

Anlage 1i

Behandlungselemente
in der psychosomatischen Rehabilitation

zu den Rahmenempfehlungen Vorsorge und Rehabilitation
nach §§ 111 Abs. 7, 111a Abs. 1 und 111c Abs. 5 SGB V
vom 28.03.2025

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
1 Behandlungsgruppe Physiotherapie/Sport- und Bewegungstherapie	5
1.1 Behandlungselement Krankengymnastik	5
1.2 Behandlungselement Krankengymnastik-im Schwimmbad	6
1.3 Behandlungselement Sport- und Bewegungstherapie	7
2 Behandlungsgruppe Ergotherapie	8
2.1 Behandlungselement Psychisch-funktionelle Behandlung	8
3 Behandlungsgruppe Sozialberatung	9
3.1 Behandlungselement Sozial- und Rehabilitationsberatung	9
4 Behandlungsgruppe Klinische Psychologie*	10
4.1 Behandlungselement Psychologische Beratung einzeln	10
4.2 Behandlungselement Psychologische Gruppenarbeit problemorientiert	10
4.3 Behandlungselement Entspannungstraining in der Gruppe	11
4.4 Behandlungselement Psychoedukative Gruppenarbeit	11
4.5 Behandlungselement Psychotherapeutische Intervention einzeln	12
4.6 Behandlungselement Psychotherapie psychodynamisch einzeln	12
4.7 Behandlungselement Psychotherapie psychodynamisch (in Gruppe)	13
4.8 Behandlungselement Psychotherapie, verhaltenstherapeutisch (einzeln)	13
4.9 Behandlungselement Psychotherapie, verhaltenstherapeutisch (in Gruppe)	14
4.10 Behandlungselement Psychotherapie, systemisch (einzeln)	14
4.11 Behandlungselement Training sozialer Kompetenzen	15
4.12 Behandlungselement Psychologische Gruppenarbeit störungsspezifisch	15
5 Behandlungsgruppe Gesundheitsinformation, Motivation, Schulungen	16
5.1 Behandlungselement Gesundheitsinformation und -förderung	16
5.2 Behandlungselement Motivationsförderung und Selbstmanagement	17
5.3 Behandlungselement Biofeedback	17
5.4 Behandlungselement Schulung bei psychischen und Verhaltensstörungen	18
5.5 Behandlungselement Schulung bei Essstörungen	18
5.6 Behandlungselement Schulung zur Unterstützung der Beendigung des Rauchens (Tabakentwöhnung)	19

5.7	Behandlungselement Schulung bei chronischen Schmerzen	20
5.8	Behandlungselement Aktive Rückenschule	20
5.9	Behandlungselement Schulung bei Diabetes mellitus	21
6	Behandlungsgruppe Ernährung	23
6.1	Behandlungselement Ernährungsberatung	23
7	Behandlungsgruppe Künstlerische Therapien	24
7.1	Behandlungselement Künstlerische Therapien	24
8	Quellen	25

Vorwort

Es werden Behandlungsgruppen mit den dazugehörigen Behandlungselementen im Sinne von vorzuhaltenden Mindestanforderungen aufgeführt, die den Basiskriterien des QS-Reha-Verfahrens entsprechen. Die Darstellung der jeweiligen Behandlungselemente ist wie folgt gegliedert:

- Inhaltliche Beschreibung
- Leistungsart
- Therapieziele
- Empfehlung zur Dauer
- Frequenzempfehlung
- Berufsgruppe

In der inhaltlichen Beschreibung werden die einzelnen Behandlungselemente definiert. So weit dabei Ausführungen zu unterschiedlichen Verfahren enthalten sind, müssen diese nicht alle von einer Einrichtung angeboten werden. Dies betrifft insbesondere die physikalischen Therapien Thermo-, Hydro- und Balneotherapien sowie Elektrotherapien, die im QS-Reha-Verfahren nur übergeordnet genannt werden, ohne die unterschiedlichen Verfahren zu benennen.

Von der Schwerpunktsetzung und dem einrichtungsbezogenen Therapiekonzept hängt es ab, welche Behandlungselemente einer Behandlungsgruppe routinemäßig zur Anwendung kommen. Auf der anderen Seite orientiert sich die Zusammenstellung der Behandlungselemente und in welcher Form (Einzel- oder Gruppentherapie) diese zur Anwendung kommen immer am individuellen Bedarf und der Belastungsfähigkeit der Rehabilitandin oder des Rehabilitanden.

Dies gilt ebenso für die Angaben zu Behandlungsdauer und -frequenz, die jeweils als Empfehlung zu verstehen sind. Vor- oder Nachbereitungszeiten, die Betreuung oder Beaufsichtigung des Rehabilitanden in der Vor- und Nachbereitung sowie ergänzende Dokumentationsleistungen fallen nicht unter die Behandlungsdauer.

Im Bereich der Berufsgruppen werden die zur Ausübung der Behandlungselemente erforderlichen Qualifikationen¹ aufgelistet. In Bezug auf das Pflegepersonal wird einheitlich von examinierten Pflegefachkräften² gesprochen.

Der individuelle Therapieplan ist so auszugestalten, dass sowohl eine Überforderung als auch Unterforderung zu vermeiden ist.

¹ In den nachfolgenden Behandlungselementen werden der Bachelorabschluss mit BA und der Masterabschluss mit MA abgekürzt.

² Dabei handelt es sich um Pflegefachpersonen im Sinne und Geltungsbereich des Pflegeberufegesetzes (PflBG) sowie solche Personen, die einen gesonderten Abschluss in der Altenpflege oder der Gesundheits- und Kinderkrankenpflege gemäß PflBG erworben haben. Ausbildungsabschlüsse auf Grundlage des Krankenpflegegesetzes (Berufsbezeichnungen „Gesundheits- und Krankenpflegerin bzw. -pfleger“ und „Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin bzw. -pfleger“) und des Altenpflegegesetzes (Berufsbezeichnung „Altenpflegerin bzw. -pfleger“) gelten als gleichwertig.

1 Behandlungsgruppe Physiotherapie/Sport- und Bewegungstherapie

1.1 Behandlungselement Krankengymnastik

Inhaltliche Beschreibung	Anwendung aktiver, aktiv-passiver und passiver Behandlungsmethoden und Techniken. Beseitigung oder Verhinderung einer Verschlechterung krankheits- oder behinderungsbedingter Schädigungen von Körperfunktionen oder -strukturen sowie den daraus resultierenden Beeinträchtigungen der Aktivitäten und Teilhabe. Dabei können auch z. B. Massagetechniken sowie Gymnastikbänder und -bälle, Therapiekreisel und Schlingentische eingesetzt werden. Die Gruppenbehandlung nutzt zusätzlich gruppendynamische Effekte
Leistungsart	• Einzeltherapie • Kleingruppe (3 – 5 Rehabilitierende) • Gruppentherapie (max. 12 Rehabilitierende)
Therapieziele	• Therapeutische Beeinflussung von Muskelkraft, -ausdauer, -tonus und Koordination • Erhalt und Wiederherstellung oder Besserung der Gelenkbeweglichkeit und -stabilität • Minderung oder Beseitigung von Beeinträchtigungen der Mobilität und Selbstversorgung • Schmerzlinderung • Erlernen von Kompensationsstrategien • Erlernen von Eigenübungsprogrammen • Erhalt und Wiederherstellung der Alltagsaktivitäten • Verbesserung der Funktion des Herz-Kreislauf-Systems, der Atmung, des Stoffwechsels
Empfehlung zur Dauer	• Einzeltherapie: 15 – 20 Minuten • Kleingruppe/Gruppentherapie 30 Minuten
Frequenzempfehlung	1 – 3 x wöchentlich
Berufsgruppe	Krankengymnastin oder Krankengymnast/Physiotherapeutin oder Physiotherapeut (auch BA mit staatlicher Anerkennung)

1.2 Behandlungselement Krankengymnastik-im Schwimmbad

Inhaltliche Beschreibung	Bewegungstherapie im Schwimmbad umfasst überwiegend aktive und auch spielerische Behandlungselemente. Hierbei werden insbesondere gruppendynamische Effekte genutzt.
Leistungsart	• Kleingruppe (3 – 5 Rehabilitierende) • Gruppentherapie (max. 12 Rehabilitierende)
Therapieziele	• Therapeutische Beeinflussung von Muskelkraft, -ausdauer, -tonus und Koordination • Minderung oder Beseitigung von Beeinträchtigungen der Mobilität und Selbstversorgung • Schmerzlinderung • Erlernen von Kompensationsstrategien • Erlernen von Eigenübungsprogrammen • Erhalt und Wiederherstellung der Alltagsaktivitäten • Verbesserung der Funktion des Herz-Kreislauf-Systems, der Atmung und des Stoffwechsels
Empfehlung zur Dauer	20 – 30 Minuten
Frequenzempfehlung	1 – 3 x wöchentlich
Berufsgruppe	• Krankengymnastin oder Krankengymnast/Physiotherapeutin oder Physiotherapeut (auch BA mit staatlicher Anerkennung) • Sportlehrerin oder Sportlehrer mit medizinischer Ausrichtung oder Zusatzqualifikation Bewegungs-/Sporttherapie (Diplom oder min. BA) • Sportwissenschaftlerin oder Sportwissenschaftler mit indikationsspezifischer bewegungstherapeutischer Ausrichtung, z. B. Fachrichtung Rehabilitation (Diplom oder min. BA) • staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin oder staatlich geprüfter Gymnastiklehrer

1.3 Behandlungselement Sport- und Bewegungstherapie

Inhaltliche Beschreibung	Im Zentrum der Sport- und Bewegungstherapie steht die Entwicklung individueller Kompetenzen, die die Initiierung und Aufrechterhaltung eines aktiven körperlichen Lebensstils fördert. Effekte körperlicher Aktivität sollen nachhaltig nutzbar gemacht werden und so zu einem positiven Bewältigungsprozess im Umgang mit chronischen Erkrankungen und Einschränkungen der Partizipation beitragen. Sport- und bewegungstherapeutische Leistungen in der psychosomatischen Rehabilitation umfassen insbesondere: • Verbesserung der körperlichen Fitness • Aufbau von Bewegungskompetenz (z. B. motorische Fertigkeiten) • Vermittlung einer positiven Einstellung zu körperlicher Aktivität • Vermittlung von Bewegungsfreude • Förderung der (psycho)-sozialen Kompetenz • geräteunterstütztes Training (MTT, Ergometertraining, Training obere und untere Extremität, Sequenztraining) • Sport- und Bewegungstherapie kann auch als Training im freien Gelände, z. B. in Form von Wandern, Nordic Walking, Radfahren stattfinden • Vermittlung eines adäquaten Körperschemas
Leistungsart	• Einzeltherapie • Kleingruppe 3 – 5 Rehabilitierende) • Gruppentherapie (max. 12 Rehabilitierende)
Therapieziele	Leistungen der Sport- und Bewegungstherapie zielen auf das Training muskulär-physiologischer Funktionen (Ausdauer, Kraft, Koordination). Sie weisen zusätzlich emotionale, soziale und verhaltensbezogene Zielsetzungen auf sowie die Initiierung und Aufrechterhaltung eines aktiven körperlichen Lebensstils.
Empfehlung zur Dauer	• Einzeltherapie: 30 Minuten • Kleingruppe/Gruppentherapie: 45 Minuten
Frequenzempfehlung	2 x pro Woche
Berufsgruppe	• Sportlehrerin oder Sportlehrer mit medizinischer Ausrichtung oder Zusatzqualifikation Bewegungs-/Sporttherapie (Diplom oder min. BA) • Sportwissenschaftlerin oder Sportwissenschaftler mit indikationsspezifischer bewegungstherapeutischer Ausrichtung, z. B. Fachrichtung Rehabilitation (Diplom oder min. BA) • Krankengymnastin oder Krankengymnast/Physiotherapeutin oder Physiotherapeut (auch BA mit staatlicher Anerkennung) • staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin oder staatlich geprüfter Gymnastiklehrer

2 Behandlungsgruppe Ergotherapie

2.1 Behandlungselement Psychisch-funktionelle Behandlung

Inhaltliche Beschreibung	Eine psychisch-funktionelle Behandlung dient der gezielten Therapie krankheitsbedingter Schädigungen mentaler Funktionen, insbesondere psychosozialer, emotionaler, psychomotorischer Funktionen und Funktionen der Wahrnehmung und den daraus resultierenden Beeinträchtigungen der Aktivitäten und der Teilhabe.
Leistungsart	• Einzeltherapie • Kleingruppe (3 – 5 Rehabilitierende)
Therapieziele	Sie umfasst insbesondere Maßnahmen zum Erreichen therapeutischer Ziele auf Schädigungsebene, wie • Stabilisierung oder Besserung globaler mentaler Funktionen des quantitativen und qualitativen Bewusstseins, der Orientierung zu Ort, Zeit und Person, der Intelligenz (z. B. bei Demenz), globaler psychosozialer Funktionen (z. B. bei Autismus), der psychischen Energie, des Antriebs und des Schlafes • Stabilisierung oder Besserung spezifischer mentaler Funktionen der Aufmerksamkeit, des Gedächtnisses, der Psychomotorik (z. B. Tempo), der Emotionen (z. B. Affektkontrolle), der Wahrnehmung (räumlich-visuell), des Denkens (Denktempo, Inhalte), höherer kognitiver Funktionen, wie des Abstraktionsvermögens, und des Einsichts- und Urteilsvermögens, der Handlungsplanung, der Selbst- und Zeitwahrnehmung Therapeutische Ziele auf Aktivitäts- und Teilhabeebene umfassen insbesondere • Entwicklung oder Wiederherstellung und Erhalt von Aktivitäten aus dem Bereich allgemeine Aufgaben und Anforderungen (z. B. tägliche Routine in richtiger Reihenfolge durchführen, Tagesstrukturierung), aus dem Bereich Lernen und Wissensanwendung (z. B. bewusste sinnliche Wahrnehmung, Aufmerksamkeit fokussieren), aus dem Bereich interpersoneller Interaktionen und Beziehungen (soziale Interaktion, Aufbau und Erhalt von Beziehungen), der Selbstversorgung und des häuslichen Lebens (z. B. Waren des täglichen Bedarfs beschaffen) • Stärkung der Eigenverantwortlichkeit, des Selbstvertrauens und der Entscheidungsfähigkeit • Erlernen von Kompensationsstrategien gegebenenfalls unter Nutzung vorhandener Hilfsmittel und Umgang mit externen Hilfen
Empfehlung zur Dauer	• Einzeltherapie: 30 Minuten • Kleingruppe: 45 Minuten
Frequenzempfehlung	2 x wöchentlich
Berufsgruppe	Ergotherapeutin oder Ergotherapeut (auch BA mit staatlicher Anerkennung)

3 Behandlungsgruppe Sozialberatung

3.1 Behandlungselement Sozial- und Rehabilitationsberatung

Inhaltliche Beschreibung	In der Sozialberatung stehen die aktuelle Lebenssituation des Betroffenen und die fortbestehenden Auswirkungen auf den Alltag im Vordergrund. Die Beratungen finden zu sozialen, persönlichen, finanziellen und sozialrechtlichen Fragen statt, insbesondere: • Beratung und Hilfestellung bei der sozialen Integration • Beratung und Vorbereitung der nachgehenden ambulanten Versorgung • Beratung zum Schwerbehindertenrecht • Leistungen der sozialen Pflegeversicherung • Beratung zur wirtschaftlichen Sicherung (z. B. Krankengeld) • Entlassungsplanung • Organisation der häuslichen Versorgung nach der Rehabilitation • Beratung zu Hilfs- und Pflegehilfsmitteln und Hilfe bei der Bereitstellung • ggf. Beratung von An- oder Zugehörigen • Vermittlung von/an Selbsthilfegruppen
Leistungsart	• Einzelberatung • Gruppenberatung (max. 15 Rehabilitierende)
Therapieziele	Die Rehabilitierenden sollen zu Problemen, die im Zusammenhang mit der Erkrankung und dem Reha-Aufenthalt stehen, beraten und dahingehend unterstützt werden, dass sie nach der Rehabilitation wissen, welche Schritte erforderlich sind und wie sie sich selbst helfen können. Information und Beratung der Rehabilitierenden über Leistungen zur Teilhabe und entsprechende Wege der Antragsstellung.
Empfehlung zur Dauer	• Einzelberatung: 30 – 45 Minuten • Gruppenberatung: 60 Minuten
Frequenzempfehlung	1 x pro Maßnahme
Berufsgruppe	• Sozialarbeiterin oder Sozialarbeiter (Diplom oder min. BA) • Sozialpädagogin oder Sozialpädagoge (Diplom oder min. BA)

4 Behandlungsgruppe Klinische Psychologie*

* Von den nachfolgend aufgeführten Richtlinienverfahren müssen nur die vorgehalten werden, die im Konzept ausgewiesen sind.

4.1 Behandlungselement Psychologische Beratung einzeln

Inhaltliche Beschreibung	• individuelle Beratung zu psychischen Konflikt- und Belastungssituationen, Problemen der Krankheitsbewältigung, Selbstwertproblemen und gesundheitlichem Risikoverhalten • Erarbeitung angemessener Strategien zur Krankheitsbewältigung und zum Umgang mit Krankheitsauswirkungen im Alltag • Motivation zu/Einleitung von weiterführenden psychotherapeutischen Maßnahmen und Selbsthilfe
Leistungsart	Einzelberatung
Therapieziele	• Aufklärung • Kompetenzentwicklung • psychische und (psycho-)soziale Stabilisierung • Entscheidungsfindung • Verbesserung der Krankheitsbewältigung • nachhaltige gesundheitsorientierte Verhaltensänderung
Empfehlung zur Dauer	20 – 30 Minuten
Frequenzempfehlung	individuell
Berufsgruppe	(Rehabilitations-) Psychologin oder (Rehabilitations-) Psychologe (Diplom oder MA)

4.2 Behandlungselement Psychologische Gruppenarbeit problemorientiert

Inhaltliche Beschreibung	Gruppenarbeit zur • Stressbewältigung • Ernährungsverhalten • Schmerzbewältigung • Suchtmitteln bzw. Suchtverhalten (Alkohol, Drogen, psychotrope Medikamente, Nikotin, Medien) • Entspannungsverfahren
Leistungsart	• Kleingruppe (3 – 5 Rehabilitierende) • Gruppentherapie (max. 12 Rehabilitierende)
Therapieziele	• Verbesserung des Problembewusstseins und der Änderungsbereitschaft • Erarbeitung von Problemlösungsstrategien • Aufbau von Selbstkontrolle • Verbesserung der Belastungsbewältigung • Reduzierung von Risikofaktoren • Verbesserung der Krankheitsbewältigung

Empfehlung zur Dauer	45 – 60 Minuten
Frequenzempfehlung	1 x wöchentlich
Berufsgruppe	• (Rehabilitations-) Psychologin oder (Rehabilitations-) Psychologe (Diplom oder MA) • Sozialarbeiterin oder Sozialarbeiter (Diplom oder min. BA) • Sozialpädagogin oder Sozialpädagoge (Diplom oder min. BA)

4.3 Behandlungselement Entspannungstraining in der Gruppe

Inhaltliche Beschreibung	erlernen von Techniken, die durch Reduktion der Herzfrequenz und des Blutdruckes, sowie Abnahme des Muskeltonus die körperliche und seelische Anspannung reduzieren sowie das allgemeine Wohlbefinden fördern durch • autogenes Training • progressive Muskelrelaxation nach Jacobson • sonstige Entspannungsverfahren und Erarbeiten individueller Nutzungsmöglichkeiten im Alltag
Leistungsart	Gruppentherapie (max. 15 Rehabilitierende)
Therapieziele	• Reduzierung seelischer Anspannungszustände • Erhöhung der Stresstoleranz • Beseitigung muskulärer Blockaden oder Verspannungen • Verbesserte Selbstwahrnehmung
Empfehlung zur Dauer	30 Minuten
Frequenzempfehlung	1 x wöchentlich
Berufsgruppe	• (Rehabilitations-) Psychologin oder (Rehabilitations-) Psychologe (Diplom oder min. BA) • staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss mit einem Gesundheits- oder Sozialbezug mit Zusatzqualifikation in Entspannungstraining

4.4 Behandlungselement Psychoedukative Gruppenarbeit

Inhaltliche Beschreibung	Gruppenarbeit zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns durch Schulung der 5 Sinne (Genusstraining) und Umwandlung extrinsischer in intrinsische Motivation (Motivationstraining), Vermittlung von Informationen über die Krankheit, deren Entstehung und Behandlung
Leistungsart	• Kleingruppe (3 – 5 Rehabilitierende) • Gruppentherapie (max. 12 Rehabilitierende)
Therapieziele	• Förderung der Adhärenz und Selbsthilfefähigkeit im Umgang mit der eigenen Erkrankung • Förderung des Krankheitsverständnisses

Empfehlung zur Dauer	50 Minuten
Frequenzempfehlung	3 x wöchentlich
Berufsgruppe	• (Rehabilitations-) Psychologin oder (Rehabilitations-) Psychologe (Diplom oder min. BA) • Sozialarbeiterin oder Sozialarbeiter (Diplom oder min. BA) • Sozialpädagogin oder Sozialpädagoge (Diplom oder min. BA)

4.5 Behandlungselement Psychotherapeutische Intervention einzeln

Inhaltliche Beschreibung	psychologisches Kurzgespräch zur Krisenintervention bei akut aufgetretener psychischer Problemsituation
Leistungsart	Einzeltherapie
Therapieziele	• Analyse der Ursache der bestehenden Problematik • Erarbeitung von Problemlösungsstrategien, Krisenbewältigung
Empfehlung zur Dauer	15 – 30 Minuten
Frequenzempfehlung	individuell, der Krisensituation angepasst
Berufsgruppe	• ärztliche/psychologische Psychotherapeutin oder ärztlicher/psychologischer Psychotherapeut • Fachpsychotherapeutin oder Fachpsychotherapeut

4.6 Behandlungselement Psychotherapie psychodynamisch einzeln

Inhaltliche Beschreibung	psychoanalytische oder tiefenpsychologische Intervention als Einzeltherapie
Leistungsart	Einzeltherapie
Therapieziele	• individuelle Problemanalyse • Bearbeitung unbewusster Konflikte • partielle ich-Strukturbeeinflussung • Bearbeitung von Zusammenhängen zwischen psychischen bzw. psychosomatischen Störung und konflikthaften Situation
Empfehlung zur Dauer	30 Minuten
Frequenzempfehlung	individuell
Berufsgruppe	• ärztliche/psychologische Psychotherapeutin oder ärztlicher/psychologischer Psychotherapeut • Fachpsychotherapeutin oder Fachpsychotherapeut

4.7 Behandlungselement Psychotherapie psychodynamisch (in Gruppe)

Inhaltliche Beschreibung	psychoanalytische oder tiefenpsychologische Gruppenarbeit zur Förderung der Interaktionsfähigkeit und Realitätsbezug
Leistungsart	Gruppentherapie (max. 12 Rehabilitierende)
Therapieziele	• Differenzierung von Selbst- und Objektvorstellung • Stabilisierung des Selbstwertgefühls • Verbesserung der Körperwahrnehmung
Empfehlung zur Dauer	60 Minuten
Frequenzempfehlung	1 x pro Woche
Berufsgruppe	• ärztliche/psychologische Psychotherapeutin oder ärztlicher/psychologischer Psychotherapeut • Fachpsychotherapeutin oder Fachpsychotherapeut

4.8 Behandlungselement Psychotherapie, verhaltenstherapeutisch (einzeln)

Inhaltliche Beschreibung	Verhaltenstherapeutisches, problemorientiertes Einzeltraining verschiedener psychischer Störungen incl. Expositionstraining bei Angst- und Zwangserkrankungen. Auseinandersetzung mit eigenen unerwünschten Handlungsweisen und Erlernen aktiver positiver Verhaltensweisen
Leistungsart	Einzeltherapie, ggf. unter Einbeziehung von An- oder Zugehörigen
Therapieziele	• individuelle Problemanalyse • Erkennen und Verändern problematischer Verhaltensweisen • Erarbeitung individueller Bewältigungs- und Veränderungsstrategien • Aufbau individueller Problemlösefertigkeiten
Empfehlung zur Dauer	30 – 45 Minuten
Frequenzempfehlung	individuell
Berufsgruppe	• ärztliche/psychologische Psychotherapeutin oder ärztlicher/psychologischer Psychotherapeut • Fachpsychotherapeutin oder Fachpsychotherapeut

4.9 Behandlungselement Psychotherapie, verhaltenstherapeutisch (in Gruppe)

Inhaltliche Beschreibung	verhaltenstherapeutische Gruppenarbeit verschiedener psychischer Störungen (z. B. bei Depression, Angst- und Zwangserkrankungen) zur Auseinandersetzung mit eigenen, krankheitsfördernden Denk- und Verhaltensweisen im Rahmen interpersoneller Aktivitäten
Leistungsart	Gruppentherapie (max. 12 Rehabilitierende)
Therapieziele	• Erkennen und Verändern problematischer Verhaltensweisen • Erarbeitung von Bewältigungs- und Veränderungsstrategien • Aufbau allgemeiner Problemlösefertigkeiten • Verbesserung des Interaktionsverhaltens
Empfehlung zur Dauer	60 Minuten
Frequenzempfehlung	1 x pro Woche
Berufsgruppe	• ärztliche/psychologische Psychotherapeutin oder ärztlicher/psychologischer Psychotherapeut • Fachpsychotherapeutin oder Fachpsychotherapeut

4.10 Behandlungselement Psychotherapie, systemisch (einzeln)

Inhaltliche Beschreibung	Die systemische Therapie fokussiert auf den sozialen Kontext psychischer Störungen und misst dem interpersonellen Kontext eine besondere ätiologische Relevanz bei. Symptome werden als kontraproduktiver Lösungsversuch psychosozialer und psychischer Probleme verstanden, die wechselseitig durch intrapsychische (kognitiv-emotive), biologisch-somatische sowie interpersonelle Prozesse beeinflusst sind. Grundlage für Diagnostik und Therapie von psychischen Störungen ist die Analyse der Elemente der jeweiligen relevanten Systeme und ihrer wechselseitigen Beziehungen, sowohl unter struktureller als auch generationaler Perspektive und eine daraus abgeleitete Behandlungsstrategie.
Leistungsart	Einzeltherapie, ggf. unter Einbeziehung von An- oder Zugehörigen
Therapieziele	• Veränderung von symptomfördernden, insbesondere familiären und sozialen Interaktionen, narrativen und intrapsychischen Mustern hin zu einer funktionaleren Selbst-Organisation der Rehabilitierenden und des für die Behandlung relevanten sozialen Systems • Stärkung des Selbstwerts und der Autonomie der einzelnen Person
Empfehlung zur Dauer	30 – 45 Minuten
Frequenzempfehlung	individuell
Berufsgruppe	• ärztliche/psychologische Psychotherapeutin oder ärztlicher/psychologischer Psychotherapeut • Fachpsychotherapeutin oder Fachpsychotherapeut

4.11 Behandlungselement Training sozialer Kompetenzen

Inhaltliche Beschreibung	Gruppenarbeit zum Training der sozialen Kompetenz. Auseinandersetzung mit eigenen unerwünschten Verhaltensweisen im Rahmen interpersoneller Aktivitäten
Leistungsart	Kleingruppe (3 – 5 Rehabilitierende)
Therapieziele	Verbesserung des Verständnisses eigener Handlungsweisen und Erlernen von Strategien zur Veränderung (z. B. Dialogfähigkeit, Höflichkeit, Kontaktfähigkeit), Erarbeitung von Nachsorgestrategien
Empfehlung zur Dauer	45 Minuten
Frequenzempfehlung	1 x pro Woche
Berufsgruppe	• Sozialarbeiterin oder Sozialarbeiter (Diplom oder min. BA) • Sozialpädagogin oder Sozialpädagoge (Diplom oder min. BA) • Psychologin oder Psychologe (Diplom oder MA)

4.12 Behandlungselement Psychologische Gruppenarbeit störungsspezifisch

Inhaltliche Beschreibung	Gruppenarbeit zu störungsspezifischen Erkrankungen (z. B. Depression, Angst, PTBS) zur Förderung von Krankheitsverständnis, und -verarbeitung, Vermittlung von Informationen über das jeweilige Krankheitsbild
Leistungsart	Gruppentherapie (max. 12 Rehabilitierende)
Therapieziele	• Verbesserung der Krankheitsbewältigung • Kompetenzentwicklung
Empfehlung zur Dauer	65 Minuten
Frequenzempfehlung	1 x pro Woche
Berufsgruppe	• ärztliche/psychologische Psychotherapeutin oder ärztlicher/psychologischer Psychotherapeut • Fachpsychotherapeutin oder Fachpsychotherapeut

5 Behandlungsgruppe Gesundheitsinformation, Motivation, Schulungen

5.1 Behandlungselement Gesundheitsinformation und -förderung

Inhaltliche Beschreibung	Es handelt sich um Leistungen, in deren Mittelpunkt Informationsvermittlung, Motivationsförderung sowie Befähigung der Rehabilitierenden im Sinne der Förderung des Selbstmanagements steht. Neben beratenden Leistungen (im Einzelkontakt) werden diese Therapieelemente in didaktisch aufbereiteter Form als Veranstaltung in der Gruppe (durch Vorträge, Seminare und Schulungen) durchgeführt. Darüber hinaus sollen den Betroffenen Wissen und Fähigkeiten vermittelt werden, die sie in ihrem gewohnten Umfeld umsetzen können, insbesondere zu: • gesunder Ernährung, • Genussmitteln und Alltagsdrogen, problematischer Umgang mit Medien sowie exzessivem Spielen • Raucherentwöhnung • Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten • Umgang mit Alltagsstress • Schlafstörungen • Schmerzbewältigung • Sexualität • Bewegung und Gesundheit • Rückenschule • Diabetikerschulung • Planung des Wissenstransfers in den Alltag
Leistungsart	• Gruppentherapie (max. 12 Rehabilitierende, ggf. mit Diskussion/Rollenspiel) • Gruppenangebot (keine Begrenzung der Teilnehmerzahl) auch Vortrag/Wissensvermittlung
Therapieziele	Das Ziel ist, nachhaltig eine Verhaltens- und Einstellungsänderung der Rehabilitierenden zu erreichen, die zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen durch: • Reflexion des eigenen Lebensstils • Förderung der Eigenverantwortung • Motivation zur Verhaltensänderung • Planung des Wissenstransfers in den Alltag • Selbstversorgung im Alltagsleben • Diskussion spezifischer Fragestellungen, • Vermittlung von Informationen zu einer gesunden Lebensführung • Erlernen von Bewältigungsstrategien und Motivation zur Verhaltensänderung • Planung der Nachsorge
Empfehlung zur Dauer	45 – 60 Minuten
Frequenzempfehlung	1 x pro Maße
Berufsgruppe	je nach Themenschwerpunkt: • Ärztin oder Arzt • (Rehabilitations-) Psychologin oder (Rehabilitations-) Psychologe (Diplom oder MA)

- Krankengymnastin oder Krankengymnast/Physiotherapeutin oder Physiotherapeut (auch BA mit staatlicher Anerkennung)
- Sportlehrerin oder Sportlehrer mit medizinischer Ausrichtung oder Zusatzqualifikation Bewegungs-/Sporttherapie (Diplom oder min. BA)
- Sportwissenschaftlerin oder Sportwissenschaftler mit indikationsspezifischer bewegungstherapeutischer Ausrichtung, z. B. Fachrichtung Rehabilitation (Diplom oder min. BA)
- Diätassistentin oder Diätassistent
- Oecotrophologin oder Oecotrophologe (Diplom oder min. BA)
- Ernährungswissenschaftlerin oder Ernährungswissenschaftler (Diplom oder min. BA)

5.2 Behandlungselement Motivationsförderung und Selbstmanagement

Inhaltliche Beschreibung	Einführendes Seminar zum Gesundheitstraining und zu den Zielen der Rehabilitation
Leistungsart	Gruppentherapie (max. 12 Rehabilitierende)
Therapieziele	• Motivation zu: ◦ Therapietreue ◦ Verhaltensänderung und ◦ aktiver Nachsorge • Reflexion eigener Verhaltensweisen • Förderung der Krankheits- und Belastungsbewältigung
Empfehlung zur Dauer	45 – 60 Minuten
Frequenzempfehlung	1 x pro Maßnahme
Berufsgruppe	• Ärztin oder Arzt • (Rehabilitations-) Psychologin oder (Rehabilitations-) Psychologe (Diplom oder MA)

5.3 Behandlungselement Biofeedback

Inhaltliche Beschreibung	Vermittlung von Strategien, unbewusst ablaufende Prozesse im eigenen Körper gezielt wahrzunehmen und zu beeinflussen
Leistungsart	Einzeltherapie
Therapieziele	• Aufbau von Selbstkontrolle zur Regulierung körperliche Reaktionen wie Herzfrequenz, Hauttemperatur, Hautleitfähigkeit • Erlernen von Entspannungsfähigkeit und Erarbeiten individueller Nutzungsmöglichkeiten im Alltag
Empfehlung zur Dauer	30 Minuten
Frequenzempfehlung	1 x pro Woche

Berufsgruppe	• Psychologin oder Psychologe (Diplom oder MA) • Sozialarbeiterin oder Sozialarbeiter (Diplom oder min. BA mit Zusatzqualifikation in Biofeedback) • Sozialpädagogin oder Sozialpädagoge (Diplom oder min. BA mit Zusatzqualifikation in Biofeedback)
---------------------	---

5.4 Behandlungselement Schulung bei psychischen und Verhaltensstörungen

Inhaltliche Beschreibung	Standardisierte Schulung zu verschiedenen Krankheitsbildern (z. B. Depression, Angst, PTBS, chronische unspezifische Schmerzen), Vermittlung von Wissen und Vermittlung von Fertigkeiten zur aktiven Teilhabe und Motivation zu einer Lebensstiländerung
Leistungsart	Gruppentherapie (max. 15 Rehabilitierende)
Therapieziele	• Stärkung der Eigenverantwortung und Entscheidungsfähigkeit, Stärkung der sozialen Kompetenz • Planung der Nachsorge
Empfehlung zur Dauer	45 Minuten
Frequenzempfehlung	2 x pro Rehabilitation
Berufsgruppe	• Ärztin oder Arzt • ärztliche/psychologische Psychotherapeutin oder ärztlicher/psychologischer Psychotherapeut • Fachpsychotherapeutin oder Fachpsychotherapeut • Psychologin oder Psychologe (Diplom oder MA)

5.5 Behandlungselement Schulung bei Essstörungen

Inhaltliche Beschreibung	Standardisierte Schulung bei Essstörungen (häufig in Kombination mit Psychoedukation, Verhaltenstherapie und Ernährungstherapie), insbesondere • Anorexia nervosa • Bulimia nervosa • Binge-Eating-Disorder • Adipositas Grad III nach WHO
Leistungsart	• Einzeltherapie • Kleingruppe (3 – 5 Rehabilitierende) • Gruppentherapie (bis 12 Rehabilitierende)
Therapieziele	siehe übergeordnete Ziele oben, sowie • Kontrolle und Normalisierung des eigenen Essverhaltens • Reduktion der essstörungsspezifischen Symptomatik • Gewichtskontrolle (Gewichtsreduktion oder -stabilität) • Ernährungsanpassung (ausgewogene Ernährung, geringerer Fettanteil, hoher Ballaststoffanteil)

	• Vermittlung von Selbstmanagementfertigkeiten, wie z. B. Erkennen und Vermeidung von Essen aus Langeweile oder Essattacken bei Stress • Rückfallprophylaxe
Empfehlung zur Dauer	• Einzeltherapie: 30 – 45 Minuten • Kleingruppe/Gruppentherapie: 45 – 60 Minuten
Frequenzempfehlung	5 x pro Maßnahme
Berufsgruppe	• Ärztin oder Arzt • ärztliche/psychologische Psychotherapeutin oder ärztlicher/psychologischer Psychotherapeut • Fachpsychotherapeutin oder Fachpsychotherapeut • Psychologin oder Psychologe (Diplom oder MA) • Diätassistentin oder Diätassistent • Oecotrophologin oder Oecotrophologe (Diplom, min. BA) • Ernährungswissenschaftlerin oder Ernährungswissenschaftler (Diplom, min. BA)

5.6 Behandlungselement Schulung zur Unterstützung der Beendigung des Rauchens (Tabakentwöhnung)

Inhaltliche Beschreibung	Raucherentwöhnung ist eine wesentliche Komponente des Langzeitmanagements zur Risikoreduktion, insbesondere nach Herzinfarkt, bei pAVK oder bei COPD. Verhaltenstherapeutisch orientierte Gruppenangebote (Schulung zur Unterstützung der Beendigung des Rauchens) stehen dabei im Vordergrund. Diese können z. B. durch verhaltensbezogene Einzelberatung und ggf. Nikotinersatztherapie ergänzt werden.
Leistungsart	• Kleingruppe (3 – 5 Rehabilitierende) • Gruppentherapie (max. 12 Rehabilitierende)
Therapieziele	• Motivationsförderung, um die Rehabilitierenden zu einer Entscheidung für das Nichtrauchen zu bewegen • Vermittlung von Handlungsalternativen und Lösungsstrategien, die bei der Entwöhnung eine zentrale Rolle spielen • Vermittlung von medizinischen Hintergründen und Wissen um die Folgeschäden des Rauchens, z. B. in Bezug auf die Funktion der Atmungsorgane, des Herz-Kreislaufsystems • Vermittlung von Stress- und Bewältigungsstrategien • Vermittlung von Strategien zur Verhaltensänderung und Rückfallprophylaxe
Empfehlung zur Dauer	60 Minuten
Frequenzempfehlung	6 x pro Maßnahme

Berufsgruppe	• (Rehabilitations-) Psychologin oder (Rehabilitations-) Psychologe (Diplom oder MA) • Psychotherapeutin oder Psychotherapeut • Fachpsychotherapeutin oder Fachpsychotherapeut • Sozialarbeiterin oder Sozialarbeiter und Sozialpädagogin oder Sozialpädagoge (Diplom oder BA) mit Anerkennung als Suchttherapeutin oder Suchttherapeut • Ärztin oder Arzt
---------------------	--

5.7 Behandlungselement Schulung bei chronischen Schmerzen

Inhaltliche Beschreibung	Standardisierte Schulung zum Spezifikum des chronischen Schmerzes, zur Abgrenzung akuter und chronischer Schmerz, zur Schmerzverarbeitung und Empfindung sowie den Umgang mit chronischen Schmerzen. Es werden Ursachen und Risiken sowie deren Prognose und therapeutische Interventionen erläutert.
Leistungsart	• Kleingruppe (3 – 5 Rehabilitierende) • Gruppentherapie (max. 12 Rehabilitierende)
Therapieziele	übergeordnete Ziele sind: • Kenntniserwerb bzw. -erweiterung über das Krankheitsbild • langfristige Besserung bzw. Stabilisierung des Gesundheitszustandes • Verminderung der Häufigkeit von Krankheitsschüben und deren Dauer • Steigerung der Therapiemotivation • Stärkung der Eigenverantwortlichkeit im Umgang mit der Erkrankung • Förderung der Bereitschaft zur langfristigen Änderung der Lebensgewohnheiten • adäquate Bewältigung der somatischen und psychosozialen Situation
Empfehlung zur Dauer	50 Minuten
Frequenzempfehlung	3 x pro Maßnahme
Berufsgruppe	• Ärztin oder Arzt • Psychologin oder Psychologe (Diplom oder MA)

5.8 Behandlungselement Aktive Rückenschule

Inhaltliche Beschreibung	Am anatomischen Modell eine Wirbelsäule werden die möglichen Schmerzursachen für Rückenschmerzen erläutert: Gelenkverschleiß, Bandscheibenvorfälle, überlastete Muskeln, Fehlhaltung und Bänderschmerz. Es werden medizinische Hintergründe zur Behandlung und Prophylaxe gegeben, ergänzt durch praktische Übungen zu einer rückengerechten Alltagsbelastung und einem Training der Rückenmuskulatur. Es werden Hinweise gegeben, wie man sich bei einem akuten Rückenschmerz anfall verhalten sollte und was man selbst gegen den Schmerz tun kann.
Leistungsart	Gruppentherapie (max. 12 Rehabilitierende)

Therapieziele	• Stärkung gesundheitlicher Ressourcen durch Verbesserung motorischer Fähigkeiten • Verbesserung der Körperwahrnehmung • Erlernen von Entspannungstechniken • Erwerb von Stressmanagementkompetenzen • Vermittlung von Informationen zu und Einüben von rückenfreundlichen Verhaltensweisen im Alltag • Motivation zu einer langfristigen gesundheitsorientierten Verhaltensänderung
Empfehlung zur Dauer	45 Minuten
Frequenzempfehlung	4 – 6 x pro Maßnahme
Berufsgruppe	• Ärztin oder Arzt • Sportlehrerin oder Sportlehrer mit medizinischer Ausrichtung oder Zusatzqualifikation Bewegungs-/Sporttherapie (Diplom oder min. BA) • Sportwissenschaftlerin oder Sportwissenschaftler mit indikationsspezifischer bewegungstherapeutischer Ausrichtung, z. B. Fachrichtung Rehabilitation (Diplom oder min. BA) • Krankengymnastin oder Krankengymnast/Physiotherapeutin oder Physiotherapeut (auch BA mit staatlicher Anerkennung) • staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin oder staatlich geprüfter Gymnastiklehrer • Psychologin oder Psychologe (Diplom oder MA)

5.9 Behandlungselement Schulung bei Diabetes mellitus

Inhaltliche Beschreibung	Standardisierte Schulungsprogramme Diabetes mellitus Typ 2 (und Typ 1)
Leistungsart	• Kleingruppe (3 – 5 Rehabilitierende) • Gruppentherapie (max. 12 Rehabilitierende)
Therapieziele	siehe übergeordnete Ziele oben, <u>sowie:</u> • Vermittlung von Selbstmanagementfertigkeiten, wie Erkennen und Vermeidung von Symptomen/Komplikationen (Hypoglykämien, Hyperglykämien), Selbstüberwachung des Blutzuckerspiegels, Medikamenteneinnahme, Insulintherapie • Unterstützung einer Lebensstiländerung: ○ Gewichtskontrolle (Gewichtsreduktion oder -stabilität) ○ Ernährungsanpassung (z. B. geringerer Fettanteil, hoher Anteil an Ballaststoffen) ○ körperliche Aktivität • Aufklärung und Information zu Fußproblemen bei Diabetes mellitus Typ 1 und 2: ○ besondere Gefährdung durch Neuro- und Angiopathie ○ tägliche Fußkontrolle ○ sachgerechte Nagel-, Fuß- und Hautpflege ○ geeignete Strümpfe und Schuhe

Empfehlung zur Dauer	45 – 60 Minuten
Frequenzempfehlung	2 x pro Maßnahme
Berufsgruppe	• Ärztin oder Arzt • Diabetesberaterin DDG oder Diabetesberater DGG oder Diabetesfachkraft, z. B. ○ examinierte Pflegefachkraft, ○ Medizinische Fachangestellte/geschulte MTA oder Medizinischer Fachangestellte/geschulter MTA, ○ Diätassistentin oder Diätassistent, ○ Oecotrophologin oder Oecotrophologe (Diplom oder min. BA), ○ Ernährungswissenschaftlerin oder Ernährungswissenschaftler (Diplom oder min. BA)

6 Behandlungsgruppe Ernährung

6.1 Behandlungselement Ernährungsberatung

Inhaltliche Beschreibung	Information über eine „ausgewogene Ernährung“ zur Senkung des Risikos kardiovaskulärer Erkrankungen: • Beachtung gendermedizinischer Aspekte (Lebensmittelauswahl, Grundumsatz unter Berücksichtigung des hohen Trainingsanteils in der Cardio-Reha, Bedarfe an Vitaminen, Mineralien etc.) • Berücksichtigung von Komorbiditäten (z. B. Diabetes mellitus, Niereninsuffizienz, Hypertonie) • Nutzung von Ernährungstagebüchern • ggf. unter Einbezug von An- oder Zugehörigen
Leistungsart	• Einzelberatung • Gruppenberatung (max. 15 Rehabilitierende)
Therapieziele	• Vermittlung und Umsetzung einer „gesunden Ernährung“ unter Beachtung krankheitsspezifischer Aspekte • Reduktion von Übergewicht, Gewichtsstabilisierung • Vermeidung von Mangelernährung • Motivation zur Verhaltensänderung
Empfehlung zur Dauer	• Einzelberatung: 30 Minuten • Gruppenberatung: 45 – 60 Minuten • Lehrküche: 90 Minuten
Frequenzempfehlung	1 x pro Maßnahme
Berufsgruppe	• Diätassistentin oder Diätassistent • Oecotrophologin oder Oecotrophologe (Diplom oder min. BA) • Ernährungswissenschaftlerin oder Ernährungswissenschaftler (Diplom oder min. BA)

7 Behandlungsgruppe Künstlerische Therapien

7.1 Behandlungselement Künstlerische Therapien

Inhaltliche Beschreibung	Zu den künstlerischen Therapien zählen insbesondere die • Tanz- und Bewegungstherapie, • Kunsttherapie • Theatertherapie und • Musiktherapie. Es handelt sich um ein Angebot zur Förderung von Eigenwahrnehmung, -empfindung und Selbstbild durch ungezwungenes, kreatives, künstlerisches Gestalten
Leistungsart	Gruppe (max. 9 Rehabilitierende)
Therapieziele	• Stärkung des Selbstwertgefühls • Reduktion von Spannungszuständen • Steigerung der emotionalen Aufgeschlossenheit • Aufarbeitung biografischer Probleme und sozialer Konflikte • Verbesserung der Krankheitsbewältigung
Empfehlung zur Dauer	30 Minuten
Frequenzempfehlung	individuell
Berufsgruppe	• Kunsttherapeutin oder Kunsttherapeut (BA, MA, Diplom) • Musiktherapeutin oder Musiktherapeut (BA, MA, Diplom) • Kreativtherapeutin oder Kreativtherapeut • Tanz-, Bewegungs-, Theatertherapeutin oder Tanz-, Bewegungs-, Theatertherapeut

8 Quellen

1. S3-Leitlinie Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen: S3-Praxisleitlinien in Psychiatrie und Psychotherapie. Falkai, P. (Ed.). (2012). Springer-Verlag.
2. Psychiatrie und Psychotherapie. Laux, G., Möller, H. J., & Kampfhammer, H. (2008). Springer Medizin Verlag.
3. Reha-Therapiestandards „Depressive Störungen“ Deutsche Rentenversicherung
4. Bewertungskriterien der Strukturqualität im QS-Reha®-Verfahren
5. Klassifikation therapeutischer Leistungen in der medizinischen Rehabilitation (KTL) Deutsche Rentenversicherung- 2015
6. Heilmittel-Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses
7. Psychotherapie-Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses ,
zuletzt geändert am 01.November 2022