



Dr. Uwe Zemlin und Priv.-Doz. Dr. Tillmann Weber

Die Behandlung in der MEDIAN Klinik Wilhelmsheim

Informationen für Patientinnen und Patienten



Herzlich willkommen in der MEDIAN Klinik Wilhelmsheim

Sie stehen vor der Entscheidung, eine Entwöhnungsbehandlung durchzuführen, oder Sie haben sich bereits dazu entschlossen. Wir möchten Sie mit diesen Informationen unterstützen und Ihnen einen Überblick über unsere Behandlungsangebote geben.

Haben Sie weitere Fragen, wenden Sie sich bitte an Ihren Suchtberater oder rufen Sie uns an.

Diese Broschüre beschreibt medizinische und therapeutische Angebote. Sie werden über die Abläufe informiert und lernen so die Behandlungsangebote im Einzelnen kennen. Darüber hinaus beschreibt sie die Unterbringung in unserer Klinik, die Freizeitmöglichkeiten und die Serviceleistungen.

Es ist auch möglich, die Klinik im Rahmen unserer regelmäßigen Informationstermine kennenzulernen. Damit wir ausreichend Zeit für Sie und Ihre Fragen haben, melden Sie sich bitte telefonisch an.

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Die Klinikleitung



Die stationäre Behandlung ist verglichen mit den langen Jahren einer Suchtentwicklung nur ein kurzer Abschnitt in Ihrem Leben. Es ist deshalb sehr wichtig, die Behandlungsergebnisse durch eine längerfristige Nachsorge zu stabilisieren. Bitte stellen Sie frühzeitig Kontakt zu einer Beratungsstelle und einer Selbsthilfegruppe her.

Unsere Kooperationspartner im Behandlungsnetz

Die MEDIAN Klinik Wilhelmsheim liegt 40 km nördlich von Stuttgart, 9 km von Backnang und 3 km von Oppenweiler entfernt. Der Träger ist MEDIAN, eine Gesellschaft, die bundesweit in zahlreichen Feldern der medizinischen Rehabilitation tätig ist.

Das MEDIAN Ambulante Gesundheitszentrum (AGZ) Stuttgart verfügt über 22 Plätze und liegt in zentraler Innenstadtlage mit guter Anbindung an das öffentliche Nahverkehrsnetz.

Die Klinik wird von allen Kosten- bzw. Leistungsträgern belegt, insbesondere von der Deutschen Rentenversicherung Bund, der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg, der Deutschen Rentensicherung Nordbayern, anderen Rentenversicherungsträgern, Krankenkassen und sonstigen Sozialleistungsträgern.

Eine intensive Zusammenarbeit besteht mit vor- und nachbehandelnden Einrichtungen wie

- Psychosozialen Beratungsstellen für Suchtkranke und Suchtgefährdete
- Fachambulanzen für Suchtkranke
- Stationären psychiatrischen Einrichtungen
- Betrieblichen Sozialdiensten
- Sozialdiensten der Krankenhäuser
- Haus- und Fachärzten
- Adaptionseinrichtungen
- Therapeutischen Wohngemeinschaften und anderen Nachsorgeeinrichtungen

Wir unterhalten gute und enge Kontakte zu den regionalen Agenturen für Arbeit, Jobcentern und den Selbsthilfegruppen. Ein Ziel der Behandlung ist, Kontakte zu den nachbetreuenden Stellen aufzubauen oder – wenn bereits vorhanden – weiter zu pflegen.



Das therapeutische Team – Ihre Ansprechpartner

Das therapeutische Team umfasst Ärzte, Fachärzte, Diplom-Psychologen, Diplom-Pädagogen, Suchtkrankentherapeuten, Diplom-Sozialpädagogen und Diplom-Sozialarbeiter, Kunsttherapeuten, Sporttherapeuten, Physiotherapeuten, Diätassistenten und Pflegepersonal¹.

Das Gesamtteam ist in interdisziplinäre Rehateams aufgeteilt, die jeweils 3 bis 4 Therapiegruppen betreuen.

Die Mitarbeiter verfügen über therapeutische Zusatzausbildungen, bilden sich berufsbegleitend weiter und haben langjährige Erfahrung in der Behandlung von Sucht- und psychosomatischen Erkrankungen.



Ihr Ansprechpartner während der gesamten Behandlung ist Ihr Gruppentherapeut. Er legt mit Ihnen gemeinsam die Behandlungsziele fest. Er plant Ihre Behandlungsmaßnahmen und ist für die Gruppen- und Einzeltherapie persönlich zuständig.

Der Teamarzt betreut und behandelt Sie medizinisch.



Die Ausstattung: Wohn- und Therapieräume

Sie wohnen zunächst in Zweibettzimmern mit Telefon (wenn gewünscht), Dusche und WC. Nach einigen Wochen ist ein Wechsel in ein Einzelzimmer meist möglich.

Behindertengerechte Zimmer stehen ebenfalls zur Verfügung.

Der medizinische und therapeutische Bereich umfasst:

- Medizinische Abteilung mit Diagnostik- und medizinischen Behandlungsräumen
- Gruppentherapieräume
- Arzt- und Therapeutenzimmer
- Psychologisches Diagnostiklabor
- Bäderabteilung
- Kunsttherapieräume
- Sporthalle
- Sportplatz
- Gymnastikräume
- Computerarbeitsplätze

Zusätzlich für die Freizeitgestaltung finden Sie

- Aufenthalts- und Fernsehräume
- Café
- Computerraum
- Internetcafé
- Fitnessraum
- Ergometerfahrräder
- Raum für Modellierarbeiten
- Sauna
- Freilandschach
- Bocciabahn
- Tischtennis, innen und außen
- Langlauf-Ski
- Grillplatz
- Billardkeller

¹ Wegen der besseren Lesbarkeit beschränken wir uns im gesamten Text bei der Bezeichnung von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen bzw. Patienten und Patientinnen auf die männliche Form.

Was verstehen wir unter Therapie?

Der Erhalt Ihrer Gesundheit und die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit sind uns sehr wichtig. Wir behandeln alle Folgeerkrankungen, die aufgrund des Missbrauches von Suchtmitteln entstanden sind. Orthopädische Erkrankungen werden in unserer Physikalischen Therapie und durch das Rehasportprogramm gezielt behandelt, Stoffwechselstörungen und -erkrankungen in enger Zusammenarbeit mit der Diätküche. Weitere Schwerpunkte sind internistische und neurologische Krankheitsbilder.

Neben der Behandlung der körperlichen Begleit- und Folgeerkrankungen liegt der Schwerpunkt der Behandlung auf einem umfassenden Verständnis Ihrer Abhängigkeitsproblematik. Wir wollen mit Ihnen herausfinden, welche Funktionen der Alkohol in der Bewältigung Ihrer Alltagsanforderungen hatte, wie Sie Ihr emotionales Erleben durch das Suchtmittel regulierten und welchen Einfluss dies auf Ihre sozialen Beziehungen hatte. Ziel ist, dass Sie sich selbst besser verstehen lernen und Ihre Probleme und Konflikte besser analysieren und bewältigen können.

Anstehende Aufgaben zu meistern, notwendige Veränderungen im eigenen Leben umzusetzen, das Leben längerfristig zielbezogen zu gestalten und ihm eine sinnhafte Bedeutung zu geben, sind erlernbare Fähigkeiten.



Die Behandlung hat das Ziel, mehr Gestaltungsmöglichkeiten im Zusammenleben mit anderen Menschen zu erfahren und in das eigene Leben zu integrieren. Das heißt: Konflikte angemessen austragen zu können, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und durchsetzen zu lernen und auf Gefühle und Bedürfnisse anderer einzugehen. Mit belastenden Gefühlen wie z.B. Ärger, Wut, Trauer und Enttäuschung, lernen Sie allmählich besser und angemessener umzugehen und Stress besser zu bewältigen. Dabei hilft Ihnen ein positives und rationales Denken, z.B. bei der realistischen Bewertung der Alltagsanforderungen in Beruf, Familie und im sozialen Leben sowie bei der realistischen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Chancen.

Wir erarbeiten mit Ihnen Strategien für einen ausgeglichenen Lebensstil, der Belastung, Entspannung und Bedürfnisbefriedigung in ein dynamisches Gleichgewicht bringt. Schließlich zeigen wir Ihnen Wege zu einer gesunden Lebensführung. Dazu gehören eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und genussvolle Rituale, die sowohl Ihre körperliche als auch Ihre psychische Belastbarkeit erhöhen.

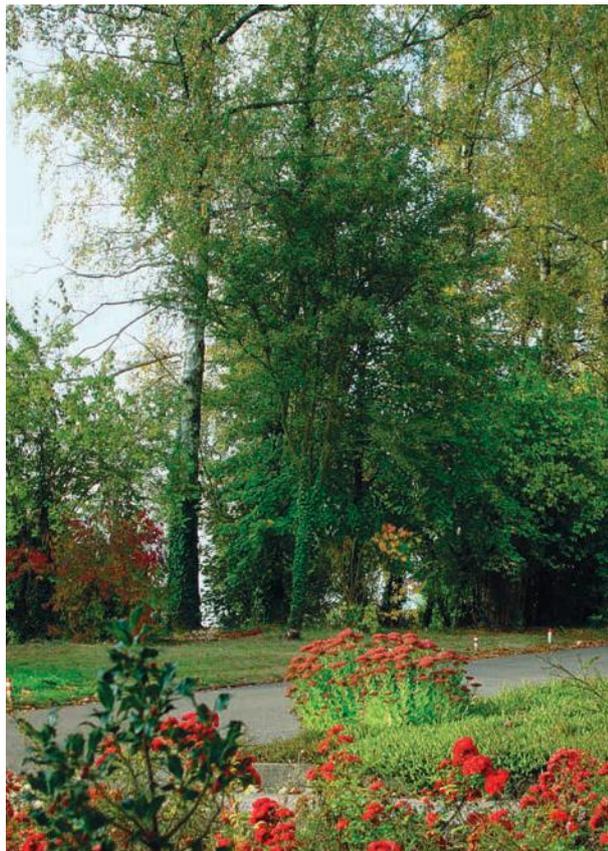
All diese Fähigkeiten wirken sich positiv auf die eigene Entwicklung aus und auf die Fähigkeit, soziale Bindungen einzugehen, insbesondere in Partnerschaft und Familie. Sie unterstützen einen abstinenten Lebensstil und schützen Sie auch künftig vor einem Erkrankungsrisiko im körperlichen und psychischen Bereich. Bei Ihrer Behandlung werden die Bedingungen Ihres bisherigen Suchtverhaltens berücksichtigt.

Es werden Fähigkeiten entwickelt und gestärkt, die auf Ihr zukünftiges Leben ausgerichtet sind. Dabei werden Ihre persönlichen, familiären, sozialen und beruflichen Bedingungen beachtet und genutzt.

Die tägliche Begegnung und Auseinandersetzung mit Ihren Mitpatienten ist eine wichtige Erfahrungsquelle und ein bedeutsamer Wirkfaktor in der Behandlung:

- Sie können eigene Einstellungen durch Sichtweisen anderer bereichern oder korrigieren.
- Durch Rückmeldungen anderer erfahren Sie mehr über eigene Stärken und Schwächen und über Ihre Fortschritte im Behandlungsverlauf.
- Sie machen die Erfahrung, dass auch andere Menschen ähnliche Probleme und Leidensgeschichten haben. Dadurch können Sie Ihr eigenes Schicksal besser annehmen und neu bewerten.
- Sie sehen, wie andere Menschen Lebensprobleme meistern und lernen daraus.
- Sie erfahren Solidarität durch andere und das macht Ihnen Mut.
- Sie lernen sich selbst als helfende Person kennen, indem Sie zuhören, Mut machen, Stellung beziehen, Anteil nehmen.
- Sie können sich aus der Vereinsamung lösen und sich wieder als Teil der Gemeinschaft erfahren.

In unserem Therapieprogramm überwiegen deshalb gruppentherapeutische Angebote. Besonders die Bezugsgruppe stellt ein bedeutsames Lern- und Erfahrungsfeld dar. Dies ermöglicht, gewohnte, aber oftmals blockierende Einstellungen und Verhaltensmuster zu überdenken und zu verändern. Einzeltherapien und Einzelgespräche ergänzen das Gesamtangebot.



Unsere Grundhaltung:

Wir haben eine verhaltenstherapeutische Grundhaltung: Wir legen Wert auf Ihre aktive Beteiligung. Wir fördern Veränderungsbereitschaft und verstehen Behandlung vorrangig als Hilfe zur Selbsthilfe. Wir vermitteln bzw. aktivieren Fähigkeiten und Ressourcen, die eine erfolgreiche Bewältigung von Lebensaufgaben, wie z.B. die Wiederaufnahme und Stabilisierung der Erwerbstätigkeit, sowie eine Verringerung von künftigen Erkrankungsrisiken, ermöglichen.



Das Behandlungsziel:

Unser übergeordnetes Behandlungsziel ist die Wiederherstellung bzw. Sicherung der Erwerbsfähigkeit und eine lebensbejahende, selbstverantwortliche Lebensführung ohne Suchtmittel.

Behandlungsindikationen

Wir behandeln Personen mit Abhängigkeit und schädlichem Gebrauch von Alkohol und Medikamenten und die mit der Abhängigkeitserkrankung in Zusammenhang stehenden psychischen, körperlichen und sozialen Probleme sowie psychische und körperliche Folge- bzw. Begleiterkrankungen (wie z.B. Depressionen, Angst-erkrankungen, ADHS). Zudem behandeln wir auch Personen mit einer Abhängigkeit von anderen Suchtmitteln (wie z.B. Cannabis oder Amphetamine) sofern eine Alkohol- und/oder Medikamentenabhängigkeit im Vordergrund steht.

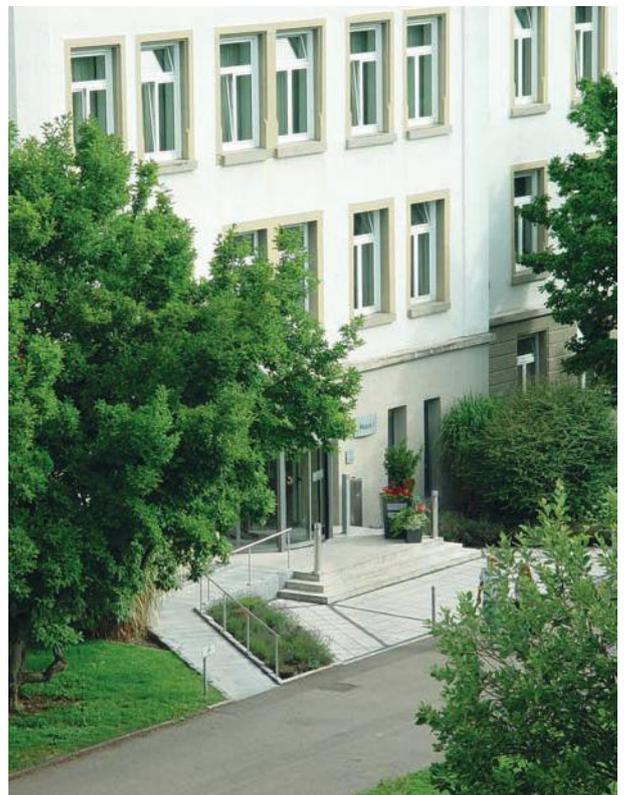
Ein spezielles Therapieangebot haben wir für pathologische Spielerinnen und Spieler.



Ihre Fragen:

Sollten Sie Fragen wegen spezieller psychischer oder körperlicher Probleme haben, besprechen Sie diese bitte zunächst mit Ihrem Ansprechpartner in der Beratungsstelle und Ihrem Hausarzt. Selbstverständlich stehen wir Ihnen ebenfalls für weitere Auskünfte zur Verfügung.

Um zu klären, ob wir bei bestimmten Problemlagen die geeignete Behandlungseinrichtung sind bzw. um Einzelheiten des Behandlungsplanes vorab mit Ihnen zu besprechen, kann sich ein Vorgespräch als notwendig erweisen.



Die Voraussetzungen:

Voraussetzung für die Aufnahme ist das Vorliegen von Arztbericht, Sozialbericht und Kostenzusage. Die Behandlung soll suchtmittelfrei angetreten werden. Sofern notwendig, ist vorab eine Entgiftungsbehandlung in einem Krankenhaus zu planen.

Die Selbstversorgung in Bezug auf Körperhygiene, Zimmerpflege, Gehfähigkeit und selbstständige Teilnahme an den Mahlzeiten setzen wir voraus.

Patienten mit pathologischem Glücksspiel dürfen während der Behandlung keinen Alkohol, Drogen und Medikamente mit Suchtpotential konsumieren. Glücksspiele jeglicher Art sind auch für Patienten mit ausschließlich stoffgebundener Sucht nicht gestattet.

Die Behandlungsprogramme der Klinik

Ihr individuelles Krankheitsbild, Ihre bisherige Behandlungsgeschichte und die Bedingungen für eine ambulante Weiterbehandlung an Ihrem Wohnort sind entscheidend für die Wahl des Behandlungsprogramms. Wir bieten Ihnen eine individuelle und auf bestimmte Problemlagen abgestimmte Behandlung an. Die Behandlungsdauern sind – je nach den individuellen Erfordernissen – unterschiedlich lang.

1. Die individualisierte Behandlung

Sie dauert in der Regel ca. 15 Wochen und kann im Verlauf der Behandlung in Abstimmung zwischen Ihnen und dem Behandlungsteam verkürzt oder verlängert werden. Die Behandlung basiert auf der Verhaltenstherapie. Diese beinhaltet z.B. die Analyse unangemessener oder selbstschädigender Denk- und Verhaltensweisen, das Erlernen positiver Einstellungen zu sich selbst und zu seinem Leben sowie das Lernen und Üben lösungsorientierten Verhaltens. Aber auch familientherapeutische, klientenzentrierte, körperorientierte und andere Methoden haben sich bewährt und sind Bestandteil unserer Behandlung geworden.

Wir bieten eine umfassende Diagnostik. Gemeinsam mit Ihnen vereinbaren wir einen Behandlungsplan. In diesem werden Ihre vorrangigen Behandlungsziele formuliert und entsprechende Behandlungsmaßnahmen festgelegt. Das sind psychotherapeutische, medizinische, kunsttherapeutische, sporttherapeutische, physiotherapeutische und diätetische Maßnahmen, Sozialberatung, die Arbeitsbelastungserprobung und weitere spezifische Angebote. Sie sollen Ihnen helfen, in Zukunft abstinent zu leben. Ein weiteres Ziel ist, sofern Sie ohne

Arbeit sind, die Integration in das Erwerbsleben. Auch zusätzliche Probleme, wie z.B. Angststörungen, Depressionen, chronische Schmerzen oder das Rauchen etc. können behandelt werden.

2. Die Kurzzeitbehandlung

Sie dauert 8 Wochen. Neben der Verhaltenstherapie findet vor allem die Familientherapie Anwendung.

Die Auseinandersetzung mit Regeln, Traditionen und Tabus Ihrer Familie spielt eine wichtige Rolle. Ihre individuellen Verhaltensmuster werden auf dem Hintergrund Ihrer sozialen und familiären Beziehungen betrachtet. Aufgrund der kurzen Behandlungsdauer versuchen wir in erster Linie, Ihre Stärken zu mobilisieren und zu nutzen. Problemlösungen werden angeregt. Wir bereiten mit Ihnen und Ihren Angehörigen die Umsetzung in Ihren Alltag vor.

Um die Vorteile der vorhandenen sozialen Einbindung zu nutzen, hat die therapeutische Arbeit mit den engsten Bezugspersonen eine besondere Bedeutung.

Einen Schwerpunkt bilden daher familientherapeutische Maßnahmen wie Familiengespräche und Systemaufstellungen (von Familien, Arbeitsplätzen und anderen Beziehungsnetzen).



Die individualisierte Behandlung

Die individualisierte Behandlung bietet einen angemessenen Zeitrahmen für die Bearbeitung einer langjährigen Abhängigkeit und deren Folgen. Sie ist die am stärksten nachgefragte Behandlung in unserem Hause.



Die Kurzzeitbehandlung

Die Kurzzeitbehandlung als kurze und intensive Behandlung ist besonders dann geeignet, wenn Sie zur Veränderung bereit sind und über Problemeinsicht verfügen. Ihre wirtschaftliche Situation sollte überschaubar sein. Uns ist wichtig, dass Ihr Partner und weitere Familienangehörige an der Behandlung mitwirken. Es sollten bei Ihnen keine akuten und schwerwiegenden körperlichen Erkrankungen vorliegen. Ihre Beratungsstelle hat Sie bereits gut auf diese kurze stationäre Behandlung vorbereitet.

3. Die Kombibehandlung (Kombi-Therapie)

Der stationäre Teil der Kombibehandlung dauert 8 Wochen. Die Kombibehandlung ist eine kurze stationäre Phase im Rahmen einer Kombination aus stationärer Therapie in der Fachklinik und ambulanter Behandlung in einer ambulanten Beratungsstelle bzw. aus stationärer Behandlung in Wilhelmsheim und ganztägig ambulanter Rehabilitation in einer Tagesklinik im Einzugsgebiet des Wohnortes eines Patienten (letzteres möglich für Versicherte der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg). Der stationäre Teil erfolgt überwiegend zu Beginn der Behandlung. Unmittelbar danach folgt eine ambulante Behandlung an einer Psychosozialen Beratungsstelle oder einer suchttherapeutischen Fachambulanz, die mindestens 6 Monate dauert. Ihr Leistungsträger hat diese Maßnahme vorab als verbindliche Kombination geprüft und als ganzes Paket genehmigt.

In einer geschützten Klinikumgebung und einem reichhaltigen und besonders anregenden Lernfeld unter Gleichgesinnten sollen Sie Gelegenheit haben, sich aus dem Suchtumfeld zu lösen. In Ruhe können Sie unter gezieltem Einbezug Ihrer Angehörigen (vgl. dazu auch: Kurzzeit-Behandlung) Ihr Problem analysieren. Wir helfen Ihnen, zusammen mit Ihren Familienmitgliedern Lösungen zu entwickeln, die Sie dann im Rahmen der nahtlos anschließenden ambulanten Behandlung auf Ihren Alltag hin anpassen und in Ihrem Leben verankern können.



Die Kombibehandlung

Die Kombibehandlung setzt eine feste Anbindung an eine ambulante Behandlungseinrichtung voraus, so dass Sie nach Abschluss der kurzen stationären Phase nahtlos die ambulante bzw. ganztägig ambulante Behandlung fortsetzen können.



4. Die Wiederholerbehandlung

Diese Behandlung dauert in der Regel 10 Wochen. Sie haben bereits eine oder mehrere Entwöhnungsbehandlungen absolviert und einige Zeit abstinenter gelebt. In der Wiederholerbehandlung wird mit besonderen Programmschwerpunkten auf Problemstellungen rückfälliger Patienten eingegangen. Die Bewältigung von Rückfallgefährdungen steht deshalb im Vordergrund. Es werden frühere Rückfälle analysiert und die Rückfallrisiken ermittelt. Unser Ziel ist, Ihr Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten zur Rückfallbewältigung aufzubauen. Konstruktive Verhaltensmöglichkeiten im Umgang mit Rückfallgefährdungen werden trainiert.

Die Dauer der Wiederholerbehandlung ist variabel und richtet sich nach der Schwere der Problematik sowie nach dem zeitlichen Abstand des Rückfalles zur letzten Entwöhnungsbehandlung.

Die Behandlung wird entweder in einer spezifischen Bezugsgruppe oder im Rahmen des Kurzzeit- bzw. Indivi-



Die Wiederholerbehandlung

Der Rückfall als spezifische Krise soll für die Behandlung genutzt werden. Die Wiederholerbehandlung orientiert sich an verhaltenstherapeutischen Rückfalltheorien.

Sie profitiert von möglichst genauen Angaben über Verlauf, Bedingungen und Folgen des Rückfalles.

dualisierten Programms durchgeführt. Wir entscheiden dies anhand der uns vorliegenden Aufnahmeunterlagen zum bisherigen Krankheitsverlauf.

Auch im MEDIAN Ambulanten Gesundheitszentrum Stuttgart kann eine Wiederholerbehandlung durchgeführt werden.

5. Junge Erwachsene

Im Rahmen der individualisierten Behandlung besteht für junge Erwachsene die Möglichkeit der Behandlung in einer Bezugsgruppe mit gleichaltrigen Frauen und Männern (Mindestalter 18 Jahre). Dies bringt den Vorteil des besseren gegenseitigen Verständnisses mit sich, da alle Gruppenmitglieder aufgrund der Zugehörigkeit zu einer Generation über einen ähnlichen Erfahrungshintergrund verfügen.

In der Bezugsgruppe und in den passenden Indikativgruppen erhalten Sie, angepasst an Ihre Therapieziele, Ideen und Übungsmöglichkeiten. Wichtige altersspezifische Themen in der Bezugsgruppe sind z.B. das Entwickeln eines eigenen Wertesystems, die Gestaltung des eigenen Lebens, die berufliche Zukunftsplanung, das Erlangen von Eigenständigkeit sowie Unabhängigkeit von den Eltern.

6. AGIL

Weiterhin haben wir auch ein spezielles Therapieangebot für suchtkranke ältere Menschen (AGIL, abstinenz – gesund – interessiert – lebendig). Der Wegfall von Erwerbstätigkeit als Sinn- und Strukturgebung,



verstärkte Auseinandersetzung mit gesundheitlichen Einschränkungen, Krankheit und Tod, Änderung familiärer Strukturen und Einsamkeit stellen dabei wichtige Themenbereiche dar. Hierfür gilt es, die eigenen Bewältigungsfähigkeiten (wieder) zu entdecken.

Die Behandlungsdauer beträgt mindestens 8 Wochen. Die Selbstversorgung in Bezug auf Körperhygiene, Zimmerpflege, Gehfähigkeit und selbstständige Teilnahme an den Mahlzeiten muss gegeben sein.

7. Pathologisches Glücksspielen

Pathologisches Spielen gibt es in verschiedenen Formen. Am häufigsten ist das Spielen am Geldspielautomaten, aber auch Karten- und Würfelspiele. Besonders Online-Glücksspiele und Sportwetten nehmen ständig zu. Weit verbreitet sind außerdem Kasinospiele (z.B. Black Jack, Roulette).

Die spezifische Behandlung der Patienten mit pathologischem Spielen erfolgt im Rahmen des individualisierten Behandlungsprogramms der MEDIAN Klinik Wilhelmsheim mit einer Behandlungsdauer in der Regel von 12 Wochen, bei zusätzlicher stoffgebundener Abhängigkeit von meist 15 Wochen. Auch eine Kombibehandlung ist möglich. Die Behandlung erfolgt in zwei gesonderten Bezugsgruppen ausschließlich für Spieler mit einem für diese Erkrankung speziell entwickeltem Therapiekonzept.



8. Die ganztägig ambulante Behandlung im MEDIAN Ambulanten Gesundheitszentrum Stuttgart (AGZ)

Die ganztägig ambulante Behandlung dauert in der Regel 12 Wochen. Die Behandlung erfolgt von Montag bis Samstagmittag, abends und am Wochenende sind Sie zu Hause. Auch Kombibehandlungen können im MEDIAN AGZ Stuttgart durchgeführt werden. Außerdem besteht die Möglichkeit, eine stationäre Behandlung zu verkürzen und ganztägig ambulant fortzuführen.

Bei dieser Behandlung wird die Nähe zum Lebensfeld des Patienten gezielt genutzt. Die alltäglichen Rückfallgefährdungen und Alltagsprobleme werden in die Behandlung einbezogen.

Unser Behandlungsangebot im MEDIAN AGZ Stuttgart umfasst:

- Einzel- und Gruppentherapie
- Indikationsgruppen
- Arztsprechstunde
- Informationen zu suchtspezifischen und verhaltensmedizinischen Themen
- Rückfallanalyse und Rückfallprävention
- Sozialberatung
- Sport und Fitnesstraining
- Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen
- Angehörigengruppe und Partnerseminare
- Bewerbungstraining
- Externe Arbeitserprobung
- Kunsttherapie
- Ernährungsberatung
- Ergotherapie
- Nichtrauchertraining
- Freizeitaktivitäten



Weitere Informationen über die ganztägig ambulante Behandlung erhalten Sie

- von den zuständigen Beratungsstellen und
- im MEDIAN Ambulanten Gesundheitszentrum Stuttgart jeden Donnerstag bei unserem Infoabend um 18.00 Uhr (Sie brauchen sich dafür nicht vorher anzumelden) sowie
- vom MEDIAN Ambulanten Gesundheitszentrum Stuttgart. (Telefonnummer und Adresse finden Sie auf der Rückseite)



Die ganztägig ambulante Behandlung

Eine ganztägig ambulante Behandlung sollte dann erfolgen, wenn Sie nach Rücksprache mit Ihrem Suchtberater der Meinung sind, dass Sie mögliche Krisen und Rückfallgefährdungen mit unserer Hilfe in diesem Behandlungsrahmen bewältigen können.

Dabei ist es vorteilhaft, wenn Sie abends und am Wochenende über Partner oder Freunde verfügen, die Sie unterstützen.

Sie sollten das MEDIAN Ambulante Gesundheitszentrum innerhalb von 45 Minuten mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen können.



Die wichtigsten stationären Behandlungsmaßnahmen im Überblick

Medizinische Diagnostik

Sie umfasst die Aufnahmeuntersuchung einschließlich Labordiagnostik und EKG, die Entlassuntersuchung sowie spezifische Maßnahmen wie Belastungs-EKG, 24-Stunden-Blutdruckmessung und EKG-Aufnahme, Sonographie, Dopplersonographie, Spirometrie und Medikamenten- bzw. Drogen-Screenings. Außerdem wird Akupunktur als Unterstützung in unserem Raucherentwöhnungsprogramm eingesetzt sowie in ausgewählten chronischen Schmerzzuständen. Die Zusammenarbeit mit niedergelassenen Fachärzten ergänzt die Diagnostik bei wichtigen medizinischen Fragestellungen.

Während Ihrer Rehabilitationsmaßnahme können keine längerfristig planbaren Untersuchungen, Behandlungen oder Vorsorgeuntersuchungen durchgeführt bzw. veranlasst werden. Dies gilt auch für Zahnbehandlungen. Sorgen Sie bitte deshalb im Vorfeld für einen sanierten Zahnstatus.

Falls Sie sich für eine Grippeimpfung entscheiden, lassen Sie sich bitte vor der Aufnahme von Ihrem Hausarzt impfen. Außerdem wird vom Robert-Koch-Institut für

unsere Region eine Zeckenschutzimpfung empfohlen. In unserer Klinik werden bis auf Auffrischungen der Zeckenimpfung keine weiteren Impfungen durchgeführt.

Diagnostik der psychischen und psychosozialen Probleme

Durch Anamnesegespräche und Diagnostik erhalten wir ein umfassendes Bild für die Behandlungsplanung. Nach dem Erstgespräch findet eine Anamnese statt, der sich die suchtspezifische und klinische Diagnostik sowie eine umfassende Verhaltensanalyse und die Analyse familiärer und sonstiger Systembedingungen anschließen. Die Sozialanamnese erhebt u.a. die Berufs- und Ausbildungssituation, die wirtschaftliche Absicherung, Renten- und Versicherungsfragen und die Wohnsituation.

Weiterhin werden Probleme und Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz ermittelt, die Voraussetzungen für berufliche Wiedereingliederungsmaßnahmen geklärt und die konkreten Möglichkeiten der beruflichen Wiedereingliederung sondiert.

Indikationskonferenz

Alle erhobenen Befunde fließen in den Behandlungsplan ein, der im Rahmen einer Indikationskonferenz im Behandlungsteam mit Ihnen vereinbart wird. Dies betrifft das Festlegen von Schwerpunkten, Maßnahmen und Dauer der Behandlung.

Medizinische Behandlung

Sie umfasst die Behandlung von Begleit- und Folgeerkrankungen der Suchtmittelabhängigkeit, sowie Erkrankungen, die primär nicht mit der Abhängigkeit zusammen hängen (z. B. aus den Bereichen Allgemeinmedizin, Innere Medizin, Psychiatrie, Neurologie und Orthopädie). Medizinische Leistungen sind z.B. medizinische Informationen mit regelmäßigen Vorträgen, regelmäßige Visiten und Sprechstunden, medikamentöse Behandlung und die Verordnung von Diäten, Physiotherapie und Sporttherapie. Eine übergeordnete Zielsetzung der medizinischen Behandlung besteht darin, Sie zur Veränderung selbstschädigender Lebensgewohnheiten zu motivieren und Ihre Eigenverantwortlichkeit zu stärken.

Ernährung und Diäten

Es stehen alle Diäten zur Verfügung, die für die Behandlung von Folge- und Begleiterkrankungen der Suchtmittelabhängigkeit sowie sonstigen Erkrankungen oder Stoffwechselstörungen notwendig sind. Ausführliche Ernährungsberatung, Schulungsprogramme und Lehrküche bereiten Sie auf eine entsprechende Lebensführung nach der stationären Behandlung vor.

Physiotherapie und Krankengymnastik

Beide umfassen ein breites Spektrum der manuellen Therapie wie auch der apparativen Behandlungsmöglichkeiten, medizinische Bäder sowie krankengymnastische Einzel- und Gruppenbehandlung.

Sport- und Bewegungstherapie

In den ersten Behandlungswochen findet einmal wöchentlich Basissport statt. Er dient zur körperlichen Aktivierung und als Einstieg in die Sporttherapie mit Leistungstraining und Aufbaumaßnahmen im sport-



therapeutischen Rahmen. Weiterhin kommen nach medizinischer Indikation z.B. Wirbelsäulengymnastik, funktionelle Gymnastik, Schulter-, Knie- und Schongymnastik, Rebounding, Ergometertraining, Schwimmen, Aquajogging, Nordic Walking, Atemgymnastik und Krafttraining zum Einsatz. Es besteht die Möglichkeit zu vielfältigem Freizeitsport.

Gruppentherapie in der Bezugsgruppe

Sie erfolgt nach einem verhaltenstherapeutisch orientierten Konzept mit bestimmten suchtspezifischen Schwerpunkten: Analyse des Sucht- und Problemverhaltens, Informationen über die Abhängigkeit, Lebensbilanz, Klärung von Therapie- und Lebenszielen, rationale und emotionale Abstinenzentscheidung, Aufbau von Verhaltensalternativen, Rückfallprävention und -bearbeitung, berufliche Reintegration bzw. Stabilisierung, Analyse und Lösung sozialer Probleme, Lebensplanung, Freizeitplanung. Für die Gruppentherapie ist Ihr Bezugstherapeut zu ständig, der Sie von Beginn bis Ende der Behandlung begleitet

Themenzentrierte Gruppe

Die themenzentrierte Gruppe findet unter therapeutischer Aufgabenstellung, aber ohne Beisein des Therapeuten statt. Themen der Gruppentherapie, z.B. die Auseinandersetzung mit der Suchtgeschichte oder die Analyse von Risikosituationen, werden weitergeführt und Freizeitaktivitäten der Gruppe geregelt. Die themenzentrierte Gruppe verstehen wir auch als Vorbereitung auf eine zukünftige Selbsthilfegruppenaktivität.

Kunst- und Gestaltungstherapie in der Bezugsgruppe

Die Kunsttherapie ist ein fester Bestandteil des Therapieprogramms und ein therapeutisches Angebot, in dem Sie mit unterschiedlichen gestalterischen Materialien und Techniken Ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen zum Ausdruck bringen können. Die Freude am kreativen Gestalten steht im Vordergrund. Sie lernen sich auf eine neue Weise kennen und entdecken Ihre kreativen Fähigkeiten. Sie lernen, der eigenen Phantasie und Vorstellungskraft zu vertrauen und Ihre inneren Bilder nicht nur im Kopf zu behalten, sondern ihnen einen sichtbaren und greifbaren Ausdruck zu verleihen. Um von der Kunsttherapie profitieren zu können, brauchen Sie keine künstlerische Begabung. Weiterhin sollen Sie Anregungen für Ihre zukünftige Freizeitgestaltung erhalten.

Als Techniken und Materialien stehen zur Verfügung:

- Zeichenmaterialien (z.B. Bleistifte, Farbstifte, Kohle, Pastellkreiden, Ölpastellkreiden)
- Malmaterialien (z.B. Aquarell-, Gouache-, Acrylfarben)
- Plastische Materialien (z.B. Ton, Speckstein, Ytong, Holz, Gips, Draht)
- Drucktechniken (z.B. Linolschnitt, Monotypie, Frottage)
- Collage
- Naturmaterialien (z.B. Fundstücke, Sand, Weiden)

Vorträge zur Abhängigkeitserkrankung und -behandlung.

In den ersten 4 Wochen der Individualisierten Behandlung finden Vorträge zu folgenden Themen statt: Abhängigkeitsentwicklung u. Abwehr, Alkoholfolgeerkrankungen, Alkohol im Körper, Cannabis, Depression,



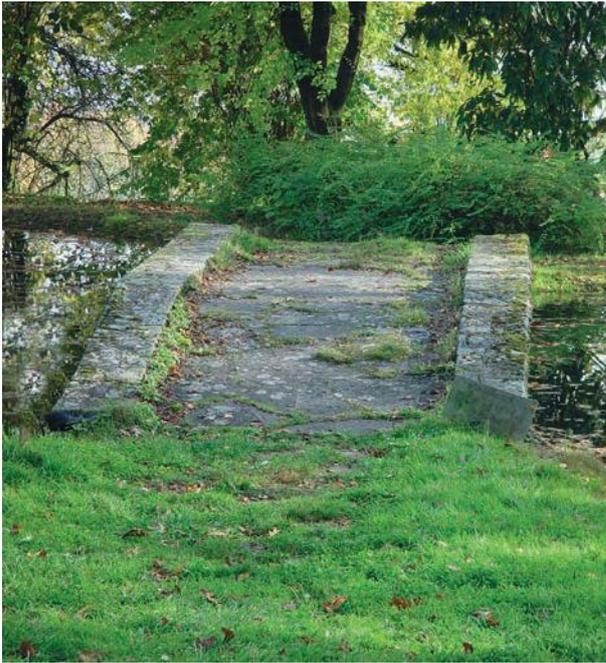
Gesunde Ernährung, HIV Infektion, AIDS-Erkrankung, Hepatitis C, MPU, Normales Trinken, Medikamentenabhängigkeit, Rauchen u. Raucherentwöhnung, Rückfall, Sport und Bewegung, Suchtgedächtnis, Sozialmedizin, Med. Rehabilitation in Wilhelmsheim, Persönlichkeitsstile sowie Wirkungstrinken.

Alltagspsychologische Vorträge

Im Sinne von Impulsen werden im Kurzzeitprogramm morgendliche Kurzvorträge gehalten, die eine Auseinandersetzung mit wichtigen Lebensthemen anregen sollen.

Einzelgespräche/ Einzeltherapie

Mit Ihrem Bezugstherapeuten führen Sie eingehende Gespräche zur Vorbereitung Ihres Behandlungsplanes sowie ein bilanzierendes Abschlussgespräch. Außerdem dienen Einzelgespräche der Bearbeitung individueller Probleme und der Besprechung therapeutischer Aufgaben.



Sozialberatung

Die Sozialberatung hilft in Fragen der Berufsklärung, Umschulung, Ausbildung und Weiterqualifikation. Sie klärt mit Ihnen eventuelle Wohnungsprobleme und unterstützt in Fragen der wirtschaftlichen Absicherung sowie in der Planung weiterführender Maßnahmen nach der stationären Behandlung. Weitere Themen sind die Vorbereitung, Begleitung und Auswertung von Arbeitsbelastungserprobungen bzw. Arbeitsplatzpraktika, die Arbeitsvermittlung sowie die Klärung rechtlicher Fragen.

Rehabilitationsberatung

Wenn Sie aus medizinischen Gründen Ihren zuletzt ausgeübten Beruf nicht mehr ausüben können, besteht die Möglichkeit, eine Rehabilitationsberatung durch den Rentenversicherungsträger in Anspruch zu nehmen. Dabei geht es vor allem um die berufliche Wiedereingliederung in ein künftiges Arbeitsfeld, Fragen der Ausbildung, Weiterqualifizierung oder Umschulung bzw. sonstige berufsfördernde Maßnahmen.

Arbeitsbelastungserprobung

Sollte bei Ihnen, z.B. aufgrund von Langzeitarbeitslosigkeit, eine berufliche Wiedereingliederung oder Neuorientierung anstehen, bzw. Ihre Belastbarkeit in einem

bestimmten Aufgabenprofil überprüft werden, können 3-wöchige Arbeitsbelastungserprobungen vereinbart werden. Dazu stehen Arbeitsplätze in einem Netz von ca. 70 Betrieben unterschiedlicher Branchen in der Umgebung der Klinik zur Verfügung, in denen Arbeitsbelastungserprobungen und Arbeitsplatzpraktika durchgeführt werden können.

Selbsthilfegruppentreffen

Wöchentlich stellen sich regionale Selbsthilfegruppen in der MEDIAN Klinik Wilhelmsheim vor. Sie haben Gelegenheit, sich über diese Gruppen zu informieren und können an mehreren Selbsthilfegruppenvorstellungen teilnehmen.



Berufliche Integrationsberatung

Wir bieten Ihnen im Rahmen von Einzelgesprächen ganz praktische Hilfe bei der Recherche nach Stellen, Ausbildungsplätzen oder Weiterbildungsmöglichkeiten. Wir unterstützen Sie bei der Formulierung von Anschreiben für konkrete Stellenangebote und stellen, soweit gewünscht, den Kontakt zur Arbeitsverwaltung sowie zu potentiellen Arbeitgebern her. Sie erstellen Ihr persönliches Kompetenzprofil und verschaffen sich einen Überblick über mögliche berufliche Tätigkeiten, beurteilen Ihre Arbeitsmarktchancen und überlegen, welche Unterstützung für Sie hilfreich sein könnte. Sie werden in die Lage versetzt, Ihre Bewerbungsaktivitäten von zuhause aus fortzuführen.

Die Indikativen Gruppen

in alphabetischer Reihenfolge

Das Programm der Indikativen Gruppen gewährleistet, dass individuelle Therapieschwerpunkte gesetzt werden können. Indikative Gruppen sind spezifische Therapiegruppen und werden auf der Grundlage der diagnostischen Befunde individuell mit Ihnen vereinbart. In der Regel können zwei Indikative Gruppen parallel besucht werden.



Achtsamkeit und Skills

„Du ertrinkst nicht, wenn Du in den Fluss fällst - Du ertrinkst nur dann, wenn Du drin bleibst“

Ziel der Gruppe ist es, mit Hilfe von neuen oder auch schon bewährten Strategien bzw. Tricks und Fertigkeiten (sogenannte Skills) Suchtdruck, Gefühlsüberflutungen und Stress-Situationen besser regulieren zu können. Dazu soll jeder Teilnehmer eine eigene Liste von „Skills“ erarbeiten, die es ihm ermöglichen, mit schwierigen Situationen und unangenehmen Gefühlen besser und geduldiger umzugehen. Wichtig ist es dabei zu lernen, die eigenen Anspannungszustände besser wahrzunehmen. Die Einführung in das Thema Achtsamkeit soll helfen, ablaufende Automatismen (gewohntes Verhalten, das wir einfach laufen lassen!) zu erkennen und diesen eine achtsame Haltung entgegenzusetzen. Die Achtsamkeitsübungen helfen im „Hier und Jetzt“ wieder einen Zugang zu unseren bewussten Entscheidungen und auch zu den eigenen Kraft- und Energiequellen im Alltag aufzubauen.

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention

Die IG Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention (MBRP, nach Bowen, Chawla und Marlatt 2011) verbindet Methoden der verhaltenstherapeutischen Rückfallprävention mit Übungstechniken der achtsamkeitsbasierten Meditationspraxis. Achtsamkeit kann ein wertvolles Instrument zur Bewältigung von Suchtdruck und Suchtmittelverlangen sein.

In dieser Herangehensweise wird das Verlangen nicht abgelehnt, sondern Hinwendung und Annehmen sind hier die Wege für den Umgang mit Verlangen. Teilnehmende lernen ihre ganz persönlichen Rückfallrisikosituationen kennen und erlernen praktische Vorgehensweisen für den Umgang mit ihnen. Sie lernen aus automatischen Gedanken- und Verhaltensmustern auszusteigen, die Rückfälle auslösen können. Dadurch entwickelt sich ein größeres Gefühl von Wahlmöglichkeiten, Mitgefühl und Freiheit.

In 8 Sitzungen werden folgende Themen behandelt:

- Autopilot und Rückfall
- Trigger und Verlangen wahrnehmen
- Achtsamkeit im Alltag
- Achtsamkeit in Risikosituationen
- Annehmen und geschicktes Handeln
- Gedanken als Gedanken sehen
- Selbstfürsorge und ausgeglichene Lebensweise
- Soziale Unterstützung und Üben

Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung (Erwachsenen-ADHS)

Diese Gruppe richtet sich an Patienten mit einer Erwachsenen-ADHS. Zusätzlich zu der diagnostischen Abklärung eines ADHS-Verdachts und einer medikamentösen Behandlung, die in der Klinik erfolgen kann, führt die psychotherapeutische Behandlung dieser Störung häufig zu einer Verbesserung des Umgangs mit den beeinträchtigenden Symptomen dieser Erkrankung.

Dabei werden folgende Themen in der Gruppe behandelt:

1. Information: Was ist ADHS und wie entsteht ADHS? Welche Symptome liegen vor? Wann beginnt die Symptomatik und wie ist der Verlauf? Welcher Zusammenhang besteht zu anderen psychischen Erkrankungen, besonders zum Substanzkonsum? Wie kann man ADHS behandeln?
2. Wie gehe ich mit meinem ADHS um? Welche positiven und negativen Auswirkungen hat es auf mein soziales und berufliches Leben?
3. Selbstmanagement und Selbstregulation: wie kann ich problematisches Verhalten besser erkennen und verändern?
 - a. Verbesserung der Unaufmerksamkeit
 - b. Organisation im Alltag
 - c. Stressmanagement
 - d. Stimmungsregulation und Kontrolle der Impulsivität
 - e. Umgang mit innerer Unruhe/Rastlosigkeit und Zappeligkeit

Ausdauerlaufen

Wenn Sie orthopädisch und organisch in der Lage sind, zu laufen (was Ihnen Ihr Bereichsarzt sagen wird), dann könnte diese Indikative Gruppe Ihnen helfen, die eigenen körperlichen Fähigkeiten besser kennen- und einschätzen zu lernen und Ihre Fitness zu verbessern. Durch regelmäßiges Ausdauerlaufen werden die Belastungsgrenzen erkannt, und Sie lernen einerseits, sich nicht immer wieder zu überfordern, andererseits können Sie - bei einer ängstlich-vorsichtigen Grundhaltung - den dann vorhandenen Unterforderungstendenzen entgegenwirken. Diese zuerst rein körperliche Erfahrung überträgt sich dann mit der Zeit auch auf den psychischen Bereich. Das Laufen hat sich als eine gute Methode zum Abbau von Stress und zur Förderung von Entspannung erwiesen und kann so auch die Abstinenz positiv beeinflussen, sofern es regelmäßig praktiziert wird. Wenn Sie sich für diese Gruppe entscheiden sollten, müssen Sie allerdings auch dazu bereit sein, in Ihrer Freizeit eine dritte Übungseinheit in Form einer „Hausaufgabe“ zu absolvieren, um den nötigen Muskelaufbau zu fördern.

Belastungen am Arbeitsplatz

Sind Sie mit ihrem Arbeitsplatz unzufrieden?

- Gibt es an Ihrem Arbeitsplatz Probleme mit den Kollegen oder dem Chef?
- Fühlen Sie sich überfordert?
- Gehen Sie mit Groll oder Angst zur Arbeit?
- Setzen Sie sich häufig unter Druck, Dinge besser zu machen als andere?
- Fehlt Ihnen die Fähigkeit, abzuschalten und sich zu entspannen?
- Gelingt es Ihnen meistens nicht, Ihre Freizeit zu genießen und sich Freiräume zu schaffen, in denen Sie keine Leistung bringen müssen?

Wenn Sie auf diese Fragen mehrheitlich mit Ja antworten, dann könnte die Gruppe „Belastungen am Arbeitsplatz“ für Sie hilfreich sein. Sie können in dieser Gruppe lernen, ihre Einstellung zu Arbeit und Leistung, mit der Sie sich vielleicht selbst unter Druck setzen, zu ändern oder Möglichkeiten der Bewältigung für die oben genannten Probleme vorzubereiten.

Bewerbungscoaching

Diese Gruppe unterstützt Sie bei der Arbeitssuche, wenn Sie aktuell Arbeit suchend sind oder sich beruflich verändern möchten.

Inhalte des Bewerbungstrainings:

- Was habe ich bisher für die Arbeitssuche unternommen und was waren meine Erfahrungen?
- Wie soll mein weiterer beruflicher Weg aussehen?
- Wie stelle ich Bewerbungsunterlagen zusammen?
- Soll ich meine Abhängigkeit in Bewerbungsgesprächen ansprechen?
- Wie verhalte ich mich effektiver in Bewerbungsgesprächen?
- Was kann ich tun, um Absagen und Enttäuschungen besser zu verkraften?
- Wie verhalte ich mich bei telefonischen Bewerbungen?
- Stellensuche im Internet und Versenden von Bewerbungen.

Ziele des Bewerbungstrainings:

- Sie können lernen, in Bewerbungssituationen und im Umgang mit Behörden (z.B. Agentur für Arbeit, Jobcenter) selbstsicherer zu werden, Ihre persönlichen Stärken und Ihre beruflichen Erfahrungen überzeugender einzubringen.



- Sie erhalten Hilfe und Unterstützung um bereits während des Klinikaufenthaltes aktuelle Bewerbungen zu versenden.

Außerdem finden zwei Vorträge (Job-Info) mit Informationen zum Arbeitsmarkt und zu Rechten und Pflichten Arbeitssuchender statt.

Denken - Fühlen - Handeln

Wenn Sie merken, dass Sie in bestimmten Situationen immer wieder mit starken, überschießenden Gefühlen (Angst, Traurigkeit, starker Ärger, übermäßigem Ge-kränktheit usw.) reagieren, wenn Sie diese Reaktionsweise belastet und wenn andere diese Reaktion nicht nachvollziehen können, kann es sein, dass diesen Gefühlen ungünstige Gedanken, wie z. B. „Wenn jemand kritisiert, was ich tue, bin ich ein totaler Versager“ oder „Ich fühle mich nur dann gut, wenn ich anderen alles recht mache“ zugrunde liegen. In dieser Gruppe geht es nun darum, solche ungünstigen Gedanken zu erkennen, die dazugehörenden Gefühlsreaktionen zu überprüfen und evtl. zu verändern. An aktuellen Beispielen aus der Gruppe wird der Zusammenhang von Denken und Gefühlsreaktionen verdeutlicht und es werden Möglichkeiten erarbeitet, sich selbst günstiger zu bewerten und zu verhalten.

Depression

Diese Gruppe richtet sich an Patienten, die immer wieder mit depressiven Stimmungen oder Phasen von Niedergeschlagenheit zu kämpfen haben, in denen es ihnen schwer fällt, sich zu etwas aufzuraffen und die Welt nur noch grau erscheint, sie sich zurückziehen oder auch zum Grübeln neigen. Diese Stimmungen werden dann unter anderem zum Auslöser für Suchtmittelkonsum.

Ziel der Gruppe ist es, mit Ihnen gemeinsam ein Erklärungsmodell zu erarbeiten und daraus mögliche Ansatzpunkte zur längerfristigen Bewältigung der Stimmungseinbrüche abzuleiten. Neben Informationen zu Depression als Krankheit werden hier Fertigkeiten vermittelt, die es Ihnen Schritt für Schritt ermöglichen können, wieder aktiv am Leben teilzunehmen und selbst Einfluss auf Ihre Stimmung zu nehmen. Über das Aufspüren von typischen depressiven Gedanken wie beispielsweise „Ich bin ein Versager“ oder „Bei mir geht immer alles schief“ können solche negativen Selbstbewertungen hinterfragt und eventuell verändert werden. Auch mögliche Strategien zum Umgang mit Grübeln werden angeboten.

Drogenkonsum

Die Indikation richtet sich speziell an Patienten, bei denen ein Missbrauch oder eine Abhängigkeit von Drogen vorliegt. Analog zur IG Motivation besteht sie aus vier Einheiten und findet einmal pro Woche Dienstagnachmittags statt:

1. Allgemeines zu Drogen, doppeltes Wirkspektrum, Lerntheorien, Belohnungsaufschub. Hausaufgabe: Gewinnliste, Verwöhnliste
2. Vorgänge im Gehirn, THC-Konsum und Motivation, Suchtgedächtnis
3. Phasen des Ausstiegs, Auslösereize, klassisches Konditionieren, Verstärkerlernen
4. Rückfallprophylaxe, Craving Grundannahmen zu Suchtmitteln, Drehbuch eines Rückfalls umschreiben, S-O-B-E-R

Entspannung

Suchtmittel haben bei den allermeisten Menschen auch eine entspannende Wirkung. Für ein abstinentes Leben kann es deswegen von Bedeutung sein, andere Entspannungsmöglichkeiten zur Verfügung zu haben. Diese Gruppe hilft Ihnen, Stress abzubauen, sich zu entspannen, zur Ruhe und zu sich selbst zu finden. Als Methode wird die „Progressive Muskelentspannung“ (nach Jacobson), begleitet von Übungen zur Körperwahrnehmung, eingesetzt.

Freizeitkompetenz

In dieser Indikativen Gruppe werden Sie aktiv an der Gestaltung der jeweiligen 2 Stunden beteiligt. Die Fähigkeit und Bereitschaft des Einzelnen, selbstbestimmt und eigenverantwortlich die Freizeit zu gestalten, sollen geübt und geschult werden. Anregende und richtungweisende Ideen werden von der Therapeutin genannt. Hauptaugenmerk liegt auf dem Erleben von Natur. Sinne werden dabei geschult und der persönliche Radius kann erweitert werden. Dies erfolgt spielerisch und kreativ. Weniger das Künstlerische als der Spaß am Umgang mit Naturmaterialien stehen im Vordergrund. Gearbeitet wird mit jedem Einzelnen individuell und mit der Gruppendynamik.

Ziel ist die Fähigkeit, mit Freizeit konstruktiv umzugehen, Bewegung und alternative Beschäftigung möglichem Suchtdruck entgegen zu setzen und zwischen realistischen und weniger realistischen Freizeitvorstellungen unterscheiden zu lernen.

Genuss und Genießen

Zur zufriedenen Abstinenz gehört es sicher auch, sich wohl zu fühlen, genießen zu können und Lebensfreude zu haben. Für alle, die sich ein genussreiches Leben ohne Suchtmittel nur schwer vorstellen können, deren Leben vorrangig aus Arbeit besteht, die sich eher niedergeschlagen fühlen, bzw. die einfach noch nie darauf geachtet haben, was sie dafür tun können, sich wohl zu fühlen, gibt es das Angebot der Genussgruppe. Hier werden Sie dazu angeleitet, ihre „fünf Sinne“ (Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Tasten) bewusst einzusetzen und dabei vielleicht überraschende Erfahrungen zu machen. Außerdem geht es auch darum, Bedingungen, die zum Genuss nötig sind, kennen zu lernen und zu überlegen, wie diese auch in Ihren eigenen Alltag übertragen werden können.

Hirnleistungstraining

Da der Alkohol auch negative Auswirkungen auf Ihre kognitiven Fähigkeiten haben kann, setzen wir ein computergestütztes Trainingsprogramm ein. Dabei können Sie auf spielerische Weise folgende kognitiven Fähigkeiten trainieren: Kurzzeitgedächtnis, Langzeitgedächtnis, Konzentration, geteilte Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Informationsverarbeitung, Reaktion und Wortspeicher. Sie trainieren dabei 3-mal wöchentlich unter therapeutischer Anleitung und selbstständig in weiteren Übungseinheiten.

Körperwahrung für Frauen

„Das schlägt mir auf den Magen“, „Das geht mir unter die Haut“, „Kribbeln im Bauch“, „Einen Kloß im Hals haben“... Diese und andere Redewendungen zeigen, dass unser Körper auf das reagiert, was wir tun und erleben. Häufig wird dem jedoch zu wenig Bedeutung beigemessen und die Signale des Körpers werden zu wenig



Kunsttherapie und Selbsterkenntnis

Als Ergänzung zu der Kunsttherapie in Ihrer Bezugsgruppe können Sie sich in dieser Gruppe über gestalterische Übungen und Themen besser kennenlernen.

Oft fällt dies mit Gestaltung leichter als im Gespräch:

- Wer bin ich - wo habe ich meine Stärken und Schwächen?
- Wie wirke ich auf Andere?
- Meine Sucht ist für mich wie... Was setze ich ihr entgegen ...?
- Gefühle ... was sind das eigentlich?

beachtet oder negativ bewertet. Deshalb bieten wir in unserer Gruppe körperbezogene Übungen an, in der die Wahrnehmung der eigenen Körpersignale (Anspannung, Entspannung, Schmerzen, Wohlbefinden, Haltung, Atmung usw.) in den Vordergrund gestellt wird. Dadurch gelingt es dann oft leichter, einen Zugang zu eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu entdecken. Häufig entwickeln sich daraus Gespräche über die Themen, die den anwesenden Frauen in diesem Zusammenhang wichtig erscheinen (z. B. Situation als Frau/Mutter/Tochter; Verhalten in Beziehungen/Partnerschaft; Ängste, Unsicherheit, Umgang mit Ärger und Wut, Sexualität, Essen, Unter-/Übergewicht). Der Zugang zu bestimmten frauenspezifischen Themen kann hier direkter und leichter geschaffen werden. Hemmungen, die in Gegenwart von Männern auftreten, können hier abgelegt werden.

Kreativität

Hier können Sie aus unserem Angebot (siehe Kunsttherapie) das auswählen, was Ihrer Neigung und Ihrem Interesse entspricht. In entspannter Atmosphäre einer Kleingruppe können Sie sich Ihrem Schwerpunkt widmen und mit Ihren Ideen experimentieren.

Die Förderung kreativer Freizeitgestaltung als ein Ziel der Kunsttherapie ist das Hauptanliegen dieser Indikativgruppe.

Sie arbeiten dabei für sich alleine oder setzen Ihre kreativen Ideen im Team mit Anderen um. Außer Ihrer Neugier brauchen Sie dazu keinerlei gestalterischen Kenntnisse und Vorerfahrungen!



Lebenskompass

Erwerbstätigkeit und Aufgaben in der Familie (Kindererziehung, Pflege u.ä.) können unter anderem unser Leben strukturieren und stellen eine mögliche Quelle persönlicher Befriedigung, sozialer Kontakte und des Selbstwertgefühls dar. Bei Arbeitslosigkeit, Erwerbsunfähigkeit, Veränderungen innerhalb der Familie aber auch nach dem Eintritt in die Altersrente steht uns dies längerfristig nicht als eine solche Quelle zur Verfügung. Dann ist es hilfreich, diese „Lücke“ auf andere sinnstiftende Weise zu füllen.

Die Gruppe Lebenskompass möchte Sie darin unterstützen, Ihren Alltag zu strukturieren, engagiert im Sinne Ihrer Werte zu handeln und Ihr Leben ohne Suchtmittel erfüllend zu gestalten.

Dabei könnte es um folgende Fragen gehen:

- Was ist mir wichtig im Leben?
- Wofür soll mein Leben stehen?
- Was ist mein Glück?
- Wo(bei) blühe ich auf?
- Was möchte ich mit meiner Zeit und Energie anfangen?
- Was kann ich ab sofort dafür tun?

Motivierung

Vor allem in der Anfangsphase der Behandlung löst die Beschäftigung mit dem eigenen Trinkverhalten oft widersprüchliche Gefühle und Gedanken aus (z.B. „Lohnt sich die Abstinenz für mich wirklich?“) In der IG Motivierung können Sie Informationen erhalten, um solche Widersprüche aufzulösen und Unterstützung, passende Therapieziele und -inhalte zu finden. Diese Gruppe ist eine sinnvolle Ergänzung zu den Motivationsvorträgen und den verhaltensmedizinischen Vorträgen.

Nordic Walking und Entspannung

In dieser Gruppe können Sie das Nordic Walking einüben und in weiteren selbstständigen Übungseinheiten trainieren. Das Nordic Walking ist eine gelenkschonende Methode zum Aufbau von Fitness, die auch bei eingeschränkten körperlichen Möglichkeiten erlernt und praktiziert werden kann. Außerdem lernen Sie in



dieser Indikativgruppe eine relativ leicht umsetzbare Atementspannung kennen, die Sie gut in Ihren Alltag übernehmen können. Sie kann dazu beitragen, körperliche und seelische Belastungen abzubauen und ruhiger zu werden. So können Sie lernen, zum Beispiel in Stresssituationen erst einmal „durchzuatmen“ oder „Luft abzulassen“.

Pathologisches Glücksspielen

Patienten mit der Diagnose „Pathologisches Spielen“ werden angeleitet, ihr Glücksspielverhalten zu analysieren, sich mit ihren auf das Glücksspiel bezogenen Gedanken und Fantasien auseinanderzusetzen und Strategien für den Umgang mit Risikosituationen zu erwerben. Sie erarbeiten Lösungsansätze für die durch das Glücksspiel verursachten Lebensprobleme (Geldmanagement, Schuldenregulierung) und erwerben Rückfallvorbeugungsstrategien. Weitere Schwerpunkte sind die therapeutische Bearbeitung von Selbstwertproblemen, von Problemen der Gefühlsregulation sowie Zusammenhänge von Glücksspielverhalten und stoffgebundener Sucht. Für Patienten mit der Zuweisungsdiagnose „Pathologisches Glücksspielen“ erstreckt sich die Teilnahme vom Zeitpunkt des Einstieges in diese spezielle Gruppe bis zum Ende der gesamten Therapie.

PC - Basis und Aufbaukurs

Ziel ist die Vermittlung von Grundkenntnissen, die heute für die Arbeitssuche notwendig sind (Arbeitsplatzsuche im Internet, das Schreiben einer Bewerbung auf dem PC etc.).

PC-Basiskurs:

Ziel ist, einen einfachen Text in Word erstellen, formatieren, speichern und drucken zu können. Inhalt: Wie arbeitet der PC? Übung im Umgang mit der Maus und Tastatur, Texteingabe in Word, erste Gestaltungsmöglichkeiten, richtiges Speichern, Druckereigenschaften. Voraussetzung: keine. Diverse Übungsblätter werden zur Verfügung gestellt.

PC-Aufbaukurs:

Ziel: Korrektes Anschreiben nach DIN 5008 erstellen (z.B. für eine Bewerbung). Inhalt: Kopf- und Fußzeilen, Tabellen, Einfügen von Grafiken, Recherche im Internet.

Voraussetzung: PC-Basiswissen. Diverse Übungsblätter werden zur Verfügung gestellt.



Praktische Ernährungslehre

Hier können Sie lernen, sich gesund und richtig zu ernähren. Welche Bausteine gehören zu dem täglichen Bedarf, wie viele verschiedene Nährstoffe müssen im Essen enthalten sein? Sie bereiten einfache Gerichte selbst zu, lernen den Umgang mit Lebensmitteln und deren Verwendungsmöglichkeiten. Diese Gruppe ist dann für Sie geeignet, wenn Sie lernen wollen, sich selbst zu versorgen, oder dies besser als in der Vergangenheit zu tun.

Raucherentwöhnung

Da Suchtkranke häufig auch starke Raucher sind, führen wir ein begleitendes Raucherentwöhnungsprogramm durch, das aus einem Motivierungsprogramm für noch nicht ausreichend abstinenzmotivierte Patienten und einem verhaltenstherapeutischen Entwöhnungsprogramm einschließlich Nikotinsubstitution mittels Pflaster besteht. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen, bietet Ihnen diese Gruppe die nötige Unterstützung.

Rückfallprävention

Verlangen (= Wunsch oder Gedanke, Suchtmittel einzunehmen, in unterschiedlicher Stärke von Gelüsten bis zur Gier, zum Teil als „Saufdruck“, „Suchtdruck“ bezeichnet) ist ein Kernbestandteil jeder Suchtmittelabhängigkeit. Viele Betroffene fühlen sich dadurch bedroht, viele setzen – oft fälschlicherweise – darauf, dass es infolge

einer erfolgreichen Therapie nicht mehr auftreten wird und zweifeln beim erneuten Auftreten von Verlangen an der Therapie, an sich und ihrer Abstinenzfähigkeit. In der „Rückfallprävention“ geht es darum, Verlangen zu verstehen, Möglichkeiten zu erlernen und einzuüben, Verlangen zu bewältigen, ja es vielleicht sogar als Helfer für die Lebensführung zu nutzen.

Rückfallprävention für Arbeitslose

Arbeitslose Suchtkranke weisen nicht nur höhere Rückfallquoten auf, sondern ihre Rückfälle treten nach Forschungsergebnissen aus unserer Klinik auch rascher ein. Die zentralen Rückfallbedingungen liegen auch bei Arbeitslosen in belastenden Gefühlszuständen (z.B. Selbstwertbeeinträchtigungen oder depressiven Stimmungszuständen aufgrund der Arbeitslosigkeit), Trinkverführungen (z.B. Aufenthalt in Alkohol konsumierenden Cliquen) oder sozialen Konflikten (z.B. mit der Arbeitsverwaltung oder im Freundes-/Familienkreis). Daneben dürfte bei Arbeitslosen das Fehlen eines Abstinenz stabilisierenden sozialen Netzwerks eine bedeutende Rolle in der Rückfallentstehung spielen. Die individuellen Rückfallrisiken von arbeitslosen Suchtkranken und die Erarbeitung von individuellen Rückfallpräventionsmaßnahmen stehen deshalb im Mittelpunkt dieser Indikativgruppe.

Schwimmen

Schwimmen kann Spaß machen, entspannen, den Muskelaufbau fördern und ist oft auch für diejenigen geeignet, die z.B. aufgrund von Beschwerden der Wirbelsäule wenig Sport treiben können. Auch wenn Sie Angst vor Wasser haben und schwimmen lernen wollen, können Sie hier Unterstützung bekommen. Wir gehen 2-mal in der Woche im Winter ins Hallenbad nach Backnang, im Sommer ins Freibad nach Oppenweiler. Bei schlechtem Wetter im Sommer findet ein Alternativprogramm statt.

Selbstbehauptung für Frauen

Wie kann ich selbstbewusst auftreten ohne verbissen zu wirken? Wie kann ich mich im Alltag durchsetzen ohne mich aufzureiben? Solche und ähnliche Fragen können in dieser Gruppe angegangen werden.

Im Mittelpunkt steht das Vermitteln von Selbstbehauptungsstrategien: wie stelle ich Forderungen, wie sage ich Nein, wie gehe ich mit Kritik um und wie stelle ich mich positiv dar. Darüber hinaus beschäftigen wir uns damit, wie sich Frauen daran hindern, sich selbstsicher zu verhalten. Deshalb setzen wir uns mit den Werten, Ge- und Verboten auseinander, die auf dem Weg zum Frausein verinnerlicht wurden. Besonders wichtig ist uns auch, Ihren Blick für Ihre Stärken und Ihre Fähigkeiten zu schärfen.

Selbstfürsorge für Frauen mit traumatischen Erfahrungen

Dies ist eine Gruppe für Frauen die sehr belastende Lebensereignisse erfahren haben und

- die wieder ihre Stärken zurückgewinnen möchten,
- die lernen möchten, sich von emotionalen Schmerzen und schmerzhaften Erinnerungen zu distanzieren – ohne Suchtmittel einzusetzen,
- die ihre eigenen Bedürfnisse ernst nehmen wollen und gut für sich sorgen wollen,
- die lernen wollen, Grenzen zu setzen,
- die ihr Leben wieder steuern möchten und dabei aber auch lernen möchten, Hilfe anzunehmen.

„Obwohl die Welt voller Leid ist, ist sie auch voller Siege über das Leid“.

(Helen Keller, amerik. Schriftstellerin)

Selbsterkennen

Sucht verstellt den Blick auf die eigene Person. Jetzt, wo Sie nüchtern sind, können Sie leichter Ihre Person und das Netz Ihrer Beziehungen anschauen:

- Wie erleben Sie heute die Rollen und Positionen, die Sie im Leben haben und hatten?
- Welche Muster kehren wieder?
- Welche Aufgaben hatten Sie in Ihrer Herkunftsfamilie?
- Welche Ziele streben Sie heute im Leben an?
- Wie wollen Sie Ihr Leben jetzt mit Ihrem/r Partner/in, Ihren Kindern und Anderen gestalten?
- Welche Konflikte wollen Sie überwinden?

Fragen sind Schlüssel für Veränderungen. Wenn Sie Fragen an sich und Ihr Leben haben, brauchen Sie

nicht nur die Bereitschaft, sich um die Antworten zu kümmern, sondern auch den Mut, sie in Ihrem Leben umzusetzen. Nicht immer sind Antworten angenehm. Aber es tut gut, zu erkennen, wohin man gehört, wie man sein Werk von diesem Platz aus tun kann, mit wem man es tun will, was man hinterlassen möchte. Der Veränderung geht oft das Abfinden mit dem Gegebenen voraus. Anerkennen was ist, erfordert ebenso Mut, wie die entscheidenden Fragen zu stellen.

Das therapeutische Interview in dieser Gruppe kann Antworten zu Tage fördern, bei denen Sie bereit sein sollten, sich weiterführenden Verhaltens- und Gedankenexperimenten zwischen den einzelnen Gruppensitzungen zu stellen.

Selbstsicherheit und Kontakt

Der langjährige Alkohol- und Medikamentenmissbrauch geht oft einher mit Gefühlen von Versagen, Schuld und Wertlosigkeit. Die Folge des Suchtmittelmissbrauchs ist es dann, „Ja“ zu sagen, wenn man eigentlich „Nein“ sagen möchte, die Meinung anderer wichtiger zu nehmen als die eigene, Angst vor Kritik und Fehlschlägen zu haben. Von vielen Abhängigen wird das Suchtmittel dazu eingesetzt, um sich im Kontakt mit anderen sicherer zu fühlen, mit Konflikten besser zurechtzukommen. Gleichzeitig führt aber fortgesetzter Suchtmittelmissbrauch oft zu Schwierigkeiten im Kontakt bis hin zur Isolation. In der Gruppe „Selbstsicherheit und Kontakt“ geht es darum, die Fähigkeiten, die zu selbstsicherem Verhalten und zufriedenstellenden Kontakten nötig sind, zu erlernen und die eigenen Fähigkeiten besser einzuschätzen bzw. weiterentwickeln zu können.

Systemaufstellungen

Mit sogenannten Aufstellungen (Familienaufstellungen, Strukturaufstellungen, Organisationsaufstellungen) werden psychische Inhalte sichtbar gemacht. Das Erlebte gehört zu einem persönlichen System des Erinnerns eines Menschen. Jeder wichtige Teil dieses Systems wird bei einer Aufstellung durch einen so genannten Stellvertreter dargestellt.

Der Therapeut befragt jeden einzelnen „Stellvertreter“ nach Unterschieden in der Wahrnehmung während



des Aufstellens und entwickelt mit ihnen zusammen einen Lösungsvorschlag für Ihr geäußertes Änderungsanliegen. Dieser Vorschlag wird durch Umstellen in einer Lösungsaufstellung dargestellt. Sie schauen von außen lange Zeit zu, welche Erfahrungen Ihr eigener Stellvertreter zusammen mit den anderen gestellten Teilnehmern macht. In der Regel werden Sie am Ende in die Aufstellung gestellt, um die entwickelte Lösung als Alternative zu Ihren bisherigen Handlungsmöglichkeiten spüren zu können. Auf diese Weise werden sowohl das Problem als auch die Problemlösung erfahrbar gemacht. Die allermeisten psychischen Konfliktsituationen lassen sich aufstellen. Wer ein Anliegen zur Aufstellung bringen möchte, braucht keinerlei Vorübung. Grundsätzlich kann jemand, der innerlich bereit ist, sich einer bestimmten Frage zu stellen, diese direkt einbringen.

Umgang mit belastenden Gefühlen

Manche Alkoholabhängige haben wenig Zugang zu ihren Gefühlen oder fühlen sich ihren Gefühlen ausgeliefert. Darüber hinaus werden Gefühle durch langjährigen Suchtmittelmissbrauch oft unterdrückt oder verändert. In der Abstinenz werden diese Gefühle entweder schmerzhaft spürbar oder erscheinen nur unklar und sind schwer einzuordnen. In dieser Indikativgruppe geht es darum, einen verbesserten Zugang und eine hilfreiche Einstellung zu belastenden Gefühlen (z.B. Einsamkeit, Verbitterung, Wut, Niedergeschlagenheit, usw.) zu entwickeln und mit ihnen besser umgehen zu lernen. Dazu ist eine systematische Selbstbeobachtung und das Einschätzen von Zusammenhängen von Gefühlen, Körperempfindungen, Gedanken und Verhaltensweisen hilfreich.

Zusammenarbeit mit Angehörigen

Partnerseminare

In der individualisierten Behandlung werden 1-tägige Seminare mit folgenden Schwerpunkten durchgeführt:

- Analyse der Abhängigkeitserkrankung im jeweiligen Familiensystem.
- Umgang mit Wünschen, Bedürfnissen und Gefühlen in der Partnerschaft.
- Auseinandersetzung mit den Erwartungen an die Zukunft der Partnerschaft.
- Vereinbarung konkreter Veränderungen in der Partnerschaft.
- Informationen über die Therapie in der Fachklinik.
- Motivieren der Partner zur aktiven Teilnahme und Unterstützung.
- Umgang mit Rückfall.

Systemische Familiengespräche

Am Aufnahmetag wird im Kurzzeitprogramm mit Ihnen und Ihrer Familie ein familientherapeutisches Erst-Interview durchgeführt. Dabei werden erste Therapieziele benannt. Im zweiten Familiengespräch werden schwerpunktmäßig zwischenzeitliche Veränderungen im Familiensystem erkundet und besondere Stärken markiert. Der Familie werden Impulse zur schrittweisen Krisenbewältigung und zum Verändern festgefahrener Beziehungsmuster angeboten und Hausaufgaben vereinbart. Das Abschlussfamiliengespräch ist in 3 Teile geteilt: Rückblick der Familie und Bilanz der Veränderungen, Rückblick der Therapeuten sowie gemeinsame Vorausschau im Sinne der Erörterung von möglichen Krisen und deren Bewältigung.

Gespräche mit Bezugspersonen

Je nach Erfordernis werden Gespräche mit weiteren Bezugspersonen aus Ihrem familiären, sozialen bzw. beruflichen Umfeld angeboten.

Exemplarische Behandlungspläne

Anhand der folgenden beiden Behandlungspläne aus der individualisierten- bzw. aus der Kurzzeitbehandlung können Sie sich vorstellen, wie Ihr eigener Wochenablauf aussehen könnte. Natürlich werden sich in Ihrem eigenen Wochenplan die jeweils für Sie bedeutsamen Therapiemaßnahmen wiederfinden. Ihren persönlichen individuellen Wochenplan finden Sie dann jede Woche in Ihrem Postfach.

Wochenplan Individualisierte Behandlung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
07.15	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09.00	Kunsttherapie (09.00 – 10.30)	Vortrag (09.00 – 10.00) oder Indikative Gruppe (09.00 – 11.00)	Gruppenvisite 14-tägig (09.00 – 10.00)	Vortrag (09.00 – 10.00) oder Indikative Gruppe (09.00 – 11.00)	Sport und Spiele (09.00 – 10.30)	
09.30						
10.00						
10.30						
11.00			Gruppentherapie (11.00 – 12.30)			
11.30	Wirbelsäulen- gymnastik (11.30 – 12.30)	Rehasport (11.30 – 12.00)		Rehasport (11.30 – 12.00) oder Vortrag Ver- haltensmedizin (11.30 – 12.30)	Wirbelsäulen- gymnastik (11.30 – 12.15)	
12.00						
12.30	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
13.00						
13.30	Gruppentherapie (13.30 – 15.10)	Gruppentherapie oder TZG ¹ (13.30 – 14.30)	Forum (13.30 – 14.00)	Gruppentherapie oder TZG ¹ (13.30 – 14.30)	Gruppentherapie (13.30 – 15.10)	
14.00						Vortrag Jobinfo (14.00 – 15.10)
14.30						
15.00		Indikative Gruppe (15.00 – 16.30) oder Vortrag (15.00 – 16.00)		Indikative Gruppe (15.00 – 16.30) oder Vortrag (15.00 – 16.00)		
15.30						
16.00	Vortrag (15.45 – 16.45)				Basissport (16.00 – 17.00)	
16.30						
17.00						
18.30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19.00						
19.30		PC Basis-Kurs (19.30 – 20.15)		PC Basis-Kurs (19.30 – 20.15)	Selbsthilfegruppe	
21.30		PC Aufbau-Kurs (20.15 – 21.30)		PC Aufbau-Kurs (20.15 – 21.30)		

¹ TZG= Themenzentrierte Gruppe

Wochenplan Kurzzeitbehandlung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
07.15	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
08.15		Vortrag (08.15 – 08.30)	Gruppentherapie (08.15 – 10.00)	Vortrag (08.15 – 08.30)	Vortrag (08.15 – 08.30)	
08.30						
09.00	Gruppentherapie (09.00 – 11.00)	Indikative Gruppe (09.00 – 11.00) oder Vortrag (09.00 – 11.00)		Indikative Gruppe (09.00 – 11.00) oder Vortrag (09.00 – 11.00) Diagnostiklabor (10.45)	Gruppentherapie (09.00 – 11.00)	
09.30						
10.00						
10.30						
11.00			TZG ¹ Peer-Gruppe (10.45 – 12.30)			
11.30	Forum (11.30 – 12.30)	Arztvisite (11.15 – 11.45)			Meditation (11.30) Wirbelsäulengym- nastik	
12.00						
12.30	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
13.00						
13.30	Filmvortrag (13.15 – 15.00)	Bereichspflege (13.30 – 14.00)	Spaziergang (13.30 – 15.00)	Gruppentherapie (13.30 – 14.30)	TZG ¹ Peer-Gruppe (13.30 – 15.00)	
14.00						
14.30						
15.00		Indikative Gruppe (15.00 – 16.40)		Indikative Gruppe (15.00 – 16.40)		
15.30	TZG ¹ Peer-Gruppe (15.30 – 17.00) oder Vortrag (15.45 – 16.45)		Kunsttherapie (15.00 – 16.30)			
16.00						
16.30						
17.00						
17.30	Tagesauswertung	Tagesauswertung	Tagesauswertung	Tagesauswertung	Tagesauswertung	
18.00						
18.30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19.00						

¹ TZG= Themenzentrierte Gruppe

Die Qualitätssicherung

Die MEDIAN Klinik Wilhelmsheim und das MEDIAN Ambulante Gesundheitszentrum Stuttgart sind beteiligt am Qualitätssicherungsprogramm der Deutschen Rentenversicherung und nach dem Qualitätsmanagementsystem IQMP kompakt sowie den Anforderungen der Qualitätsgrundsätze des FVS/DEGEMED zertifiziert. Die Zertifizierungsgesellschaften - die LGA InterCert mbH und die FVS/DEGEMED sind als eine der ersten durch die Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) anerkannt worden.

Unser Therapiekonzept orientiert sich an den Ergebnissen der Forschung und wird fortlaufend angepasst. Die MEDIAN Klinik Wilhelmsheim und das MEDIAN Ambulante Gesundheitszentrum Stuttgart führen zur Überprüfung der Programmqualität und spezieller Fragestellungen eine umfassende Begleitforschung und regelmäßige Nachbefragungen durch und beteiligen sich an klinikübergreifenden Untersuchungen und Forschungsprojekten.



Damit wir unser Behandlungsprogramm fortlaufend überprüfen und verbessern können, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Wir bitten Sie deshalb, nach Abschluss der Behandlung unsere Fragebögen zu beantworten.



Verkehrsanbindung, Telefon, Telefax, Internet, E-Mail

Verkehrsanbindung mit der Bahn:

Zielbahnhof Oppenweiler. Fernverkehr entweder über Stuttgart und Backnang (nächstgelegener S-Bahnanschluss) oder über Nürnberg, Ansbach, Crailsheim.

Nach Voranmeldung holen wir Sie gerne vom Bahnhof in Oppenweiler ab.

Verkehrsanbindung mit dem Pkw:

- aus Richtung Heilbronn: A81, Ausfahrt Mundelsheim, Richtung Backnang, B14 – Richtung Schwäbisch Hall
- aus Richtung Nürnberg: A6, Ausfahrt Schwäbisch Hall, B14
- aus Richtung München: A8, Ausfahrt Wendlingen, B313, B10, B14
- aus Richtung Singen: A81, via Kreuz Stuttgart Richtung Heilbronn, Ausfahrt Mundelsheim, Richtung Backnang, B14
- aus Richtung Stuttgart: B14 – Richtung Schwäbisch Hall
- in Oppenweiler der Beschilderung folgend nach Wilhelmsheim abbiegen.

Adresse:

MEDIAN Klinik Wilhelmsheim · Haus-Nr. 11 · 71570 Oppenweiler

Telefon MEDIAN Klinik Wilhelmsheim: +49 7193 52-0
Telefax Aufnahmesekretariat: +49 7193 52-262
Telefax Therapie: +49 7193 52-245

Aufnahmesekretariat:



Frau Eberts
Buchstaben A-G
Telefon +49 7193 52-230



Frau Wagner
Buchstaben H-R
Telefon +49 7193 52-200



Frau Werner
Buchstaben S-Z
Telefon +49 7193 52-266

Internet:

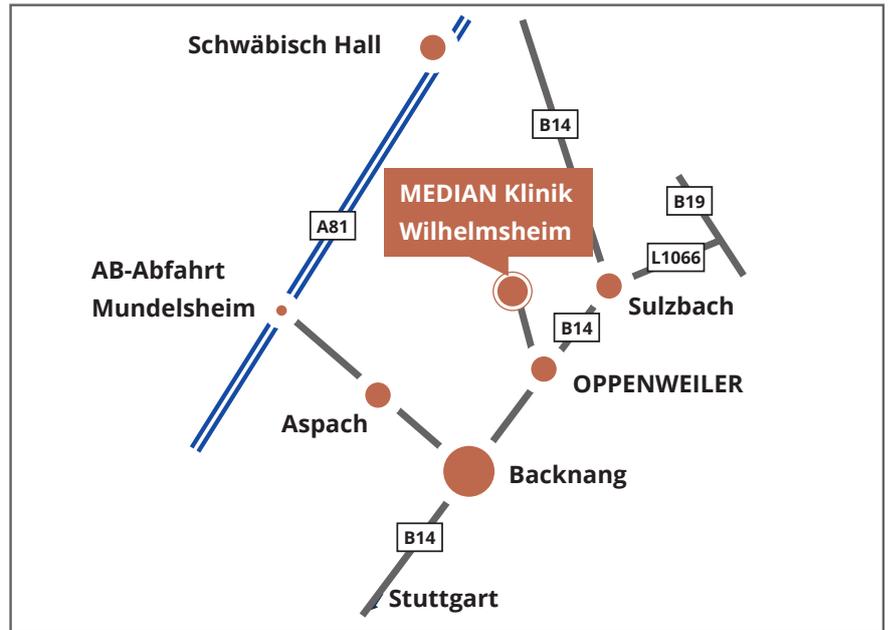
www.wilhelmsheim.de
wilhelmsheim-kontakt@median-kliniken.de

Stand 08/2017

So finden Sie uns:



MEDIAN Klinik Wilhelmsheim
 Haus-Nr. 11
 71570 Oppenweiler
 Telefon: +49 7193 52-0
 Telefax: +49 7193 52-159
 www.wilhelmsheim.de
 wilhelmsheim-kontakt@median-kliniken.de



MEDIAN AGZ Stuttgart
 Rotebühlstraße 133
 Haus 1 · Ebene 3
 70197 Stuttgart
 Telefon: +49 711 505368-0
 Telefax: +49 711 505368-29
 stuttgart-kontakt@median-kliniken.de
 S-Bahn Haltestelle: Schwabstraße

