

Herzlich Willkommen

Wir wünschen Ihnen einen guten Start und gratulieren Ihnen zu Ihrem Entschluss zu einem suchtmittelfreien Leben.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen zu Ihrer Therapie, den Abläufen oder zur Hausordnung haben.

Sehr geehrte Rehabilitandin,

Zur Begrüßung

im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter möchten wir Sie in der Fachklinik Gut Zissendorf herzlich willkommen heißen.

In den ersten Tagen der Behandlung ist es vielleicht nicht so einfach, die verschiedenen Termine und Regelungen zu überschauen und ohne Schwierigkeiten einzuhalten. Die vorliegende Informationsbroschüre gibt Ihnen einen kurzen Überblick über unser Therapieangebot und soll den Einstieg erleichtern.

Eine Einführung für die neu angekommenen Rehabilitandinnen findet dienstags um 17.15 Uhr im Rittersaal im Haupthaus statt.

Ansonsten noch offene Fragen beantworten Ihnen die Mitarbeiter der jeweiligen Bereiche gerne.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in Zissendorf.
Ihre Klinikleitung

Dr. med. Th. Geisinger
Leitender Arzt

I. Vianden-Gabriel
Leitende Therapeutin

Inhalts- verzeichnis

Therapeutische Angebote und medizinische Betreuung

Gruppentherapie	4
Einzeltherapie	4
Hausversammlung	4
Themenzentrierte Seminare und Vorträge	5
Einführung in die fachspezifische Reha	5
Indikationsgruppen	
➤ Arbeit und Beruf	5
➤ Bewerbungstraining	6
➤ Depressionen bewältigen	6
➤ EDV-Kurs	6
➤ Erziehungskompetenzen	6
➤ Essstörungen	6/7
➤ Kognitives Training	7
➤ Klopftechnik „üben“	7
➤ Kunsttherapie ressourcenorientiert	7
➤ Raucherentwöhnung	7
➤ Ressourcengruppe	8
➤ Skillsgruppe	8
➤ Soziales Kompetenztraining	8
➤ Sucht und Trauma	9/10
➤ Soziale Arbeit in der Gruppe	10
Weitere Angebote	
➤ Christliches Angebot Meditation	10
➤ Gesundes Kochen	10
➤ Gesundheitsschulung	10
➤ Ergotherapie und Arbeitstherapie	10/11/12
➤ Sozialberatung	12
➤ Mutter-Kind-Behandlung	12
Körperorientierte Angebote	12
➤ Entspannung	12/13
➤ Ausdauertraining	13
➤ QiGong (chinesische Heilgymnastik)	13
➤ Rückenschule	13
➤ Fitnessgymnastik	13
➤ Musik und Bewegung	14
➤ Walken	14
Was es sonst noch gibt	14/15
Medizinische Betreuung	15
Wohnen in der Fachklinik	16

Therapeutische Angebote und medizinische Betreuung

Die **Gruppentherapie** ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Behandlung.
Bitte beachten Sie für eine gute Zusammenarbeit folgendes:

- Wir möchten Sie bitten, über die Inhalte der Gruppentherapie außerhalb der Gruppentherapiestunde Stillschweigen zu bewahren.
- Bitte sprechen Sie in der Ich-Form.
- Achten Sie bitte darauf, sich gegenseitig ausreden zu lassen.
- Der respektvolle Umgang mit sich und anderen ist selbstverständlich.
- Zur Einstimmung auf die Gruppentherapie ist es wichtig, fünf Minuten vorher im Gruppenraum zu sein.
- Bitte achten Sie auf angemessene Kleidung (keine Sportbekleidung).
- In den Gruppenräumen sind keine Zigaretten, Taschen, Handys, Smartwatches, Speisen oder Getränke erlaubt.
- Es ist sinnvoll, den Gruppenraum während der Therapie nicht zu verlassen.
- Die Bearbeitung eines Rückfalls hat Vorrang vor allen anderen Themen.

Die **Rückfallprophylaxe** findet als Teil der Gruppentherapie donnerstags im Rahmen der Bezugsgruppe statt.

Die **Einzeltherapie** stellt eine wichtige Ergänzung zum gruppentherapeutischen Prozess dar.

In der Regel findet diese einmal wöchentlich statt.

Die Einzeltherapie soll Sie darin unterstützen, in der Gruppe über sich sprechen zu lernen sowie spezielle Themen vertieft zu bearbeiten.

Für eine gute Zusammenarbeit beachten Sie bitte Folgendes:

- Wir bitten Sie über den Inhalt der Einzeltherapie gegenüber MitRehabilitandinnen Stillschweigen zu bewahren.
- Bitte achten Sie darauf, dass sich die Termine der Einzelgespräche nicht mit anderen Angeboten in unserem Haus überschneiden.
- Sollte dies unvermeidbar sein, bitten wir Sie, die entsprechenden Bereiche zu informieren.

Die **Hausversammlung** findet einmal wöchentlich statt. Diese dient zum einen zur Aufarbeitung gruppenübergreifender Konflikte und zum anderen der Diskussion weiterer Anliegen in Bezug auf den organisatorischen Ablauf und die Haus- und Behandlungsregeln. An der Hausversammlung nehmen alle Rehabilitandinnen sowie die therapeutische Leitung oder deren Vertretung teil.

Die Hausversammlung bietet auch den Rahmen für die Vorstellung neuer Rehabilitandinnen und die Verabschiedung derer, die die Klinik verlassen.

Ein Rückfall muss in der Hausversammlung öffentlich gemacht werden.

Einführung in die fachspezifische Rehabilitation

Während Ihrer Einführungsphase in die Therapie finden in den ersten drei Behandlungswochen Gruppenstunden zum Informationsaustausch und Kennenlernen, sowie ein Vortrag zur medizinisch-beruflichen Rehabilitation statt. In diesen Gruppen werden u. a. der Hintergrund einer stationären Entwöhnungsbehandlung und der Ablauf der Therapie im Haus besprochen. Dies ist eine gute Möglichkeit, den Einstieg in die Therapie zu reflektieren und offene Fragen zu klären.

Weitere **Einführungsgruppen** finden in den Bereichen **Hauswirtschaft** (1x), **Ergotherapie** (3x), **Meditation** (1x) und **QiGong** (1x) statt.
Die genauen Termine entnehmen Sie bitte Ihrem Therapieplan.

Indikationsgruppen in alphabetischer Reihenfolge

Nach ca. zwei Wochen ihres Aufenthaltes in unserer Klinik ist die Einführungs- und Diagnostikphase ihrer Therapie vorläufig abgeschlossen.

In der Therapiesteuerung beraten nun die Therapeutinnen - nach vorheriger Absprache mit Ihnen -, welche zusätzlichen Indikationsangebote (lat.: indikare = anzeigen) für Sie zu welchem Zeitpunkt hilfreich und unterstützend sein könnten.

Das Ergebnis dieser Therapiesteuerung wird mit Ihnen besprochen. Diese zusätzlichen Angebote ergänzen dann nach und nach Ihren persönlichen Therapieplan.

Im Folgenden stellen wir Ihnen unsere **Indikationsangebote** kurz vor:

Arbeit und Beruf

Die berufliche Eingliederung ist ein wichtiges Ziel der Behandlung. In dieser Gruppe, die im Kurssystem stattfindet, werden folgende Themen individuell behandelt:

- Überlegungen zum beruflichen Neustart
- Informationen über Förderangebote, Leistungen der Agentur für Arbeit und des Jobcenters
- Internetrecherche „Stellensuche“
- berufliche Zielplanung und konkrete Schritte ins Berufsleben

Bewerbungstraining

Ziel des Bewerbungstrainings ist die Erstellung einer Bewerbungsmappe:

- Was sind die formalen Kriterien, die ein Anschreiben zu erfüllen hat? Was gehört inhaltlich in dieses Schreiben und wie drücke ich es gut aus?
- Was ist bei einem Lebenslauf wichtig? Was muss zwingend hinein?
- Welche Ansprüche sind an ein Bewerbungsfoto zu stellen?
- Wie soll die Bewerbungsmappe äußerlich aussehen?

Depressionen bewältigen (geschlossene Gruppe)

Sie kennen das schon seit Jahren: wenig Lebenslust, ständige Ängste vor der Zukunft, die Energie für den Alltag wird immer geringer, jede Anforderung wird als kaum zu bewältigen wahrgenommen.

Muss das so weitergehen? Wie kann aus diesem Kreislauf ein neuer Weg gefunden werden? Diese Fragen und Probleme stehen im Zentrum der Indikationsgruppe.

Zu Beginn wird analysiert, um welche Form der Depression es sich bei Ihnen handelt, welche Ursachen zugrundeliegen, wie Sie Ihre Depression wahrnehmen und welche Gefühle Sie damit verbinden.

In weiteren Schritten werden in der Gruppe nach Strategien zur Bewältigung gesucht, die Wahrnehmung der Lebenssituation verändert, das Selbstwertgefühl gesteigert und Vorbeugemaßnahmen gegen ein Zurücksinken in die Depression erarbeitet.

EDV-Kurs

In diesem Kurs werden Basiskenntnisse der EDV vermittelt:

- Umgang mit der Maus und Tastatur
- Aufbau des Bildschirms
- Öffnen von Dialogfenstern
- Texterstellung und –bearbeitung
- Gestaltung von Texten (Schrift, Größe, Anordnung)

Erziehungs-Kompetenzen

Das wöchentlich einmal stattfindende Angebot ist ein verpflichtendes Angebot für Rehabilitandinnen, die sich mit ihrem Kind/ihren Kindern hier zur Therapie befinden.

Die Teilnahme erfolgt ab der zweiten Behandlungswoche bis zur Entlassung.

Nach Absprache können auch Mütter, die ohne Kind die Behandlung angetreten haben, daran teilnehmen.

Besprochen werden grundsätzliche Themen wie Abgrenzung und Zuwendung, Rollenverständnis in der Mutter-Kind-Beziehung aber auch aktuelle alltägliche Erziehungsfragen.

Essstörungen (durchgehendes Angebot)

Eine Indikationsgruppe für Frauen mit Essstörungen findet wöchentlich statt. Damit sollen Frauen mit Symptomen wie Magersucht, Bulimie, Adipositas oder Mischformen dieser Störungen angesprochen werden. Gemeinsam ist diesen Störungen, dass die Beschäftigung mit Essen oder dessen Verweigerung zur Suchtsymptomatik wurde.

Ziel der Gruppe ist es, einen angemessenen und genussvollen Umgang mit dem Essen zu erreichen, sowie Hintergründe über die Entwicklung des Symptoms zu erarbeiten. Es soll gelernt werden, Empfindungen besser wahrzunehmen und sich selbst besser zu spüren. Die Akzeptanz des eigenen Körpers, unabhängig von Gewicht und Aussehen, soll gefördert werden.

Zu den Methoden zählen Gespräche, körpertherapeutische Übungen, Phantasieisen und Wahrnehmungsübungen.

Nicht zu verwechseln ist diese Indikationsgruppe mit einem Diätclub, vielmehr ist es ein wesentliches Ziel, körperliche Signale von Hunger und Sättigung wieder mehr wahrnehmen zu können.

Ergänzend zu dieser Indikationsgruppe bieten wir für Frauen mit Essstörungen gesundes Kochen indikationspezifisch an, sowie eine gezielte Ernährungsberatung in Einzelterminen.

Kognitives Training

„Cogpack“ ist ein Übungsprogramm mit verschiedensten Aufgabenvarianten zur Visumotorik, Auffassung, Reaktion, Vigilanz, Merkfähigkeit, sprachlichen, intellektuellen und berufsnahen Fähigkeiten sowie Sachwissen.

Klopftechnik üben

Beim Klopfen handelt es sich um eine Therapietechnik, bei der durch das Klopfen der Akupressurpunkte eine Stimulation der Meridiane (Energiebahnen) stattfindet. Die gesendeten energetischen Impulse aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers und fördern die Fähigkeit sich selbst zu beruhigen.

Kunsttherapie ressourcenorientiert

Jeder Mensch verfügt über ein differenziertes Ausdrucksvermögen. Davon ausgehend, dass Kreativität ein Teil eines jeden Menschen ist, setzt Kunsttherapie keinerlei künstlerische Fähigkeiten voraus und ist daher jedem zugänglich.

Der spontan kreative Ausdruck ermöglicht, das eigene Individuelle zu erkennen sowie den Ausdruck von Gefühlen und die Verarbeitung von Konflikten.

Die Gruppe arbeitet ressourcenorientiert, wertschätzend sowie unterstützend und will Sie anregen, die eigenen Stärken zu erkennen und ihre Aufmerksamkeit im Umgang mit der eigenen Wahrnehmung zu schulen.

Raucherentwöhnung

Bei Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit besteht eine hohe Co-Morbidität bezüglich Nikotinabhängigkeit.

Daher wird für Rehabilitandinnen, die daran interessiert sind, freiwillig ihr Rauchen aufzugeben, ein Raucherentwöhnungsprogramm angeboten. Es basiert auf verhaltenstherapeutischen Interventionen und hat das Programm „Rauchfrei in 10 Schritten“ des Institutes für Therapieforschung als Grundlage. Wir bieten Ihnen einen sechswöchigen Kurs an, wobei es keine Bedingung ist, dass Sie sofort aufhören müssen, zu rauchen.

Das Programm gliedert sich in drei Phasen:

- Verhaltensbeobachtung
- Verhaltensveränderung
- Stabilisierung der erreichten Veränderungen

Unterstützt wird die Behandlung durch Aufrechterhalten der Motivation, Übungen zum Bewältigen von Versuchungssituationen und Aufbau von Alternativverhalten.

Ressourcengruppe

Jeder Mensch verfügt über Ressourcen, das sind Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten, die wir täglich in unserem Denken und Tun nutzen und einsetzen.

Manchmal haben wir den Zugang zu diesen Ressourcen verloren und wir müssen diese neu entdecken, manchmal lohnt es sich, neue zu erwerben.

Skillsgruppe

Dieses Therapieangebot ist eine Indikationsgruppe für alle Rehabilitandinnen, die Schwierigkeiten im Umgang mit Hochspannungssituationen haben (beispielsweise durch Schwierigkeiten im Bereich der Impulskontrolle) mit dem Ziel, einen Zuwachs an Fähigkeiten und Fertigkeiten im Umgang mit Hochstresssituationen und Konfliktsituationen zu ermöglichen.

Soziales Kompetenztraining

Dieses Therapieangebot soll Sie dabei unterstützen, sich in ihrem Selbstwertgefühl und ihrer Durchsetzungsfähigkeit zu verbessern. Vielleicht fällt es schwer, ihr Recht durchzusetzen, "Nein" zu sagen, Ihre Wünsche und Bedürfnisse zu äußern, jemanden um einen Gefallen zu bitten oder Kontakte zu knüpfen. Diese und ähnliche Themen sind Inhalt dieser Gruppe.

In Rollenspielen werden die vermittelten Techniken in Bezug auf „Grenzen setzen“, „Rechtdurchsetzen“, „Fordern können“ und „Gefühle äußern“ geübt.

Sucht und Trauma / Stabilisierungsgruppe einschließlich Kunsttherapie und Selbstverteidigung (geschlossene Gruppen)

Die Biografien suchtkranker Frauen sind sehr häufig von traumatischen Erfahrungen geprägt.

Die Zusammenhänge zwischen diesen Erfahrungen und der Entstehung und/oder dem Verlauf einer Suchtentwicklung sind von ernstzunehmender Bedeutung.

Deshalb sprechen wir mit dieser Gruppe Frauen an, die einmalig oder über einen längeren Zeitraum hinweg Opfer von traumatisierenden Grenzerfahrungen und/oder massiven Übergriffen geworden sind. Wir vermitteln Basiswissen bezüglich Trauma und Traumafolgestörungen. Wir versuchen gemeinsam mit Ihnen ein Erkennen und Verständnis für Ihre Verhaltensweisen, Ihr Denken, Ihr Fühlen, für Ihre Persönlichkeit aufzubauen. Mit Hilfe von Aufmerksamkeitsübungen und Imaginationstechniken (Imagination - hier Vorstellungsfähigkeit) üben wir Techniken zur Selbstregulation und -steuerung.

Die Angebote in dieser Gruppe sind ein Bestandteil in einem Maßnahmenkatalog zum Aufbau einer psychischen Stabilisierung.

Ziel dieser Gruppe ist die Wiedererlangung einer persönlichen Sicherheit und Stabilität im Lebensalltag, die auch langfristig eine Abstinenzentscheidung ermöglicht.

Kunsttherapie für Rehabilitandinnen der Stabilisierungsgruppe Sucht und Trauma

Unterstützend zu dem Angebot der Stabilisierungsgruppe Trauma erhalten Sie hier die Möglichkeit das besprochene mit Hilfe anderer Medien in Ihrem Gedächtnis, in Ihrem Denken und Handeln zu vertiefen.

Jeder Mensch verfügt über ein differenziertes Ausdrucksvermögen. Davon ausgehend, dass Kreativität ein Teil eines jeden Menschen ist, setzt Kunsttherapie keinerlei künstlerische Fähigkeiten voraus und ist daher jedem zugänglich.

Der spontan kreative Ausdruck ermöglicht das eigene Individuelle zu erkennen, sowie den Ausdruck von Gefühlen und die Verarbeitung von Konflikten.

Die Gruppe arbeitet ressourcenorientiert, wertschätzend sowie unterstützend und will Sie anregen, die eigenen Stärken zu erkennen und ihre Aufmerksamkeit im Umgang mit der eigenen Wahrnehmung zu schulen.

Selbstverteidigung für Rehabilitandinnen der Stabilisierungsgruppe Sucht und Trauma

Traumatische Erlebnisse führen oft dazu, dass Frauen sich wehrlos und minderwertig erleben. Diese Gefühle der Unterlegenheit und Wehrlosigkeit können in eine ausgeprägte Hilflosigkeit münden. Ziel und Aufgabe dieses Gruppentrainings ist es, wieder aktiv zu werden und das „Heft in die Hand zu nehmen“. Selbstbehauptungsübungen (Rollenspiele) und der Einsatz der Stimme gehören ebenso dazu, wie Tritt- und Abblocktechniken, Befreiung aus Griffen und Übungen zur Schlag- und Stoßtechnik.

Soziale Arbeit in der Gruppe

Diese Gruppe ist ein Angebot für alle Rehabilitandinnen, die Unterstützung bei sozialtherapeutischen Themen benötigen und eine entsprechende Handlungskompetenz entwickeln wollen. Die Teilnahme ist auch bedarfsorientiert zu einzelnen Themenschwerpunkten möglich.

Themenschwerpunkte sind:

- allgemeine Stressoren
- Schriftverkehr, Umgang mit Behörden
- Wohnung suchen und behalten
- Arbeit, Anforderungen von Arbeitsagentur und Job-Center
- Zeitmanagement, Struktur im Alltag
- Partnerschaft und häusliche Gewalt
- Finanzen Teil 1
- Finanzen Teil 2

Weitere Angebote

Christliches Angebot: Meditation (Teilnahme freigestellt)

Der Begriff Meditation stammt von dem lateinischen Wort „meditatio“, was so viel bedeutet wie nachdenken, nachsinnen, überlegen. Unter Meditation wird eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis verstanden, in der sich durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen der Geist sammelt und beruhigt. Das Meditationsangebot findet auf der Basis christlichen Gedankengutes statt und wird von der Diakonin, Gunhild Zimmermann angeboten. Zu Beginn nehmen Sie **ein Mal an einer Einführung teil**, danach entscheiden Sie selbst über die weitere Teilnahme. Die Termine entnehmen Sie bitte Ihrem Therapieplan.

Darüber hinaus finden wenn gewünscht Einzelgespräche und nach Absprache Andachten statt.

Gesundes Kochen

Gesundes Kochen muss nicht schwer oder kompliziert sein. In diesem Kurs lernen Sie, gesund, ausgewogen und cholesterinbewusst zu kochen. Ihre Teilnahme am „Gesunden Kochen“ wird Ihnen in Ihrem Behandlungsplan mitgeteilt.

Neben dem indikationsübergreifenden Angebot bieten wir für Mütter ein Mütter-Kochen statt, nachdem Sie im Anschluss gemeinsam mit ihren Kindern essen und ein indikationsspezifisches Kochen für unsere Rehabilitandinnen mit einer Essstörung. Die Termine entnehmen Sie bitte Ihrem Therapieplan.

Gesundheitsschulungen

Sie nehmen vom Beginn Ihrer Therapie an mindestens 6x an den wöchentlichen Gesundheitsschulungen teil.

In kombinierter Form von Vortrag und Diskussion werden Themen wie Suchtfolgeerkrankungen, Gesundheitsinformationen zu Stressverarbeitung, Schlafhygiene, allgemeine Gesundheitsvorsorge, etc. besprochen.

Über die verpflichtende Teilnahme hinaus ist es Ihnen in Ihrer therapiefreien Zeit jederzeit möglich diese Schulungen auf freiwilliger Basis zu besuchen.

Die Themen der Woche werden frühzeitig ausgehängt.

Ergotherapie und Arbeitstherapie

In der Ergotherapie werden Sie in Ihren kreativen Fähigkeiten gefördert. Dies geschieht durch die Gestaltung mit verschiedenen Materialien, z. B. Ton und Speckstein. Durch Unterstützung der Ergotherapeutin soll sich wieder mehr Selbstvertrauen entwickeln und ein erleichterter Zugang zur emotionalen Seite gefunden werden.

In den wöchentlich stattfindenden Ergotherapien werden die entsprechenden Techniken vermittelt und der Prozess des kreativen Gestaltens begleitet.

Zu Beginn der Therapie nehmen Sie bis zu dreimal an einem Einführungskurs in die Ergotherapie teil. Sie lernen Methoden und Möglichkeiten dieses Angebotes kennen und wir haben die Gelegenheit Sie so gut kennenzulernen, das wir mit Ihnen gemeinsam entscheiden können, in welchen Bereichen wir sie ggf. unterstützen und fördern können. Darüber hinaus gibt es das Angebot der „offenen Ergotherapie“.

In dem Bereich der Arbeitstherapie richten wir uns nach den einzelnen Bedürfnissen und Schwerpunkten der Rehabilitandinnen. Die Therapie ist ausgerichtet auf den Erhalt oder die Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit. Dieses Ziel soll in besonderer Weise durch die Arbeitstherapie gefördert werden.

Zu Beginn der Therapie wird ein Sozialanamnesebogen mit einem beruflichen Lebenslauf erstellt. Gemeinsam mit der Rehabilitandin werden dann die möglichen Behandlungsziele überlegt.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt hier in der Überprüfung und Erlangung einer realistischen Selbsteinschätzung der Rehabilitandin bezüglich ihrer vorhandenen Fähigkeiten/Fertigkeiten. Für die Arbeitsdiagnostik setzen wir die Programme MELBA/IDA zur Unterstützung ein.

In der Arbeitstherapie werden die Rehabilitandinnen nach unterschiedlichen Kriterien und nach eigens auf deren Bedarf zugeschnittenen Therapiemodulen behandelt. Dazu stützen wir uns auf das Konzept BORA (Berufliche Orientierung in der Rehabilitation Abhängigkeitserkrankter).

Mögliche Zielstellungen können sein

- Problembewältigung am Arbeitsplatz
- Kommunikations- und Konflikttraining
- Vorbereitung für ein Rückführungsgespräch am Arbeitsplatz
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- Stufenweise Wiedereingliederung in den vorhandenen Arbeitsplatz
- EDV-Schulungen
- Bewerbungstraining
- Sozialberatung
- Spezifische Indikationsgruppen z. B. „Arbeit und Beruf“
- Reha-Fachberater
- Adaption
- interne Belastungserprobungen

Als Arbeitstherapiebereiche stehen zur Verfügung

- Soziales/Hauswirtschaft/Pflege
- Handwerk
- EDV/Bürotechnik
- Dienstleistungs- und Kundenkommunikation

Während der Therapie finden regelmäßig Gespräche mit der Arbeitstherapeutin über den Verlauf und die Überprüfung der Zielsetzung statt.

Sozialberatung

Die Sozialberatung bietet Ihnen Unterstützung bei Problemen mit Leistungsträgern (Auszahlung von Übergangsgeld, Beantragung von Fahrkosten), vermittelt Kontakt zu Schuldnerberatungsstellen und hilft bei Schwierigkeiten mit Behörden wie z. B. Arbeitsagentur, Arge und Gerichten.

Außerdem erhalten Sie Informationen über ambulante Nachsorge der Suchtberatungsstelle, Betreutes Wohnen und stationäre Nachsorge (Adaptionsmaßnahme).

Die Sprechstunden entnehmen Sie bitte dem Termin-ABC. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme an einem Termin ist verpflichtend. Bei komplexeren Fragen können gesonderte Termine vereinbart werden.

Mutter-Kind-Behandlung

Sie sind mit Ihrem Kind aufgenommen worden und sicher auch daran interessiert, dass sich der Aufenthalt für Mutter und Kind(er) ohne größere Schwierigkeiten gestaltet.

Die Mutter-Kind-Entwöhnungsbehandlung gründet auf einem eigens erstellten Behandlungskonzept **MEIKE: Mütterliche Erziehungs- und InteraktionsKompetenz Entwickeln**.

Alles, was den organisatorischen Ablauf betrifft (Öffnungszeiten des Kinderhauses, Wochenendregelungen, Benutzung des Fernsehraumes und anderer Räume) entnehmen Sie bitte der „Kinderhaus-Information“, die Sie bei der Aufnahme von einer Mitarbeiterin des Kinderhauses erhalten. An diese können Sie sich auch bei allen Fragen gerne wenden.

Körperorientierte Angebote

Diese Angebote bestehen aus Entspannungstraining, Ausdauertraining, QiGong, Rückenschule, Fitnessgymnastik, Musik und Bewegung, Walken.

In Ihrem Therapieplan fest verankert finden Sie die Einheiten Ausdauersport und Entspannung sowie die wöchentliche Rückenschule. Alle anderen Sport- und Bewegungs- und Entspannungsangebote erhalten Sie nach Anordnung über den Therapieplan.

Entspannung lässt sich lernen und aufbauen. Sie dient dazu, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Entspannung wird insgesamt gesehen als erholsamer Ruhezustand des Menschen jenseits des Schlafes.

Unser Angebot bietet verschiedene Wege zum Erlernen von Entspannungsmethoden: Zu Beginn stehen Lockerungsübungen. Um die Aufmerksamkeit auf den Moment - das „Hier und Jetzt“ - zu lenken, werden auch Elemente aus dem Yoga angewendet. Ebenso werden Übungen der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen, Atementspannung sowie Imaginationsübungen integriert.

So können Anspannungen - entstanden durch Nervosität, Angst und Stress - abgebaut werden.

Für manche Rehabilitandinnen ist es eine Herausforderung Entspannung in der Ruhe zu finden, wir bieten Ihnen alternativ eine weitere aktive Möglichkeit des Erlebens von Entspannung im Handeln. Unser Angebot: **Entspannung aktiv.**

Das **Ausdauertraining** dient der Stärkung von Ausdauer, Koordination und Kraft zur Erhaltung bzw. Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit.

QiGong, in diesem Angebot können die Prinzipien der chinesischen Heilgymnastik kennen gelernt werden. Diese sind z. B. Erlernen einfacher Bewegungsformen und wohltuender Akupressurgriffe, Erleben des (wohltuenden) Zusammenhangs von Haltung, Atmung und ruhiger fließender Bewegung und Entwicklung eines freundlicheren und gelasseneren Umgangs mit den eigenen Möglichkeiten und Grenzen.

Wege hierzu sind Übungen zur Körperwahrnehmung, Hilfen zur Atemwahrnehmung und Atemlenkung, Übungen zur Zentrierung und Haltung und Vermittlung von Hintergrundwissen.

Zum Kennenlernen nehmen Sie zu Beginn an einer Einführungsgruppe teil.

In der **Rückenschule** soll im wahrsten Sinne des Wortes der Rücken gestärkt werden. In den Übungen können Sie bewusst ihren Körper wahrnehmen, zu einem neuen positiven Körperempfinden kommen unter Berücksichtigung von Anspannung und Entspannung und mit Unterstützung durch die Atmung. Dies wird unterstützt durch Koordinationsübungen, Dehnungsübungen und Kräftigungsübungen.

Die **Fitnessgymnastik** dient der körperlichen Kräftigung und der allgemeinen Beweglichkeit. Durch gezielte Übungen sowie ein moderates Ausdauertraining kann dies erreicht werden. Spiel und Spaß sollen dabei nicht zu kurz kommen und die Freude an der Bewegung wecken.

Durch die Fitnessgymnastik soll die Motivation zu mehr Bewegung und Sport im Alltag und in der Freizeit angeregt werden.

Ziele dieses Angebotes sind u. a. Spannungsabbau, Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Kennenlernen des Zusammenhangs zwischen Gesundheit und Bewegung, Steigerung des seelischen und körperlichen Wohlbefindens und Freude an der Bewegung.

Musik und Bewegung

In dieser Stunde werden Musik und Bewegung in Einklang gebracht. Kleine Tanzschritte werden erlernt, die Musik unterstützt die Tanzform! Freude, Koordination von Armen und Beinen, Beweglichkeit und Gruppendynamik stehen im Vordergrund. Verschiedene Tanzstile aus verschiedenen Ländern können mit eingebracht werden! Ebenfalls können Rhythmen (Hände, Schnipser und Füße) und Stimme mit in die Bewegung einfließen.

Walken ist der ideale Einstiegssport, um nach einer langen Pause wieder aktiv in Bewegung zu kommen. Das Gehen an der frischen Luft gemeinsam mit anderen setzt neue Energie frei und fördert neben Koordination und Ausdauer auch das persönliche Wohlbefinden. Fast die gesamte Körpermuskulatur wird trainiert und das Herz-Kreislaufsystem auf sanfte aber effiziente Art in Schwung gebracht.

Sie bestimmen das eigene Tempo selbst, fühlen sich belastbarer und laufen sich den Kopf frei. Sie müssen sich nur überwinden, die ersten Schritte in eine neue Bewegungsrichtung zu tun.

Was es sonst noch gibt:

Ergo/Kunsttherapieraum

Auch in Ihrer Freizeit dürfen Sie diesen Raum nutzen.

Wir bitten Sie, sich in der ausliegenden Liste einzutragen und den Raum nach der Nutzung sauber und aufgeräumt wieder zu verlassen.

Fitnessraum

Sie erhalten zu Beginn Ihrer Therapie eine Einweisung in den Fitnessraum, den Sie danach in einer Gruppe von mindestens 3 Rehabilitandinnen nach 17.00 Uhr in Ihrer Freizeit nutzen dürfen. Bitte melden Sie sich vor der Nutzung in der Pflege an und beim Verlassen dort wieder ab.

Gymnastikraum

Der Gymnastikraum kann abends und an den Wochenenden/Feiertagen mit einer Gruppe von mindestens 3 Rehabilitandinnen genutzt werden.

Eine Tischtennisplatte kann dort aufgebaut werden, dafür wenden Sie sich bitte an die Pflege. Auch hier gilt: Bitte nach der Nutzung sauber und aufgeräumt wieder verlassen.

In der Freizeit können Sie **klinikeigene Fahrräder** ausleihen, für die Sie nach der Ausleihe die Verantwortung übernehmen. Eventuell anfallende Reparaturarbeiten melden Sie bitte sofort nach Rückgabe beim Pflegepersonal.

Radausflug am Wochenende

Geführte Radausflüge finden nach Aushang in die wunderbare Umgebung der Fachklinik statt, eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Sauna

Dienstag, Donnerstag und Sonntagabend können Sie mit mindestens 3 Personen nach dem Abendessen.

Kochen mit Genuß am Samstag: Einmal im Monat findet unser Samstagsangebot Kochen mit Genuß statt. Unter unterschiedlichen jahreszeitgeprägten Überschriften können Sie nach verbindlicher Anmeldung gemeinsam kochen und im Anschluss ein vergnügliches Mittagessen genießen.

Medizinische Betreuung

Der Pflegedienst ist an 7 Tagen in der Woche rund um die Uhr über die interne Telefonnummer „66“ zu erreichen.

Im Falle eines **NOTFALLS** rufen Sie bitte die **22** an.

Festgelegte Zeiten sind:

6.15 Uhr Wiegen	Dienstags	Gruppe 1
	Mittwochs	Gruppe 2
	Donnerstags	Gruppe 3
	Freitags	Gruppe 4
Ab 6.15 Uhr	Blutdruck- und Pulskontrollen Blutabnahmen / Laboruntersuchungen (betroffene Rehabilitandinnen werden informiert)	

Bei Bedarf können Sie eine Wärmflasche erhalten.

Visite	Donnerstag	08.30 – 10.00 Uhr	Gruppe 1
	Montag	10.30 – 12.00 Uhr	Gruppe 2
	Montag	08.30 – 10.00 Uhr	Gruppe 3
	Donnerstag	10.30 – 12.00 Uhr	Gruppe 4

12.45 – 13.15 Uhr Tablettenausgabe und Blutdruck- und Pulskontrollen.

Wassertreten (freiwillig) findet mittwochs und freitags von 6.15 Uhr – 6.30 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 20.15 Uhr – 20.30 Uhr statt.

Alle nötigen Arzttermine sind **nur** vom Pflegedienst zu vereinbaren; die Rehabilitandinnen melden sich nach jedem Arzttermin beim Pflegedienst zurück.

Alle mitgebrachten oder von Ärzten verordneten **Medikamente** sind beim Pflegedienst abzugeben. Die notwendigen Medikamente erhalten Sie, im Rahmen der Tablettenausgabe, um 12.45 Uhr – 13.15 Uhr.

Wir weisen Sie darauf hin, dass zu jeder Zeit unangemeldete Alkohol-, Urin- und Zimmerkontrollen durch den Pflegedienst vorgenommen werden können.

Die **Gruppentherapie** ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Behandlung.
Bitte beachten Sie für eine gute Zusammenarbeit folgendes:

- Wir möchten Sie bitten, über die Inhalte der Gruppentherapie außerhalb der Gruppentherapiestunde Stillschweigen zu bewahren.
- Bitte sprechen Sie in der Ich-Form.
- Achten Sie bitte darauf, sich gegenseitig ausreden zu lassen.
- Der respektvolle Umgang mit sich und anderen ist selbstverständlich.
- Zur Einstimmung auf die Gruppentherapie ist es wichtig, fünf Minuten vorher im Gruppenraum zu sein.
- Bitte achten Sie auf angemessene Kleidung (keine Sportbekleidung).
- In den Gruppenräumen sind keine Zigaretten, Taschen, Handys, Smartwatches, Speisen oder Getränke erlaubt.
- Es ist sinnvoll, den Gruppenraum während der Therapie nicht zu verlassen.
- Die Bearbeitung eines Rückfalls hat Vorrang vor allen anderen Themen.

Die **Rückfallprophylaxe** findet als Teil der Gruppentherapie donnerstags im Rahmen der Bezugsgruppe statt.

Die **Einzeltherapie** stellt eine wichtige Ergänzung zum gruppentherapeutischen Prozess dar.

In der Regel findet diese einmal wöchentlich statt.

Die Einzeltherapie soll Sie darin unterstützen, in der Gruppe über sich sprechen zu lernen sowie spezielle Themen vertieft zu bearbeiten.

Für eine gute Zusammenarbeit beachten Sie bitte Folgendes:

- Wir bitten Sie über den Inhalt der Einzeltherapie gegenüber MitRehabilitandinnen Stillschweigen zu bewahren.
- Bitte achten Sie darauf, dass sich die Termine der Einzelgespräche nicht mit anderen Angeboten in unserem Haus überschneiden.
- Sollte dies unvermeidbar sein, bitten wir Sie, die entsprechenden Bereiche zu informieren.

Die **Hausversammlung** findet einmal wöchentlich statt. Diese dient zum einen zur Aufarbeitung gruppenübergreifender Konflikte und zum anderen der Diskussion weiterer Anliegen in Bezug auf den organisatorischen Ablauf und die Haus- und Behandlungsregeln. An der Hausversammlung nehmen alle Rehabilitandinnen sowie die therapeutische Leitung oder deren Vertretung teil.

Die Hausversammlung bietet auch den Rahmen für die Vorstellung neuer Rehabilitandinnen und die Verabschiedung derer, die die Klinik verlassen.

Ein Rückfall muss in der Hausversammlung öffentlich gemacht werden