

Fühlen Sie sich belastet?

Warten Sie nicht, bis nichts mehr geht.
Vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Ich bin nicht mehr ganz bei der Sache.

Was ist nur mit mir los?

Ich bin dauernd angespannt.

Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen

Rehapro-Rehakompass

Telefon: 0421-3407230

Mail: rehakompass@drv-oldenburg-bremen.de

Website: www.rehakompass-drv.de

Geschäftsstelle Bremen

Schwachhauser Heerstraße 32-34
28209 Bremen

Hauptverwaltung Oldenburg

Huntestraße 11
26135 Oldenburg



In Kooperation mit:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Bild: dimitriwittmann



Rehakompass

Für Menschen mit
psychischen Belastungen
und Suchtgefährdung



Bild: Jordan Madrid

**„Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen“
Aristoteles**

Der Rehakompass

1. Rehakompass-Beratung

In einem Gespräch überlegen wir gemeinsam, ob die Schnupperreha für Sie infrage kommt oder ob es andere Möglichkeiten im Hilfesystem für Sie gibt.

2. Schnupperreha

Sie erhalten zwei Tage Einblick in eine Rehabilitationseinrichtung sowie...

- ... eine Abklärung Ihrer Beschwerden
- ... spannende Einblicke in Themen wie Stress und Achtsamkeit
- ... die Möglichkeit, alleine und in der Gruppe an verschiedenen Angeboten, z.B. Bewegung oder Entspannung, teilzunehmen.

3. Reha oder andere gesundheitsfördernde Maßnahme?

Im Anschluss an die Schnupperreha erhalten Sie eine Einschätzung, ob eine Rehabilitation das Richtige für Sie ist oder ob eine andere gesundheitsfördernde Maßnahme besser passt.

Sie werden bei der Beantragung einer Rehabilitation unterstützt oder wir vermitteln Sie an eine passende Kontaktstelle.

Bin ich richtig beim Rehakompass?

Sie merken, dass sich irgendwas verändert hat, wissen aber nicht, was mit Ihnen los ist?

Sie fühlen sich müde, nicht mehr so leistungsfähig, können sich zu nichts mehr aufraffen? Oder Sie merken, dass Alkohol oder andere Suchtmittel immer mehr in den Mittelpunkt Ihres Alltags geraten und wollen das ändern?

Wir beraten Sie gerne!

Sie haben das Gefühl, dass Sie die Anforderungen an Ihrem Arbeitsplatz nicht mehr erfüllen können?

Sie merken, dass Ihre Arbeit unter Ihrem derzeitigen gesundheitlichen Zustand leidet und wollen Ihre Leistungsfähigkeit wiederherstellen? In einem gemeinsamen Beratungsgespräch finden wir heraus, was Ihnen am besten helfen könnte!

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun?

Der Rehakompass bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Beschwerden abzuklären und erste Schritte zur Verbesserung dieser zu ergreifen. Gemeinsam können wir die notwendigen Schritte einleiten, eine Reha zu beantragen, oder Ihnen andere Wege aufzeigen.