

**Alkoholkurzzeittherapie**  
Psychosomatische Abteilung  
PSA Berit Klinik Wattwil



Den ganzen Menschen sehen ...

# Willkommen bei uns

In der Psychosomatischen Abteilung (PSA) der Berit Klinik Wattwil bieten wir eine umfassende und ganzheitlich ausgerichtete vierwöchige Kurzzeittherapie für Menschen mit Alkoholproblemen an.

Diese Therapieform wurde als eine der ersten in der Schweiz nach den Anforderungen des Bundesamtes für Gesundheit zertifiziert. Im Mai 2023 auch neu unter der Leitung der Berit Klinik AG.

Das Therapieangebot wird regelmässig überprüft und den neusten Erkenntnissen angepasst – damit verbunden ist ein hervorragender Leistungsausweis.

Aufbruch ...



# Ein erster, wichtiger Schritt

## Liebe Interessentin, lieber Interessent

Der Erfolg einer Therapie hängt wesentlich davon ab, ob jemand bereit ist, sein Verhalten zu ändern.

Nachdem Sie sich für eine Veränderung entschieden haben, können Sie sich bei uns telefonisch oder auf unserer Website anmelden: [www.psa-berit.ch](http://www.psa-berit.ch)

Im Anschluss reservieren wir Ihnen einen Therapieplatz und laden Sie zu einem Vorgespräch ein. Dabei können auch weitere von der Situation betroffene Menschen miteinbezogen werden. In diesem Gespräch wird auch über die definitive Aufnahme entschieden.

Die Therapie dauert vier Wochen. Anschliessend sollte eine geeignete ambulante Weiterbetreuung stattfinden. Eine vorgängige körperliche Entzugsbehandlung ist Voraussetzung. Diese Behandlung kann in der Berit Klinik Wattwil durchgeführt werden.

Die Behandlungskosten für die Alkoholtherapie werden von den Krankenkassen übernommen. Die erforderlichen Kostengutsprachen werden von uns eingeholt. Dies gilt auch für Interessierte mit Wohnsitz ausserhalb des Kantons St. Gallen.

Selbstvertrauen stärken ...



# Bewusster leben – das Konzept

Die vierwöchige Alkoholkurzzeittherapie der PSA in der Berit Klinik Wattwil ist anspruchsvoll. Der Ablauf ist klar strukturiert. Die Teilnahme an sämtlichen Aktivitäten ist für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer verbindlich.

Betroffene Menschen erhalten in der PSA die Möglichkeit, sich intensiv mit ihrem Suchtverhalten und -erleben auseinander zu setzen. In einem sicheren Rahmen können Belastungs- und Konfliktsituationen sowie Zusammenhänge mit der Suchtentwicklung erkannt und neue Verhaltensweisen eingeübt werden. Das Therapieprogramm baut auf den individuellen Ressourcen und Stärken der Patientinnen und Patienten auf. Eine bessere Selbsteinschätzung und ein wachsendes Selbstbewusstsein sollen es ermöglichen, Perspektiven für ein unabhängiges Leben ohne Suchtmittel zu entwickeln. In den Therapieprozess werden nach Möglichkeit Partner, nächste Angehörige und nach Absprache auch andere wichtige Personen aus dem beruflichen und sozialen Umfeld miteinbezogen. Wir unterstützen die Suche und Wahl einer geeigneten Weiterbehandlung und vermitteln Kontakte zu Selbsthilfeorganisationen und Beratungsstellen.

## **Gemeinsam zum Ziel**

Wir arbeiten mit Gruppen von sieben Menschen, die gemeinsam ein- und wieder austreten. Die Wohnstation verfügt über moderne Einzelzimmer sowie über einen eigenen Essraum. Die Alkoholkurzzeittherapie der PSA umfasst Einzel- und Gruppengespräche, Entspannungs- und Bewegungstherapien, Kunsttherapie sowie Informationsveranstaltungen, ärztliche Untersuchungen und pflegerische Betreuung.

## **Gruppengespräche**

In den Gruppengesprächen können sich die Betroffenen in einem



Neues sehen ...



geschützten und geleiteten Rahmen mit den anderen Mitbetroffenen über die eigenen Probleme austauschen und Lösungsansätze diskutieren. Der Schwerpunkt aller Gespräche liegt im Finden von Lösungen für die Zukunft.

### **Einzelgespräche**

Jede Patientin, jeder Patient hat während der gesamten Therapie eine Therapeutin oder einen Therapeuten als Bezugsperson. Es werden Einzelgespräche und je nach Situation auch Paar- und Familiengespräche oder Gespräche mit Personen aus dem sozialen Umfeld (z.B. Arbeitgeber) durchgeführt. In diesen Gesprächen werden Zusammenhänge zwischen der Lebensgeschichte und der Suchtentwicklung erarbeitet. Möglichkeiten von Verhaltensänderungen werden gesucht, besprochen und erprobt.

### **Kunsttherapie**

Die Kunsttherapie wird therapeutisch sowie persönlichkeitsfördernd und -entfaltend genutzt. Gearbeitet wird mit Farbe, Stein und Ton. Wie im realen Leben müssen während des Gestaltens Entscheidungen getroffen und Widersprüchlichkeiten durchlebt werden.

Erfolge bestätigen das Tun und wecken Mut zu neuen Wegen und Perspektiven.

### **Bewegungstherapie**

Alkoholabhängige Menschen beachten den Körper meist zunehmend weniger, übersehen Signale und bauen Körperspannungen, Ängste und Schmerzen mit Alkohol ab. Durch Bewegung wie beispielsweise beim Schwimmen oder Fitness können Körperwahrnehmung, Lust an der Bewegung und Leistungsfähigkeit wieder gewonnen und verstärkt werden.

### **Entspannungstraining**

Beim Entspannungstraining zeigen die Therapeutinnen und Therapeuten auf, wie die durch die Stresssituationen entstandenen meist chronisch gewordenen Muskelverspannungen abgebaut werden können – mit dem Ziel, das psychische und körperliche Befinden nachhaltig zu verbessern.

# Mit bester Aussicht auf ein suchtfreies Leben

Das Team der PSA setzt sich aus spezialisierten Therapeutinnen und Therapeuten sowie ausgewiesenen medizinischen Fachleuten zusammen. Die betroffenen Menschen können auf das persönliche und fachliche Engagement und die langjährige Erfahrung des Fachteams zählen. Es ist kein einfacher Weg, den die Teilnehmenden vor sich haben – aber ein durchaus gangbarer und lohnenswerter – wie die Erfolge der Alkoholkurzzeittherapie regelmässig zeigen. Die Bereitschaft zur aktiven Teilnahme während der Alkoholkurzzeittherapie wird erwartet. Ebenso der Wille, sich auf die Therapie einzulassen und an den selber gesetzten Therapiezielen zu arbeiten.

Beharrlichkeit ...

Detaillierte Informationen zur Alkoholkurzzeittherapie der PSA in der Berit Klinik Wattwil erhalten Sie auf unserer Internetseite. Selbstverständlich können sich Interessierte für Auskünfte oder bei Fragen auch jederzeit direkt an uns wenden:

**Psychosomatische Abteilung PSA  
Berit Klinik Wattwil**

Steig  
9630 Wattwil  
T 071 987 32 55  
[psa@klinik.ch](mailto:psa@klinik.ch)



[www.psa-berit.ch](http://www.psa-berit.ch)

**Berit Klinik**  
[www.beritklinik.ch](http://www.beritklinik.ch)