REHA VERSTEHEN

Eine Orientierungshilfe für Betroffene und Angehörige.



Worum es auf den folgenden Seiten geht:

Eine Rehabilitationsmaßnahme wirft oft viele Fragen auf. Was bedeutet Reha eigentlich genau? Wie läuft der Antrag ab? Und worauf sollte man bei der Wahl einer Klinik achten?

Diese Orientierungshilfe richtet sich an Menschen, die vor einer Reha stehen – sowie an Angehörige und andere Unterstützende, die bei der Entscheidung helfen möchten. Ihnen haben wir hier grundlegende Informationen verständlich zusammengefasst.

Die Inhalte ersetzen keine individuelle Beratung, können aber helfen, Prozesse wie die Beantragung einfacher zu durchlaufen.

Was ist das Ziel einer Reha?

Eine Rehabilitation soll dabei helfen, nach einer Erkrankung oder bei gesundheitlichen Einschränkungen wieder möglichst selbstständig am Alltag, Beruf und sozialen Leben teilzunehmen.

Im Unterschied zur Akutbehandlung im Krankenhaus steht bei der Reha weniger die medizinische Notfallversorgung im Vordergrund. Eine Rehabilitation soll Fähigkeiten wiederherstellen und nachhaltig stabilisieren.

Typischer Ablauf einer Reha:

- Ärztliche Aufnahme und individuelle Therapieplanung
- Kombination aus medizinischen, therapeutischen und ggf. psychologischen Maßnahmen
- Schulungen und Informationen zur eigenständigen Gesundheitsförderung
- Vorbereitung auf die Rückkehr in Alltag und Beruf

Die Dauer beträgt je nach Erkrankung bzw. Rehagrund meist mehrere Wochen.

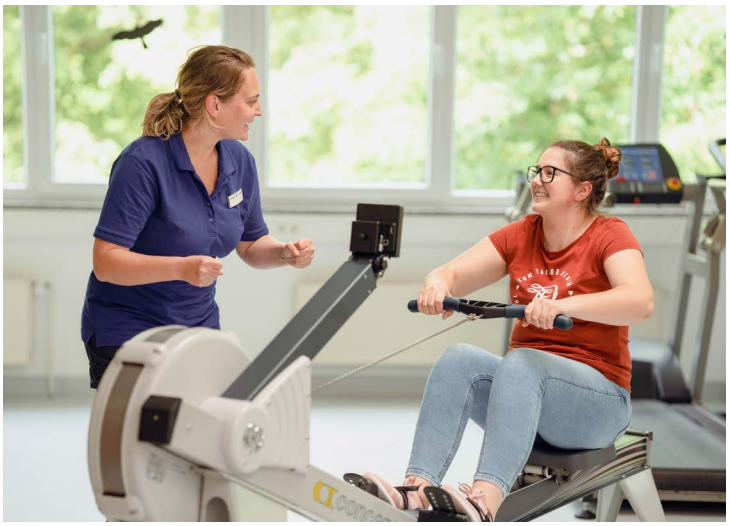
Der Weg zur Reha – Schritt für Schritt

Eine Rehabilitationsmaßnahme wird in der Regel bei einem zuständigen Kostenträger beantragt. Welcher Träger zuständig ist, hängt von der persönlichen Situation ab:

- **Berufstätige:** In vielen Fällen ist die **Deutsche Rentenversicherung (DRV)** zuständig.
- **Rentnerinnen und Rentner:** Hier ist häufig die **gesetzliche Krankenkasse** der zuständige Kostenträger.

Im Einzelfall kann die Zuständigkeit abweichen. Die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt sowie die Krankenkasse oder Rentenversicherung können hierzu Auskunft geben.

Der typische Ablauf



1. Ärztliche Empfehlung

In der Regel regt die behandelnde Ärztin oder behandelnde Arzt die Rehabilitationsmaßnahme an. Gemeinsam mit den Patient:innen überlegen sie, ob eine Reha medizinisch sinnvoll ist. Betroffene können ihre Ärztin oder ihren Arzt aber auch jederzeit selbstständig darauf ansprechen.

2. Antragstellung

Den Antrag bekommt der zuständige Kostenträger. Informationen zur Antragsstellung können Sie auf unserer Webseite nachschauen: *https://dbkg.de/reha-antrag/allgemeines*

Die Antragsunterlagen umfassen in der Regel:

- das Antragsformular
- ärztliche Befundberichte
- ggf. ergänzende Begründungen

3. Prüfung durch den Kostenträger

Der Kostenträger prüft die medizinische Notwendigkeit und die Zuständigkeit. Gegebenenfalls werden weitere Unterlagen angefordert.

4. Bewilligung und Zuweisung

Der jeweilige Kostenträger bewilligt die Reha und weißt weist dabei eine Einrichtung zu. In diesem Zusammenhang kann das Wunsch- und Wahlrecht eine Rolle spielen.

Zwischen Antragstellung und Beginn der Reha kann – abhängig von Indikation und Auslastung – eine gewisse Wartezeit entstehen

Was bedeutet Wunsch- & Wahlrecht?

Versicherte haben grundsätzlich die Möglichkeit, Wünsche zur Auswahl der Einrichtung zu äußern, wenn ihre Reha bewilligt ist. Dieses sogenannte Wunsch- und Wahlrecht ist gesetzlich verankert. Der Klinik-Wunsch kann entsprechend im Antrag vermerkt werden.

Das bedeutet:

- Patientinnen und Patienten können eine bestimmte Klinik benennen.
- Eine Begründung des Wunsches kann dabei hilfreich sein.
- Der Kostenträger prüft, ob dem Wunsch entsprochen werden kann.

Eine mögliche Begründung kann sich beispielsweise beziehen auf:

besondere fachliche Schwerpunkte

spezielle Therapiekonzepte

räumliche Nähe zum Wohnort

persönliche oder familiäre Umstände

Ob dem Wunsch entsprochen wird, entscheidet der zuständige Kostenträger im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben.

Das Wunsch- und Wahlrecht kann bei der Antragstellung oder nach Bewilligung in einem Widerspruch ausgeübt werden. Eine frühzeitige Information darüber kann helfen, den eigenen Wunsch klar und sachlich zu formulieren.

Worauf kann man bei der Auswahl einer Rehaklinik achten?

Eine Rehabilitationsmaßnahme ist eine intensive Zeit. Daher kann es hilfreich sein, verschiedene Aspekte zu berücksichtigen:

- **Fachlicher Schwerpunkt:**
  Passt die medizinische Ausrichtung zur eigenen Diagnose?
- **Therapiekonzept:**
  Welche Behandlungsformen bietet die Klinik?
- **Erfahrung und Spezialisierung:**
  Hat die Einrichtung Erfahrung mit ähnlichen Krankheitsbildern?
- **Interdisziplinäre Zusammenarbeit:**
  Arbeiten verschiedene Berufsgruppen eng zusammen?
- **Lage und Umfeld:**
  Fühlt sich die Umgebung passend an?
- **Nachsorgeangebote:**
  Gibt es Unterstützung für die Zeit nach der Reha?

Diese Punkte können helfen, eine passende Entscheidung zu treffen.



Viele Menschen berichten im Nachhinein, dass sie bestimmte Dinge vor Beginn der Reha gerne gewusst hätten:

Mir hat geholfen zu wissen, dass ich nicht alles sofort leisten muss.“

„Die Gespräche mit anderen Betroffenen waren für mich genauso wichtig wie die Therapien.“

„Es war gut, mich im Vorfeld mit dem Ablauf vertraut zu machen.“

„Die Reha war anstrengend – aber auch eine Chance, Dinge neu zu ordnen.“

Rehabilitation ist eine individuelle Erfahrung. Offenheit und die Bereitschaft,

Häufige Fragen

Gibt es auch präventive Angebote, bevor eine Reha notwendig wird?

Ja. Neben klassischen Rehabilitationsmaßnahmen gibt es auch präventive Programme. Ein Beispiel ist das Programm „RV Fit“ der Deutschen Rentenversicherung. Es richtet sich an Berufstätige, die erste gesundheitliche Beschwerden haben und frühzeitig gegensteuern möchten. Dieses Angebot können Sie auch in unseren Kliniken wahrnehmen. Informationen zu Voraussetzungen und Ablauf finden Sie unter: *https://dbkg.de/angebote-therapien/rv-fit*

Ich bin berufstätig. Bekomme ich eine Krankmeldung für die Zeit der Reha?

In der Regel wird für die Dauer der Reha eine Arbeitsunfähigkeit bescheinigt. Die Details klärt die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt.

Kann ich gegen eine Entscheidung Widerspruch einlegen?

Wenn ein Antrag abgelehnt wird, besteht grundsätzlich die Möglichkeit, Widerspruch einzulegen. Informationen hierzu enthält der jeweilige Bescheid des Kostenträgers.

Kann ich Wünsche zur Klinik äußern?

Ja, im Rahmen des Wunsch- und Wahlrechts können Versicherte eine bevorzugte Einrichtung benennen. Die Entscheidung trifft der Kostenträger unter Berücksichtigung gesetzlicher Vorgaben.

Was passiert nach der Reha?

Eine Reha soll die Gesundheit nachhaltig stabilisieren. Je nach Situation können Nachsorgeprogramme oder weiterführende Behandlungen dafür empfohlen werden. Informationen zu unseren Nachsorge Angeboten finden Sie unter: *https://dbkg.de/angebote-therapien/psychosomatik/nachsorge/nachsorgeangebote-psychosomatik*

Diese Orientierungshilfe wird von der Dr. Becker Klinikgruppe bereitgestellt.

Als Träger von Rehabilitationskliniken ist es uns ein Anliegen, verständlich und umfassend zu informieren, um Menschen bei gesundheitsbezogenen Entscheidungen zu unterstützen. Die Inhalte dieser Broschüre dienen diesem Zweck, ersetzen aber keine individuelle medizinische Beratung.



Vertiefende Informationen finden Sie hier:

Unsere Kliniken

Überblick über Standorte, Schwerpunkte und Behandlungskonzepte:

https://dbkg.de/kliniken/ubersicht-dr-becker-kliniken

Vereinbarkeit mit dem Alltag

Wie lässt sich eine Reha mit Job, Betreuung von Kindern oder Haustiere vereinbaren? Sonderangebote wie Reha mit Begleitperson oder mit Hund ermöglichen es.

https://dbkg.de/reha-ziele/wie-passt-reha-in-mein-leben

Antragsverfahren

Informationen zum Ablauf der Antragstellung und zur Zuständigkeit:

https://dbkg.de/reha-antrag/allgemeines

Antragsformulare

Hinweise und Verlinkungen zu relevanten Formularen der zuständigen Kostenträger:

https://dbkg.de/reha-antrag/antragsformulare

Widerspruch

Informationen zum Vorgehen bei einer Ablehnung:

https://dbkg.de/reha-antrag/antrag-als-heilverfahren/ruckmeldung-des-kostentragers

Nachsorge-Angebote

Unterstützende Programme nach Abschluss einer Rehabilitationsmaßnahme:

https://dbkg.de/angebote-therapien/psychosomatik/nachsorge/nachsorgeangebote-psychosomatik

RV Fit – Prävention für Berufstätige

Informationen zum kostenlosen Trainingsprogramm der Deutschen Rentenversicherung:

https://dbkg.de/angebote-therapien/rv-fit

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich gerne an unseren Dr. Becker Infoservice:
Mail: infoservice@dbkg.de
Telefon: 0221 58830-822