

## STARTHILFE



**HERZLICH WILLKOMMEN  
IN DER  
MEDIAN KLINIK RÖMHILD**

**Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,**

wir freuen uns, Sie in der MEDIAN Klinik Römhild begrüßen zu dürfen.

Aller Anfang ist schwer. Das gilt auch für die Behandlung bei uns. Sie erleben und erfahren neue Dinge und müssen sich auf Veränderungen einstellen. Gemeinsam entwickeln wir Ziele und arbeiten an deren Umsetzung. Das Behandlungsangebot ist vielfältig, neben den medizinischen und psycho-therapeutischen Behandlungseinheiten stehen Sport-, Physiotherapie, Ergo- und Arbeitstherapie, Ernährung und vieles andere auf dem Programm. Auch der Service und die Freizeit sind in der MEDIAN Klinik Römhild wichtige Elemente.

Die nachfolgende Sammlung aller wichtigen Informationen des Hauses soll Ihnen helfen, sich zurechtzufinden.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und erfolgreichen Aufenthalt.

Ihre Klinikleitung

Martin Nikolaus Ziegler  
Chefarzt

Harald Schlögel  
Verwaltungsdirektor

Jana Heinrich  
Therapeutische Leiterin

und alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der MEDIAN Klinik Römhild

## Übersicht der Inhalte

<b>Thema</b>	<b>Seite</b>
<b>HAUSORDNUNG</b>	<b>4</b>
<b>BRANDSCHUTZ</b>	<b>10</b>
<b>WOCHENPLAN</b>	<b>11</b>
<b>INDIKATIVE GRUPPEN</b>	<b>14</b>
<b>SELBSTHILFEGRUPPEN</b>	<b>20</b>
<b>SOZIALDIENST</b>	<b>21</b>
<b>ARBEITSPRAKTIKA</b>	<b>21</b>
<b>ANGEHÖRIGE</b>	<b>21</b>
<b>SPORTPROGRAMM</b>	<b>22</b>
<b>ÖFFNUNGSZEITEN / SERVICEBEREICHE</b>	<b>23</b>
<b>KÜCHE</b>	<b>26</b>
<b>DIÄTBERATUNG</b>	<b>27</b>
<b>FREIZEIT</b>	<b>28</b>
<b>PARKPLATZ</b>	<b>32</b>
<b>RAUCHERBEREICHE</b>	<b>33</b>
<b>PATENDIENST</b>	<b>33</b>
<b>PATIENTENRECHTEGESETZ</b>	<b>34</b>
<b>INHALTSVERZEICHNIS</b>	<b>35</b>

## HAUSORDNUNG

Sie haben sich für eine Behandlung in unserer Klinik entschieden. Das Einhalten von Regeln und Vereinbarungen ist für den Erfolg Ihrer Therapie uneingeschränkt notwendig.

Nachfolgend finden Sie die verbindlichen Regeln für das Zusammenleben der Patienten in der MEDIAN Klinik Römhild.

### Alkohol, Drogen und Medikamente

Der Besitz, die Einnahme und die Weitergabe von Alkohol, dazu zählen auch alkoholhaltige Lebensmittel wie z. B.: Pralinen, alkoholhaltige Torten, alkoholfreies Bier oder auch Malzbier, ist verboten.

Der Besitz und die Einnahme von Drogen und Medikamenten jeglicher Art, soweit diese nicht von den Ärzten verordnet oder genehmigt wurden, können Grund für eine sofortige Entlassung sein. Dies gilt auch für Patienten, die die Einnahme oder Weitergabe von Suchtmitteln und Medikamenten bei Mitpatienten decken. Entsprechende Kontrollen werden unangekündigt von unseren Mitarbeitern durchgeführt. Energiedrinks haben eine aufputschende Wirkung, sie sind ebenso verboten. Nahrungsergänzungsmittel dürfen ohne Genehmigung durch den Bezugsarzt nicht eingenommen werden.

### Ausgang

Ausgang setzt voraus, dass keine medizinischen und therapeutischen Vorbehalte bestehen. Wenn Sie das Klinikgelände verlassen, tragen Sie sich bitte im Ausgangsbuch auf der Aufnahmestation aus und bei Rückkehr wieder ein. Ab wann Sie Ausgang haben, wird zwischen dem therapeutischen Team und Ihnen abgestimmt. In der Regel ist dies ab der 3. Behandlungswoche möglich. Bis dahin dürfen Sie das Klinikgelände nicht verlassen.

Ausgangszeiten, sofern Sie nicht zu Therapien eingeteilt sind:

Montag - Donnerstag: 16:30 Uhr bis 21:00 Uhr  
Freitag: 16:30 Uhr bis 23:00 Uhr

Samstag und Feiertage: 08:00 Uhr bis 23:00 Uhr  
(sofern darauf kein Werktag folgt)

Sonntag: 08:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Bevor die Patientin oder der Patient der Adaption zum Praktikum geht, gibt sie/er persönlich den Zimmerschlüssel im Pflegedienst ab. Nach Rückkehr holt sie/er diesen wieder dort ab.

### **Beanstandungen oder Beschwerden**

Wir gehen davon aus, dass Sie sich in der MEDIAN Klinik Römhild wohl fühlen und keinen Grund für Beanstandungen oder Beschwerden haben. Sollte dies doch der Fall sein, haben Sie verschiedene Möglichkeiten. Wöchentlich tagt der Patientenrat mit der Klinikleitung und es findet ein Feedback-Gespräch in Ihrer Bezugsgruppe statt. Darüber hinaus stehen der Verwaltungsdirektor und der Chefarzt als Ansprechpartner zur Verfügung.

### **Besucher und Gäste**

Besuche können nach Zustimmung des Therapeuten nach der zweiten Behandlungswoche an Wochenenden und Feiertagen zwischen 08:00 Uhr und 20:00 Uhr erfolgen.

Betreuer, Bewährungshelfer und auswärtige Therapeuten können an Werktagen einen Besuch über den zuständigen Bezugstherapeuten vereinbaren.

### **Besuche in den Zimmern**

Während der Nachtruhe sind gegenseitige Besuche in den Zimmern nicht gestattet.

### **Disziplinarische Maßnahmen**

Verstöße gegen die Hausordnung werden durch „Ermahnungen“ mit Eintrag in Ihre Patientenakte geahndet. Im Wiederholungsfalle erhalten Sie eine „gelbe Karte“ und einen erneuten Eintrag in Ihre Akte.

Sollte ein erneuter Verstoß festgestellt werden, erfolgt die disziplinarische Entlassung. Wer in der Klinik raucht, muss beim 2. Verstoß eine Reinigungsgebühr von € 100,-- bezahlen. Die gleiche Gebühr von € 100,-- wird sofort fällig (beim erstmaligen Verstoß), wenn ein Hund mit in das Klinikgebäude gebracht wird. Weiter erfolgt eine Ermahnung durch den Verwaltungsdirektor

### **Elektrische Geräte**

Nachfolgende elektrische Geräte dürfen Sie mitbringen: Radiorecorder, MP 3-Player, Fön, Hairstyler, Rasierapparat, elektrische Zahnbürste, Munddusche, Handy-Ladegeräte. Erst nach Genehmigung des Bezugstherapeuten dürfen Laptops oder ähnliches sowie Sound-/Stereosysteme mitgebracht werden. Generell nicht erlaubt sind: Spielkonsolen, Playstation, Fernsehgeräte etc.

Alle elektrischen Geräte müssen vor Inbetriebnahme (Brandschutz) durch die Mitarbeiter der Haustechnik überprüft werden. Die Prüfung erfolgt Mo.-Fr. um 13:00 Uhr im Kellergeschoss Raum 007 im Büro der Haustechnik. Bei Schäden der Klinik z. B. Brandfall, infolge der Benutzung von ungeprüften Geräten liegt die Haftung beim Patienten.

Kaffeemaschinen, Wasserkocher, Kühlschränke, Waschmaschinen, TV und Mikrowellen werden Ihnen von der Klinik zur gemeinschaftlichen Nutzung zur Verfügung gestellt.

## **Familienheimfahrt**

Familienheimfahrten sind entsprechend den Bestimmungen des jeweiligen Leistungsträgers in der Regel erstmals nach der achten Behandlungswoche möglich. Weitere Informationen erhalten Sie über Ihren Bezugstherapeuten.

## **Fernsehen**

Alle Gruppenräume sind mit Fernsehgeräten ausgestattet. Sie können in Absprache auch den Vortragsraum für Filmvorführungen nutzen. Es ist ausschließlich die Nutzung der klinikeigenen Fernsehgeräte sowie DVD-Player und Videorecorder gestattet.

Die Nutzung der Fernsehgeräte an Werktagen ist frühestens ab 16:00 Uhr und außerhalb der Nachtruhe gestattet.

## **Fotografieren/ Video**

Aufzeichnungen in Bild und Ton von Personen dürfen nur mit deren vorherigem Einverständnis vorgenommen werden.

## **Gefährliche Gegenstände**

Es dürfen keinerlei Gegenstände, die als Waffen Verwendung finden können, mitgeführt werden. Dies schließt auch leicht brennbare Stoffe ein.

## **Geld**

Wir empfehlen Ihnen, größere Geldbeträge nicht bei sich zu tragen. Es besteht die Möglichkeit diese am Empfang auf ein Patientenkonto einzuzahlen.

## **Gewalt**

Die Androhung oder Anwendung jeglicher Gewalt gegenüber Mitpatienten oder Mitarbeitern kann zur sofortigen Entlassung führen.

## **Glücksspiel**

Das Spielen um Geld (z.B. Geldspielautomaten) ist grundsätzlich verboten. Wir bitten zusätzlich auf folgende Spiele, besonders in den öffentlichen Bereichen zu verzichten:

- Börsenspiele (Day-Trading etc.)
- Spiele an Flipper, Video- und Computerspiele
- Casinospiele wie Roulette, Blackjack, Bakkara etc.
- Kartenspiele wie Poker, Skat, Rommé etc.
- Würfelspiele wie Kniffel etc.
- Wettspiele wie Lotto, Toto, Oddset, Keno etc.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Ihren Bezugstherapeuten.

## **Haftung**

Die Klinik übernimmt für mitgebrachte Gegenstände keine Haftung.

Für zurückgelassene Gegenstände wird ebenfalls keine Haftung übernommen. Diese werden drei Monate nach Ihrer Entlassung entsorgt.

Jeder Patient haftet für fahrlässig und mutwillig verursachte Sach- und Materialschäden in der Klinik.

## **Handyregelung**

Handys sind grundsätzlich erlaubt. Bei allen therapeutischen Maßnahmen und Veranstaltungen sowie im Speisesaal ist die Nutzung von Handys verboten.

## **Haustiere**

Bitte beachten Sie die für mitgebrachte Haustiere geltende Regelung.

## **Internet**

Internetfähige PCs sowie WLAN (im Bereich der Cafeteria) stehen Ihnen gegen eine geringe Gebühr zur Nutzung zur Verfügung.

## **Inventar**

Das gesamte Inventar der Fachklinik ist pfleglich und sorgfältig zu behandeln. Mobiliar und Inventar ist Eigentum der Klinik und darf nicht entfernt werden. Das Umstellen des Mobiliars ist nicht erlaubt.

## **Kinder**

Für Kinder, die als Begleitperson mit aufgenommen werden, besteht die Möglichkeit der hauseigenen Kinderbetreuung. Außerhalb der Öffnungszeiten sind Sie für die Beaufsichtigung Ihres Kindes/Ihrer Kinder selbst verantwortlich.

Die Betreuung Ihres Kindes/Ihrer Kinder durch Mitpatienten stellt eine Ausnahmeregelung dar und ist mit dem zuständigen Therapeuten zu besprechen.

## **Kleiderordnung**

Auf angemessene Kleidung in der Klinik und speziell im Speisesaal ist zu achten. Das Tragen von Kleidung mit Suchtmittelwerbung bzw. Darstellung politischer Ansichten und Meinungen ist untersagt.

## **Kontrollen**

Atemluft-, Blut- und Urinkontrollen sowie Zimmerkontrollen erfolgen unangemeldet durch unsere Mitarbeiter zu unterschiedlichen Tages- und Nachtzeiten. Päckchen und Paketsendungen können nur bei Anwesenheit eines Mitarbeiters geöffnet werden.

In den Zimmern erfolgen Kontrollen auf Ordnung und Sauberkeit.

## **Lebensmittel**

Aus hygienischen Gründen dürfen leicht verderbliche Lebensmittel nicht in den Patientenzimmern aufbewahrt werden.

## **Medikamente**

Besitz und Einnahme hier nicht verordneter Medikamente einschließlich Vitamine, Salben, Tinkturen usw. sowie das Horten verordneter und nichteingenommener Medikamente ist untersagt. Mitgebrachte oder von Konsiliarärzten verordnete Medikamente müssen dem Bezugsarzt in der Klinik vorgelegt werden.

## **Mitwirkungspflicht**

Ihre Mitarbeit ist eine unerlässliche Bedingung für den Therapieerfolg. Verordnete Therapien sind verpflichtend. Diese entnehmen Sie bitte Ihrem jeweils gültigen Wochentherapieplan.

## **Nachtruhe**

Montag - Donnerstag:	22:30 Uhr - 06:30 Uhr
Freitag und Samstag:	24:00 Uhr - 06:30 Uhr
Sonntag:	23:00 Uhr - 06:30 Uhr

## **Notfall / Gefahren**

In jedem Patientenzimmer befindet sich ein Notrufsystem. Sie erreichen die Pflegestation auch telefonisch von Ihrem Zimmertelefon unter der Nummer 2320.

## **Ordnung und Sauberkeit**

Sie sind für die Sauberkeit in Ihrem Patientenzimmer und den genutzten Gemeinschaftsräumen verantwortlich.

Bitte achten Sie auf ordnungsgemäße Mülltrennung.  
(Schwarz = Restmüll; Grün = Papier; Gelb/grau = gelber Sack)

## **Patientendienst**

Patientendienste sind Aufgaben im Interesse aller Patienten. Hierzu zählen z. B.: Gruppensprecher oder Patientendienst.

## **Piercing / Tätowierung**

Während Ihres Therapieaufenthaltes dürfen Sie sich weder piercen noch tätowieren o. ä.

### **Rauchen und offenes Feuer**

Rauchen ist nur außerhalb des Gebäudes und innerhalb der entsprechend gekennzeichneten „Raucherbereiche“ erlaubt. Wenn bei Nachweis des Rauchens im Zimmer (z. B.: gefüllte Aschenbecher, Rauchschwaden, Geruch) keine Klärung möglich ist, wird dies als Verstoß beider Zimmerbewohner bewertet. Offenes Feuer, z. B.: Kerzenlicht, ist aus Brandschutzgründen nicht gestattet.

### **Verpflegung in der Klinik**

Die Essenszeiten finden Sie auf dem Aushang vor dem Speisesaal. Aus dem Speisesaal dürfen weder Essen noch Geschirr mitgenommen werden.

Ausnahme sind ärztlich verordnete Zwischenmahlzeiten.

### **Verweigerung v. Anordnungen**

Die Verweigerung von therapeutisch und medizinisch begründeten Anordnungen, z. B. Verweigerung von Suchtmittelkontrollen, führt zu disziplinarischen Maßnahmen.

### **Wäsche**

Wäsche darf auf den Zimmern nicht gewaschen werden.

### **Zimmerschlüssel**

Bei Aufnahme erhalten Sie einen persönlichen Zimmerschlüssel. Wir empfehlen Ihnen, Ihr Zimmer beim Verlassen aus Sicherheitsgründen immer abzuschließen. Bei Übernachtungen außerhalb der Klinik (Familienheimfahrten) geben Sie bitte den Zimmerschlüssel auf der Pflegestation ab.

## **BRANDSCHUTZ**

Entdecken Sie einen Brand, betätigen Sie bitte den nächstgelegenen Feuermelder (ohne den Erfolg eigener Löscheversuche abzuwarten). Weiter melden Sie zusätzlich den Brand telefonisch dem Empfang unter Tel. 20 43 oder dem Pflegedienst unter Tel. 23 20 (intern) oder 03 69 48 / 87 23 20 (extern).

Dies gilt auch, wenn der Brand nur geringfügig erscheint und wenn Lösch- und Hilfsaktionen bereits eingeleitet sind.

Bei der telefonischen Brandmeldung ist anzugeben:

- a. Brandort – (z. B. Obergeschoß 2, Zi. 208)
- b. Was brennt – (z. B. Inneneinrichtung, Fernseher)
- c. Gibt es Verletzte
- d. Name des Meldenden

Verlassen Sie das Gebäude bei Gefahr oder beim Ertönen der Sirenen der Rauchmeldeanlage bzw. nach Aufforderung über die Treppenhäuser.

Bitte den Aufzug nicht benutzen!

Achten Sie auf die Fluchtwegbeschilderung.

Sammelplatz für alle = großer Parkplatz vor der Klinik, zur Prüfung der Vollständigkeit, bitte gruppenweise sammeln. Wege für Feuerwehr und Rettungsfahrzeuge freihalten. Den Aufforderungen der Einsatzleitung folgen.

Informieren Sie sich bitte über Ihren Fluchtweg und die Brandschutzordnung. In den Fluren finden Sie die entsprechenden Hinweisschilder.

## **NOTRUFANLAGE IN DEN ZIMMERN**

In der MEDIAN Klinik Römhild ist eine Notrufanlage installiert. Den Hilferuf betätigen Sie durch Drücken des roten Tasters auf der Notrufanlage bzw. durch den Schnurtaster wie z. B. im Badbereich oder Physiotherapie.

Durch das Betätigen wird das Pflegepersonal informiert und begibt sich umgehend auf den Weg zum Standort des abgesendeten Notrufes.

Bitte benutzen Sie die Notrufanlage nur im Notfall.

## WOCHENPLAN

Diese Wochenpläne stellen nur ein Muster zu Ihrer Orientierung dar.

Sie erhalten wöchentlich – bei Änderungen auch täglich – Ihren persönlichen, individuellen Wochenplan in Ihr **Postfach** im Haupthaus. Dieser ist für Sie verbindlich.

### BEISPIEL EINES WOCHENPLANES

#### BASISGRUPPENBEZUG WÄHREND DER GESAMTEN BEHANDLUNGSZEIT VORMITTAGS:

Hierbei ist zu beachten, dass 14-tägig eine Sozialdienstvisite und wöchentlich eine Arztvisite stattfinden. Die Termine entnehmen Sie bitte Ihrem persönlichen Wochenplan. Monatlich findet der Besuch einer externen Selbsthilfegruppe statt.

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
7:00	<i>Frühstück</i>	<i>Frühstück</i>	<i>Frühstück</i>	<i>Frühstück</i>	<i>Frühstück</i>
7:25	Raucherentwöhnung		Raucherentwöhnung		
8:30	Basisgruppe	Sporttherapie	Basisgruppe	Ergotherapie	Basisgruppe
10:00	Pause				
10:15	Ergotherapie	Basisgruppe	Terraintraining oder Ergo-/Arbeitstherapie im 14tägigen Wechsel  1x monatlich Chefarztvisite	Basisgruppe	Wassergymnastik  Wirbelsäulengymnastik
11:45	Indikationskonferenz 1	Indikationskonferenz 2	Indikationskonferenz 1	Indikationskonferenz 2	
	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>
13:15	Phasenspezifische Therapieangebote				
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:45					
17:30	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>
18:00 – 21:00	Freizeittherapie PC- Einsteigerkurs Abschlussbefragung	Freizeittherapie	PC- Einsteigerkurs Abschlussbefragung	Freizeittherapie	
22:30	Nachtruhe				

ZEIT	Samstag
9:30 – 11:00	Hundetraining

**EINGANGS- UND ORIENTIERUNGSPHASE NACHMITTAGS (Wochen 1 - 4)**

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
ab 11:45	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>
13:15	Vortrag Sucht	Arzt-Vortrag	Vortrag Sucht	Arzt-Vortrag	Gesundheitsvortrag Ernährung
14:00					Pause
14:45	Pause				Freizeitgestaltung Freizeitsport Freies Gestalten Koordinationstraining
15:00	Entspannungstherapie		Entspannungstherapie		
16:00					
17:30	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>
18:00 - 21:00	Freizeittherapie PC- Einsteigerkurs	Freizeittherapie	PC- Einsteigerkurs	Freizeittherapie	
22:30	Nachtruhe				

**KOMPETENZERWEITERUNGSPHASE NACHMITTAGS  
(Wochen 5 - 8 bzw. 5 - 16 für den D- und P-Bereich)**

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
ab 11:45	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>
13:15	Indikative Gruppe 1	Indikative Gruppe 2	Indikative Gruppe 1	Indikative Gruppe 2	Vertiefte Entspannung
14:00					Pause
14:45	Pause				Hui Chun Gong  Freizeitgestaltung Freizeitsport Freies Gestalten Koordinationstraining
15:00	Indikative Gruppe 3	Indikative Gruppe 4	Indikative Gruppe 3	Indikative Gruppe 4	
16:00					
17:30	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>
18:00 - 21:00	Freizeittherapie PC-Einsteigerkurs	Freizeittherapie	PC-Einsteigerkurs	Freizeittherapie	
22:30	Nachtruhe				

**SOZIALE PARTIZIPATIONSPHASE NACHMITTAGS**  
 (Wochen 9 – 12 bzw. 17 – 24 für den D- und P-Bereich)

<b>ZEIT</b>	<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>DONNERSTAG</b>	<b>FREITAG</b>
ab 11:45	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>
13:15	Arbeitstherapie	Bewerbungstraining oder Ernährungsberatung / Lehrküche oder Bewegungstherapie oder Gestaltungstherapie	Arbeitstherapie	Bewerbungstraining oder Ernährungsberatung / Lehrküche oder Bewegungstherapie oder Gestaltungstherapie	Vertiefte Entspannung
14:00					Pause
14:45		Pause		Pause	
15:00		Kognitive Trainings- oder Freizeittherapie oder Sportangebote		Kognitive Trainings- oder Freizeittherapie oder Sportangebote	Hui Chun Gong Freizeitgestaltung Freizeitsport Freies Gestalten Koordinationstraining
16:00					
16:45					
17:30	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>
18.00 – 21.00	Freizeittherapie PC-Einsteigerkurs Abschlussbefragung	Freizeittherapie	PC-Einsteigerkurs Abschlussbefragung	Freizeittherapie	
22.30	Nachtruhe				

## INDIKATIVE GRUPPEN (IG)

In den „Indikativen Gruppen“ bearbeiten Sie – als Ergänzung zur Bezugsgruppe – persönliche Themen und Problembereiche gezielt. Die Beschreibung der einzelnen Gruppenangebote soll Ihnen als Überblick dienen.

Zusammen mit Ihrem Behandlungsteam werden in den jeweiligen Indikations-konferenzen (Indikationskonferenz 1 vor Wechsel in die Kompetenzerweiterungs-phase und Indikationskonferenz 2 vor Wechsel in die Soziale Partizipations-phase) die Schwerpunkte Ihrer Therapie sowie die verschiedenen in Frage kommenden Indikativen Gruppen besprochen.

Die endgültige Zuweisung übernimmt Ihre Bezugstherapeutin oder Ihr Bezugstherapeut. Beginn und Zeitdauer der Indikativen Gruppen entnehmen Sie dann bitte Ihrem Plan.

ÜBERSICHT INDIKATIVE GRUPPEN: ZEITSCHIENE 13:15 UHR - 14:45 UHR

### IG ANGSTBEWÄLTIGUNG

Inhalt: Informationsvermittlung zum Thema „Angst“  
Bewältigungsstrategien in Angstsituationen erlernen  
Entspannungsfähigkeit herstellen

Ziele: Reduktion des Angstniveaus

### IG PERSÖNLICHKEITSSTILE

Inhalt: Welche verschiedenen Persönlichkeitsstile gibt es?  
Ab wann spricht man von einer Persönlichkeitsstörung?  
Wie wirke ich auf andere und wie will ich wirken?

Ziele: Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit  
sich selbst verstehen lernen

### IG SOZIALES KOMPETENZTRAINING

Inhalt: Vermittlung von sozialen Kompetenzen (in Form von Übungen, Rollenspielen etc.)  
Vermittlung von Kommunikationsfähigkeiten  
Verhaltenskonsequenzen als fortlaufende Verhaltenssteuerung aufzeigen und üben  
Adäquaten Umgang mit Konflikten und Problemen erlernen

Ziele: Selbstsicherheitstraining / Selbst- und Fremdwahrnehmung  
Umgang mit Lob und Kritik lernen, Forderungen aussprechen und durchsetzen lernen,  
Gefühle offen zum Ausdruck bringen Verbesserung der Spontaneität, Gespräche aufnehmen lernen und die Kommunikationsfähigkeit verbessern

## **IG STRESSBEWÄLTIGUNG**

- Inhalt: Stressoren identifizieren und Bewältigungsmöglichkeiten erarbeiten und üben  
Ziele: Möglichkeiten der Stressbewältigung kennenlernen

## **IG SELBSTERKENNEN**

- Inhalt: Selbstwahrnehmungs- und Fremdwahrnehmungsprozesse erleben und beleuchten anhand praktischer Übungen z. B. Rollenspielen oder Verwendung von verschiedenen Materialien zum Sichtbarmachen des Erlebten  
Die Wahrnehmungsprozesse ermöglichen es uns in einer sich dauernd veränderbaren Welt, Stabilität und Kontinuität zu finden. Ohne die Organisationsprozesse unserer Wahrnehmung würden wir nichts registrieren, sondern in einer Welt des Chaos leben.
- Ziele: Verbesserung der Eigenwahrnehmung und der Körperwahrnehmung  
Ausweitung von Bewusstheit  
Lernen, Verantwortung für die eigenen Gedanken und Gefühle zu übernehmen  
Selbstbehauptungstraining  
Integrationsprozesse in Gang bringen und wenn möglich abschließen

## **IG RÜCKFALLPRÄVENTION**

- Inhalt: In dem Rückfallvorbeugetraining (RPT) werden in 8 Gruppensitzungen wesentliche und persönliche Punkte zum Rückfallgeschehen (Rückfallsituationen und -formen, persönliche Risikoprofile/ Risikobereitschaft, Bewältigungsstrategien, Unterstützungsmöglichkeiten etc.) sowie mögliche Lösungsstrategien (Rückfallbewältigung) zu rückfallgefährdenden Hochrisikobereichen gemeinsam erarbeitet. Dabei werden Rückfallketten bewusst gemacht und Strategien entwickelt diese zu unterbrechen, aber auch Hilfsmöglichkeiten im Umgang mit einem Rückfall in Rollenspielen und Konfrontationsübungen erarbeitet und trainiert.
- Ziele: Steigerung der Fähigkeit zur Vorwegnahme und Einschätzung möglicher Risikosituationen (Förderung des Risiko- und Problembewusstseins)  
Steigerung des Selbstvertrauens in die Überwindung von Suchtdruck und den rückfallauslösenden Schlüsselreizen  
Reduzierung des Abstinenzverletzungseffekts und Umgang mit dem Rückfallschock im Falle eines eingetretenen Rückfalls  
Notfallplanerstellung als Krisenhilfsmittel und zur Vorbeugung eines Rückschritts in frühere Konsummuster  
Erhöhung der Motivation zu einer abstinenten Lebensführung

## **IG DEPRESSION BEWÄLTIGEN**

**Inhalt:** Informationsvermittlung, wie Darstellung unterschiedlicher Formen der Depression und die Vermittlung des aktuellen Wissensstandes über die Ursachen der Depression  
Informationen über medizinische (z. B. medikamentöse) und psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten  
Entwicklung von Möglichkeiten des persönlichen Umgangs mit Depression z. B. durch den Aufbau angenehmer Aktivitäten, das Erkennen und die Korrektur negativer Gedanken und die Erstellung eines individuellen Krisenplanes

**Ziele:** Ziel dieses Therapieangebotes ist es, durch die Mischung von Informationsvermittlung und psychotherapeutischer Gruppenarbeit das Wissen der Betroffenen über ihre psychische Erkrankung (Depression) zu verbessern und die Akzeptanz für die depressive Erkrankung zu erhöhen

- Aufbau positiver Aktivitäten
- Veränderung negativer Gedanken (die Neigung zu Schwarzsehen, Pessimismus, Selbstzweifeln und Grübeln zu überwinden)
- Förderung sozialer Kompetenzen
- Rückfallprophylaxe (Früherkennung, die Kenntnisse und Fähigkeiten zu stärken, um dem erneuten Auftreten von depressiver Verstimmung vorzubeugen)

## **IG SCHONSPORT**

**Inhalt:** Erlernen von Übungen bei körperlichen Einschränkungen mit und ohne Sportgerät

**Ziele:** Kondition, Koordination, Körperwahrnehmung, Gleichgewicht

## **IG BEWEGUNG UND SPIEL**

**Inhalt:** Sportspiele, kleine Spiele, Bogenschießen und sonstige sportliche Übungen

**Ziele:** Verbesserung der körperlichen Fitness

## **IG MEDIZINISCH- BERUFLICHE REHABILITATION (BORA)**

**Inhalt:** Arbeitsplatzrecherche im Internet  
Erstellen einer Bewerbung (Anschreiben und Lebenslauf)  
gezieltes, dem individuellen Leistungsvermögen angepasstes Einarbeiten und Erarbeiten in Word 2003  
Rollenspiel/Vorstellungsgespräche üben

**Ziele:** Erwerb grundlegender Fähigkeiten zur Verbesserung der Eigenständigkeit und der Vermittelbarkeit auf dem Arbeitsmarkt

## **IG GESTALTUNG UND KREATIVITÄT**

Inhalt: Selbständiges, eigenverantwortliches kreatives Arbeiten

Ziele: Übung von Selbständigkeit, Eigenverantwortlichkeit  
Verbesserung der Grundarbeitsfähigkeiten

## **IG GESUND KOCHEN UND GENIEßEN**

Inhalt: 1x pro Woche gesunde Ernährung besprechen, Essen planen und kalkulieren  
1x pro Woche das geplante Essen zubereiten und essen

Ziele: Eigeninitiative fördern  
Gesunde Ernährung näher bringen  
Genuss fördern, Hygieneregeln

## **IG VERTIEFTE ENTSPANNUNG**

Inhalt: Erlernen und Anwenden der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson

Ziele: Verbesserung der Balance zwischen Anspannung und Entspannung von Körper, Geist und Seele

## **IG SICHERHEIT FINDEN (in Verbindung mit traumasensiblem Joga)**

Inhalt: Umgang mit Traumatisierungen in Verbindung mit Suchtmittelkonsum

Ziele: Distanzierung von emotionalem Schmerz, eigene Stärke zurück- gewinnen, gut für sich sorgen, Grenzen setzen in Beziehungen, Umgang mit Auslösern, gesunde Beziehungen, Unterstützungsangebote finden

## **IG PATHOLOGISCHES GLÜCKSSPIELEN**

Inhalt: Das pathologische Glücksspielen hat vielfältige Erscheinungsformen: Geldspielautomaten, Kasino-, Lotto-, Karten- und Würfelspiele, Sportwetten und alle Formen des Glücksspiels im Internet sind problematische Angebote.

In der IG Pathologisches Glücksspielen werden in 8 Gruppensitzungen à 90 Minuten die grundlegenden Themen der Glücksspielproblematik erfasst. Dazu gehören neben der Auseinandersetzung mit dem subjektiven Kontrollerleben beim Glücksspiel und dem subjektiven Wert von Geld, auch eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstbild

sowie der Umgang mit belastenden Gefühlen. Erfasst werden zudem auch eigene Konflikt- und Beziehungskompetenzen, und ein möglicher Zusammenhang mit der Suchtentwicklung und der eigenen Persönlichkeit sowie die Funktionalität von Substanzmittelmissbrauch beim Spielen. Die Indikationsgruppe Pathologisches Glücksspielen bietet die Möglichkeit, sich mit der persönlichen Problematik auseinanderzusetzen und individuelle Lösungen zu erarbeiten

- Ziele: Umstrukturierung glücksspielspezifischer Kontrollillusionen  
Aufbau eines angemessenen Geldmanagements  
lernen, mit unangenehmen Gefühlszuständen und Konflikten umzugehen  
verstehen, was Auslöser für die Spielsucht war  
zufrieden spielfrei sein & Risiko eines Rückfalls vermindern

ÜBERSICHT INDIKATIVE GRUPPEN ZEITSCHIENE 15:00 UHR - 16:00 UHR

### **IG KONZENTRATION UND GEDÄCHTNIS**

Inhalt: Durchführung verschiedener praktischer Übungen und Spiele

Ziele: Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, der Aufmerksamkeit,  
der Gedächtnisleistung, des logischen Denkens, des räumlichen Vorstellungsvermögens

### **IG COMPUTERGESTÜTZTES KONZENTRATIONSTRAINING (COGPACK)**

Inhalt: Einsatz eines standardisierten Trainingsprogramms zum Üben  
Die Aufgaben können dem individuellen Leistungsniveau angepasst werden. Es verfügt über eine hohe Alltagsrelevanz bezüglich des Umgangs am Computer und motiviert durch Abwechslungsreichtum, ansprechende visuelle und akustische Darstellungen.

Ziele: Verbesserung von leichten bis mittelschweren kognitiven Einschränkungen

### **IG ACHTSAMKEIT und MEDITATION**

Inhalt: Kennenlernen eigener Schemata und deren Wirkung  
Dysfunktionale Modi wahrnehmen und entsprechend verändern  
Erstellen einer individuellen Fallkonzeption („innere Landkarte“ des Teilnehmers)  
Unterschiedliche Meditationstechniken kennenlernen und einüben

Ziele: Erweiterung des Verhaltensrepertoires  
Einsatz erlebnisorientierender Techniken  
Verbesserung der Selbstfürsorge

## **IG HUI CHUN GONG – ATEM- UND BEWEGUNGSÜBUNGEN FÜR JUGEND UND FRISCHE**

**Inhalt:** Hui Chun Gong ist eine besondere Art des Qi Gong. Es handelt sich um höchst wirksame Übungen von bestechender Einfachheit zur Steigerung von Vitalität und Wohlbefinden. Es werden Atem- und Bewegungsübungen ausgeführt, die auf die Stimulierung der Akupunkturpunkte ausgerichtet sind. Die Patienten werden begleitend mit dem Hintergrund der Übungen und ihrer Wirkungsweise vertraut gemacht.

**Ziele:** Unterstützung der Gesundheit durch Übungen, die das hormonelle System beeinflussen  
Stärkung des Immunsystems, Stressabbau und Entspannung  
Verbesserung des Wohlbefindens und der Vitalität  
Verbesserung der Stimmung

## **IG FREIZEITGESTALTUNG**

**Inhalt:** Erlernen, Üben und Manifestieren einer sinnvollen Freizeitgestaltung während des Klinikaufenthaltes und nach Therapieende; eventuelle Kontaktaufnahme mit Freizeitanbietern

**Ziele:** Freizeitgestaltung als Bestandteil der Tagesstruktur

## **IG ELTERN UND KINDER**

**Inhalt:** Kennenlernen der Entwicklungsstufen eines Kindes und der jeweiligen Bedürfnisse des Kindes  
Einüben günstigen Erziehungsverhaltens  
Erlernen adäquater Möglichkeiten zum Aufbau gewünschter Verhaltensweisen

**Ziele:** Stärkung der Erziehungsfähigkeit  
Verbesserung der Eltern-Kind-Interaktionen

## **IG SPORT FÜR ELTERN UND KINDER**

**Inhalt:** Gemeinsam Sport treiben und Spaß haben

**Ziele:** Verbesserung der Eltern- Kind- Interaktion und Möglichkeiten der gemeinsamen Freizeitgestaltung kennenlernen

## **IG AUSDAUERSPORT (LAUFTRAINING)**

**Inhalt:** Unter therapeutischer Anleitung das Laufen erlernen (richtige Atmung und Dehnung, verschiedene Untergründe wahrnehmen, Reflexion verbessern)

**Ziele:** Verbesserung der Kondition

## **IG NORDIC WALKING**

Inhalt: Erlernen von Übungen zur Erwärmung  
Erlernen von Lauftechnik / Konditionierungsmethoden

Ziele: Verbesserung der Kondition und Koordination

## **IG AQUAFITNESS**

Inhalt: Spielorientierte Gymnastik im Wasser mit und ohne Sportgerät

Ziele: Kondition und Koordination verbessern  
Spaß am Element Wasser finden

## **IG WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Inhalt: Bewegungsübungen, Dehnungen, Kräftigungen, Haltungsschulung

Ziele: Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung der Muskulatur

## **IG RAUCHERENTWÖHNUNG**

Inhalt: Informationsvermittlung, Motivation und Stärkung der Veränderungsbereitschaft, Erarbeitung kritischer Situationen und Bewältigungsmöglichkeiten, Vermittlung von Entspannungstechniken sowie Einsatz von Nikotinersatzpräparaten unter medizinischer Anleitung, Diätberatung

Ziele: Stabilisierung und Begleitung der Tabakabstinenz  
Reduktion des Tabakkonsums

## **INDIKATIVE ABENDGRUPPEN**

### **PC-KURS FÜR EINSTEIGER**

Inhalt: Erlernen von grundlegenden Fähigkeiten im Umgang mit dem PC  
Kennenlernen und Vertraut machen mit unterschiedlichen Programmen  
Üben von Anwendungen

Ziele: Einfache Anwendungsmöglichkeiten für den PC erlernen

## **SELBSTHILFEGRUPPEN**

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist ein wichtiger Baustein zur Aufrechterhaltung der Abstinenz nach Beendigung der stationären Behandlung.

Um Ihnen die Gelegenheit zu geben, die Arbeit unterschiedlicher Selbsthilfegruppen kennen zu lernen, kommen Selbsthilfegruppen ins Haus. Die Termine entnehmen Sie bitte Ihrem Therapieplan oder wenden sich an Ihren Bezugstherapeuten.

## **SOZIALDIENST**

Alle zwei Wochen findet in der Bezugsgruppe eine Sozialvisite statt, hierbei haben Sie die Möglichkeit Probleme und Fragen anzusprechen. Sie können uns Ihren Terminwunsch in der Sozialvisite mitteilen oder in den Briefkasten am Sozialdienstbüro einwerfen.

Wir beraten Sie zum Thema ALG II, Schulden, Wohnung, berufliche Reha (über die DRV oder die Agentur für Arbeit). Wir geben Ihnen Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen (ALG II Weiterbewilligung, Zuzahlungsbefreiung, Umwandlung von Geldstrafen in Arbeitsstunden) und unterstützen Sie im Umgang mit Behörden.

Es geht dabei um eine frühzeitige Planung für Ihre Zukunft: Welche Hilfen werden von Ihnen gebraucht? Sie können jederzeit Kontakt mit uns aufnehmen.

## **ARBEITSPRAKTIKA**

### **ARBEITSBELASTUNGSPROBUNG**

Die berufliche Wiedereingliederung ist eine Hauptaufgabe für die stationäre Entwöhnungsbehandlung. Diesem Ziel dienen eine Reihe von therapeutischen Maßnahmen, unter anderem auch die Arbeitsbelastungsprobung.

Hierbei handelt es sich in der Regel um ein 2-wöchiges Arbeitspraktikum. Dies wird bei einem Betrieb/einer Firma in der näheren Umgebung durchgeführt.

Es ist eine Arbeitsbelastungsprobung indiziert, wenn:

- Sie schon längere Zeit arbeitslos sind oder
- Sie nicht mehr einschätzen können, ob Sie vollschichtig arbeiten können oder
- eine berufliche Neuorientierung ansteht und
- Ihre Therapiedauer mindestens 10 Wochen beträgt

Sie soll Ihnen helfen, sich auf den Wiedereinstieg in das Berufsleben vorzubereiten, Ihnen ermöglichen, praktische Erfahrungen zu sammeln und Ängste abzubauen, die mit dem beruflichen Wiedereinstieg verbunden sind. Ebenso ist die Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit und der Aufbau eines konkreten Berufsziels ein wichtiges Thema der Arbeitsbelastungsprobung.

## **ANGEHÖRIGE**

### **ZUSAMMENARBEIT MIT ANGEHÖRIGEN**

Eine Abhängigkeitserkrankung hat auch immer eine Bedeutung für die näheren Bezugspersonen. Deshalb ist uns die Einbeziehung Ihrer Angehörigen in Ihre Behandlung wichtig.

Im persönlichen Gespräch werden wir mit Ihnen die konkreten Möglichkeiten dazu erörtern und planen. Aus diesem Grund bieten wir monatlich ein Angehörigenseminar an. Jederzeit besteht aber auch die Möglichkeit, mit Ihrem Bezugstherapeuten Gespräche zu vereinbaren, vor Ort in der Klinik oder auch telefonisch.

## ANGEHÖRIGENSEMINARE

Einmal im Monat an einem Freitag findet ein Angehörigenseminar statt.  
Die Termine erfahren Sie bei Ihrem Bezugstherapeuten.

## FAHRTKOSTEN

Die Erstattung von Fahrtkosten ist je nach Kostenträger und bereits erhaltenen Zahlungen für Heimfahrten abhängig. Bitte fragen Sie vor Beginn des Seminars am Empfang nach den Möglichkeiten der Erstattung.

## SPORTPROGRAMM

### BASISSPORT

Während der gesamten Therapiezeit findet für alle Patienten einmal in der Woche Sporttherapie, Wassergymnastik und Wirbelsäulengymnastik statt.

Sie kommen mit der Bezugsgruppe in den Sportkomplex, erleben sportliche Übungen und Sportspiele und entwickeln wieder Freude an der Bewegung.

Ihre Muskulatur wird gestärkt und sie entdecken alte und neue Hobbys für ihre Freizeitgestaltung.

### TERRAINTRAINING

Das Wandern zählt zu den sogenannten „Life-Time-Sportarten“, die überall, zu jeder Zeit und ohne spezielle „Ausrüstung“ durchgeführt werden können. Terraintraining nutzt die natürlichen klimatischen (Wind) und geographischen (Wälder, Berge, See) Besonderheiten von unserer Umgebung. Die Erarbeitung einer aufrechten Körperhaltung, sowie die Schulung einer rhythmisch-dynamischen Gehtechnik stehen im Vordergrund. In Abhängigkeit von der Gehgeschwindigkeit sind Trainingseffekte sowohl im Bereich der Kraftausdauer, wie auch im Bereich der allgemeinen Ausdauer zu erwarten. Weitere Wirkungen: Entspannung, Naturerfahrung und Naturerleben sowie Abbau von Stress.

Indikationsgruppen finden ab der 2. Phase zweimal wöchentlich am Nachmittag statt (siehe Indikative Gruppen).

## ÖFFNUNGSZEITEN / SERVICEBEREICHE

### PFLEGEDIENST

#### MEDIKAMENTENAUSGABE, BLUTDRUCKMESSEN

Montag - Freitag: 07:00 Uhr - 07:30 Uhr

Samstag + Sonntag 07:00 Uhr - 07:30 Uhr  
08:45 Uhr - 09:00 Uhr

Montag - Sonntag: 11:30 Uhr - 12:00 Uhr  
17:00 Uhr - 17:30 Uhr  
21:00 Uhr - 21:15 Uhr

Bitte halten Sie sich an die Ausgabezeiten der Medikamente!

#### BLUTZUCKERMESSUNG, INSULINGABE

Montag - Sonntag: 06:45 Uhr - 07:30 Uhr

Montag - Sonntag: 11:30 Uhr - 12:00 Uhr  
17:00 Uhr - 17:30 Uhr  
21:00 Uhr - 21:15 Uhr

#### VERORDNUNGEN (VERBÄNDE, INHALATIONEN, ÄRZTLICHE ANORDNUNGEN)

Montag – Freitag 07:00 Uhr - 07:30 Uhr  
19:00 Uhr - 19:30 Uhr

Samstag – Sonntag 07:30 Uhr - 08:00 Uhr  
19:00 Uhr - 19:30 Uhr

#### AKUTSPRECHSTUNDE

Montag – Freitag bis 08:00 Uhr Anmeldungen für die Akutsprechstunde

Montag – Freitag 08:30 Uhr Akutsprechstunde beim Bezugsarzt

## EMPFANG

Montag - Freitag            08:00 Uhr - 12:00 Uhr  
                                     13:00 Uhr - 13:30 Uhr

## TELEFON

In Ihrem Zimmer steht für Sie persönlich ein Telefon zur Verfügung, welches Sie am Empfang anmelden können. Bringen Sie dazu die 4-stellige auf dem Apparat stehende Nummer mit. Weitere Informationen erhalten Sie am Empfang.

An der Rezeption ankommende Anrufe dürfen wir aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht an Sie weitervermitteln.

## POST

An Sie adressierte Briefe / Päckchen / Pakete sollten wie folgendes Muster beschriftet sein:

Herr  
Mustermann  
MEDIAN Klinik Römhild  
Am Großen Gleichberg 2  
98630 Römhild

Sie erhalten bei der Aufnahme ein Postfach. Ihre Post wird durch den Empfang in Ihr Fach verteilt.

## CAFETERIA

Unsere Cafeteria bietet Kaffee, Kuchen, Getränke und Snacks an und lädt zum Treffen mit anderen Patienten oder Besuchern ein.

Bitte entnehmen Sie die Öffnungszeiten dem Aushang in der Cafeteria.

Weiterhin steht Ihnen ein Getränkeautomat im Foyer zur Verfügung.

## WÄSCHETAUSCH

Mittwoch                      12:30 Uhr - 13:30 Uhr    H 1 / KG Zi. 009

## WASCHMASCHINEN, TROCKNER, BÜGELEISEN

Waschmarken, Waschpulver und Weichspüler können Sie in der Cafeteria kaufen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen der Hauswirtschaft. Bügeleisen können in der Hauswirtschaft ausgeliehen werden (H 1 / KG Zi. 024).

Hundedecken dürfen nicht in der Waschmaschine gewaschen werden.

Bitte fragen Sie nach Möglichkeiten in der Hauswirtschaft.

## KÜCHE

### SPEISESAAL

Aus hygienischen Gründen ist die Mitnahme von Essen, Geschirr, Besteck o. ä. aus dem Speisesaal nicht gestattet. Bitte beachten Sie diese Regelung. Dies betrifft nicht die Zwischenmahlzeit der Diabetiker. Den Speisesaal nicht mit Taschen oder Rucksäcken betreten und die Aufstellung der Tische im Speisesaal nicht verändern.

Eltern mit schulpflichtigen Kindern können zum Frühstück ab 06:30 Uhr den Speisesaal durch die hintere Tür betreten. Bitte achten Sie auf Ihre Kinder.

**Zur reibungslosen Abwicklung der Essensausgabe ist es notwendig, dass Sie beim Mittagessen Ihre Kostkarte vorzeigen oder gut sichtbar auf dem Tablett platzieren.**

<u>Frühstück:</u>	06:45 Uhr - 07:45 Uhr
(Wochenende/Feiertag)	07:15 Uhr – 08:15 Uhr
<u>Mittagessen :</u>	
Montag - Freitag	11:45 Uhr - 12:30 Uhr
(Wochenende/Feiertag)	12:00 Uhr - 12:45 Uhr
<u>Abendessen :</u>	
Montag - Sonntag	17:15 Uhr - 18:15 Uhr

## DIÄTBERATUNG

Besondere diätetische Nahrungsmittel werden generell nur nach Vorzeigen der Kostkarte durch die Mitarbeiter der Küche am Büfett / Essenausgabe ausgegeben.

Dies betrifft:

- Zwischenmahlzeiten für Diabetiker
- speziell angeforderte Lebensmittel bei Unverträglichkeiten
- vorbereitete Mahlzeiten bei Reduktionskost

Patienten mit Reduktionskost sollten wegen des Fett- und Kaloriengehaltes die gebundenen Suppen und Salatsoßen (weiß) meiden.

Unser Speiseangebot ist auf die medizinische Rehabilitation ausgerichtet.

Dazu gehört auch ein reduzierter Konsum von Fleisch. Entsprechend gibt es an einem Tag in der Woche nur vegetarische Angebote.

## ERNÄHRUNG

Richtiges Verhalten um ernährungsbedingten Erkrankungen vorzubeugen, erlernen Sie

Freitag um 13:00 Uhr im Vortragsraum H 1 / EG Zi. 028.

Bei feststehenden Diagnosen werden vom Arzt die Beratungen verordnet.

## **FREIZEIT**

### **SPORTHALLE**

Diese steht Ihnen ab 16:30 Uhr - 22:00 Uhr sowie an den Wochenenden ab 09:00 Uhr zur Verfügung. Auf dem Sportplatz hinter unserem Sportkomplex finden Sie den Bogenschießplatz sowie ein Beachvolleyballfeld und Basketballkorb.

### **ERGÄNZENDES SPORTANGEBOT IN IHRER FREIZEIT**

Montag und Dienstag von 16:30 Uhr - 17:30 Uhr

Training in Ausdauer, Koordination, Kraft und Schnelligkeit um Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Donnerstag von 16:30 Uhr - 17:30 Uhr

Volleyballtraining

### **SPORTGERÄTE / SPIELE**

Tischtennisschläger, Badmintonschläger, Bälle sowie Gesellschafts- und Kartenspiele können Sie bei unserem Freizeitherapeuten gegen Unterschrift ausleihen. Spielabende werden regelmäßig im Haus angeboten.

### **BILLARD / DART / KICKER**

Im Kellergeschoss unseres Haupthauses befindet sich ein Billardtisch, ein Kicker sowie ein Dartautomat.

### **FITNESSRAUM / ERGOMETERTRAINING**

Die Nutzung ist nur mit ärztlichem Einverständnis und mit der Einweisung durch die Mitarbeiter der Sporttherapie gestattet. Der Raum ist zu Ihrer eigenen Sicherheit außerhalb der Therapiezeiten von der med. Abteilung videoüberwacht (in Planung).

### **SAUNA**

Die Sauna befindet sich im Obergeschoss des Sportkomplexes. Für die Nutzung ist das ärztliche Einverständnis sowie eine Saunamarke, die Sie am Empfang erwerben können, erforderlich. Bitte halten Sie sich an unsere Saunaordnung, welche vor Ort einsehbar ist. Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte dem Aushang.

## **SCHWIMMHALLE**

Unser Therapiebecken grenzt an den Sportkomplex und kann in den Abendstunden zum Schwimmen, Wasserballspielen oder einfach zum Entspannen genutzt werden.

Die Umkleieräume befinden sich im Obergeschoss gegenüber der Sauna.

## **KEGELN**

Die 4 Bahnen Automatik Kegelbahn der Stadt Römhild kann von unseren Patienten immer montags von 17:00 Uhr - 21:30 Uhr genutzt werden. Eine Bahn kostet 6,00 € pro Stunde.

Bei Interesse melden Sie sich bitte beim Freizeittherapeuten.

## **BOWLING UND KINO**

Regelmäßige Ausflüge zum Bowling- und Kinoabend entnehmen Sie bitte dem Aushang an der Freizeittafel.

## **FAHRRÄDER**

Die Klinik verfügt über eigene Fahrräder. Diese werden von verantwortlichen Mitpatienten zu den Verleihzeiten:

Mo - Fr	07:45 Uhr - 08:00 Uhr 16:00 Uhr - 16:30 Uhr
Sa - So	09:00 Uhr - 09:30 Uhr

ausgegeben.

Die Rückgabe erfolgt täglich zwischen 19:45 Uhr - 20:00 Uhr.

## **FREIBAD**

Das Waldbad von Römhild ist ca. 2 km von der Klinik entfernt. Es bietet Ruhe und Erholung sowie Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung, z. B. Beach-Volleyball und eine Tischtennisanlage aus Stein. Zur Verfügung stehen ein Schwimmerbecken mit Sprungturm, ein Nichtschwimmerbecken und großzügig gehaltene Liegeflächen.

## **REITEN**

Vor der Klinik befindet sich ein Reiterhof. Dort können Sie, wenn Sie reiten möchten, Termine vereinbaren.

### **SCHACH IM FREIFELD / TISCHTENNIS**

Auf der Freifläche vor dem Speisesaal befinden sich ein Großfeldschachspiel sowie eine Tischtennisplatte. Diese laden bei schönem Wetter zu einem gemütlichen Spiel ein.

### **WANDERN / SPAZIERGÄNGE / AUSFLÜGE**

Die Fachklinik in Römhild steht mitten im Naturschutzgebiet der Gleichberge. Vom kleinen Spaziergang rund um das parkähnliche Areal der Klinik mit einem kleinen Forellenteich mit Bänken zum Verweilen oder in die durch ihre Keramik bekannt gewordene Stadt Römhild bis zur mehrstündigen Wanderung auf dem Keltenerlebnisweg zum Kleinen oder Großen Gleichberg reichen die Möglichkeiten. Vorschläge für Ausflugsziele und Wanderrouten bekommen Sie bei unserem Freizeitherapeuten.

### **GRILLPLATZ**

Der Grillplatz liegt mitten im grünen Park der Klinik. Die Nutzung ist nur dann möglich, wenn durch den Freizeitherapeuten eine Grillgenehmigung vergeben wurde. Details zur Nutzung werden durch die Grillordnung vor Ort geregelt.

### **BÜCHEREI FÜR PATIENTEN**

Die Patientenbücherei befindet sich im Erdgeschoß des Haupthauses. Diese ist rund um die Uhr geöffnet. Wir haben volles Vertrauen zu den Lesern und bitten darum, dass Sie die ausgeliehenen Bücher zurückbringen und wieder einsortieren.

### **INTERNETZUGÄNGE**

Im Haupthaus befinden sich auf der ersten und zweiten Etage je zwei Computerplätze. Im Bereich der Cafeteria ist die WLAN Nutzung möglich. Die dazu gehörigen Marken können Sie am Empfang käuflich erwerben.

## **FERNSEHEN**

Im Haupthaus befindet sich der Vortragsraum. Darin werden Sportveranstaltungen wie Fußball, Formel 1 oder Boxen (über Sky) in Großbild gezeigt. Regelmäßig finden hier Dia-Vorträge statt. Ein Fernsehgerät steht in jedem Gruppenraum zur Verfügung, die Programmauswahl wird von den Patienten selbst bestimmt.

## **GITARRE LERNEN OHNE VORKENNTNISSE**

Unser Freizeittherapeut bietet immer montags und donnerstags von 18:30 Uhr - 20:00 Uhr einen Gitarrenkurs für Anfänger an. Gitarren und Unterrichtsmaterial sind vorhanden. Neueinsteiger sind immer willkommen.

## **TROMMELN ZUR ENTSPANNUNG**

Jeden Dienstag in der Zeit von 18:30 - 19:30 Uhr findet im Raum der Musiktherapie ein Trommelworkshop statt.

Sie spielen leicht zu erlernende Rhythmen, die schnell zu gut klingenden, kleinen Arrangements führen.

## **KREATIVE HOBBYS IN DER GESTALTUNGSTHERAPIE**

Die Räume der Gestaltungstherapie stehen Ihnen

täglich von 17:00 Uhr - 22:00 Uhr  
und an den Wochenenden von 10:00 Uhr - 17:00 Uhr

zur Verfügung.

Hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Ob Flechten, Malen, Basteln oder Töpfern, alles ist möglich. In unserem Brennofen können Ihre Töpferarbeiten vollendet und zu einer schönen Erinnerung an Ihre Zeit bei uns werden.

Materialien für kreative Arbeiten (z. B. Holz, Ton, Leder, Perlen, Geflecht etc.) stellen wir gerne zur Verfügung. Diese können Sie zum Einkaufspreis bei uns erwerben.

## PARKPLATZ

Für alkoholabhängige Patienten besteht die Möglichkeit, ihr Fahrzeug auf dem Gelände der MEDIAN Klinik Römhild zu parken. Voraussetzung hierfür ist der Abschluss eines Vertrages zur Benutzung eines Parkplatzes. Zuständig hierfür sind die Mitarbeiterinnen der Patientenaufnahme. Geparkte Fahrzeuge dürfen nur auf den für Patienten markierten Flächen abgestellt werden.

Mit dem Vertrag wird folgendes geregelt:

1. Für die Zeitdauer der stationären Behandlung in der MEDIAN Klinik Römhild wird ein Parkplatz zur Verfügung gestellt.
2. Das Parken ist nur auf den für Patienten ausgewiesenen Flächen gestattet.
3. Der Patient verpflichtet sich, das Fahrzeug nur während der in der Hausordnung festgelegten Ausgangszeit zu benutzen.
4. Besteht der Verdacht des Alkohol- oder Drogenmissbrauchs, erklärt sich der Patient damit einverstanden, dass das geparkte Fahrzeug durchsucht werden kann.
5. Die Klinik übernimmt keinerlei Haftung für geparkte Fahrzeuge oder darin aufbewahrte Gegenstände. Das Parken und Fahren auf dem Gelände der MEDIAN Klinik Römhild erfolgt auf eigene Gefahr.
6. Es gelten die Regeln der StVO.

## RAUCHERBEREICHE

Sie dürfen nur im Freien und in folgenden Zonen rauchen:

1. im Raucherpavillon im Innenhof
2. in den gelb markierten Bereichen der Häuser 2, 3, 4, 5
3. im gelb markierten Bereich bei der Arbeitstherapie

In allen anderen Bereichen inner- oder außerhalb der Häuser besteht absolutes Rauchverbot!  
Wer in der Klinik raucht, muss beim 2. Verstoß eine Reinigungsgebühr von € 100,-- bezahlen.  
Bei Verstößen erfolgt immer eine Ermahnung, Wiederholungen haben die Entlassung zur Folge!

## PATENDIENST

Wenn Sie eine Patenschaft übernehmen, denken Sie bitte zurück an die Zeit Ihres Ankommens in der MEDIAN Klinik Römhild. Sie hatten auch einen Paten, der Sie in den ersten Stunden oder Tagen betreute. Nun übernehmen Sie dieses wichtige Amt für ein neues Mitglied Ihrer Gruppe.

### **Folgende Aufgaben sind an die Patenfunktion geknüpft:**

Am Ankunftstag begrüßen Sie bitte Ihr neues Gruppenmitglied um 12:00 Uhr auf der Pflegestation. Falls Ihr neues Gruppenmitglied bis zur Mittagszeit bei uns eingetroffen ist und seine Ausgangsstufe es erlaubt, begleiten Sie ihn bitte zum Mittagessen. Gleiches gilt für das Abendessen. Bei der Ausgangsstufe „0“ Ihres neuen Gruppenmitgliedes holen Sie ihn bitte, bei Genehmigung des Arztes, zum Rauchen ab. Erklären Sie dem Patienten die Funktion eines Paten. Bis 15:00 Uhr gehen Sie mit dem Patienten in die Hauswirtschaft und holen dort Hand- und Badetuch.

Am Nachmittag zeigen Sie bitte Ihrem neuen Gruppenmitglied wichtige Punkte der Klinik, um ihm das Einleben in den Klinikalltag zu erleichtern:

- den künftigen Gruppenraum
- den Speisesaal
- die Sporthalle
- die Schwimmhalle
- die Gestaltungsräume
- die Bibliothek
- die Arbeitstherapie
- die Waschmaschinen
- die Raucherinseln

Erklären Sie bitte Ihrem neuen Gruppenmitglied den Tagesablauf anhand Ihres Therapieplanes und machen Sie ihn mit der Hausordnung vertraut.

## Patientenrechtegesetz

### Kurzfassung

Der § 630 a BGB wurde im Jahr 2013 neu normiert. Folgende gesetzliche Regelungen wurden getroffen:

- Behandlungsvertrag
- Behandlungsverhältnis
- Informationspflicht
- Einwilligung
- Aufklärungspflicht
- Dokumentation
- Einsichtnahme Patientenakte
- Beweislast

Information der MEDIAN Klinik Römhild:

Ihr Kostenträger (oft die Rentenversicherung) hat die MEDIAN Klinik Römhild mit Ihrer Behandlung beauftragt.

Die Art und der Umfang der Behandlung ist im Konzept der MEDIAN Klinik Römhild umfassend festgelegt. Dies (verkürzte Fassung) und die Hausordnung haben Sie vor dem Behandlungsbeginn erhalten.

Wesentliche Behandlungsschritte sind:

- Diagnostik
- Ziel- und Verlaufsbestimmungen
- Med. und therapeutische Maßnahmen zur Behandlung

Ihre Behandlung wird nur dann erfolgreich sein, wenn Sie mitwirken. Das erwartet auch Ihr Kostenträger (Mitwirkungspflicht).

Die Behandlung Ihrer Abhängigkeitserkrankung ist medizinisch z. B. im Gegensatz zu Operationen risikoarm. Die psychotherapeutische Behandlung kann starke Spannungen und Konflikte auslösen. Wir unterstützen Sie bei deren Lösung.

Nach unseren Erfahrungen ist ein langfristiger Erfolg nur durch eine abstinente Lebensweise gesichert. Sind Sie mit der Behandlung unzufrieden oder treten Fehler auf, bitte sprechen Sie uns an.

Wir sind verpflichtet Sie über alternative Behandlungsmethoden aufzuklären. Diese sehen wir nur in der ambulanten oder teilstationären Therapie

Behandlungskosten: In der Regel werden diese von Ihrer Rentenversicherung oder Krankenkasse voll übernommen. Privatpatienten schließen mit der Klinik einen Vertrag ab.

Haben Sie weitere Fragen, wir beantworten diese gerne.

Selbstverständlich stehen Ihre Bezugstherapeutin/-Therapeut, Ihre Ärztin/Arzt für alle Fragen (z. B. auch im Einzelgespräch oder bei der Visite) zur Verfügung.

**INHALTSVERZEICHNIS**

Abendessen	26	Haustiere	7
Akutschprechstunde	23	IG Achtsamkeit und Meditation	18
Alkohol	4	IG Angstbewältigung	14
Angehörige	21	IG Aquafitness	20
Angehörigenseminare	22	IG Ausdauersport (Lauftraining)	19
Arbeitspraktika	21	IG Bewegung und Spiel	16
Ausflüge	30	IG Computergestütztes Konzentrationstraining (Cogpack)	18
Ausgang	4	IG Depression bewältigen	16
Basissport	22	IG Eltern und Kinder	19
Beanstandungen	5	IG Freizeitgestaltung	19
Beschwerden	5	IG Gestaltung und Kreativität	17
Besuche auf den Zimmern	5	IG Gesund Kochen und Genießen	17
Besucher /Gäste	5	IG Hui Chun Gong	19
Billard	28	IG Konzentration und Gedächtnis	18
Blutdruckmessen	23	IG Med.-berufl. Rehabilitation	16
Blutzuckermessung	23	IG Nordic Walking	20
Bowling	29	IG Pathologisches Glücksspielen	17
Brandschutz	10	IG Persönlichkeitsstile	14
Bücherei	30	IG Raucherentwöhnung	20
Bügeleisen	25	IG Rückfallprävention	15
Cafeteria	25	IG Schonsport	16
Dart	28	IG Selbsterkennen	15
Diätberatung	27	IG Sicherheit finden	17
Disziplinarische Maßnahmen	5	IG Soziales Kompetenztraining	14
Drogen	4	IG Sport für Eltern und Kinder	19
Elektrische Geräte	5	IG Stressbewältigung	15
Empfang	24	IG Vertiefte Entspannung	17
Ergometertraining	28	IG Wirbelsäulengymnastik	20
Ernährung	27	Indikative Abendgruppen	20
Fahrräder	29	Indikative Gruppen	14
Fahrtkosten	22	Insulingabe	23
Familienheimfahrt	6	Internet	7
Fernsehen	6, 31	Internetzugänge	30
Fitnessraum	28	Inventar	7
Fotografieren	6	Kegeln	29
Freibad	29	Kicker	28
Freizeit	28	Kinder	7
Frühstück	26	Kino	29
Gefährliche Gegenstände	6	Kleiderordnung	7
Geld	6	Kontrollen	7
Gewalt	6	Kreative Hobbys	31
Gitarrenkurs	31	Küche	26
Glücksspiel	6	Lebensmittel	8
Grillplatz	30	Medikamente	4, 8
Haftung	7	Medikamentenausgabe	23
Handyregelung	7	Mittagessen	26
Hausordnung	4	Mitwirkungspflicht	8
		Nachtruhe	8
		Notfall / Gefahren	8

Notrufanlage	10	Speisesaal	26
offenes Feuer	9	Spiele	28
Öffnungszeiten/Servicebereich	23	Sportgeräte	28
Ordnung	8	Sporthalle	28
Parkplatz	32	Sportprogramm	22
Patendienst	33	Tätowierung	8
Patientendienst	8	Telefon	24
Patientenrechtegesetz	34	Terraintraining	22
PC-Kurs für Einsteiger	20	Tischtennis	30
Piercing	8	Trockner	25
Post	25	Trommeln	31
Rauchen	9	Verordnungen	23
Raucherbereiche	33	Verpflegung in der Klinik	9
Reiten	29	Verweigerung v. Anordnungen	9
Sauberkeit	8	Video	6
Sauna	28	Wandern	30
Schach	30	Wäsche	9
Schwimmhalle	29	Wäschetausch	25
Selbsthilfegruppen	20	Waschmaschinen	25
Sozialdienst	21	Wochenplan	11
Spaziergänge	30	Zimmerschlüssel	9