

## Anleitung

### Legen Sie los – Ihr Start in die DE-RENA-App

1. Suchen Sie in Ihrem Play Store (Android) bzw. App-Store (Apple) nach „DE-RENA“ und laden die App herunter. Oder scannen Sie einfach den QR Code.



2. Melden Sie sich mit dem Code „Median2023“ in der App an.

3. Erkunden Sie die DE-RENA-App. Im Menü finden Sie Erklärvideos, die Ihnen den Start in der App erleichtern.

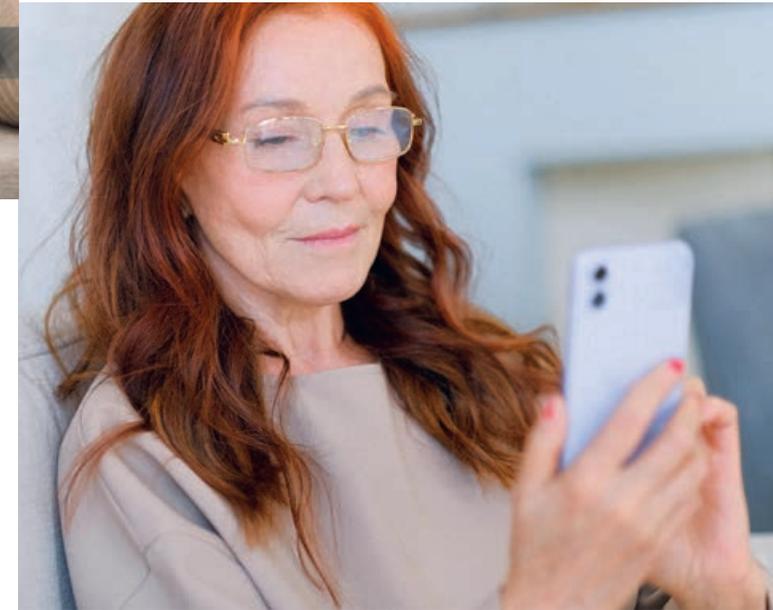


DE-RENA kann Sie auch nach der Reha in Form einer Nachsorge weiter begleiten. Die App unterstützt Sie dabei, auch zuhause einen gesunden Alltag zu etablieren. Begleitet werden Sie in individuellen telefonischen Coachings durch Ihren persönlichen Nachsorge-Coach, die oder den Sie bereits während Ihrer Reha kennenlernen.

Mehr Informationen dazu erhalten Sie während Ihres Aufenthalts.



Bei weiteren Fragen zum Programm oder zur App, wenden Sie sich an das Behandlungsteam in Ihrer MEDIAN Klinik.



## DE-RENA App

Ihr digitaler Begleiter für eine bessere mentale Gesundheit



## Liebe Rehabilitandinnen und Rehabilitanden,

die DE-RENA App ist Ihr digitaler Begleiter auf dem Weg zu einer besseren mentalen Gesundheit. Sie bietet Ihnen eine Reihe von Unterstützungsangeboten:

- Finde Sie Ihre Balance und entscheiden, welchen Themen und Lebensbereichen Sie in Ihrem Alltag Raum geben möchten.
- Die App hilft Ihnen bei einer ausgewogenen Tagesstruktur. Organisieren Sie Ihren Alltag und arbeiten Sie aktiv an der Umsetzung gesunder Gewohnheiten im Alltag – schon während der Reha.
- Behalten Sie Ihre Vorsätze und Fortschritte im Auge. Beobachten Sie, wie Ihre Stimmung durch die positiven Erfahrungen und Aktivitäten steigt.
- Profitieren Sie von regelmäßigen Entspannungsübungen.

Sie lernen die DE-RENA-App wie auch die behandelten Themen während Ihres Reha-Aufenthalts kennen.

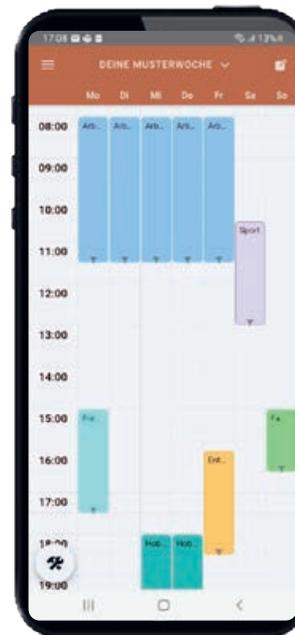
## Die Bereiche der DERENA-App

### Lebensbereiche

- Welche Themen und Bereiche spielen in Ihrem Alltag eine Rolle? Was soll mehr oder weniger Raum einnehmen, als vor Ihrer Reha? Legen Sie die für Sie relevanten Lebensbereiche fest.  
Die App schlägt einige typische Bereiche vor, die Sie nach Belieben anpassen können.
- Mit einem Klick auf einen spezifischen Lebensbereich können Sie Vorsätze definieren und überlegen, über welche Hindernisse Sie bei deren Umsetzung stolpern könnten. Für diese Stolpersteine können Sie mögliche Abhilfestrategien entwerfen und vermerken.

### Musterwoche

- Wie soll Ihre Woche typischerweise aussehen?  
Wo finden die verschiedenen Lebensbereiche ihren Platz? Welche Tätigkeiten stehen wann an? Legen Sie Ihre sogenannte „Musterwoche“ an.



### Kalender

- Planen Sie die nächsten Tage. Wann steht welcher Lebensbereich an? Sie können Termine ganz einfach aus der Musterwoche übernehmen und anpassen oder Termine einplanen, die einmalig anstehen.



Übung – planen Sie für die kommende Woche für die therapiefreien Zeiten oder das Wochenende zwei Aktivitäten ein, die Ihnen Freude machen. Besprechen Sie die Umsetzung mit Ihrer Bezugstherapeutin oder Ihrem Bezugstherapeuten.

### Tagesbewertung

- Eine Tagesbewertung kann hilfreich für eine langfristige erfolgreiche Umsetzung Ihrer Vorsätze und Ziele sein.  
Wie ist Ihr Befinden am Ende dieses Tages? Wie zufrieden sind Sie mit der Balance Ihrer Lebensbereiche?

### Auswertung

- Beobachten Sie, wie sich Ihre Stimmung, Ihre Bewertung der Balance und Ihre Krankheitssymptome über die Zeit verändern.

