Nachsorge bei Abhängigkeitserkrankungen

Nach einer Leistung zur medizinischen Rehabilitation für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen kann eine Nachsorge erbracht werden.

Sie umfasst Gruppen- und Einzelgespräche und wird ambulant durchgeführt. Nähere Informationen erhalten Sie in der Reha-Einrichtung.

Rehabilitationssport und Funktionstraining

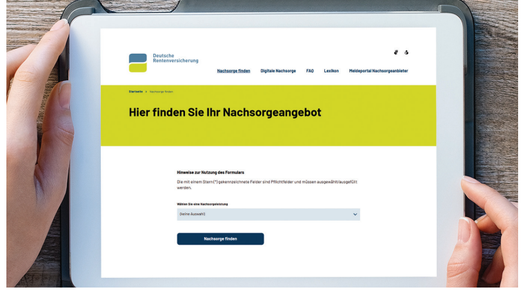
Nach einer medizinischen Rehabilitation kommen auch Rehabilitationssport (zum Beispiel Herzsportgruppen) und Funktionstraining in Betracht.

Der Rehabilitationssport beinhaltet Bewegungsspiele oder Wassersport. Eine Übungseinheit dauert mindestens 45 Minuten, bei Herzsportgruppen mindestens 60 Minuten. In der Regel führen örtliche Sportverbände Rehabilitationssport durch.

Das Funktionstraining beinhaltet bewegungstherapeutische Übungen in Form von Trocken- und Wassergymnastik. Eine Übungseinheit umfasst mindestens 30 Minuten, bei Wassergymnastik mindestens 20 Minuten. Die Durchführung erfolgt in der Regel durch die Deutsche Rheuma-Liga.

Beide Angebote werden bis zu sechs Monate, längstens bis zu zwölf Monate erbracht und umfassen üblicherweise zwei Termine pro Woche.

Bitte beachten Sie:
Fahrkosten werden bei Rehabilitationssport und Funktionstraining nicht erstattet.



So finden Sie das passende Angebot

Bei der Suche nach Reha-Nachsorgeangeboten in Präsenzform oder digitaler Form unterstützt Sie neben dem Reha-Team in der Rehabilitationseinrichtung unsere Seite www.nachderreha.de im Internet.

Hier erhalten Sie für das jeweilige Nachsorgeangebot eine Liste mit Anbietern im Umkreis Ihres Wohnortes oder für digitale Reha-Nachsorge. Über eine Kartenansicht können Sie sich über die genaue Lage der vorgeschlagenen wohnortnahen Nachsorgeeinrichtungen informieren.

Gemeinsam mit dem Arzt oder Therapeuten der Reha-Einrichtung können Sie ein Nachsorgeangebot sowie die Form der Durchführung auswählen und Kontakt zum Anbieter aufnehmen.

Unser Tipp:

Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt zur Internetseite www.nachderreha.de.

Weitere Hinweise

Kombination von Nachsorgeangeboten
Die Kernangebote zur Reha-Nachsorge in Präsenzform (IRENA, T-RENA, Psy-RENA, Nachsorge bei Abhängigkeitserkrankungen) sind nicht miteinander kombinierbar.

Die Angebote zur digitalen Reha-Nachsorge sind nicht mit weiteren digitalen oder Präsenz-Nachsorgeangeboten kombinierbar.

Bei Psy-RENA in Präsenzform oder digitaler Form kann im Einzelfall gleichzeitig Rehabilitationssport verordnet werden.

Hilfsmittel
Kosten für Hilfsmittel zur Durchführung der Reha-Nachsorge wie zum Beispiel Chipband, Pulsmesser oder Theraband, werden nicht übernommen.

Unfallversicherungsschutz
Der gesetzliche Unfallversicherungsschutz erstreckt sich derzeit nicht auf Nachsorgeleistungen sowie Hin- und Rückweg zum Nachsorgeort.

Unser Tipp:

Weitere Fragen und Antworten rund um die Reha-Nachsorge finden Sie auf unserer Internetseite www.reha-nachsorge-drv.de.

Bundesweit Rat und Hilfe

Servicetelefon
Wählen Sie zum Nulltarif die Nummer der Deutschen Rentenversicherung:
0800 1000 4800

Unsere Experten sind für Sie da:
Montag bis Donnerstag 7.30 –19.30 Uhr
Freitag 7.30 –15.30 Uhr

Internet
Rund um die Uhr:
www.reha-nachsorge-drv.de
www.nachderreha.de

Oder schicken Sie uns eine E-Mail:
reha-nachsorge@drv-bund.de

Impressum
Herausgeber: Deutsche Rentenversicherung Bund
Abteilung Kommunikation
Hohenzollerndamm 46-47, 10713 Berlin
Postanschrift: 10704 Berlin
Telefon: 030 865-0
Internet: www.deutsche-rentenversicherung.de
E-Mail: drv@drv-bund.de
Fotos: Peter Teschner, Bildarchiv Deutsche Rentenversicherung Bund; Rido/stock.adobe.com
Titelfoto: goodluz/stock.adobe.com
Druck: Kern GmbH

8. Auflage (9/2026), **Nr. 318**

Dieses Faltblatt ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Deutschen Rentenversicherung; es wird grundsätzlich kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

QR Code ist eine eingetragene Marke der Denso Wave Incorporated.

Rehabilitation

Reha-Nachsorge: Therapieerfolg nachhaltig sichern

→ Informationen für Rehabilitanden
→ Nachsorge im Anschluss an medizinische Rehabilitation
→ Unsere Angebote für Sie

Deutsche Rentenversicherung
Immer bei Dir.

Erfolgreiche Rehabilitation braucht Nachsorge

Die Reha-Nachsorgeangebote der Deutschen Rentenversicherung unterstützen Sie dabei, die in der medizinischen Rehabilitation erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten in Ihrem Lebensumfeld zu erproben und umzusetzen.

Dadurch soll die Bewältigung des Alltags und die Rückkehr an den Arbeitsplatz besser gelingen. Die Reha-Nachsorge trägt dazu bei, den Rehabilitationserfolg auf Dauer aufrechtzuerhalten. Am Ende der durchgeführten medizinischen Rehabilitation wird sie bei Bedarf vom Arzt der Rehabilitationseinrichtung empfohlen.

Zu den Angeboten gehören:
- → die Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge (T-RENA),
- → die Psychosomatische Reha-Nachsorge (Psy-RENA),
- → die Intensivierte Reha-Nachsorge (IRENA) und
- → die Nachsorge bei Abhängigkeitserkrankungen.

Die Reha-Nachsorge findet in Präsenzform und berufsbegleitend statt. Ebenfalls möglich ist digitale Reha-Nachsorge.

Eine Zuzahlung müssen Sie nicht leisten. Für die wohnortnahe Teilnahme an der Reha-Nachsorge wird Ihnen auf Antrag eine Fahrkostenpauschale pro Termin erstattet.

Unser Tipp:

Ausführliche Informationen zur Reha-Nachsorge finden Sie im Internet unter www.reha-nachsorge-drv.de.

Intensivierte Reha-Nachsorge (IRENA)

Die Intensivierte Reha-Nachsorge kann grundsätzlich bei allen Erkrankungen angezeigt sein. Dabei werden verschiedene Leistungen wie Training, Schulung und Beratung kombiniert.

IRENA umfasst zum Beispiel
- → Ausdauertraining,
- → Motivationsförderung,
- → Ernährungsberatung,
- → Entspannungstraining und
- → Umgang mit beruflichen Belastungen.

Um an IRENA teilzunehmen, müssen bei Ihnen mindestens zwei Problembereiche vorliegen, die Sie bearbeiten möchten, wie zum Beispiel Bewegungsmangel und Übergewicht.

IRENA wird in stationären und ganztägig ambulanten Rehabilitationseinrichtungen durchgeführt. Sie beginnt innerhalb von drei Monaten nach Ende der medizinischen Rehabilitation. Innerhalb von zwölf Monaten nach dem Ende der medizinischen Rehabilitation muss sie abgeschlossen sein.

Sie wird in einer Gruppe mit maximal zehn Teilnehmern durchgeführt und findet in der Regel ein Mal pro Woche statt. IRENA umfasst 24 Behandlungseinheiten von jeweils 90 Minuten, bei neurologischer Indikation sind es 36 und bei Adipositas 42 Behandlungseinheiten. Bei IRENA ist ein ärztliches Aufnahme- und Abschlussgespräch vorgesehen.

Die Intensivierte Reha-Nachsorge kann nicht verlängert werden.

Psychosomatische Reha-Nachsorge (Psy-RENA)

Für Versicherte mit einer psychischen Erkrankung kommt eine Psychosomatische Reha-Nachsorge in Betracht.

Sie unterstützt Sie dabei, in der Rehabilitation erlernte Verhaltensweisen und Strategien zur Stress- und Konfliktbewältigung einzuüben und im Alltag umzusetzen.

Psy-RENA wird in Rehabilitationseinrichtungen und Psychotherapiepraxen durchgeführt. Die Nachsorge umfasst ein individuelles Aufnahme- und Abschlussgespräch sowie 25 Gruppengespräche von jeweils 90 Minuten. Die Gespräche finden ein Mal pro Woche statt; die Gruppen setzen sich aus acht bis zehn Teilnehmern zusammen.

Sollte zeitnah keine Gruppe zustande kommen, können Sie auch zwölf Einzelgespräche von jeweils 50 Minuten in Anspruch nehmen.

Psy-RENA beginnt innerhalb von drei Monaten nach Ende der medizinischen Rehabilitation und muss innerhalb von zwölf Monaten – ebenfalls nach Ende der medizinischen Rehabilitation – abgeschlossen sein. Sie kann nicht verlängert werden.

Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge (T-RENA)

T-RENA ist geeignet für Versicherte mit Beeinträchtigungen am Haltungs- und Bewegungsapparat.

Sie soll die Beweglichkeit verbessern, die Koordinationsfähigkeit fördern, Kraft und Ausdauer steigern und Schmerzen reduzieren.

Es handelt sich dabei um ein gerätegestütztes Training, das in einer Gruppe mit maximal zwölf Teilnehmern durchgeführt wird. Es umfasst 39 Trainingstermine von jeweils 60 Minuten und findet ein bis zwei Mal pro Woche statt.

Kommt zeitnah keine Trainingsgruppe zustande, können Sie auch ein Einzeltraining beanspruchen. Es umfasst dann achtzehn Termine von jeweils 20 Minuten.

T-RENA kann sowohl in Rehabilitationseinrichtungen als auch in Gesundheitszentren, Physiotherapiepraxen oder Krankenhäusern stattfinden.

Die Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge beginnt frühestmöglich, jedoch spätestens innerhalb von drei Monaten nach Ende der medizinischen Rehabilitation mit einem persönlichen Einweisungstraining. Sie muss innerhalb von zwölf Monaten nach dem Ende der medizinischen Rehabilitation abgeschlossen sein.

T-RENA kann nicht verlängert werden.

Digitale Reha-Nachsorge

Für Versicherte, die keine Reha-Nachsorge in Präsenzform in Anspruch nehmen können.

Die digitale Reha-Nachsorge umfasst Angebote, deren Inhalte und Leistungen mit den Angeboten IRENA, T-RENA und Psy-RENA in Präsenz vergleichbar sind. Sie ermöglichen Ihnen, Reha-Nachsorge unabhängig vom Wohnort und zeitlich flexibel in Anspruch zu nehmen.

Um an der digitalen Reha-Nachsorge teilzunehmen, benötigen Sie einen Computer (PC/Laptop/Tablet) oder ein Smartphone und einen Internetzugang.

Die Durchführung erfolgt durch stationäre und ganztägig ambulante Reha-Einrichtungen mit Unterstützung von externen Dienstleistern. Über den konkreten Ablauf der Nachsorge informiert Sie der Anbieter, der das entsprechende digitale Angebot vorhält.

Für Beginn und Abschluss der digitalen Reha-Nachsorge gelten die gleichen Fristen wie für IRENA, T-RENA und Psy-RENA in Präsenzform.