



# Welche Reha passt ZU MIR ?



Informationen für  Patientinnen und Patienten  Gesundheitsfachkräfte

# REHA PASST

VOR geht ans Netz

## Medizinische Reha

Was ist das überhaupt?



Foto: stockfour auf Shutterstock

- ❓ Wie läuft eine Reha ab?
- ❓ Welche Reha für welche Krankheit?
- ❓ Wie geht es nach der Reha weiter?

## Reha-Formen

Welche gibt es?



Foto: Kristin Nagel auf Shutterstock  
Foto: Michael Jung auf Shutterstock

- ❓ Welche Reha bei beruflichen Problemen?
- ❓ Welche Reha bei psychischen Belastungen?
- ❓ Welche Reha passt zu mir?

## Mein Weg zur Reha

Wie gehe ich vor?



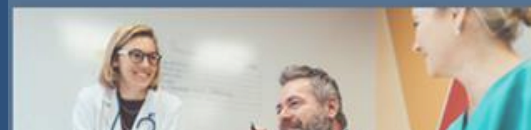
Foto: Lucky Business auf Shutterstock

- ❓ Wie beantrage ich eine Reha?
- ❓ Wie finde ich die richtige Klinik?
- ❓ Kann ich meine Reha selbst auswählen?

Paula Rubertus



## Bereich für Gesundheitsfachkräfte



Fachinformationen für Ärzte und Ärztinnen, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeu-



# REHA PASST

- Projekt | Kontext | Ziele
- Bisherige Ergebnisse
- VOR im Netz
- Fragen | Diskussion

[www.reha-passt.de](http://www.reha-passt.de)



Projekt | Kontext | Ziele



# Das Projekt

Entwicklung und formative Evaluation einer Online-Informationenplattform für Versicherte mit Rehabilitationsbedarf bei psychischen Komorbiditäten und arbeits-/berufsbezogenen Belastungen

Team: **Uniklinikum Würzburg** 



Prof.  
Heiner Vogel



Dr. Matthias  
Lukaszik



Roland  
Küffner



Paula  
Rubertus

**Laufzeit:** 03/23 - 12/25

**Förderung:** **Deutsche Rentenversicherung Bund** 

**Kooperationen:** Klinik Hochstaufen (Bayerisch Gmain), Klinik Föhrenkamp (Mölln), Asklepios Nordseeklinik (Westerland), Frankenlandklinik (Bad Windsheim), Klinik Bavaria (Bad Kissingen), Klinik am Hainberg (Bad Hersfeld), Kliniken Schmieder (Stuttgart & Gailingen), Mühlenbergklinik (Bad Malente), Maternus-Klinik (Bad Oeynhausen) und andere

# Kooperationen



- > Dr. Torsten Alles (Institut für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation IQPR, Deutsche Sporthochschule Köln)
- > Ramona Bär (Hochwald-Kliniken, Weiskirchen)
- > Dr. Dieter Bennninghoven ((Mühlenbergklinik Holsteinische Schweiz, Bad Malente-Gremsmühlen)
- > Prof. Dr. Matthias Bethge (Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Lübeck, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie)
- > Andrea Budde (Klinik am Hainberg, Bad Hersfeld)
- > Elke Cosanne (Deutsche Vereinigung für Soziale Arbeit im Gesundheitswesen e. V. DVSG, Berlin)
- > Dr. David Fauser (Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Lübeck, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie)
- > Dr. Désirée Herbold (vormals Paracelsus Klinik an der Gande, Bad Gandersheim)
- > Dr. Wilfried Hoffmann (Hamm-Klinik Park Therme, Badenweiler)
- > Dr. Gudrun Horbach (Holsing Vital Klinik, Preußisch Oldendorf)
- > Dr. Melanie Hümmelgen (Mühlenbergklinik Holsteinische Schweiz, Bad Malente-Gremsmühlen)
- > Dr. Udo Kaiser (Gesellschaft für Qualität im Gesundheitswesen GfQG, Karlsruhe)
- > Dr. Werner Looock (vormals u.a. Fachklinik Marienstift, Neuenkirchen-Vörden)
- > Kai Lorenz (Berolina Klinik, Löhne/Bad Oeynhausen)
- > Miriam Markus (Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Lübeck, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie)
- > PD Dr. Karin Meng (Universitätsklinikum Würzburg, AG Rehabilitationswissenschaften)
- > Dr. Barbara Mensing (Mühlenbergklinik Holsteinische Schweiz, Bad Malente-Gremsmühlen)
- > Martina Schößler (Institut für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation IQPR, Deutsche Sporthochschule Köln)
- > Janet Siedler (Mühlenbergklinik Holsteinische Schweiz, Bad Malente-Gremsmühlen)
- > Prof. Dr. Anne Simmenroth (Universitätsklinikum Würzburg, Institut für Allgemeinmedizin)
- > Dr. Gabriele Sohr (Rehazentrum Bad Pyrmont – Klinik Weser, Bad Pyrmont)
- > Dr. Anja Spies (VAMED Rehaklinik Damp, Ostseebad Damp)
- > Ruth Steuer (Hochwald-Kliniken, Weiskirchen)
- > Dr. Grzegorz Usdrowski (Rehazentrum im Naturpark Aukrug, Aukrug)
- > Rafael Voigt (MediClin Bliestal Kliniken, Blieskastel)

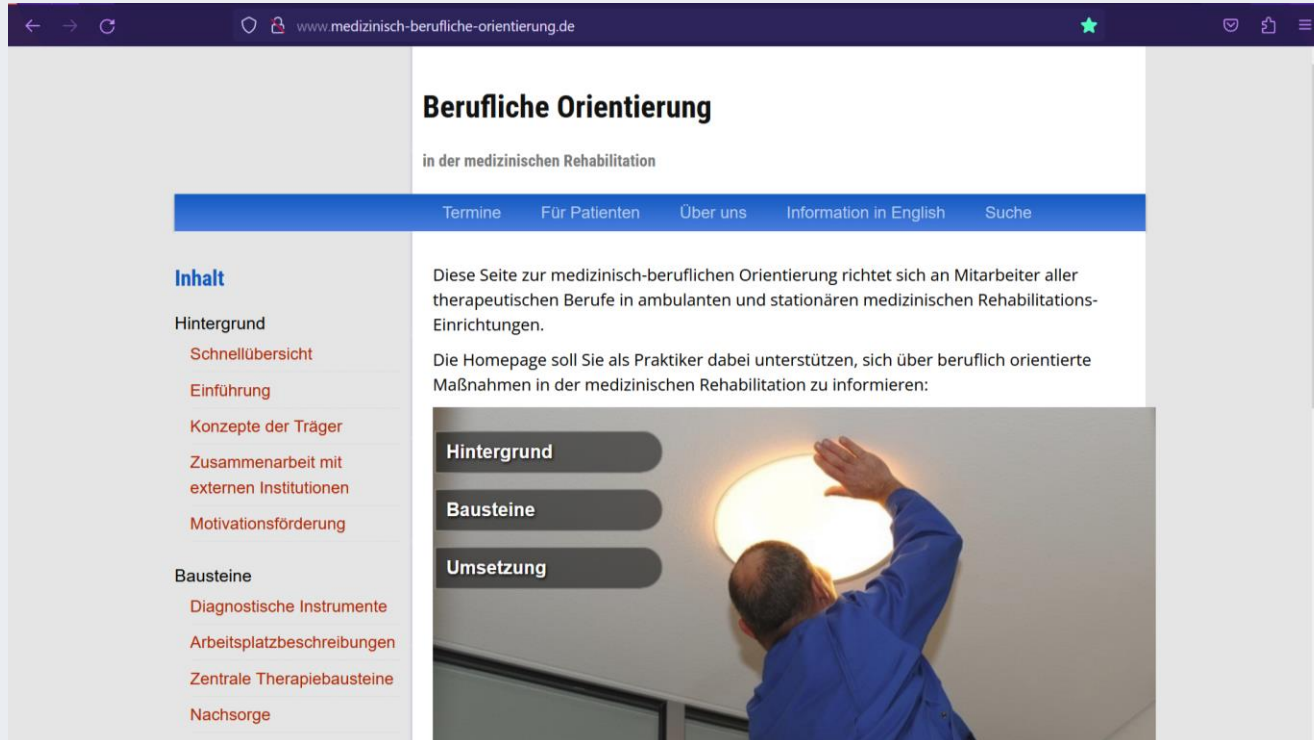


- > Argentalklinik (Isny)
- > Asklepios Nordseeklinik (Westerland/Sylt)
- > atr Rehazentrum (Chemnitz)
- > Berolina Klinik (Löhne/Bad Oeynhausen)
- > Celenus Klinik an der Salza (Bad Langensalza)
- > Drei-Burgen-Klinik (Bad Münster am Stein-Eberburg)
- > Frankenlandklinik (Bad Windsheim)
- > Johannesbad Medizin Fachklinik Hochsauerland (Schmallenberg-Bad Fredeburg)
- > Klinik am Hainberg (Bad Hersfeld)
- > Klinik Bavaria (Bad Kissingen)
- > Kliniken Schmieder (Stuttgart und Gailingen)
- > Maternus-Klinik (Bad Oeynhausen)
- > Mühlenbergklinik Holsteinische Schweiz (Bad Malente-Gremsmühlen)
- > Rehaklinik Miriquidi (Thermalbad Wiesenbad/Erzgebirge)
- > Rehaklinik Sonnhalde (Donauesschingen)
- > Rehazentrum Bayerisch Gmain, Klinik Hochstaufen (Bayerisch Gmain)
- > Reha-Zentrum Mölln, Klinik Föhrenkamp (Mölln)
- > Rehazentrum Oberharz (Clausthal-Zellerfeld)
- > Rehazentrum Überruh (Isny)
- > SRH Gesundheitszentrum Dobel (Dobel/Schwarzwald)
- > Teutoburger-Wald-Klinik (Bad Lippspringe)
- > ZAR Rehakliniken (Friedrichshafen und Leipzig)

Projekt | **Kontext** | Ziele



# KONTEXT: VORLÄUFERPROJEKT MBOR



**2010: Veröffentlichung der Website [medizinisch-berufliche-orientierung.de](http://medizinisch-berufliche-orientierung.de) als Informationsmedium für Behandler\*innen**

**2014/2015: Aktualisierung**

**2022: Website wird weiterhin insbesondere bei der Implementierung von MBOR-Konzepten herangezogen**

**2024: Umzug aller Inhalte nach [reha-passt.de](http://reha-passt.de)**

Projekt | Kontext | Ziele



# Wozu reha-passt.de?

## Ausgangssituation

Unverändert großer Anteil psychischer Diagnosen im Kontext Erwerbsminderung (DRV Bund, 2023)

Zunahme von VOR und MBOR-Konzepten

Gestärktes Wunsch- und Wahlrecht



## Informationsbedarf



Ausgangssituation  
Zunahme psychischer Diagnosen im Kontext Erwerbsminderung (DRV Bund, 2021a)  
Zunahme von VOR und MBOR-Konzepten  
Gestärktes Wunsch- und Wahlrecht

## Informationsbedarf



**Reha-Einrichtungen**

- Anforderungen und Umsetzung der Implementierung
- gebündelte Informationen für Mitarbeitende aller Fachrichtungen



**Ärzt\*innen und Psychotherapeut\*innen**

- Informationen zur Beratung
- Bedarfslagen für MBOR und VOR



**Versicherte**

- Einfache Informationen zu MBOR und VOR
- Grundlageninformationen zur medizinischen Reha



# Projektphasen

2023

Recherche

Expert\*innen-Workshops (n = 22)

Beta-Website

Pretests Verständlichkeit

Interviews in Reha-  
Einrichtungen

Überarbeitungen mit Expert\*innen

2024

Launch: 11. Oktober

Online-Befragung

2025

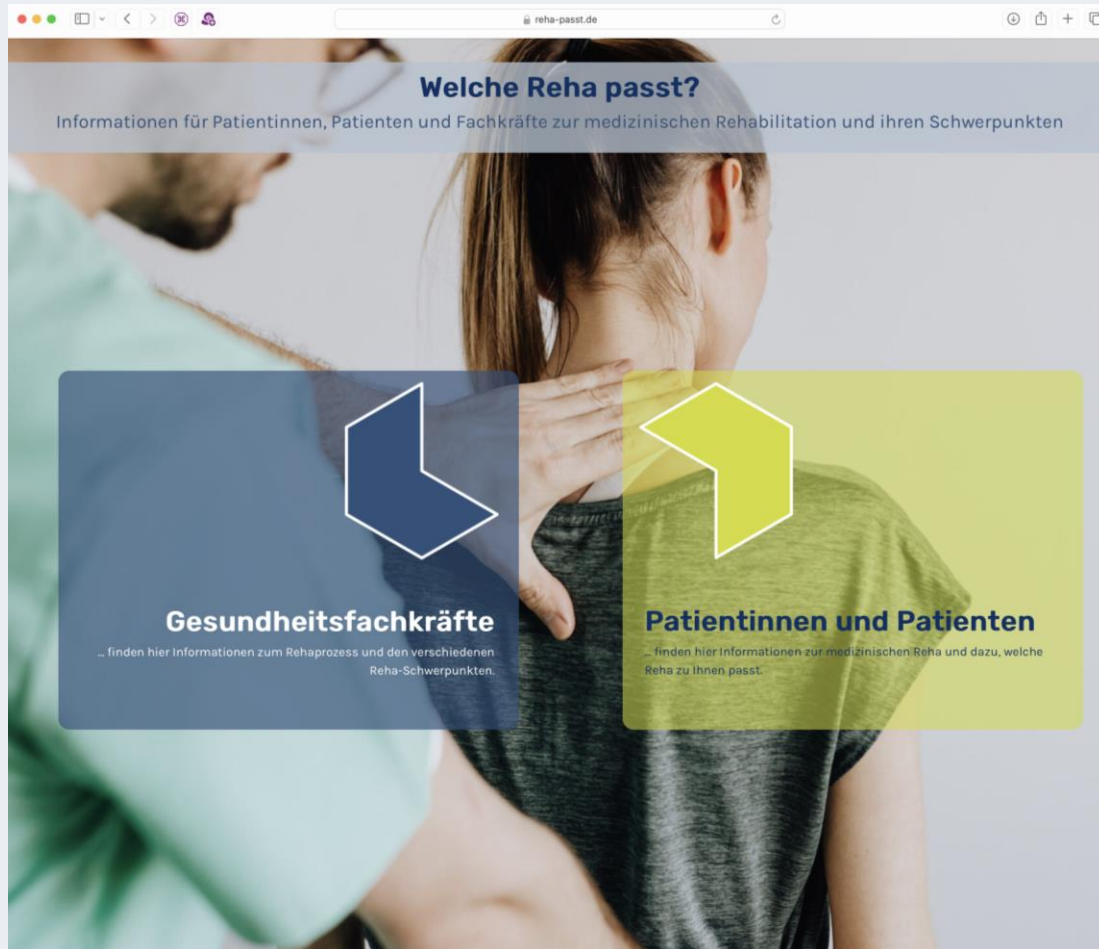
Finalisierung

Verstetigung

| Bisherige Ergebnisse



# Beta-Version der Website



## Reha – Ist das was für mich?

- » Waren Sie im letzten Jahr lange oder häufig krankgeschrieben?
- » Macht Ihnen Ihre Krankheit im Alltag viele Probleme?

Dann könnte eine **medizinische Reha** das richtige für Sie sein. Medizinische Reha ist der Begriff für die Behandlung in einer Reha-Einrichtung. Sie kann Ihnen helfen, Ihre Gesundheit und Ihre Fähigkeiten zu verbessern. Damit Sie wieder **gut durch Alltag und Beruf kommen und besser mit Ihrer Erkrankung umgehen** können.

[mehr erfahren](#)



## Jede Reha ist anders

Menschen haben unterschiedliche Belastungen und gesundheitliche Probleme. Um gut darauf einzugehen, gibt es innerhalb der medizinischen Reha verschiedene Formen und Schwerpunkte.



### Spezialisierung

Welche Reha ist für Ihre Krankheit **geeignet**? Das ist die Spezialisierung (auch: Indikation) einer Klinik.



### Schwerpunkt

Belastet Sie das Thema **Arbeit** besonders? Oder die Themen **Stress und Erschöpfung**? Einige Kliniken setzen hier einen Schwerpunkt.



### Ort

Möchten Sie Ihre Reha in einer bestimmten Klinik machen? Soll sie ambulant, also ohne Übernachtung möglich sein?



# Interviews mit Rehabilitand\*innen

Dauer ca. 2h

- Internetnutzung und Erwartungen an die Website
- Testen der Website:
  - Freie Exploration  
*„Was sind Ihre Gedanken und Eindrücke, wenn Sie sich die Website anschauen?“*
  - Fragen zu Verständlichkeitsaspekten
  - Probing einzelner Begriffe
- Fragebögen
  - Gesamtbewertung Website
  - Perceived Website Usability (PWU-G, Thielsch, 2008)
  - Digital Health Literacy (G – eHeals, Soellner et al., 2014)
  - Soziodemografie



# Interviews

## Stichprobe

	<b>MBOR</b>	<b>VOR</b>
Orthopädie	<b>2</b> Klinik Bavaria	<b>2</b> Frankenlandklinik
Kardiologie		<b>2</b> Klinik Hochstaufen
Onkologie		
Neurologie	<b>6</b> Kliniken Schmieder	
Gastroenterologie & Stoffwechsel		<b>5</b> Klinik Föhrenkamp & Frankenlandklinik
Psychosomatik	<b>5</b> Klinik am Hainberg	
Dermatologie		<b>2</b> Asklepios Nordseeklinik
<b>gesamt</b>	<b>13</b>	<b>11</b>

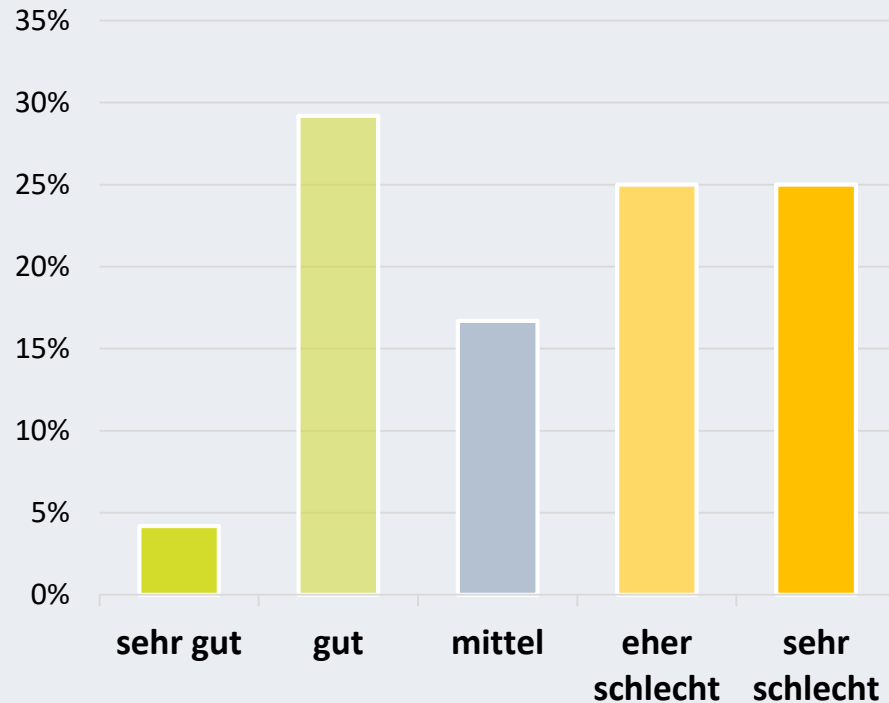
- ♀: 19      ♂: 5
- Median-Altersgruppe: 50-59 Jahre
- AU in Wochen: M = 18
- Arbeitslosigkeit 25%
- mind. wöchentliche Internetnutzung zu Gesundheitsthemen: 45%
- eHEALS: M = 32,3 (*SD* = 5)



# Interviews

## Erwartungen und Informationsbedarf

Wie gut fühlten Sie sich vor der Reha informiert?



Allgemeine  
Rehainformationen

Antrag und Zuweisung

MBOR / VOR – Was ist  
das?

Spezifische  
Therapieangebote  
MBOR / VOR



# Interviews

## Rückmeldungen aus freier Exploration

klarer geworden, was  
VOR ist

Man kann sich ein gutes  
Bild der VOR machen

für Reha-Neulinge gut

gut verständlich

Textwüste

zu lang

zu viel Text

zu statisch

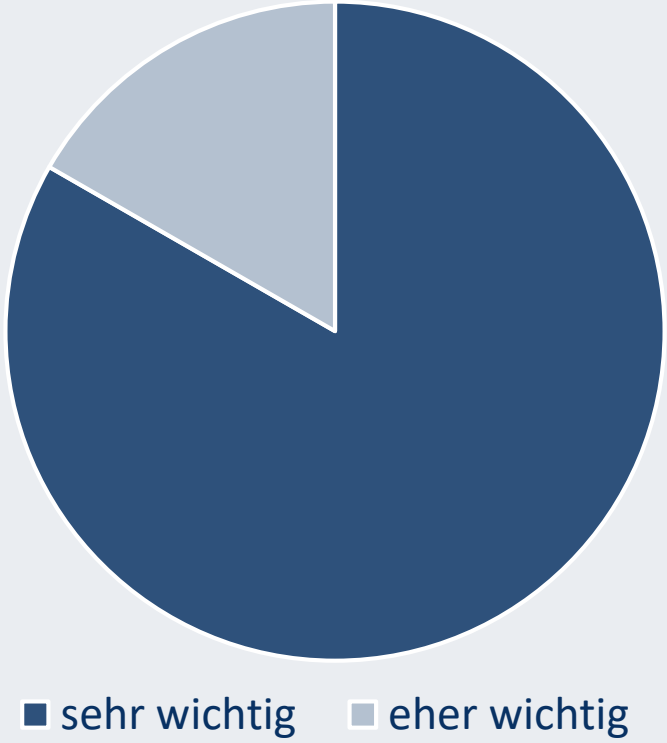
ich muss was  
entscheiden, was ich  
nicht entscheiden kann



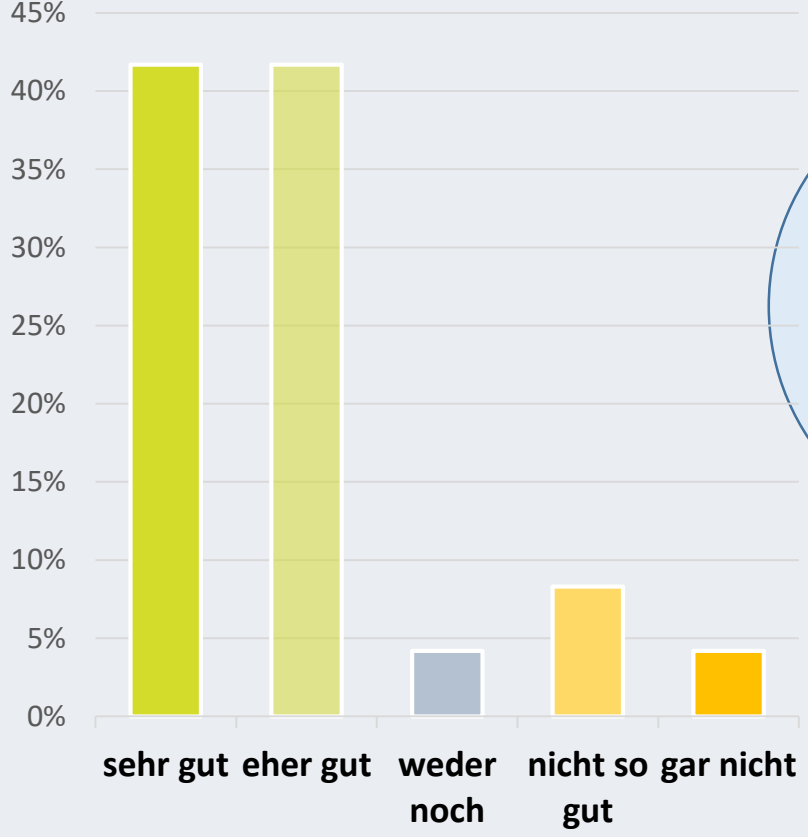
# Interviews

## Bewertung

### Wie wichtig sind die Informationen auf der Website?



### Wie gut gefällt Ihnen die Seite insgesamt?



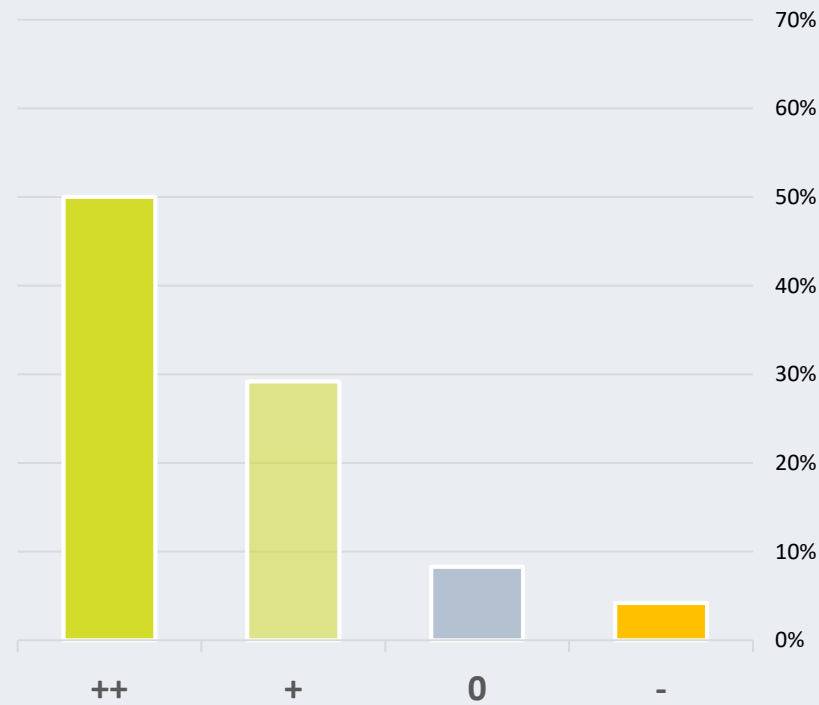
**Usability (PWU-G):**  
 $M = 5,5 (1,5)$



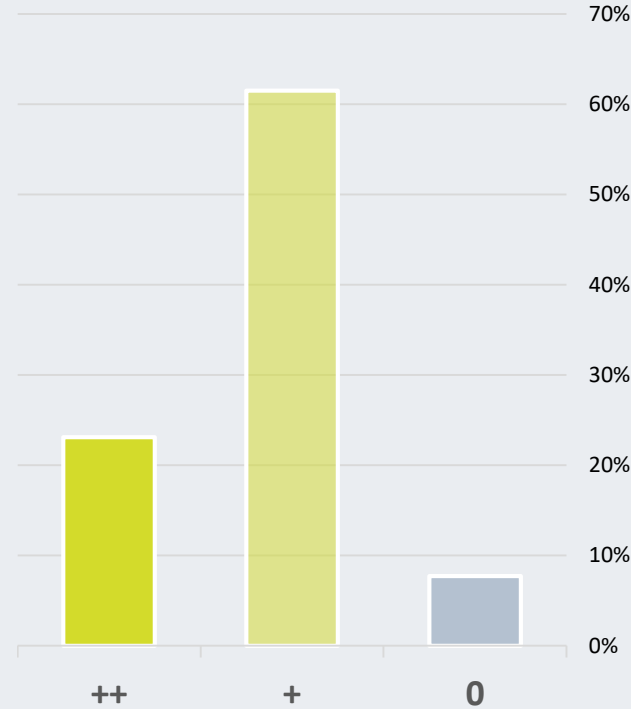
# Verständlichkeit

Wie einfach oder kompliziert fanden Sie die Texte auf dieser Seite?  
(einfach ++ + 0 - -- kompliziert)

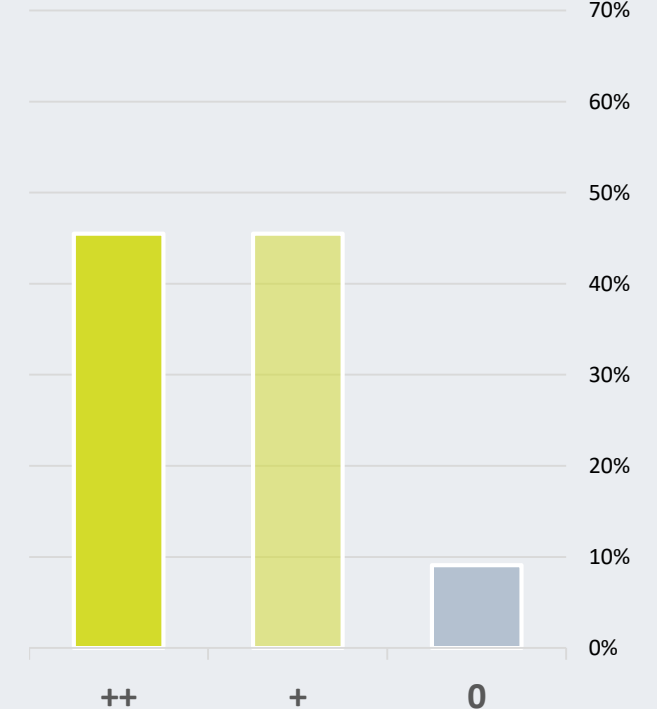
## Allgemeine Infos



## MBOR



## VOR



# | VOR im Netz

Die weiterentwickelte Website



Ausgangssituation  
Zunahme psychischer Diagnosen im Kontext Erwerbsminderung (DRV Bund, 2021a)  
Zunahme von VOR und MBOR-Konzepten  
Neuregelung Wunsch- und Wahlrecht

## Informationsbedarf



**Reha-Einrichtungen**

- Anforderungen und Umsetzung der Implementierung
- gebündelte Informationen für Mitarbeitende aller Fachrichtungen



**Ärzt\*innen und Psychotherapeut\*innen**

- Informationen zur Beratung
- Bedarfslagen für MBOR und VOR



**Versicherte**

- Einfache Informationen zu MBOR und VOR
- Grundlageninformationen zur medizinischen Reha

### Reha-Einrichtungen

- Anforderungen und Umsetzung der Implementierung
- gebündelte Informationen für Mitarbeitende aller Fachrichtungen

## Informationen für Reha-Einrichtungen

Ärztinnen, Psychotherapeuten, Psychologinnen sowie Therapeuten und Fachkräfte (Soziale Arbeit, Bewegung, Ergo-/Arbeitstherapie, Ernährung und weiteres)



### MBOR

Informationen zu Konzept und Umsetzung der medizinisch-beruflich orientierten Reha



Foto: Antoni Snihraba auf Pexels



### VOR

Informationen zu Konzept und Umsetzung der verhaltensmedizinisch orientierten Reha



Foto: Jacob Lund auf Shutterstock

### Toolbox

Themenübergreifende Materialien und Informationen, u. a. zu Diagnostik, Schulungen und Manualen



Foto: Anete Lusina auf Pexels

### Praxisbeispiele

Wie setzen Einrichtungen die MBOR bzw. VOR um?





- Was ist eine verhaltensmedizinisch orientierte Rehabilitation (VOR)?
- Für wen ist die VOR gedacht?
- Wie können Sie vorbereiten und motivieren?
- Welche diagnostischen Instrumente können in der VOR eingesetzt werden?
- **Therapiebausteine**
- Welche Nachsorgeangebote gibt es?
- Zusammenarbeit mit externen Institutionen
- Wirksamkeit



### Psychologische Bezugsgruppe



#### Format

geschlossenes Gruppenkonzept mit konstanter Leitung und in Kohorten mit 8-12 Teilnehmenden (Bezugsgruppe), mind. 2x 60 Minuten / Woche, (semi-)strukturierte Sitzungen

#### Durchführung

Bezugstherapeutin oder -therapeut (Psychotherapeutin/Psychotherapeut, ggf. in Ausbildung)

#### Inhalte

Psychoedukation (Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Krankheiten, Salutogenese, kognitive Triade), indikationsspezifische Inhalte. Häufig sind Zusatzmodule zu Depression, Ängsten und Stressbewältigung sinnvoll.

#### Bestehende Konzepte

Reha (Selbstmanagement und Deeskalation) verschiedene Reha-Einrichtungen

Praxisbeispiel



## Gruppenpsychotherapie (VOR)

Einrichtung: Mühlenbergklinik Bad Malente

Indikation: Kardiologie

Zielgruppe: Patientinnen und Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen und komorbider psychischer Beeinträchtigung

Beteiligte Berufsgruppen: Psychologinnen und Psychologen, Ärztinnen und Ärzte, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten

Schlüsselwörter: ACT, Kardiologie, Psychologische Bezugsgruppe, Psychotherapie, VOR



### Das sagt die Klinik:

“

#### Hilfreich bei der Implementierung:

- **Fortbildung** der beteiligten Berufsgruppen in der **Akzeptanz- und Commitment-Therapie** (vertiefend für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, im Überblick für die anderen Berufsgruppen)
- **Fortbildung** der Psycho- und Physiotherapeutinnen und -therapeuten in **Grundlagen der Kardiologie** (Grundkenntnisse der wichtigsten kardiologischen Krankheitsbilder)
- Start mit einer **Pilotgruppe** und nachfolgender **Evaluation** der Pilotphase vor dem Übergang in die Routineversorgung
- **Weiterbildung** der beteiligten Ärztinnen und Ärzte z.B. in der psychosomatischen Grundversorgung
- **Weiterbildung** der Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten z.B. in verhaltensbezogener Bewegungstherapie

## Ärzt\*innen und Psychotherapeut\*innen

- Informationen zur Beratung
- Bedarfslagen für MBOR und VOR

## Informationen für...

Ärztinnen und Ärzte (Praxen, MVZ, Betriebs-/Arbeitsmedizin u.a.) sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in der primären Gesundheitsversorgung

- Welcher Kostenträger ist zuständig?
- Was ist eine medizinische Reha?
- Was sind Voraussetzungen für die Reha?
- Welche Formen der medizinischen Reha gibt es?
- MBOR und VOR in 90 Sekunden
- Beratung und Reha-Antrag
- Nach der Reha



Foto: Fizkes auf [Shutterstock](#)



# Informationsbedarf & Informationsangebot (VOR)

Ärzte und  
Psychotherapeuten

Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MBOR) 

Verhaltensmedizinisch orientierte Rehabilitation (VOR) 



Die VOR richtet sich an Personen mit somatischer Funktionseinschränkung und psychischer Komorbidität oder ausgeprägter psychischer Belastung.

VOR-Maßnahmen weisen gegenüber der „klassischen“ medizinischen Reha eine längere Behandlungsdauer (4 Wochen) und eine stärkere psychosoziale Ausrichtung der Behandlungsangebote auf.

## Zielgruppe

- Versicherte mit Reha-Bedarf und psychischer Komorbidität oder Belastung bzw. ungünstigem Gesundheitsverhalten (Herbold & Küch, 2019)
- Bedarf bei ca. 27%, indikationsübergreifend (Streibel et al., 2013)

## Angebot

- v.a. orthopädische und kardiologische Reha-Einrichtungen
- zunehmend in weiteren Indikationen (Stand 2024: Stoffwechsel, Dermatologie, Gastroenterologie und Pneumologie)

[→ mehr zu VOR](#)

## VOR

Ein Überblick für Ärzte und Ärztinnen bzw. Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

Auf dieser Seite finden Sie Informationen zu folgenden Fragen:

- Was ist eine verhaltensmedizinisch orientierte Rehabilitation (VOR)?
- Für wen ist die VOR gedacht?
- Was ist bei der Beratung bezüglich einer möglichen VOR zu beachten?

## Was ist bei der Beratung bezüglich einer möglichen VOR zu beachten?

### Informieren und motivieren

Während einige Patientinnen und Patienten für eine Berücksichtigung psychischer Belastungen dankbar sind, kann die VOR Menschen mit einem rein biomedizinischen Krankheitsverständnis zunächst abschrecken. Dann ist eine ausführliche und patientengerechte Aufklärung über Hintergrund und Ziele der VOR sinnvoll:

- Darüber aufklären, dass in der VOR die **körperliche Erkrankung im Vordergrund** steht
- **biopsychosoziales Modell** von Krankheit und Gesundheit erläutern
- für weitere Informationen auf unsere Seiten für Patientinnen und Patienten verweisen ([www.reha-passt.de](http://www.reha-passt.de))

Im **persönlichen Gespräch** können **individuelle Ziele und Vorbehalte** besprochen werden. Unabhängig davon, welche Reha Sie für den Patienten oder die Patientin für sinnvoll halten: Sowohl mögliche berufliche Problemlagen als auch mögliche psychische Belastungen sollten möglichst konkret abgefragt und die Versicherten dafür sensibilisiert werden.

Betroffene mit medizinisch bzw. mechanisch geprägtem Krankheitsverständnis fühlen sich durch die Ansprache psychischer Begleitumstände womöglich falsch verstanden. Hier kann es hilfreich sein, die **Rolle psychischer Faktoren bei körperlichen Erkrankungen zu erläutern**:

- Psychische Faktoren allein bedingen selten eine somatische Erkrankung. Aber sie können zu ihrer Verschlimmerung beitragen bzw. die Genesung erschweren.
- Körperlicher Zustand und die psychische Befindlichkeit hängen sehr oft miteinander zusammen (das lässt sich am Beispiel Stress anschaulich erläutern).

# Informationsbedarf & Informationsangebot

Versicherte

Versicherte

- Einfache Informationen zu MBOR und VOR
- Grundlageninformationen zur medizinischen Reha

## Medizinische Reha

Was ist das überhaupt?



Foto: stockfour auf Shutterstock

- ? Wie läuft eine Reha ab?
- ? Welche Reha für welche Krankheit?
- ? Wie geht es nach der Reha weiter?

## Reha-Formen

Welche gibt es?



Foto: Kristinmeyer/Getty Images auf Shutterstock  
Foto: Michael Jung auf Shutterstock

- ? Welche Reha passt zu mir?
- ? Welche Reha bei beruflichen Problemen?
- ? Welche Reha bei psychischen Belastungen?

## Mein Weg zur Reha

Wie gehe ich vor?



Foto: Lucky Business auf Shutterstock

- ? Wie beantrage ich eine Reha?
- ? Wie finde ich die richtige Klinik?
- ? Kann ich meine Reha selbst auswählen?



# Informationsbedarf & Informationsangebot

Versicherte

Krankheit und berufliche Probleme

**Medizinisch-beruflich orientierte Reha (MBOR)**



Krankheit und psychische Belastung

**Verhaltensmedizinisch orientierte Reha (VOR)**



- ❓ Gefährdet Ihre Erkrankung Ihren Job? Sind Sie deswegen unsicher, wie es beruflich weitergehen kann?
- ❓ Brauchen Sie besondere Unterstützung beim Thema Arbeit und Gesundheit?

- ❓ Sind Sie wegen Ihrer körperlichen Erkrankung im Beruf und Alltag eingeschränkt und fühlen sich auch oft außergewöhnlich traurig oder ängstlich?
- ❓ Brauchen Sie besondere Unterstützung zum Thema psychische Belastung?

Eine **medizinisch-beruflich orientierte Reha (MBOR)** geht besonders auf diese Probleme ein.

Eine **verhaltensmedizinisch orientierte Reha (VOR)** geht besonders auf diese Probleme ein.

mehr zu MBOR

mehr zu VOR



# Reha-Formen im Vergleich

Versicherte

Hier finden Sie die wichtigsten Merkmale und Unterschiede der „regulären“ medizinischen Reha, der MBOR und der VOR zusammengefasst.

## Übliche Dauer



„reguläre“ medizinische Reha	MBOR	VOR
3 Wochen <i>(5 bei psychosomatischer Reha)</i>	3 Wochen <i>(5 bei psychosomatischer Reha)</i>	4 Wochen

## Ziele



„reguläre“ medizinische Reha	MBOR	VOR
wieder fit genug für Job und Alltag werden	besser mit beruflichen Schwierigkeiten umgehen, fit für den Job werden	besser mit psychischer Belastung umgehen, fit für den Job werden

## Therapeutische Angebote



„reguläre“ medizinische Reha	MBOR	VOR
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorträge und Schulungen (z. B. zu Stress, Ernährung, Umgang mit Schmerzen)</li> <li>- Bewegungstherapie (z. B. Nordic Walking, Ausdauertraining, Krafttraining)</li> <li>- Entspannungsverfahren</li> <li>- Psychologische Beratung</li> <li>- Sozialberatung (z. B. bei finanziellen oder beruflichen Problemen)</li> </ul>		
	<b>Zusatz MBOR:</b> Berufsbezogene Gruppe, Arbeitsplatztraining, intensivierete Sozialberatung	<b>Zusatz VOR:</b> Psychologische Bezugsgruppe, mehr psychologische Einzelgespräche

**Test zur Reha-Auswahl**

Sie sind noch unsicher, welche Reha-Form sinnvoll für Sie ist?  
Testen Sie, welche Reha zu Ihnen passt.

SIMBO-C (Streibelt 2018)  
PHQ-4 (Löwe et al., 2010)



## VOR – was ist das überhaupt?

VOR steht für verhaltensmedizinisch orientierte Rehabilitation. Sie richtet sich an Personen mit einer körperlichen Erkrankung, die auch psychisch stark belastet sind.

Zum Beispiel beeinträchtigen anhaltende (chronische) Rückenschmerzen sowohl die Stimmung als auch die Leistungsfähigkeit im Beruf. Die VOR berücksichtigt das. Dort geht es darum, Ihre körperlichen Beschwerden und auch Ihre psychischen Belastungen zu verbessern.

Das Besondere an der VOR ist: Sie sind in einer festen Gruppe mit anderen Patientinnen und Patienten zusammen und können sich gegenseitig unterstützen.



Foto: Jacob Lund auf Shutterstock



Für wen ist die VOR gedacht? ▾

Was passiert in einer VOR? ▾

Wie geht die VOR auf meine Lebenssituation ein? ▾

Wie gut wirkt eine VOR? ▾

Wie finde ich eine Rehaklinik mit VOR-Angebot? ▾

Beispiele aus der Reha
Orthopädie
Kardiologie



Foto: lightpoint auf Shutterstock

Kardiologie

### VOR nach Herzinfarkt mit psychischer Belastung

**Patient:** Der verheiratete Herr S. ist 52 Jahre alt und arbeitet als Elektrotechniker. Vor 2 Monaten hatte er einen Herzinfarkt und musste operiert werden. Eigentlich ging es ihm schnell wieder gut, aber trotzdem ist seither alles anders. Herr S. soll Sport machen und wieder arbeiten, aber schon bei dem Gedanken daran wird ihm schlecht. Er fragt sich: "Was, wenn ich wieder einen Herzinfarkt bekomme?"

**Reha:** In der Gruppe über seine Sorgen zu reden, fällt Herrn S. erstmal schwer. Aber als andere erzählen, dass sie seit dem Infarkt Angst haben, ist er erleichtert: "Ich bin nicht allein!" In der Therapie lernt er dann auch, die Angst nicht zu bekämpfen, sondern erst einmal als Wegbegleiterin zu akzeptieren. Und trotzdem das zu tun, was ihm wichtig ist. Dazu gehören neuerdings auch Bewegung und gesündere Ernährung, denn Herr S. möchte noch viele schöne Reisen mit seiner Frau unternehmen.

**Nach der Reha:** Herr S. ist zufrieden. Auch wenn er vor seinem ersten Arbeitstag ein mulmiges Gefühl hat, merkt er schnell, dass er die Arbeit recht gut schafft. Ein paar Wochen später macht er sogar eine kleine Radtour mit seiner Frau – als sein Herz schnell klopft, bekommt er Angst, aber das kennt er aus der Bewegungstherapie in der Reha. Er weiß: Das Herzklopfen kommt von der Anstrengung. Herr S. macht die Tour trotzdem weiter – und ist stolz auf sich. Nur das mit der gesunden Ernährung will zu Hause nicht so recht klappen. Sein Hausarzt ermahnt ihn und schickt ihn zur Ernährungsberatung. Herr S. denkt an die nächste Reise mit seiner Frau und sagt zu.



Fragen | Diskussion



[www.reha-passt.de](http://www.reha-passt.de)



Ab 11. Oktober





# Literaturverzeichnis

- Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV Bund) (2023). Erwerbsminderungsrenten im Zeitablauf 2023– Statistik der Deutsche Rentenversicherung. Berlin: DRV Bund.  
[https://www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Statistiken-und-Berichte/statistikpublikationen/erwerbsminderungsrenten\\_zeitablauf.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=4](https://www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Statistiken-und-Berichte/statistikpublikationen/erwerbsminderungsrenten_zeitablauf.pdf?__blob=publicationFile&v=4)
- Langer, I., Schulz von Thun, F., & Tausch, R. (2015). *Sich verständlich ausdrücken* (10. Aufl.). Ernst-Reinhardt Verlag
- Löwe, B., Wahl, I., Rose, M., Spitzer, C., Glaesmer, H., Wingenfeld, K. & Brähler, E. (2010). A 4-item measure of depression and anxiety: Validation and standardization of the Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4) in the general population. **Journal of Affective Disorders**, 122(1-2), 86-95.
- Scheibler, F., Janßen, C. & Pfaff, H. *Shared decision making: ein Überblicksartikel über die internationale Forschungsliteratur. Soz.-Präventivmed.* **48**, 11–23 (2003). <https://doi.org/10.1007/s000380300002>
- Soellner, R., Huber, S., & Reder, M. (2014). eHEALS: Adaptation and validation of the German version of the eHealth Literacy Scale. *Journal of Medical Internet Research*, 16(2), e44.
- Streibelt, M., & Bethge, M. (2018). Prognostic accuracy of the SIMBO regarding future return-to-work problems in patients with mental and musculoskeletal disorders. *Disability and Rehabilitation*, 41(13), 1571–1577.  
<https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1432703>
- Thielsch, M. T. (2008). *Ästhetik von Websites: Wahrnehmung von Ästhetik und deren Beziehung zu Inhalt, Usability und Persönlichkeitsmerkmalen*. MV Wissenschaft.