



# Mind-RENA

## IHR DIGITALES NACHSORGEPROGRAMM

- > Keine Wartezeit
- > Kostenlos
- > Flexibel
- > Geräteunabhängig
- > Ortsunabhängig

# MODULINHALTE

## ■ Wochen 1 – 2

### PFLICHTTHEMEN

- › Einführung
- › Selbstvertrauen
- › Ziele festlegen

## ■ Wochen 3 – 4

### REIHENFOLGE FREI WÄHLBAR

- › Tagesplan und Struktur
- › Umgang mit der Erkrankung
- › Stressanalyse

## ■ Wochen 5 – 24

### REIHENFOLGE FREI WÄHLBAR

- › Schlaf und Grübeln
- › Stressanalyse
- › Ausgleich schaffen und aktiv bleiben
- › Beziehungen
- › Tagesplan und Struktur
- › Umgang mit der Erkrankung
- › Kritik und Konflikte
- › **Tagebuch**
  - Sich Gutes tun

## REFLEXION

Für die Reflexion über das eigene Wohlbefinden empfehlen wir, mindestens zweiwöchentlich einen kurzen Gesundheitsfragebogen digital zu beantworten.

Der Bogen enthält eine Frage über die Suizidalität. Sollte ein bestimmter Schwellenwert überschritten werden, wird Ihr\*e behandelnde\*r Therapeut\*in informiert und es wird versucht, mit Ihnen Kontakt aufzunehmen.



Stress

**VIEL ERFOLG  
mit Mind-RENA!**

Bitte beachten Sie, dass keinen Anspruch auf eine Kontaktaufnahme besteht und der bzw. die Therapeut\*in nach Möglichkeit handelt.

**In Notfallsituationen wenden Sie sich an die Telefonseelsorge, den ärztlichen Bereitschaftsdienst oder an den bzw. die Notärzt\*in.**

## BETREUUNGSKONZEPT

Die Online-Nachsorge Mind-RENA wird durch eine\*n Therapeut\*in Ihrer Rehaklinik begleitet.

Sie werden bis zu 6 individuelle Videogespräche mit dem bzw. der Therapeut\*in führen und 4 schriftliche Feedbacks zu Ihren Einträgen in der Online-Plattform erhalten.



minddistrict

# LOS GEHT'S IN 3 SCHRITTEN!

**01** Rufen Sie die **Minddistrict Plattform Ihrer Klinik** auf und melden Sie sich wie gewohnt an.

Wenn Sie noch keinen Account haben oder Ihre Plattform nicht kennen, finden Sie diese über den untenstehenden Link oder QR-Code.

**02** Ihr\*e Therapeut\*in wird Ihnen in der Plattform zeitnah den **Studienfragebogen** freischalten, den Sie bitte in Ihrem Web-Browser (nicht in der App) ausfüllen.

**03** Anschließend erhalten Sie schnellstmöglich das **Mind-RENA Modul**.



[minddistrict.com/de-de/  
mindrena-fuer-patient-innen](https://minddistrict.com/de-de/mindrena-fuer-patient-innen)



## HABEN SIE FRAGEN?

Wenden Sie sich bitte direkt  
an Ihre Reha-Klinik

### **MEDICLIN Seepark Klinik**

Sebastian-Kneipp-Straße 1

29389 Bad Bodenteich

Telefon 0 58 24 21-697

Telefax 0 58 24 21-118

info.seepark@mediclin.de

*Wir wünschen  
Ihnen viel Erfolg.*



[www.seepark-klinik.de](http://www.seepark-klinik.de)