinik-Mitarbeitende meine Sprache?

Ist die Klinik für Gehörlose geeignet?

Für mich wichtig:

Ja nein unwichtig

Ist die Klinik für Sehbehinderte oder Erblindete geeignet?

Dürfen Tiere in der Klinik sein (Blindenhunde, Haustiere)?

Ist die Klinik barrierefrei zugänglich? Rollstuhlgerecht?

Ist die Klinik geeignet für Menschen mit Orientierungsstörungen?

Ist die Klinik geeignet für dialysepflichtige Menschen?

Kann ich hier meine Chemotherapie fortsetzen?

Bietet die Klinik eine medizinisch-beruflich orientierte Reha an?

Bietet die Klinik Reha-Maßnahmen für pflegende Angehörige an?

Bietet die Klinik Reha-Maßnahmen als Post-Covid-19-Rehabilitationsprogramm an?

Gibt es eine Kältekammer?

Gibt es einen Bereich für Prominente (VIP)?

Ich hätte gern ein Einbettzimmer mit eigenem Badezimmer.

Ich hätte gern einen eigenen Telefonanschluss und WLAN.

Für mich wichtig:

Ja nein unwichtig

Ich hätte gern einen eigenen Fernseher.

Kenne ich jemanden, der diese Klinik kennt und mir von den Erfahrungen berichten kann?

Ist die Klinik selbsthilfefreundlich?
(Merkmale siehe Seiten 41 ff.)

Arbeitet die Reha-Klinik mit Selbsthilfegruppen zusammen, die für mich wichtig sind?

Empfiehl meine Selbsthilfegruppe diese Klinik?

Empfehlen andere Selbsthilfegruppen diese Klinik?

Ist die Klinik vom Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ ®?
(Sie finden die ausgezeichneten Kliniken auf www.selbsthilfefreundlichkeit.de/ausgezeichnet)

Und nach der Reha

In diesem Kapitel erfahren Sie:

- Was Ihnen nach der Reha guttut
- Wer Ihnen dabei hilft, gesund zu bleiben
- Wie Sie anderen helfen können, sich selbst zu helfen

” Gute Tipps helfen,
in den Alltag zurück-
zukehren. “



Nachsorge ist die beste Vorsorge

Am Anfang einer jeden Rehabilitation steht das Ziel, Sie wieder fit und stark für den Beruf oder Ihre Genesung zu machen. Dafür legen Sie gemeinsam mit dem Reha-Team gleich zu Beginn der Reha-Maßnahme einen Plan fest, der zu Ihrem Befund, aber auch zu Ihnen persönlich passt – zu Ihrem familiären und sozialen Umfeld ebenso wie zu Ihren Wünschen und Anforderungen.

Nach drei oder mehr Wochen Reha-Aufenthalt sind die Weichen dafür gestellt und die Wege bereitet. Damit die Rehabilitation aber auch langfristig erfolgreich ist, müssen die neu gewonnenen Erkenntnisse fest in Ihren Alltag, in Ihre Familie und Ihr Berufsleben integriert werden. Das ist nicht immer leicht – Essgewohnheiten umstellen oder schlechte Gewohnheiten wie Rauchen oder Alkohol-Trinken aufzugeben, fällt im gewohnten Umfeld oft sehr schwer. Es fehlen die praktischen Anleitungen von Experten und Expertinnen, aber auch die Ablenkung, die das fremde Umfeld der Reha-Einrichtung geboten hat.

Das Wissen, das Ihnen die Reha-Teams mit auf den Weg gegeben haben, können Sie leichter in Ihren Alltag integrieren und die Gesundheitstipps und Empfehlungen zur neuen Lebensroutine machen, wenn Sie dabei unterstützt werden.

In einigen Fällen und falls erforderlich, stellt die Rehabilitationseinrichtung zusammen mit Ihrer Krankenkasse eine nahtlose Versorgung mit Hilfsmitteln, Arzneimitteln und pflegerischer Unterstützung innerhalb der ersten Tage nach Ihrer Entlassung sicher. Aber auch diese endet irgendwann und dann sind Sie selbst in der Verantwortung, sich Gutes zu tun.

Dabei helfen Ihnen Selbsthilfe-Organisationen an Ihrem Heimatort. Sie können – falls Sie noch keine Kontakte haben – sich in der Reha-Klinik Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen nennen lassen, sich in Ihrer Hausarztpraxis informieren oder selbst danach suchen (auf den Seiten 45 ff. stehen Tipps, die passende Selbsthilfe zu finden).



Auch die Einrichtungen von Renten- und Krankenversicherungen stehen Ihnen zur Seite und bieten Ihnen Nachsorgeprogramme an, die Ihnen bei Sport, Training, Ernährung zur Seite stehen oder Ihnen helfen, Strategien zu Stress- und Konfliktbewältigung einzuüben. Erbracht werden diese Nachsorgeangebote von zugelassenen Anbietern: Reha-Einrichtungen,

Physiotherapeuten und -therapeutinnen, Psychotherapeuten und -therapeutinnen und Suchtberatungsstellen. Die Deutsche Rentenversicherung unterstützt Sie bei der Suche nach einem zugelassenen Anbietenden. Diese sollte möglichst schnell beginnen, denn die ambulante Nachsorge sollte sich möglichst nahtlos an die Rehabilitation anschließen.

UNSER TIPP

Hier finden Sie Reha-Nachsorge-Organisationen und praktische Tipps zur Nachsorge der Deutschen Rentenversicherung:



https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Reha-Nachsorge/reha-nachsorge_node.html

So hilft Selbsthilfe nach der Reha

Die Reha hat Ihnen nach einer schweren Erkrankung oder einem gravierenden Erlebnis geholfen, wieder auf die Beine zu kommen. Selbsthilfe kann Ihnen langfristig helfen, sich selbst zu helfen, und Ihre ureigene Kompetenz fördern, auf sich selbst aufzupassen, stärker zu werden und stark zu bleiben. Denn Selbsthilfe engagiert sich für jeden Menschen, der Hilfe braucht, setzt sich für die gesellschaftliche und politische Stärkung eines jeden Hilfsbedürftigen ein, für eine Prävention und Gesundheitskompetenz auf allen Ebenen.

Selbsthilfegruppen stellen Ihnen ein Netzwerk zur Verfügung, das wie ein Sicherheitsnetz wirken kann, weil es Ihnen Menschen zur Seite stellt, die Ihre Problemfelder gut kennen – auch die nach der Reha, wenn es Ihnen schwerfällt, all die gut gemeinten Tipps und Vorsätze im Alltag umzusetzen. Selbsthilfegruppen unterstützen Sie auch darin, mit dem nicht immer leicht zu verstehenden Gesundheitssystem umzugehen.

In dessen bürokratischen Mühlen befinden Sie sich auch noch nach der Reha und es tut gut, jemanden zu haben, der Ihnen hilft, die richtigen medizinischen und organisatorischen Fragen zu stellen. Fragen wie: Habe ich Anspruch auf eine Anschlussheilbehandlung (AHB) und wo stelle ich den Antrag? Macht sie in meinem Fall überhaupt Sinn? Wer übernimmt die Kosten? Muss ich direkt wieder in meinen Beruf einsteigen oder kann ich das begleitet und schrittweise tun? Die Antworten darauf haben die Expertinnen und Experten der Selbsthilfe. Und wenn nicht, wissen sie, wo man sie bekommen kann.

Ein wichtiger Faktor der Selbsthilfe, der vor allem in der Nachsorge zum Tragen kommt: Sie geht individuell auf ihre Mitglieder ein. Jeder und jede wird mit ihrem Leid gesehen, gehört und beraten. Denn die menschlichen Potenziale, sich zu entfalten, sind vielfältig und unterscheiden sich individuell. Selbsthilfe-Organisationen – allen voran die BAG SELBSTHILFE – treten dafür

ein, dass jeder Mensch sein Potenzial verwirklichen kann, dass alle die eigenen Kompetenzen in Bezug auf ihre Gesundheit und Krankheit entwickeln und nutzen können, und das immer auch im Hinblick auf die eigenen Vorstellungen von einem lebenswerten Leben. Denn jeder Mensch lebt anders und die Maßnahmen, die in Reha-Kliniken vermittelt werden, passen in der Regel perfekt in dieses klinische Umfeld, aber nur bedingt in das eigene.

Die meisten Patientinnen und Patienten wollen selbstbestimmt handeln. Sie erwarten, dass ihre Gesundheitskompetenz, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten in Be-

zug auf die eigene Gesundheit und Krankheit, wahrgenommen und anerkannt wird. Selbsthilfegruppen helfen ihnen dabei. Sie geben Ihnen die Informationen zur Hand, die Sie brauchen, um Entscheidungen ruhig und überlegt treffen können.

Selbsthilfe hilft Ihnen also, in Ihrem Alltag das Beste aus der Reha zu machen: das Gelernte auf sich persönlich zu beziehen und an den eigenen Alltag anzupassen. Das wird Ihnen guttun und Ihnen langfristig den Rücken stärken. Und vielleicht fühlen Sie sich dann bald in der Lage, all das neu gewonnene Wissen und die neu geschöpfte Kraft für andere einzusetzen.



**Therapieerfolg
nachhaltig sichern:
Selbsthilfe kann
Ihnen dabei helfen.**

Das können Sie tun, um Selbsthilfe und Reha-Zusammenarbeit zu verbessern

Die Selbsthilfe, ihre Gruppen und Verbände leben von der Eigeninitiative und Eigenverantwortung ihrer einzelnen Mitglieder. Aber jeder Mensch für sich allein kann nicht so viel erreichen wie eine starke Gemeinschaft von Gleichgesinnten.

Die Selbsthilfebewegung hat in Deutschland sehr viel erreicht. Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe hat sich zu einer wichtigen Säule im Gesundheitswesen entwickelt. Neben ihrer Rolle im Gesundheitswesen ist die Selbsthilfe aber auch die treibende Kraft zur Stärkung der Rechte behinderter Menschen, indem sie unter anderem für die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention in Deutschland kämpft.

Um diesen Status quo beizubehalten, sich aber auch an neue Herausforderungen, wie die Chancen und Risiken der neuen Medien, anzupassen, ist es wichtig, die Selbsthilfe in Deutschland weiterzuentwickeln. Auch im Bereich der Reha. Dazu kön-

nen auch Sie beitragen. Bringen Sie Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen in eine Selbsthilfegruppe ein, tragen Sie dazu bei, dass andere in Ihrer Gruppe daraus lernen. Sie können mit Ihrer Selbsthilfe-Organisation auch auf Reha-Einrichtungen zugehen und Kooperationen besprechen. Sie können gemeinsam Konzepte für eine Zusammenarbeit oder auch Schulungen des medizinischen Personals entwickeln.

Bei allen Schritten unterstützt Sie die BAG SELBSTHILFE gerne! So finden Sie auf der BAG-Homepage Arbeitshilfen, die Ihnen anhand von guten Beispielen aus der Praxis Anregungen geben, wie Sie Ihre Themen im Verband weiter fördern können. Sprechen Sie uns an. Wir sind immer für Sie da.

Glossar

Die wichtigsten Begriffe in alphabetischer Reihenfolge kurz erklärt.

Ambulante Rehabilitation

Im Unterschied zur stationären Rehabilitation verbringen die Patientinnen und Patienten bei einer ambulanten Rehabilitation ihre Abende und die Wochenenden zu Hause. Sie sind tagsüber in der wohnortnahen Klinik oder Einrichtung, in der die Therapien durchgeführt werden.

Anschlussheilbehandlung

Die Anschlussheilbehandlung (AHB) ist eine Rehabilitationsmaßnahme, die sich an den stationären Krankenhausaufenthalt anschließt. Sie muss innerhalb von 14 Tagen nach der Entlassung aus dem Krankenhaus beginnen, möglichst jedoch direkt im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt.

Auskunfts-/Beratungsanspruch

Patientinnen und Patienten haben vor jeder Behandlung das Recht, sich ausführlich und verständlich über die Vor- und Nachteile der medizinischen Therapien und Eingriffe sowie über mögliche Alternativen aufklären zu lassen. Dieses Recht auf Auskunft ist im Teil 1 des Sozialgesetzbuches (SGB I) und im deutschen Patientenrechtegesetz verankert und greift auch bei der Wahl der Reha-Kliniken.

BAG SELBSTHILFE

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (BAG SELBSTHILFE) ist die Vereinigung der Selbsthilfeverbände behinderter und chronisch kranker Menschen und ihrer Angehörigen in Deutschland.

Deutsche Rentenversicherung

Deutsche Rentenversicherung (DRV) ist der Name, unter dem seit 2005 die Aufgaben der gesetzlichen Rentenversicherung in Deutschland durch in Bundesträger und Regionalträger unterschiedene Körperschaften des öffentlichen Rechts wahrgenommen werden.

Bundesträger sind die Deutsche Rentenversicherung Bund und die Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See. Regionalträger gibt es in allen Bundesländern, z. B. DRV Rheinland, DRV Baden-Württemberg usw.

Gesundheitssystem

Das deutsche Gesundheitssystem umfasst die Beziehungen im Gesundheitswesen zwischen Versicherungen, Versicherten, Leistungserbringern und anderen eingebundenen Gruppen in Deutschland.

Kostenträger für Rehabilitation

Die gesetzliche Rentenversicherung ist in der Regel zuständig für die medizinische und berufliche Rehabilitation.

Die gesetzliche Krankenversicherung trägt nur die Kosten für die medizinische Rehabilitation. Die gesetzliche Unfallversicherung ist zuständig für die medizinische, berufliche und soziale Rehabilitation bei Berufskrankheiten, nach Berufs- und Arbeitsunfällen sowie für Schüler und Studenten.

Nachsorge

Durch die Nachsorge sollen Rehabilitandinnen und Rehabilitanden die Kompensationsstrategien und Verhaltensänderungen, die sie in der Rehabilitation erlernt haben, im Alltag stabilisieren und fortentwickeln.

Qualitätsberichte

Alle zugelassenen deutschen Krankenhäuser sind seit dem Jahr 2003 gesetzlich dazu verpflichtet, regelmäßig strukturierte Qualitätsberichte über das Internet zu veröffentlichen. Die Berichte

dienen der Information von Patientinnen und Patienten sowie den einweisenden Ärztinnen und Ärzten.

Die Qualität der medizinischen Rehabilitationseinrichtungen wird durch ständige Qualitätsanalysen der Renten- und Krankenversicherungsträger überprüft. Sie werden bisher leider noch nicht veröffentlicht.

Rehabilitation

Rehabilitation bedeutet die Wiedereingliederung einer bzw. eines Kranken, einer körperlich oder geistig behinderten Person in das berufliche und gesellschaftliche Leben.

Damit wird die durch Krankheit oder Behinderung beeinträchtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft gebessert oder wiederhergestellt.

Rehabilitationsklinik

Reha-Kliniken sind keine Krankenhäuser, aber in vielfacher Hinsicht mit ihnen verknüpft. Sie haben die Aufgabe nach einer akuten Erkrankung oder Unfällen, die Patienten und Patientinnen bei der Bewältigung der Krankheitsfolgen, die sie in Familie, Beruf und Gesellschaft beeinträchtigen, zu unterstützen.

Wenn die Teilhabe nicht vollständig wiederhergestellt werden kann, soll in Reha-Kliniken das Fortschreiten der Beeinträchtigung aufgehalten beziehungsweise sollen mit den hier stattfindenden Behandlungen Folgeerkrankungen vermieden werden.

Rehabilitationsmaßnahme

Nach einer akuten Erkrankung oder Unfällen ist es die Aufgabe der Rehabilitation, die Patienten und Patientinnen bestmöglich bei der Beseitigung der Krankheitsfolgen zu unterstützen. Zu diesem Zweck dienen verschiedene medizinische, therapeutische, pädagogische, berufliche und soziale Maßnahmen, je nachdem, welche Rehabilitationsziele erreicht werden sollen. In der medizinischen Rehabilitation werden zum Beispiel Physikalische Therapie, Ergotherapie, Physiotherapie und Logopädie eingesetzt. Die Maßnahmen helfen dabei, Leistungsfähigkeit wiederherzustellen.

Selbsthilfe

Selbsthilfe bedeutet Austausch von Erfahrungen und Informationen, gegenseitige Unterstützung, Beratung, Solidarität und oft auch jahrelange Freundschaft innerhalb von Gemeinschaften. Diese stärken ihre Mitglieder und sind zeitgleich eine starke Stimme für die Kranken, Menschen mit Behinderungen oder besonderen Belastungen und ihre Angehörigen, die von der Gesellschaft und Politik gehört wird. Damit ist Selbsthilfe auch politische Interessenvertretung.

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen auf örtlicher/regionaler Ebene, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten und/oder psychischen Problemen richten, von denen sie selbst oder als Angehörige betroffen sind.

Selbsthilfeorganisationen

Darunter werden Organisationen und Verbände zusammengefasst, mit überregionaler Interessenvertretung, oft größeren Mitgliederzahlen und bestimmten Rechtsformen (meist eingetragener Verein).

Selbsthilfeszusammenschlüsse

Wenn sich Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Organisationen zusammenschließen, werden sie als Selbsthilfeszusammenschlüsse (SHZ) bezeichnet.

Stationäre Rehabilitation

Eine stationäre Reha bedeutet einen Aufenthalt in einer Rehaklinik für in der Regel drei Wochen. Das kann notwendig sein, wenn ein Patient oder eine Patientin durch einen gesundheitlichen Schaden oder eine bestehende Krankheit seelisch, geistig oder körperlich stark beeinträchtigt ist und er oder sie dadurch dauerhaft im Alltag eingeschränkt ist. Die stationäre Unterbringung ist ein Vorteil für die Patienten, die sich völlig aus ihrem Alltag herauslösen wollen oder müssen, um sich um ihre Beschwerden zu kümmern.

Vorschlagsrecht

Das Vorschlagsrecht verstärkt das Wunsch- und Wahlrecht, indem es die Kostenträger verpflichtet, die Versicherten bereits bei Antragsstellung darüber zu informieren, dass sie ein Wunsch- und Wahlrecht haben.

Wunschlinik

Nach § 8 SGB IX hat jeder Patient und jede Patientin das Recht, sich eine Einrichtung für eine stationäre oder ambulante Rehabilitation selbst auszusuchen. Der Rehabilitationsträger – in der Regel die Renten- oder Krankenversicherung – muss somit den Wünschen der Antragstellerinnen und Antragsteller entsprechen, wenn diese berechtigt sind und die Wunschlinik ein paar Voraussetzungen erfüllt.

Wunsch- und Wahlrecht

Das Wunsch- und Wahlrecht gibt mit dem Sozialgesetzbuch IX (§ 8) allen Rehabilitanden und Rehabilitandinnen das Recht, die Rehabilitationsklinik für sich auszuwählen, die zu der eigenen Erkrankung passt, wenn sie vorgeschriebene Qualitätsstandards erfüllt und wenn zwischen dem Kostenträger und der Einrichtung ein Versorgungs- oder Belegungsvertrag besteht.

FÜR IHRE GESUNDHEIT



Gemeinsam stark:

Welche Rehabilitationsklinik ist selbsthilfefreundlich und passt zu mir?

Für viele chronisch kranke und behinderte Menschen stellt der Austausch in den Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen nicht nur eine wichtige Informationsquelle und eine Quelle emotionaler Unterstützung dar. Die Angebote der Selbsthilfe ergänzen vielfach auch die notwendigen rehabilitativen Maßnahmen für die Betroffenen.

Umgekehrt bietet es daher auch viele Vorteile, wenn Rehabilitationskliniken selbsthilfefreundlich arbeiten, da so die Schnittstelle zwischen Rehabilitation und Selbsthilfe bestmöglich aufgelöst werden kann. Für die betroffenen Menschen stellt sich daher die Frage, wie die fachlich und den eigenen Lebensumständen am besten entsprechende und darüber hinaus auch idealerweise selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik gefunden werden kann.

Mit dieser Broschüre soll dieser Informationsbedarf abgedeckt und die betroffenen Menschen in die Lage versetzt werden, ihr Wunsch- und Wahlrecht bzw. künftig auch ihr Vorschlagsrecht dahingehend auszuüben, dass diejenige Klinik ausgewählt werden kann, die selbsthilfefreundlich ist und fachlich und von den Lebensumständen des Betroffenen her am besten passt.