

IQMG-Jahrestagung Berlin 17./18.11.2016



Webbasierte Reha- Nachsorge der Dr. Ebel Fachklinik Vogelsbergklinik Grebenhain

Dipl.-Psych. Benjamin Götzky
Psychologischer Psychotherapeut
Leitender Psychologe
Supervisor
Dozent

Was ist die webbasierte Reha-Nachsorge ?



- Ein verhaltenstherapeutisches Nachsorgekonzept, in dem ehemalige Rehabilitanden des Spezialprogramms „Adipositas – psychogene Essstörungen“ in einem Forum über 3 Monate von einem Nachsorgetherapeuten beim Transfer in die „Realität“ begleitet werden
- Professionelle Unterstützung bei der Umsetzung persönlich vorgenommener Ziele
- Individuelle Rückmeldungen durch den Nachsorgetherapeuten
- Gegenseitige Unterstützung durch Kontakt und Austausch mit ehemaligen Mitrehabilitanden

Entstehungsgeschichte



- **Oktober 2008 - Oktober 2009**
Indikationsunspezifische Implementierung in den Klinikalltag

Studie in Kooperation mit der Universität Lüneburg

Erfolgreiche Evaluation mit Bestätigung der Effektivität des Verfahrens
- **seit Oktober 2009**
mehrfache Überarbeitung des Konzepts inkl. Anpassung an unseren Klinikalltag
- **seit Mai 2015**
Anpassung und Integration des Nachsorgeprogramms in unser Adipositas-Fachprogramm

Themen der Vorbereitungsgruppen



REHA-NACHSORGE I (2h)

Ziele setzen in Anlehnung an die Therapieziele (Berner Inventar)

REHA-NACHSORGE II (2h)

Hindernisse überwinden, Strategien für den Umgang mit Schwierigkeiten erlernen

REHA-NACHSORGE III (2h)

PC / Forum-Einführung

Wie sieht das Nachsorgeforum konkret aus ?

Dein letzter Besuch: Mi 9. Nov 2016, 11:58

Aktuelle Zeit: Mi 9. Nov 2016, 12:01
[Moderations-Bereich]

Foren als gelesen markieren

Forum	Themen	Beiträge	Letzter Beitrag
Klinikforum : Forum für alle Patienten, Forum für Material, Diskussionsforum	3	3	Mi 3. Jun 2015, 16:40 Currywurst 36 ➔
1234	2	5	Mo 23. Mär 2015, 15:28 Eggenwirth ➔
Hanuta	4	4	So 29. Mär 2015, 18:54 Eggenwirth ➔
Nutella-Junkies	6	54	So 2. Aug 2015, 17:04 Eggenwirth ➔
Schokolade NEIN DANKE	5	76	Mi 30. Sep 2015, 13:51 Eggenwirth ➔
Sauwirt	6	121	So 29. Nov 2015, 20:44 Eggenwirth ➔
Waschbär	5	70	So 3. Apr 2016, 20:41 Eggenwirth ➔
Die Bunte Mischung	5	45	Mo 14. Dez 2015, 00:16 Eggenwirth ➔
Schokolade	4	33	Do 3. Mär 2016, 18:33 Eggenwirth ➔
ICH FÜR MICH	8	102	Mi 8. Jun 2016, 03:51

Wie sieht das Nachsorgeforum konkret aus ?

After Five

Moderatoren: [Vogelsbergklinik - Betreuer](#), [Vogelsbergklinik 2010 - Betreuer](#)

Benutzer in diesem Forum: [88_Eggenwirth](#)

[neuesthema](#)
[Alle Themen als gelesen markieren](#)

[Nachsorge-Foren Foren-Übersicht -> 12 - 2013 -> After Five](#)

Themen	Antworten	Autor	Aufrufe	Letzter Beitrag
Entwicklungstagebuch von Sonja <small>[Gehe zu Seite: 1, 2, 3]</small>	31	sonja	215	28.05.2014, 06:03 88_Eggenwirth
Entwicklungstagebuch von Fritz <small>[Gehe zu Seite: 1, 2]</small>	29	Fritz	205	07.05.2014, 20:02 Fritz
Entwicklungstagebuch von steel <small>[Gehe zu Seite: 1, 2]</small>	25	steel	247	28.04.2014, 18:31 88_Eggenwirth
Entwicklungstagebuch von Chris <small>[Gehe zu Seite: 1, 2, 3]</small>	31	Chris	275	28.04.2014, 13:38 88_Eggenwirth
Entwicklungstagebuch von shila <small>[Gehe zu Seite: 1, 2]</small>	28	shila	257	07.04.2014, 15:21 88_Eggenwirth
PLAUDERECKE VON AFTER FIVE <small>[Gehe zu Seite: 1, 2]</small>	17	Chris	152	24.03.2014, 20:37 88_Eggenwirth

Siehe Beiträge der letzten:

[Nachsorge-Foren Foren-Übersicht -> 12 - 2013 -> After Five](#)
Alle Zeiten sind GMT

Seite 1 von 1

Wie sieht das Nachsorgeforum konkret aus ?

88_59567 (Telli) ▾Verfasst am: 22.09.2014, 10:04 Titel: zitat edit ip

Jetzt hätte ich doch fast verpasst meine Woche zu beschreiben

Anmeldedatum: 31.07.2014
Beiträge: 10

Die letzte Woche verlief recht gut, vor allem sehr sportiv. Liegt wohl auch daran dass ich noch Urlaub hatte. Montag war Schwimmen unter Aufsicht im Leistungskurs angesagt und ich habe 2,5 km geschafft. Hätte das nie geglaubt, das ich es durchhalte, aber es ging und es hat Spaß gemacht. Dienstag war eine Familienfahrradtour auf dem Programm. Mi. war der Erholungstag mit Spaßprogramm - das darf man schließlich nicht vergessen. Am Do. habe ich es dann allerdings etwas übertrieben, dies aber nicht ganz freiwillig. Eine Verabredung zum Walken ist statt 8 km wie vorher vereinbart, dann 15 km lang gewesen und das war recht heftig. Konnte Abends kaum noch laufen so sehr hatte ich dann Schmerzen. Ein zäher Brocken wie ich lässt sich aber nicht erschüttern. Freitag hatten wir dann unseren ersten Wettkampf und haben als Mannschaft gewonnen. Hat das beste Mannschaftsergebnis, was einem natürlich auch gut tut.....

Versuche nach wie vor die Familie wo es geht einzubinden und zu motivieren und auch eine Freundin konnte ich jetzt überzeugen ab nächste Woche mit mir zur Wirbelsäulengymnastik zu gehen.

Von Yoga wurde mir in der Klinik abgeraten. Angeblich wäre es nicht gut wenn man sowieso schon Bandscheibenprobleme hätte! Das ist auch der Grund warum ich mich für Wirbelsäulengymnastik angemeldet habe.

Ich versuche ihren Ratschlag zu berücksichtigen und bei den Aktivitäten mit Kind das ganze nicht aus der Leistungssicht zu sehen. Leider war es wirklich so, das ich es sonst als Störfaktor gesehen habe. Schäm

Nach oben profil pn email

88_Eggenwirth ▾Verfasst am: 23.09.2014, 05:32 Titel: zitat edit ip



Liebe Telli,

wow, Sie betreiben ja richtig Hochleistungssport.

Da ich selber schwimme, weiß ich, was es heißt 2,5 km zu schwimmen. Alle Achtung! Wie lange sind Sie schon im dem Leistungsschwimmkurs? Das hätte ich so gar nicht auf dem Schirm.

Dass Sie, wenn Sie mit Ihrer Familie unterwegs sind, versuchen den Leistungsaspekt rauszunehmen, finde ich sehr wichtig. Ich denke bestimmte Dinge sollten einfach getrennt werden, einige hingegen können wunderbar verbunden werden. Sonst macht es am Ende keinem mehr Spaß.

Allerdings habe ich etwas Bedenken was den Ausgleich betrifft. Ich weiß und merke auch beim Lesen, wie gut Ihnen der Sport tut. Was machen Sie, um bewusst zu entspannen? Natürlich können Sie durch den Sport auch entspannen, in dem Sie Stress abbauen. Das ist klar. Mir geht es um den Aspekt: Entspannung ohne Leistung. Damit möchte ich Ihnen den Sport nicht absprechen. Auch kann ich das aus der Ferne nur schlecht beurteilen. Mir geht es nur um das Gleichgewicht von Leistung und Entspannung.

Zu dieser Jahreszeit bietet es sich z.B. an in die Therme inkl. Sauna zu gehen. Eine sehr gesunde Sache wäre sicherlich auch eine Sole-Therme.

Da Sie mit PMR nicht so gut zurecht gekommen sind, wären vielleicht angeleitete Traumreisen eine Alternative. Hier gibt es ein großes Audioangebot auf dem Markt. Ich kann Ihnen die Audiobooks von Jon Kabat Zinn empfehlen. Auch hier ist das Angebot groß und unterschiedlich. Es wäre sicherlich nicht verkehrt vor dem Kauf von Entspannungs-CDs eine Hörprobe zu machen.

Ich wünsche Ihnen noch eine schöne Woche und weiterhin zu viel Motivation bei der Umsetzung Ihrer Vorhaben, Zeit zur Entspannung und Ruhe.

Liebe Grüße
S. Eggenwirth

88_59567 (Telli) ▾Verfasst am: 23.09.2014, 10:10 Titel: zitat edit ip

Hallo auch mal von mir an euch alle zusammen.

Anmeldedatum: 31.07.2014
Beiträge: 10

Nach oben profil pn email

88_59869 (Halfi) ▾Verfasst am: 23.09.2014, 11:03 Titel: zitat edit ip

Hallo Telli ich habe eine tolle CD von PMR welche ich schon einige Jahre habe. Deshalb konnte ich in der Reha immer gleich entspannen und einschlafen. Grins Ich kann sie dir brennen und zusenden wenn du magst. GLG Halfi

Anmeldedatum: 31.07.2014
Beiträge: 11

Nach oben profil pn email

88_59567 (Telli) ▾Verfasst am: 24.09.2014, 13:26 Titel: zitat edit ip

Hallo Halfi

Anmeldedatum: 31.07.2014
Beiträge: 10

Das wäre ja ganz supertoll und megalieb von dir Ich muss zu Hause mal auf meine Liste schauen - ich glaube ich habe deine private Mailadresse, da würde ich dir dann mal meine Adresse zukommen lassen.

GIG
Telli

Nach oben profil pn email

88_59869 (Halfi) ▾Verfasst am: 24.09.2014, 16:32 Titel: zitat edit ip

Ja das mache ich gerne .Schicke sie dir dann zu. Dir noch eine schöne Woche. Liebe Grüße Halfi

Anmeldedatum: 31.07.2014
Beiträge: 11

Nach oben profil pn email

Beiträge der letzten Zeit anzeigen: Alle Beiträge Die ältesten zuerst Los

Wie sieht das Nachsorgeforum konkret aus ?

Stephi **offline**

Registriert: Mo 30. Mai 2016, 14:23
Beiträge: 24

Betreff des Beitrags: Re: Entwicklungstagebuch von Stephi Verfasst: So 12. Jun 2016, 17:09

1. Teil: aktuelles Befinden, Ereignisse der vergangenen Woche

Seit Dienstag bin ich nun auch wieder daheim und ich muss sagen, der Alltag hier zu Hause haut mich ein wenig um. Meine Woche war chaotisch.. Vermutlich, weil ich wieder alles auf einmal wollte und das nicht hinkommen habe. Bin dann über meine Grenzen hinaus gegangen und somit holte mich die Fatigue (Erschöpfung) am Donnerstag mit einem Schlag ein. Meine Motivation war weg und die Depression bekam wieder Oberhand 😞

Ich muss halt lernen, mit meinen Kräften zu haushalten.

2. Teil: Mein NFP

a. Umsetzung der Ziele + Handlungsschritte in der letzten Woche

Ich habe diese Woche leckere Sachen gekocht (Rezepte aus der Klinik) das hat mir sehr viel Spaß gemacht und war echt lecker 😊

Ich war schwimmen (grooße Überwindung!) mit einer Freundin.

Sportsstudio ist Montag dran 😊

Ich musste einige Wege erledigen, u.a. Arztbesuche (Psychologin und Hausarzt) Wege für meine Mutter erledigen, habe mich mit Freunden getroffen und mich um meinen Hund gekümmert, der gerade enorm viel Aufmerksamkeit einfordert 😊

b. Einschätzung und Zufriedenheit mit der Erreichung meiner Handlungsschritte

Sehr zufrieden bin ich nicht mit mir.
Es fällt mir schwer, meine Ziele umzusetzen mit dem ganzen Drumherum hier daheim.
Hätte ich die Wahl, würde ich noch eine Reha dranhängen. 😊

c. Handlungsschritte für die nächste Woche

Ich muss meinen Alltag besser strukturieren .

Die Zukunft



- Evaluation der Effektivität der webbasierten Rehanachsorge unter Indikationseinschränkung



**Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**