

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 Patientin,

Zur Begrüßung

im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter möchte ich 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 Patientinnen findet donnerstags um 8.45 Uhr im Rittersaal im Haupthaus statt.

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

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in Zissendorf.

Dr. Norbert Spohr
Klinikleiter

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	
➤ Depressionen bewältigen	5
➤ Rückfallprophylaxe	6
➤ Essstörungen	6
➤ Gruppentraining sozialer Kompetenzen	6
➤ Trauma und Sucht/ Stabilisierungsgruppe	7
➤ Kunsttherapie Stabilisierungsgruppe	7
Trauma	
➤ Selbstverteidigung Stabilisierungsgruppe	7
Trauma	
➤ Erziehungskompetenzen	8
➤ Musik und Bewegung	8
➤ Kognitives Training	8
➤ EDV	8
➤ Bewerbertraining	8
➤ Arbeit und Beruf	8
➤ Raucherentwöhnung	9
➤ Freizeitgruppe	9
Medizinische Betreuung	10
Christliches Angebot: Meditation	11
Gesundes Kochen	11
Ergo- und Arbeitstherapie	11/12
Sozialberatung	12
Mutter-Kind-Behandlung	12
Körperorientierte Angebote	
Entspannungstraining	13
Pilates	13
QiGong (chinesische Heilgymnastik)	13
Rückenschule	14
Spezielle Rückenschule	14
Selbstverteidigung	14
Walken	14
Y qj pgg'lp'f gt'Hcej mlplmi'	37

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 Stillschweigen zu bewahren.
- Bitte sprechen Sie in der Ich-Form.
- Achten Sie bitte darauf, sich gegenseitig ausreden zu lassen.
- 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 Gruppenraum keine Zigaretten, Speisen oder Getränke mitbringen.
- Es ist sinnvoll, den Gruppenraum während der Therapie nicht zu verlassen.
- Die Bearbeitung eines Rückfalls hat Vorrang vor allen anderen Themen.

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 Mitpatientinnen 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 Patientinnen sowie die therapeutische Leitung oder deren Vertretung teil.

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

Ein Rückfall muss in der Hausversammlung öffentlich gemacht werden.

Die **themenzentrierten Seminare und Vorträge (Großgruppe)** finden regelmäßig einmal wöchentlich statt. In kombinierter Form von Vortrag und Diskussion werden Themen wie Suchtfolgeerkrankungen und psychische Erkrankungen behandelt. Des Weiteren finden Informationsveranstaltungen zu folgenden Themenbereichen statt: gesunde Ernährung, Essstörungen, Rückfallprophylaxe, stationäre Nachsorge zur beruflichen Wiedereingliederung (Adaption), Umgang mit häuslicher Gewalt, Kindeswohlgefährdung und Hilfsangebote des Jugendamtes, sowie den Umgang mit Finanzen.

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.

Indikationsgruppen

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 Therapiesteuerungs-Konferenz wird mit Ihnen besprochen. Diese zusätzlichen Angebote ergänzen dann nach und nach Ihren persönlichen Therapieplan.

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

Depressionen bewältigen (6 Einheiten)

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 ich meine Depression wahrnehme und welche Gefühle ich damit verbinde.

In weiteren Schritten wird 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.

Rückfallprophylaxe (6 Einheiten)

Der Wunsch und das Ziel vieler Patientinnen sind, möglichst lange - am besten immer - abstinent zu bleiben. Ein nicht leichtes, aber erreichbares Ziel. Wichtig ist, die eigenen Rückfallgefahren zu erkennen und rechtzeitig Vorbeuge-Strategien einzusetzen.

Die Gruppe „Rückfallprophylaxe“ befasst sich mit:

- Vertiefung der eigenen Abstinenzmotivation oder Abstinenzentscheidung
- persönlichen Rückfallgefahren
- persönliche Rückfallsituationen identifizieren
- Rückfallvorboten erkennen
- Instrumente zur Rückfallvorbeugung kennenlernen
- Entwicklung einer persönlichen Prophylaxe-Strategie

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, Phantasiereisen 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.

Gruppentraining sozialer Kompetenzen (6 Einheiten)

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 (6 Einheiten)

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 Patientinnen der Stabilisierungsgruppe Sucht und Trauma

Unterstützend zu den Angeboten 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 Einsicht, das eigene Individuelle zu erkennen, Ausdruck von Gefühlen sowie Verarbeitung von Konflikten.

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

Selbstverteidigung für Patientinnen 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.

Erziehungs-Kompetenzen

Das wöchentlich einmal stattfindende Angebot ist ein verpflichtendes Angebot für Patientinnen, die sich mit ihrem Kind/ihren Kindern hier zur Therapie befinden. Die Teilnahme erfolgt ab der zweiten Behandlungswoche bis zur Entlassung. Besprochen werden grundsätzliche Themen wie Abgrenzung und Zuwendung, Rollenverständnis in der Mutter-Kind-Beziehung aber auch aktuelle alltägliche Erziehungsfragen.

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.

Kognitives Training

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

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)

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?

Gruppe 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.

Raucherentwöhnung

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

Daher wird für Patientinnen, 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.

Sozialtherapeutische Aktivgruppe (Freizeitgruppe)

Die wöchentlich stattfindende Freizeitkompetenzgruppe dient dazu, die Fähigkeiten zur sinnvollen Freizeitgestaltung zu verbessern. Hier können Probleme, die in der Gestaltung der Freizeit auftreten, besprochen und aktive Gegenerfahrungen gemacht werden. Im Weiteren werden Anregungen gegeben unter anderem für folgende Aktivitäten, an denen ggf. auch alle Patientinnen teilnehmen können:

- Leseabende
- Zubereitung von alkoholfreien Getränken
- Ausflüge in die nähere Umgebung
- Wohlfühlabende
- Sportturniere
- Tanzveranstaltungen
- Handarbeiten
- Singen und Tanzen
- Fahrradtouren

Sie sind eingeladen, an allen Aktivitäten mitzuarbeiten, in den nachfolgenden Gruppensitzungen werden die Erfahrungen dann besprochen.

Folgende Einrichtungen und Ausstattung für die Freizeitgestaltung stehen in der Klinik zur Verfügung:

- Gymnastikhalle, Fitnessraum, Sauna, Wassertretbecken
- Werkräume für gestalterisches Arbeiten (Ton, Malen usw.)
- Tasteninstrumente
- Fahrräder zum Ausleihen
- Spielesammlung, Regionale Tageszeitungen, Bibliothek, Fernsehräume

Medizinische Betreuung

Der Pflegedienst ist rund um die Uhr über die interne Telefonnummer „22“ zu erreichen.

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 / EKG
(betroffene Pat. werden informiert)

Ab 8.15 Uhr morgens und ab 20.30 Uhr abends stehen Tees an der Teeküche abholbereit. Abends können Sie auch eine Wärmflasche erhalten.

13.00 – 14.00 Uhr Visite:	Montags	Gruppe 1
	Dienstags	Gruppe 2
	Donnerstags	Gruppe 3
	Freitags	Gruppe 4

19.00 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 Patientinnen melden sich nach jedem Arzttermin beim Pflegedienst zurück.

Alle mitgebrachten oder von Ärzten verordneten **Medikamente** sind beim Pflegedienst abzugeben. Die notwendigen Medikamente erhalten Sie bei der Tablettenausgabe um 19.00 Uhr; für Mütter mit Kindern ist dies bereits ab 18:45 Uhr möglich.

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

Christliches Angebot: Meditation

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 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 Patientinnen mit einer Essstörung. Die Termine entnehmen Sie bitte Ihrem Therapieplan.

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.

In dem Bereich der Arbeitstherapie richten wir uns nach den einzelnen Bedürfnissen und Schwerpunkten der Patientinnen. 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 und gemeinsam mit der Patientin die möglichen Behandlungsziele überlegt.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt hier in der Überprüfung und Erlangung einer realistischen Selbsteinschätzung der Patientin bezüglich ihrer vorhandenen

Fähigkeiten/Fertigkeiten. Für die Arbeitsdiagnostik setzen wir die Programme MELBA/IDA zur Unterstützung ein.

In der Arbeitstherapie werden die Patientinnen 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
- Dienstleitungs- 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 darin interessiert, dass der Aufenthalt für beide ohne größere Schwierigkeiten sich gestaltet.

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

Körperorientierte Angebote

Diese Angebote bestehen aus Aroha-Sport, Entspannungstraining, Pilates, QiGong Rückenschule, Selbstverteidigung, Walken.

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 Elemente aus dem Yoga angewendet. Es schließen sich Übungen der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen an.

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

Des Weiteren wird Atementspannung angeboten sowie Imaginationenübungen.

Für manche Patientinnen 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 „**aktive Entspannung**“ unterstützt sie im Finden von gleichmäßigen Rhythmen beim Trommeln.

In Ihrem Therapieplan fest verankert finden Sie die Einheit Pilates und Entspannung, sowie nach Zuweisung weitere Entspannungsangebote.

Die **Pilates-Methode** ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Training werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

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

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.

In der **speziellen Rückenschule** (auf Verordnung des medizinischen Dienstes) findet in einem kleinen Kreis individuelle und persönliche Körperarbeit in Hinblick auf vorhandene Rückenprobleme statt. Rückenfreundliches Verhalten lässt sich lernen, dabei finden Sie hier Unterstützung.

Selbstverteidigung

Um die Gefahreneinschätzung von Selbst- und Fremdgefährdung zu verbessern, wird dieser Kurs angeboten. Auch dient er der Wahrnehmung und angemessenen Verteidigung der eigenen Grenzen und dem zielgerichteten Handeln in Konfliktsituationen.

Inhalte der Kursstunden sind z. B. Übungen zur Körperwahrnehmung, Übungen zum Spüren der Körperkraft, Abgrenzungsübungen, Übungen für einen angemessenen Stimmeinsatz, Selbstverteidigungstechniken und grundsätzliche Vermittlung theoretischer Kenntnisse.

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.

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 Stillschweigen zu bewahren.
- Bitte sprechen Sie in der Ich-Form.
- Achten Sie bitte darauf, sich gegenseitig ausreden zu lassen.
- 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 Gruppenraum keine Zigaretten, Speisen oder Getränke mitbringen.
- Es ist sinnvoll, den Gruppenraum während der Therapie nicht zu verlassen.
- Die Bearbeitung eines Rückfalls hat Vorrang vor allen anderen Themen.

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 Mitpatientinnen 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.

Wir wissen, dass nicht alle Regeln für alle Patientinnen gleich sinnvoll sind, trotzdem bitten wir Sie im Sinne eines guten Zusammenlebens, alle Regeln zu beachten. Denn eine Hausordnung mit lauter Ausnahmen ist organisatorisch weder sinnvoll, noch kontrollierbar.

Wir bedanken uns für Ihr Verständnis und Ihre Mitarbeit und wünschen Ihnen einen guten Start

Die Mitarbeiter/Innen der Fachklinik Gut Zissendorf