

## **Merkblatt zur Nachsorge nach Kinder- und Jugendlichen-Rehabilitation im Indikationsgebiet Adipositas**

### **Liebe Familien,**

wir möchten Sie/euch gerne über unser spezielles Nachsorge-Angebot nach einer Kinder-Reha informieren. Dazu haben wir ein Informationsblatt erstellt. Es soll die Kinder und Jugendlichen direkt ansprechen und ist daher in der „Du-Form“ verfasst. Je nach Alter des Kindes empfehlen wir allerdings, dass Eltern oder Bezugspersonen die Informationen selber und auch gemeinsam mit ihren Kindern durchlesen.

### **Warum Nachsorge?**

Du hast eine medizinische Rehabilitation durchgeführt und damit einen wichtigen Schritt für Deine Gesundheit getan. Um Erfolge zu sichern ist es wichtig, diesen Weg in Deinem täglichen Leben weiterzugehen. Hierbei kann Begleitung in Form einer sogenannten „Nachsorge“ helfen. Bitte nimm Dir einige Minuten Zeit, Dir die folgenden Informationen (zum Beispiel gemeinsam mit Deinen Eltern) durchzulesen.

Es ist oft nicht einfach, die guten Empfehlungen und Vorsätze nach dem Reha-Aufenthalt auch zu Hause sowie in der Schule und Freizeit umzusetzen. Es gibt Herausforderungen, auf die man zwar während der Reha vorbereitet wurde – aber nun muss man sie alleine bewältigen. Zum Beispiel könnten folgende Fragen aufkommen: *„Wie ernähre ich mich während des Schulalltags?“* *„Wie gehe ich mit unangenehmen Sprüchen um?“* *„Was mache ich, wenn ich mich doch zu wenig bewegt habe?“* Bei diesen und noch viel mehr Themen kann Dich die Nachsorge unterstützen!

### **Was genau ist eine Nachsorge?**

In der Nachsorge werden die Inhalte Deiner Reha weitergeführt. Das Ganze findet allerdings weniger häufig statt als bei Deinem Klinikaufenthalt. Du bist während der Nachsorge ganz normal zu Hause, gehst in die Schule, triffst Dich mit Freunden und so weiter. Du hast aber die Möglichkeit, regelmäßig Unterstützung durch die Nachsorge zu bekommen. Das kann beispielsweise so ablaufen, dass Du 1-2-mal in der Woche ein Treffen in einer Gruppe mit anderen Kindern und Jugendlichen oder auch alleine mit einem Nachsorge-Therapeuten hast. Bei den Treffen geht es um Themen rund um Bewegung und Ernährung, die für Dich im Alltag wichtig sind.

### **Wie fange ich mit der Nachsorge an?**

In der Reha-Klinik wird gemeinsam mit Dir (und Deinen Eltern) besprochen, ob eine Nachsorge stattfinden soll. Deine Reha-Ärzte stellen dann eine entsprechende Empfehlung zur Nachsorge aus. Diese gilt als Kostenzusage. Das heißt, dass die Deutsche Rentenversicherung die Kosten für die Nachsorge übernimmt. Das macht sie allerdings nur für die Nachsorge-Anbieter, die nach Prüfung ihres Angebots und ihrer Erfahrungen für die Nachsorge zugelassen wurden.

Deine Familie muss also nichts für die Nachsorge bezahlen. Wenn Du wieder zu Hause bist, meldest Du Dich mit dem Empfehlungsblatt bei der Nachsorge bei Dir in der Nähe. Die Adresse hast Du in der Reha-Klinik bekommen. Vermutlich wurde sogar schon ein erster Termin abgesprochen.

### **Wer macht die Nachsorge?**

Die Nachsorge wird von erfahrenen Therapeuten durchgeführt. Sie kennen sich sehr gut mit den Themen Bewegung, Ernährung sowie mit den körperlichen und psychischen Folgen von Adipositas aus. Sie wissen, was während der Reha in der Klinik gemacht wird und führen diese Inhalte mit Dir fort.

### **Wie läuft die Nachsorge ab?**

Die Nachsorge sollte möglichst bald nach der Reha beginnen. Spätestens drei Monate nach der Reha solltest Du damit angefangen haben. Dies ist wichtig, damit Du Deine Erfolge aus der Reha im Alltag sichern kannst. Die Nachsorge dauert dann maximal 12 Monate nachdem Du Deine Reha beendet hast und umfasst – je nach Gestaltung – bis zu 24 Termine.

Die Nachsorgeprogramme befassen sich mit den Themen Bewegung, Ernährung und Verhalten. Es können Gruppen- oder Einzeltermine stattfinden. Inhalte können zum Beispiel Sportangebote, gemeinsames Einkaufen oder Kochen sein. Ganz wichtig ist, dass Du erfährst, was Dir in Deiner konkreten Situation hilft. Auch Termine nur für Deine Eltern und zusammen mit Deinen Eltern zu Hause können hilfreich sein. Wie genau die Nachsorge abläuft, erfährst Du von Deinem Nachsorge-Anbieter an Deinem Wohnort.

### **Was ist Deine Aufgabe bei der Nachsorge?**

Du solltest regelmäßig an den vorgeschlagenen Terminen teilnehmen und Dich aktiv an den Treffen beteiligen. Nur so kann die Nachsorge erfolgreich sein. Solltest Du zu einzelnen Terminen nicht kommen können, weil Du zum Beispiel krank bist oder wegen einer Schulaktivität nicht kannst, melde Dich bitte rechtzeitig bei der Nachsorge ab. Wenn Du mehrfach unentschuldigst fehlst, kann die Nachsorge vom Anbieter abgebrochen werden.

### **Wer trägt die Kosten?**

Durch die Empfehlung der Reha-Einrichtung übernimmt die Deutsche Rentenversicherung Nord die vollständigen Kosten für Deine Nachsorge. Dem Versicherten aus Deiner Familie, über den die Reha und die Nachsorge bewilligt wurden, entstehen dadurch keinerlei Nachteile. Durch die Kostenübernahme ist alles abgedeckt: die Termine mit dem Nachsorge-Anbieter, aber auch die Vorbereitungen oder Fahrkosten des Anbieters für einen Hausbesuch. Durch Deine Unterschrift bestätigst Du Deine Teilnahme an den einzelnen Terminen. Bei jüngeren Kindern unterschreiben die Eltern oder Erziehungsberechtigten. Das ist wichtig, damit der Therapeut von der Deutschen Rentenversicherung bezahlt wird.

Es kann sein, dass Du mit Deinem Nachsorge-Anbieter besprichst, dass ein zusätzliches Bewegungsangebot für Dich sinnvoll wäre. Beispielsweise Schwimmen oder Teamsport in einem Sportverein. Solche zusätzlichen Kosten sind nicht in der Nachsorge inbegriffen. Die Nachsorge-Anbieter können Dir aber helfen, ein für Dich passendes und günstiges Sportangebot zu finden.

### **Fahrkosten und Unfallversicherung**

Wenn Dir oder Deinen Eltern Fahrkosten für die Nachsorge entstehen, kann eine Fahrkostenpauschale durch den zuständigen Rentenversicherungsträger erstattet werden. Diese beträgt 5,00 EUR pro wahrgenommenen Termin. Wenn für eine erforderliche Begleitperson zusätzliche Kosten entstanden sind, können auch zwei Pauschalen abgerechnet werden. Mehr Informationen hierzu findet ihr auf dem Antrag zur Erstattung der Fahrkosten.

Für Nachsorge-Maßnahmen besteht kein Versicherungsschutz im Sinne der Unfallversicherung.

### **Was ist mit dem Datenschutz?**

Wir informieren euch zum Umgang mit personenbezogenen Daten und euren Rechten im Internet unter [www.deutsche-rentenversicherung.de/Datenschutzinformationen](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/Datenschutzinformationen). Auf Wunsch senden wir diese Informationen auch gern zu.

Um die Nachsorge gut zu planen, kann es sinnvoll sein, dass der Nachsorge-Anbieter Deinen Entlassungsbericht aus der Reha erhält. So weiß er besser, was Du bereits in der Reha gelernt hast und kann darauf eingehen. Bei der Weitergabe von persönlichen Informationen müssen datenschutzrechtliche Regelungen eingehalten werden. Um den Reha-Entlassungsbericht weitergeben zu dürfen, braucht die Reha-Einrichtung eine schriftliche Einwilligung von Dir / einem Elternteil. Die Einwilligung kann jederzeit von Dir / einem Elternteil schriftlich widerrufen werden.

### **Wann ist die Nachsorge beendet?**

Die Nachsorge ist vorbei, wenn Du das vorgeschlagene Programm beim Nachsorge-Anbieter beendet hast, also alle Termine stattgefunden haben.

Unabhängig davon endet die Nachsorge auch, wenn 12 Monate nach Ende Deiner Reha in der Klinik vergangen sind. Die Nachsorge ist natürlich freiwillig. Das heißt, Du hast außerdem die Möglichkeit, die Nachsorge vorzeitig abzubrechen. Wenn Du wiederholt Termine verpasst, ohne vorher abzusagen, kann die Nachsorge auch vom Anbieter abgebrochen werden.

Nun wünschen wir Dir viel Erfolg und auch Spaß beim Umsetzen der Reha-Inhalte in Deinem Alltag. Wir hoffen, dass Dir die Nachsorge dabei hilft und Du diese Unterstützung nutzt!

### **Die Deutsche Rentenversicherung Nord**