

CHECKLISTE 

REHA MIT HIV



1)	Was ist eine Reha-Maßnahme?	4
2)	Kommt eine Reha für mich infrage?	5
3)	Wie stelle ich einen Antrag? Wer übernimmt die Kosten?	6
4)	Kann ich mir eine Rehaklinik aussuchen? Und wie finde ich die richtige Klinik?	7
5)	Wie läuft eine Reha ab?	8
6)	Wie geht man in Reha-Kliniken mit Menschen mit HIV um?	10
7)	Was soll ich tun, wenn ich in der Reha diskriminiert werde?	11
8)	Wie bereite ich mich auf meinen Reha-Aufenthalt vor?	12
	Wie beantrage ich eine Mutter-Vater-Kind- Rehabilitationsmaßnahme?	13
9)	Worauf sollte ich bei der Entlassung achten?	14
10)	Wo finde ich weitere Informationen?	15

2017 hat die Deutsche AIDS-Hilfe im Rahmen einer Themenwerkstatt „Reha, wir kommen!“ Menschen mit HIV zu ihren Erfahrungen während medizinischer Rehabilitationsmaßnahmen befragt.

Ein wichtiges Ergebnis der Befragung war: Die Mehrheit der Menschen mit HIV nimmt eine Reha- Maßnahme wegen psychischer oder psychosomatischer Beschwerden in Anspruch – aber es gibt nur wenige Kliniken in diesem Indikationsgebiet, die vorurteilsfrei mit der HIV-Infektion umgehen.

Um das richtige Angebot zu finden und die medizinische Reha optimal nutzen zu können, sollten alle Interessierten selbst aktiv werden.

Diese Checkliste zur Reha für Menschen mit HIV bietet deshalb auf einen Blick wichtige Informationen zur Planung und Gestaltung des Aufenthalts in einer Klinik und zur Nachsorge.

Da das Reha-System in Deutschland nicht einfach zu überschauen ist, stellen wir darüber hinaus auch Adressen von Beratungsstellen sowie Links zu Anträgen und weiteren Information zur Verfügung.

1)

Was ist eine Reha-Maßnahme?

Eine Maßnahme zur Rehabilitation (kurz: Reha) dient der Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität. Während einer Reha gibt es unterschiedliche Angebote – von Vorträgen über Gesprächsrunden bis hin zu Sportgruppen. Reha-Patient_innen werden dabei von Ärzt_innen, Psychotherapeut_innen, Physiotherapeut_innen und anderen betreut.

Reha-Maßnahmen sind ambulant oder stationär möglich. Bei einer stationären Reha handelt es sich um einen Aufenthalt in einer Klinik mit Übernachtung und Vollverpflegung. Bei einer ambulanten Reha findet die Behandlung wohnortnah statt, geschlafen wird jedoch zu Hause. Rehakliniken sind auf eine oder mehrere medizinische Fachrichtungen (z.B. Orthopädie, Asthma usw.) spezialisiert.

Eine Reha-Maßnahme dauert in der Regel 21 Tage, in psychosomatischen Kliniken häufig 35 Tage.

2)

Kommt eine Reha für mich infrage?

Stress auf der Arbeit? Alles gerade zu viel? Du hast seit Monaten Rückenschmerzen? Wenn du unter psychosomatischen und/oder körperlichen Beschwerden leidest, die dein Privatleben und vielleicht auch dein Berufsleben beeinträchtigen, kann eine Rehabilitation dir helfen, dein Wohlbefinden und deine Arbeitsfähigkeit wiederherzustellen.

Wenn du denkst, dass eine Reha für dich das Richtige ist, werde selbst aktiv und sprich mit deinen Ärzt_innen. HIV-Schwerpunktärzt_innen oder auch andere Fachärzt_innen können mit dir besprechen, ob ein Reha-Antrag Aussicht auf Erfolg hat. Meistens ist eine HIV-Infektion alleine keine Indikation für eine Reha. Die Chancen auf eine Bewilligung steigen, wenn Beschwerden wie die oben genannten vorliegen.

Nach akuten Erkrankungen oder Operationen wird manchmal eine sogenannte Anschlussrehabilitation (Anschlussheilbehandlung) empfohlen, um den Behandlungserfolg sicherzustellen. Diese muss spätestens 14 Tage nach Entlassung angetreten werden.

3)

Wie stelle ich einen Antrag? Wer übernimmt die Kosten?

Medizinische Reha-Maßnahmen muss man selbst beantragen. Es ist hilfreich, den Antrag gemeinsam mit den behandelnden Ärzt_innen auszufüllen – so ein Antrag ist recht umfangreich. Ein Antragsformular findet sich hier: Kurzlink <https://bit.ly/2AWGssc> .



WICHTIG: Für Beamt_innen gelten bei der Beantragung von Reha-Leistungen besondere Regelungen. Nähere Informationen findest du hier: Kurzlink <https://bit.ly/2AwWbvi>.

Wenn du berufstätig bist, übernimmt die Rentenversicherung die Kosten für die Reha-Maßnahme, für alle anderen in der Regel die Krankenversicherung. Bei Eltern-Kind-Kuren (siehe Frage 9) ist immer die Krankenkasse zuständig. Bei der Antragstellung werden die behandelnden Ärzt_innen von der Schweigepflicht entbunden, so dass der Kostenträger Untersuchungsunterlagen anfordern kann.

Bei der stationären Reha werden 10 Euro Zuzahlung pro Tag fällig – es sei denn, du hast eine Zuzahlungsbefreiung. Eine ambulante bzw. teilstationäre Reha wird in der Regel wohnortnah durchgeführt und ist zuzahlungsfrei.

Während des Reha-Aufenthaltes wird der Lohn fortgezahlt oder du bekommst Übergangsgeld (ähnlich wie Krankengeld bei längerer Krankheit).

Informationen dazu findest du hier: Kurzlink <https://bit.ly/2nojVWG>,
Antragsformulare hier: Kurzlink <https://bit.ly/2KC0K9L>.

4)

Kann ich mir eine Rehaklinik aussuchen? Und wie finde ich die richtige Klinik?

Im Antrag kann eine Wunschklinik angegeben werden. Diese muss für deine Diagnose zugelassen sein. Wirst du einer Klinik zugewiesen, die dir nicht zusagt, kannst du Widerspruch einlegen.

Je nachdem, ob körperliche oder psychosomatische Beschwerden im Vordergrund stehen, ist es wichtig, eine Klinik mit dem entsprechenden Schwerpunkt zu finden. Entscheidend für die Auswahl sollte die Reihenfolge der Diagnosen sein.

Um die richtige Klinik zu finden, lohnt es sich, sich umzuhören und im Netz zu recherchieren (es gibt viele Plattformen mit Erfahrungsberichten). Bei Schwerpunktärzt_innen und Beratungsstellen sowie Aidshilfen kannst du außerdem nachfragen, ob es Erfahrungsberichte dazu gibt, wie Kliniken mit Menschen mit HIV und anderen Erkrankungen umgehen, und ob andere Patient_innen über Diskriminierung berichtet haben.



5)

Wie läuft eine Reha ab?

Bei der Anreise findet ein Aufnahmegespräch statt, bei dem du nach deinen Wünschen und Zielen für den Reha-Aufenthalt gefragt wirst. Manche Angebote sind verpflichtend, aus vielen anderen kannst du auswählen. Überleg dir, was du gerne machen möchtest, was dir liegt oder was du einfach mal ausprobieren willst.

Gemeinsam mit dem_der aufnehmenden Ärzt_in wird dein verbindlicher Therapieplan festgelegt. Wenn dir Angebote nicht gefallen, sprich mit dem_der Ärzt_in spätestens bei der nächsten Visite darüber, damit du nicht mehr an ihnen teilnehmen musst. Finde heraus, was für dich gut ist, und nimm deine Reha selbst in die Hand.

Am besten überlegst du dir vor der Reha bereits Ziele, die du erreichen möchtest. Informiere dich über die Angebote der Klinik, um diese optimal nutzen zu können. Von jeder Berufsgruppe kannst du anders profitieren – für manche sind psychologische Einzelgespräche das Wichtigste, für andere sind es die von Physiotherapeut_innen angeleiteten Sportangebote, für wieder andere die Gespräche mit den Mitpatient_innen.

Während des Reha-Aufenthalts finden regelmäßige Visiten statt, meist einmal pro Woche. Du kannst aber jederzeit um einen zusätzlichen Termin bitten.

Nach dem Abschlussgespräch am Ende der Reha-Maßnahme bekommst du einen Entlassungsbrief, der an deine behandelnden Ärzt_innen und an die Renten- bzw. Krankenversicherung geht. Darin werden auch mögliche Nachsorgemaßnahmen vorgeschlagen.

Info 1:

Auch Rehakliniken haben eine Hausordnung, an die sich alle halten müssen. In manchen Kliniken gilt z.B. die Pflicht, bei den Mahlzeiten anwesend zu sein. In den meisten Kliniken gibt es Nachtruhezeiten, zu denen die Patient_innen in der Klinik sein müssen. Häufig gibt es auch Auflagen, was den Konsum von Zigaretten, Alkohol und anderen Drogen angeht. Informationen dazu findest du auf der Webseite der Klinik. Bei Verstößen kann die Klinik im Extremfall die Reha-Maßnahme vorzeitig beenden.

Info 2:

Zu deiner Mitwirkungspflicht gehört, dass du die verordneten therapeutischen Maßnahmen in Anspruch nimmst. Wenn du das nicht machst, kann die Klinik die Reha-Maßnahme vorzeitig beenden. Das kommt zwar nur in Ausnahmefällen vor, kann aber bedeuten, dass dir in absehbarer Zeit keine weiteren Reha-Maßnahmen bewilligt werden. Dir drohen aber keine finanziellen Sanktionen. Die Kosten der Rehabilitation muss der jeweilige Leistungsträger trotz der vorzeitigen Beendigung den gesetzlichen Vorschriften entsprechend übernehmen.

6)

Wie geht man in Reha-Kliniken mit Menschen mit HIV um?

Der Umgang mit Menschen mit HIV in Reha-Kliniken ist sehr unterschiedlich. Abhängen kann er zum Beispiel davon, was die Mitarbeiter_innen vom Leben mit HIV wissen und ob sie schon Erfahrungen mit Menschen mit HIV gemacht haben. In den meisten Fällen gibt es keine Probleme, und die HIV Infektion bekommt die Beachtung, die du ihr geben willst.

Manche Menschen erleben jedoch, dass Mitarbeiter_innen unbegründete Infektionsängste haben. Sie massieren dich zum Beispiel nur mit Handschuhen oder verweigern dir die Teilnahme an Angeboten (etwa an ergotherapeutischen Angeboten wie Korbflechten). Manche fordern Menschen mit HIV auch auf, in Gruppenangeboten oder mit Mitpatient_innen nicht über ihre HIV-Infektion zu sprechen. All diese Verhaltensweisen sind jedoch nicht korrekt!



7)

Was soll ich tun, wenn ich in der Reha diskriminiert werde?

Wenn du während deines Reha-Aufenthalts Benachteiligung und Diskriminierung erlebst, solltest du möglichst sofort mit Vorgesetzten oder Verantwortlichen der Klinik sprechen und/oder deine_n Schwerpunktärzt_in und die Rentenversicherung als Kostenträger informieren. Wenn du Unterstützung brauchst, wende dich an eine Aidshilfe (Adressen findest du unter: www.aidshilfe.de/adressen) oder die Kontaktstelle der Deutschen AIDS-Hilfe zu HIV-bezogener Diskriminierung (www.hiv-diskriminierung.de). Dort kannst Du auch Deinen Diskriminierungsfall melden (<https://hiv-diskriminierung.de/diskriminierung-melden>). Sollte deine Beschwerde gegen die Diskriminierung keinen Erfolg haben und die Reha fuer dich mehr Belastung als Genesung bedeuten, kannst du die Reha-Massnahme abbrechen: Diskriminierung ist gesundheitsgefahrend.

Kontaktiere deine_n Schwerpunktärzt_in und die Renten- bzw. Krankenversicherung, damit keine negativen Folgen eines Reha-Abbruchs auf dich zukommen. Auch nach Beendigung der Maßnahme kann deine Beschwerde mit Unterstützung der Aidshilfe wiederaufgenommen werden, um die Verhältnisse vor Ort zu verbessern, zum Beispiel durch Fortbildungen in der Klinik.



WICHTIG: Wir empfehlen dir, im Vorfeld mit der Klinik Kontakt aufzunehmen und nachzufragen, ob sie Erfahrung mit HIV-positiven Patient_innen hat und ob es Unsicherheiten und offene Fragen gibt.

8)

Wie bereite ich mich auf meinen Reha-Aufenthalt vor?

Vor der Reha bekommst du von der Klinik einen Anamnesebogen, den du zusammen mit einem_r Berater_in oder deinem_r Ärzt_in ausfüllen kannst. Überlege dir, was du offenlegen möchtest und was nicht.

Die Klinik schickt dir auch eine Liste mit den Dingen, die du vor Ort brauchst und mitbringen sollst (von Sportbekleidung bis zu Hausschuhen). Überlege dir, was du außerdem gerne bei dir hast, wenn du drei Wochen nicht zu Hause bist. Vielleicht möchtest du zum Beispiel dein Fahrrad mitnehmen, um mobiler zu sein? Plane auch, wie du anreisen möchtest. Willst du mit der Bahn fahren, informiert die Klinik dich, ob du dir vorab ein Ticket schicken lassen kannst oder vor Ort das Geld für dein Ticket erstattet bekommst. Bei Bahnreisen kannst du dein Gepäck (maximal zwei Koffer) einige Tage vor Abreise kostenlos abholen lassen.

Vor der Anreise in die Rehaklinik sollte unbedingt geklärt sein, inwieweit verordnete und benötigte Medikamente mitgebracht werden müssen (welche und für wie viele Tage). HIV-Medikamente müssen in den allermeisten Fällen mitgebracht werden. Rezepte musst du rechtzeitig vor der Abreise besorgen; eine Substitution vorher organisieren. Beachte dabei, dass es auch zu einer Verlängerungswoche kommen kann.

Außerdem ist es sinnvoll, Befunde und Arztbriefe mitzunehmen – sprich mit deinem_deiner Ärzt_in oder frag in der Klinik nach.

In die HIV-spezifische Behandlung sollte die Rehaklinik nicht eingreifen. Für Fragen, die sich während der Reha ergeben, ist auch in dieser Zeit der_die Schwerpunktärzt_in zuständig und ansprechbar. Das kann zum Beispiel dann wichtig sein, wenn weitere Medikamente verordnet werden, die vielleicht Wechselwirkungen mit der HIV-Therapie haben.

Kurz vor Antritt der Reha-Maßnahme muss dein_e Ärzt_in deine Reha-Fähigkeit bescheinigen.

WIE BEANTRAGE ICH EINE MUTTER-VATER-KIND- REHABILITATIONSMASSNAHME?

Wenn du einen Antrag auf eine Mutter-Vater-Kind-Kur stellen möchtest, lass dich am besten von einer der folgenden spezialisierten Anlaufstellen beraten – dort kennt man auch geeignete Kliniken und kann Fragen zu HIV vorab mit den Kliniken klären:

Aids, Kinder und Familie – Hilfe zur Selbsthilfe

www.positive-network.de

Kontakt: Ingrid Mumm, mumm.niedersachsen@aidshilfe.de

Aidshilfe NRW

Landeskoordination Aids, Kinder und Jugendliche

Kontakt: Petra Hielscher, petra.hielscher@nrw.aidshilfe.de

VHIVA KIDS – Familienleben mit HIV

www.ajs-hamburg.de/vhiva-kids-familienleben-mit-hiv.html

Kontakt: kinder@ajs-hh.de

Die Krankenkassen tragen die vollen Kosten der Kurmaßnahme, du selbst zahlst die gesetzlich festgelegte Zuzahlung von 10 Euro pro Tag. Kinder sind zuzahlungsfrei. Sollte dir die Zuzahlung nicht möglich sein, kannst du gegebenenfalls mit Spendengeldern unterstützt werden.

Ausführliche Informationen zu Mutter-Vater-Kind-Kuren und Adressen von Reha-Kliniken, die von Menschen mit HIV empfohlen wurden, findest du im gesonderten [Infoblatt](#).

9)

Worauf sollte ich bei der Entlassung achten?

Vor deiner Entlassung findet ein Abschlussgespräch mit dem_der Ärzt_in statt. Dabei spricht ihr über den Reha-Verlauf und die Erreichung der Reha-Ziele sowie über mögliche Anschlussmaßnahmen – wie zum Beispiel Reha-Sport oder eine ambulante Psychotherapie.

Um die Nachsorge möglichst erfolgreich zu gestalten, sind wichtige Fragen zu klären: Sind die vorgeschlagenen Maßnahmen für mich realistisch umsetzbar? Gibt es sie vor Ort? Wer übernimmt die Kosten? Braucht es eine Verschreibung dafür? Wo finde ich Informationen zu Angeboten in meiner Region?

Zentral in diesem Gespräch ist die Frage, ob du als arbeitsfähig entlassen wirst oder nicht. Wenn du das anders einschätzt als dein_e Ärzt_in, musst du das hier ansprechen. Vielleicht kann eine Eingliederungsmaßnahme (Informationen zum „Hamburger Modell“ findest du hier: Kurzlink <https://bit.ly/1iKPavi>) hilfreich sein, um den Einstieg in den Arbeitsalltag zu erleichtern.

Nach sechs Wochen Abwesenheit besteht gegenüber deinem Arbeitgeber zudem Anspruch auf das sogenannte Betriebliche Eingliederungsmanagement (Informationen zum „BEM“ findest du hier: Kurzlink <https://bit.ly/2KHnlwr>), bei dem zum Beispiel besprochen werden kann, was deine Arbeitssituation im Betrieb erleichtert.

Der Entlassungsbericht wird auf Basis des Abschlussgesprächs erstellt und stellt eine verbindliche Grundlage für die Renten- bzw. Krankenversicherung dar. Am besten stellst du daher im Gespräch sicher, dass nichts im Bericht steht, was du nicht möchtest.

Im Anschluss an die Reha sollte ein Nachgespräch mit dem_r Schwerpunktärzt_in stattfinden. Weitere Unterstützung bieten Aidshilfen oder Selbsthilfeangebote, z.B. auch die bundesweiten Positiventreffen (Kurzlink <https://bit.ly/2MaRdLZ>) oder regionale Zusammenschlüsse von Menschen mit HIV (www.aidshilfe.de/hiv-selbsthilfegruppen).

10)

Wo finde ich weitere Informationen?

Antragsformulare für Reha-Maßnahmen findest du auf der Internetseite der Deutschen Rentenversicherung (Kurzlink <https://bit.ly/2Mfl3yL>).

Informationen und Auskünfte geben dir die Auskunfts- und Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung. Hier bekommst du die Antragsunterlagen, und die Mitarbeiter_innen helfen dir auch gern beim Ausfüllen (Kurzlink <https://bit.ly/2vVtNzL>).

Adressen in deiner Nähe findest du hier: www.reha-servicestellen.de.

In der Regel musst du einen Termin vereinbaren.

Eine Übersicht über Rehakliniken findest du zum Beispiel hier:

<https://bit.ly/2VD3ieL>.

Die Adressen der Aidshilfen bekommst du unter: www.aidshilfe.de/adressen (Auf „Erweiterte Suche anzeigen“ klicken und dann in der Ausklappliste unter „Art“ den Eintrag „Aidshilfe“ auswählen.)

Infos zu HIV-freundlichen Reha-Einrichtungen bietet:

www.kompass.hiv/kategorie/rehabilitation.

Infos zu Diskriminierung aufgrund der HIV-Infektion, zu Möglichkeiten, dich gegen Diskriminierung zu wehren, und zu Unterstützungsangeboten findest du unter: www.hiv-diskriminierung.de.

Infos zur Reha in verschiedenen Sprachen:

<https://bit.ly/2CMWSR1>.

Diese Informationen wurden im August 2018 zusammengestellt von:

Themenwerkstatt „Reha, wir kommen!“ – in Kooperation mit der Kontaktstelle
für HIV-bezogene Diskriminierung der Deutschen AIDS-Hilfe e.V.

Wilhelmstraße 138, 10963 Berlin

Tel.: 030 / 690087-67 (Montag, Dienstag und Freitag von 9 bis 15 Uhr)

gegendiskriminierung@dah.aidshilfe.de