

Los geht's in 3 Schritten!

1

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 sie über den untenstehenden Link oder QR-Code.

2

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.

3

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



minddistrict.com/de-de/mind-rena-fuer-patient-innen

Mind-RENA

Ihr digitales
Nachsorgeprogramm



Wir wünschen Ihnen
viel Erfolg.

- ✓ Keine Wartezeit
- ✓ Kostenlos
- ✓ Flexibel
- ✓ Geräteunabhängig
- ✓ Ortsunabhängig



Haben Sie Fragen? Wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Reha-Klinik.

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.



Viel Erfolg
mit Mind-
RENA!

Bitte beachten Sie, dass es keinen Anspruch auf eine Kontaktaufnahme besteht und der/die Therapeut:in nach Möglichkeit handelt.

In Notfallsituationen wenden Sie sich an die Telefonseelsorge, ärztlichen Bereitschaftsdienst oder an den/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/der Therapeut:in führen und 4 schriftliche Feedbacks zu Ihren Einträgen in der Online-Plattform erhalten.