

FAQ - FRAGEN UND ANTWORTEN

Was ist der Unterschied zwischen einer medizinischen und beruflichen Reha?

Eine medizinische Reha wird verordnet, wenn der Patient/die Patientin durch eine konkrete Erkrankung stark beeinträchtigt wird und diese mit einzelnen Therapiesitzungen bei Fachärzten nicht ausreichend behandelt werden kann. In der medizinischen Reha wird die Erkrankung mit vielen verschiedenen Behandlungsansätzen adressiert und therapiert. Eine berufliche Reha wird empfohlen, wenn die Erwerbsfähigkeit nach einer Krankheit oder einem Unfall verbessert oder wiederhergestellt werden soll, z. B. im Rahmen einer Weiterbildung oder Umschulung. Im Zentrum für seelische Gesundheit können Sie sowohl eine medizinische als auch eine berufliche Reha machen.

Was bedeutet „ambulant“ im Gegensatz zu „stationär“?

Prinzipiell durchlaufen Sie in beiden Durchführungsoptionen der Reha die gleichen Therapiemodule in gleicher Häufigkeit. Der große Unterschied ist, dass bei einer ambulanten Reha eine tägliche An- und Abreise zur Klinik erfolgt, sodass Sie morgens, abends sowie am Wochenende in Ihrem gewohnten Umfeld bleiben können. Bei einer stationären Reha werden Sie auch innerhalb der Klinik in einem Patientenzimmer untergebracht und bleiben einige Wochen am Stück dort. Im Zentrum für Seelische Gesundheit bieten wir nur ambulante Reha-Maßnahmen an.

Kann ich im Zentrum für seelische Gesundheit eine einzelne, z. B. wöchentliche ambulante Psychotherapie machen?

Nein, wir bieten im Zentrum für seelische Gesundheit ausschließlich eine ambulante psychosomatische Rehabilitation als Vollzeitmaßnahme an. Diese inkludiert Einzel- und Gruppenpsychotherapie, beinhaltet aber u. a. auch Sport, Achtsamkeits- und Entspannungstraining sowie ggf. weitere verordnete Therapiemodule.

Wie lange muss ich ungefähr warten, bis ich meine ambulante Reha starten kann?

Bitte sprechen Sie dazu direkt unser Team an. Die Kollegen/innen erstellen die Terminplanung und können Ihnen die aktuellen Vorlaufzeiten nach Bewilligung der Reha durch den Kostenträger nennen. Sie erreichen uns unter 0421 - 4788590 oder unter info@zsg-bremen.de.

Wie lange dauert eine ambulante Reha Maßnahme im Zentrum für seelische Gesundheit Bremen?

Die Dauer der Maßnahme ist individuell unterschiedlich und wird Ihnen bei Bewilligung der Maßnahme vom Kostenträger mitgeteilt. Meistens werden in erster Instanz einige Wochen genehmigt.

Wie viel Zeit nimmt die Maßnahme pro Woche in Anspruch?

Ihre Rehabilitation erfolgt bei uns ganztags von Montag bis Freitag. Die Therapien beginnen um 8.30 Uhr morgens und enden um 15.30 Uhr. Zudem gibt es eine gemeinsame Mittagspause.

Habe ich von 8.30 Uhr bis 15.30 Uhr durchgängig Therapien? Was mache ich zwischendurch?

In der Regel haben Sie rund drei bis fünf therapeutische Termine pro Tag. Zwischendurch gibt es auch immer mal Zeiten zum Entspannen und Verarbeiten des Gelernten. Hierzu können Sie unsere Lounge und Ruheräume nutzen.

Ist die Klinik barrierefrei?

Ja, auch Patienten/innen im Rollstuhl oder mit Rollator können an unseren Maßnahmen teilnehmen. Bitte sprechen Sie auf jeden Fall vor dem Klinikaufenthalt mit dem Klinikteam, wenn Sie wegen einer Behinderung besondere Bedürfnisse haben.

FAQ - FRAGEN UND ANTWORTEN

Werden auch Kinder und Jugendliche behandelt?

Wir behandeln in unserem Zentrum Rehabilitanden ab einem Alter von 18 Jahren.

Können Kinder zur Therapie oder als Begleitkinder mitkommen?

Nein, Ihre Kinder können während der ambulanten Reha nicht in unserem Zentrum betreut werden oder an den therapeutischen Angeboten teilnehmen.

Kann ich meine Haustiere mitbringen?

Nein, dieses Angebot gilt nur für die stationäre Rehabilitation in einigen ausgewählten Dr. Becker Kliniken (mehr Infos hier: https://dbkg.de/reha_mit_hund).

Wo kann ich meine Wertsachen während der Therapien sicher unterbringen?

Jede/r Rehabilitand/In erhält ein eigenes Schließfach.

Wie läuft die Verpflegung ab?

Vor und nach der Reha versorgen Sie sich, wie gewohnt, selbst. Mittags erhalten Sie bei uns drei Menüs zur Auswahl, eines ist immer vegetarisch, eines ist kalorienreduziert. Zudem stehen frisches Obst und Gemüse als Snacks zur Verfügung. Für Wasser und Tee ist vor Ort kostenfrei gesorgt, Kaffee gibt es am Automaten gegen Entgelt. Es gibt des Weiteren einen Patientenkühlschrank, in dem Sie gern eigene Lebensmittel kühlstellen können.

Können Ernährungsgewohnheiten und Unverträglichkeiten berücksichtigt werden?

Zum Teil. Beim Mittagessen ist ein Menü vegetarisch, eine vegane Ernährung kann leider nicht regelmäßig angeboten werden. Allergien oder Unverträglichkeiten (z.B. Laktose, Gluten) oder von Ärzten verordnete Diäten geben Sie bitte mit entsprechenden Attesten oder Nachweisen einige Tage vor Ihrer Anreise bei unserem Team durch, damit das Küchenteam sich entsprechend vorbereiten kann. Allergieerregende Inhaltsstoffe sind zusätzlich auf dem Wochenspeiseplan gekennzeichnet.

Ich reise mit dem Auto an. Bekomme ich die Fahrtkosten erstattet? Stehen Parkplätze zur Verfügung?

Fahrtkosten mit dem eigenen Auto werden von Ihrem Kostenträger erstattet. Durch die zentrale Lage in der Bremer Innenstadt stehen leider keine eigenen Parkplätze zur Verfügung. Direkt in der Neuenstraße befindet sich ein kostenpflichtiges öffentliches Parkhaus. Parkgebühren können leider nicht erstattet werden.

Ich reise mit dem ÖPNV an. Wie komme ich zum Zentrum für seelische Gesundheit?

Das Zentrum für seelische Gesundheit liegt in der Neuenstraße 11, fußläufig etwa einen Kilometer vom Hauptbahnhof Bremen entfernt. Nahegelegene Haltestellen sind beispielsweise „Am Wall“, „Am Brill“ oder „Radio/Bremen VHS“. Auch die Fahrtkosten für die Anreise mit dem ÖPNV werden vom Kostenträger erstattet.

Finden alle Behandlungen in den Örtlichkeiten des Zentrums für seelische Gesundheit statt?

Der größte Teil der Maßnahmen findet in unserem Zentrum für seelische Gesundheit statt. Einige Angebote, die in Kooperation mit dem Berufsförderungswerken (BFW) Weser-Ems und Bad Pyrmont durchgeführt werden, finden in den Standorten der BFW statt.

FAQ - FRAGEN UND ANTWORTEN

Darf ich mein Smartphone im Zentrum für seelische Gesundheit Bremen nutzen?

Für viele Menschen ist das Smartphone heutzutage ein permanenterer Begleiter. Doch die ständige Erreichbarkeit und Abrufbarkeit von Informationen hindern Sie im wahrsten Sinne des Wortes daran, auch mal abzuschalten. Insbesondere während Ihrer Rehabilitation ist es von Vorteil, das Smartphone nicht immer griffbereit zu haben. Die Therapieeffekte sind deutlich höher, wenn Sie sich voll und ganz auf sich selbst und Ihre Therapien konzentrieren. Wir bitten Sie deshalb darum, das Handy während Ihrer Therapien auszuschalten und zwischen den Therapiezeiten nicht oder nur begrenzt zu nutzen. Aus Rücksicht auf Ihre Mitpatienten/innen schalten Sie Ihr Smartphone bitte auch während der Mahlzeiten aus.

Wie kann ich einen Platz im Zentrum für seelische Gesundheit Bremen bekommen?

Generell muss für die Beantragung einer Maßnahme ein Reha-Antrag bei einem zuständigen Kostenträger eingereicht werden. Hier haben wir für Sie einige Tipps für Ihren Weg in die Reha zusammengestellt (<https://dbkg.de/beantragung>).

Wie erhalte ich Hilfe bei weiteren Fragen?

Kontaktieren Sie uns gerne telefonisch oder per Mail unter 0421 - 4788590 oder unter info@zsg-bremen.de. Außerdem können Sie jeden Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr in unsere offene Sprechstunde ins Zentrum kommen. Hierfür ist keine Anmeldung nötig; kommen Sie einfach vorbei! Wir nehmen uns Zeit für all Ihre Fragen.