

**Wirksamkeit einer Online-Nachsorge zur individualisierten Return to Work Planung nach stationärer medizinischer Rehabilitation**

Adina Kreis

Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität, Mainz

Der Übergang von der stationären medizinischen Rehabilitation in das Berufsleben stellt für viele Rehabilitand:innen eine kritische Phase dar. Schwierigkeiten beim Transfer rehabilitativer Ziele sowie psychosoziale Belastungen können die nachhaltige berufliche Teilhabe beeinträchtigen. Digitale Nachsorgeangebote bieten hier die Möglichkeit, den Übergang niedrigschwellig und alltagsnah zu unterstützen.

Im Rahmen der von der Deutschen Rentenversicherung Bund geförderten RTW-Plan-Studie wurde die internet- und appbasierte Selbsthilfe-Intervention marena („Meine arbeitsbezogene Reha-Nachsorge“) entwickelt und evaluiert. Ziel ist es, Rehabilitand:innen nach der Entlassung aus der medizinischen Rehabilitation bei der Planung und Umsetzung der Rückkehr an den Arbeitsplatz (RTW) zu unterstützen. Der Fokus liegt auf individueller Ziel- und Aufgabenplanung.

Die Evaluation erfolgte im Rahmen einer multizentrischen, randomisiert-kontrollierten Studie in psychosomatischen, orthopädischen und kardiologischen Rehabilitationskliniken mit insgesamt 495 erwerbsfähigen Rehabilitand:innen. Die Ergebnisse zeigen eine gute Akzeptanz: Rund 60 % der Teilnehmenden nutzten marena aktiv, überwiegend über mobile Endgeräte. Besonders häufig wurden arbeitsbezogene Strategien sowie Inhalte zu Bewegung und Achtsamkeit genutzt. Erste Auswertungen deuten auf positive Effekte hinsichtlich psychischer Stabilisierung und Arbeitsfähigkeit hin.

Im Vortrag werden die zentralen Ergebnisse zur Nutzung und Wirksamkeit von marena vorgestellt und Implikationen für den Einsatz digitaler Nachsorgeangebote in der medizinischen Rehabilitation diskutiert.

**Kooperationspartner**

Psychosomatische Fachklinik Sankt-Franziska-Stift in Bad Kreuznach; Psychosomatische Klinik Bad Neustadt in Bad Neustadt a. d. Saale; Reha-Zentrum Bad Driburg - Klinik Berlin in Bad Driburg; Reha-Zentrum Schömburg - Klinik Schwarzwald in Schömburg

**Kontakt**

M. Sc. Adina Kreis, Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität, Mainz

E-Mail: [Adina.Kreis@unimedizin-mainz.de](mailto:Adina.Kreis@unimedizin-mainz.de)