

Alkoholkurzzeittherapie
Psychosomatische Abteilung
Berit Klinik Wattwil





Herzlich willkommen

Die Alkoholtherapie in der PSA Berit Klinik Wattwil ist umfassend und ganzheitlich ausgerichtet. Menschen mit Alkoholproblemen erhalten hier die Möglichkeit, sich intensiv mit ihrem Suchtverhalten auseinanderzusetzen.

Zudem bietet die PSA der Berit Klinik in Wattwil Informationsveranstaltungen, ärztliche Untersuchungen und pflegerische Betreuung an. Jede Patientin, jeder Patient hat während der gesamten Therapie eine Therapeutin oder einen Therapeuten als Bezugsperson.

Welche Ziele sollen durch die Alkoholkurzzeittherapie bei uns erreicht werden?

Ziele sind unter anderem das Erkennen von destruktiven Verhaltens- und Beziehungsmustern, das Einüben konstruktiver Problemlösungsstrategien, die Förderung der Beziehungsfähigkeit und den Aufbau einer Abstinenzmotivation zu erreichen.

Wenn Sie sich für unsere 4-wöchige Alkoholkurzzeittherapie auf der Psychosomatischen Abteilung (PSA) in der Berit Klinik Wattwil interessieren, zögern Sie nicht, uns unter +41 71 987 32 55 anzurufen. Gerne stehen wir Ihnen für Fragen rund um die Therapie zur Verfügung oder nehmen Ihre Online-Anmeldung entgegen.

Telefon: +41 71 987 32 55 | psa@klinik.ch

Behandlungskonzept

Die Alkoholkurzzeittherapie in der PSA der Berit Klinik Wattwil ist umfassend und ganzheitlich ausgerichtet. Menschen mit Alkoholproblemen erhalten hier die Möglichkeit, sich intensiv mit ihrem Suchtverhalten und -erleben auseinanderzusetzen. In einem sicheren Rahmen können Belastungs- und Konfliktsituationen sowie Zusammenhänge mit der Suchtentwicklung erkannt und neue Verhaltensweisen eingeübt werden. Das übergeordnete Ziel lautet stets: Lebensqualität beginnt – wo Sucht endet.

Deshalb sind wir einzigartig in der Schweiz

Eine der Besonderheiten der Therapie in der PSA ist deren kurze Dauer von nur gerade 29 Tagen. Beginn und Ende der Therapie sind von vornherein definiert. Der Tagesablauf ist klar strukturiert, die Teilnahme an sämtlichen Aktivitäten ist für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer verbindlich. Ab der zweiten Woche verbringen die Patientinnen oder Patienten die Wochenenden zu Hause und können dort die in der Therapie erlernten Strategien anwenden.

Ein Team von qualifizierten Fachleuten arbeitet mit Gruppen von maximal neun Personen. Patientinnen und Patienten erhalten eine therapeutische Bezugsperson. Die geschlossenen Gruppen helfen dabei einen vertrauten, sicheren Rahmen zu schaffen. Dadurch erleben sie den Therapiefortschritt ähnlich und können einander gegenseitig fördern und unterstützen. Die Gruppe lebt in einer eigenen Wohnstation der PSA mit Küche und Gemeinschaftsraum.

Private Atmosphäre in grosszügigen Einzelzimmern

Die einzigartige Lage der Klinik erlaubt eine beeindruckende Fernsicht, die Sie aus Ihrem Zimmer heraus geniessen können. Hier wer-

den Sie Ruhe finden und können neue Kraft tanken. Schon seit jeher haben sich die sanfte Hügellandschaft des Toggenburgs und die oft atemberaubenden Stimmungen positiv und anregend auf den Therapieprozess ausgewirkt.

Um Ihnen Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten, finden Sie bei uns in familiär-entspannter Atmosphäre überdurchschnittlich grosse, modern eingerichtete, helle Einzelzimmer. Alle mit einem wunderbaren Blick auf die schöne Landschaft des Toggenburgs. Aufgrund der Ausrichtung der Patientenzimmer können Sie das Sonnenlicht von morgens bis abends geniessen. Annehmlichkeiten wie eigene Dusche, TV und WLAN sind bei uns selbstverständlich. Im Patientenzimmer selbst befindet sich eine gemütliche Sitzecke.

Wir planen vorgängig Ihren körperlichen Entzug bei uns in der Berit Klinik

Damit Sie optimal mit der Alkoholkurzzeittherapie in der PSA Wattwil starten können, ist ein körperlicher Entzug unabdingbar. In unserer akutstationären medizinischen Abteilung begleiten wir Sie durch diesen wichtigen Schritt.

Im Vorfeld besprechen wir gemeinsam mit Ihnen die individuelle Dauer des körperlichen Entzugs. Dabei berücksichtigen wir Faktoren wie Ihr Konsumverhalten, persönliche Erfahrungen mit Entzugssymptomen und körperliche Gegebenheiten. Der Eintritt erfolgt in der Regel am Freitag oder, unter bestimmten Umständen, am Montag vor dem geplanten Beginn der Alkoholkurzzeittherapie.

Während des Entzugs steht Ihnen rund um die Uhr ein umfassendes ärztliches und pflegerisches Team zur Seite – und das in einem komfortablen Doppelzimmer.

Leistungsangebot Alkoholkurzeit- therapie PSA im Überblick

Die Alkoholkurzeittherapie in der PSA der Berit Klinik Wattwil ist umfassend und ganzheitlich ausgerichtet.

Therapiearten

Kunsttherapie

Die Kunsttherapie wird therapeutisch sowie persönlichkeitsfördernd und -entfaltend genutzt. Gestaltet wird in der Gruppe. Gearbeitet wird primär mit Farbe, Stein und Ton.

Nicht nur entwickeln die Teilnehmenden Stärken und Fähigkeiten durch die Kunsttherapie, sondern müssen – wie im realen Leben – auch während des Gestaltens Entscheidungen treffen und Widersprüchlichkeiten durchleben. Das macht stark und schenkt Erfolgserlebnisse.

Erfolge bestätigen das Tun und wecken Mut zu neuen Wegen und Perspektiven. Im Mittelpunkt der Kunsttherapie steht deshalb die Erfahrung, zu handeln, statt passiv zu sein. Ein weiterer Aspekt der Kunsttherapie ist das Entwickeln von neuen Freizeitaktivitäten und Hobbys.



Bewegungstherapie und Entspannung

Alkoholabhängige Menschen bauen psychische Belastungen, körperliche Anspannungen und Schmerzen mit Alkohol ab. Durch bewegungstherapeutische Angebote wie Schwimmen oder Fitness können Körperwahrnehmungen sowie Freude an der Bewegung wiedergewonnen und die Leistungsfähigkeit gestärkt werden. Zudem lernen die Teilnehmenden, Belastungen durch körperliche Betätigung abzubauen. Beim Entspannungstraining erlernen die Patientinnen und Patienten verschiedene Techniken zur körperlichen und mentalen Entspannung – mit dem Ziel, das Befinden aufzubauen.

Freizeitgestaltung

Durch Diskussion des früheren und Planung des zukünftigen Freizeitverhaltens wird eine sinnvolle Freizeitgestaltung gefördert. Gemeinsame Freizeitaktivitäten der Gruppe stärken unter anderem die Zusammenarbeit, das Selbstvertrauen und das Interesse für Neues.



Einzel-, Paar- und Familiengesprächstherapie

Gespräche sind ein wichtiger Bestandteil der Alkoholkurzzeittherapie. In diesen Gesprächen werden Zusammenhänge zwischen der Lebensgeschichte und der Suchtentwicklung erarbeitet. Möglichkeiten von Verhaltensänderungen werden gesucht, besprochen und erprobt. Schwerpunktthemen der Einzel-, Paar- und Familiengespräche können die folgenden sein:

- Fördern von Fähigkeiten
- Formulieren und Umsetzen von Zielen
- Zukunftsplanung
- Suchtentwicklung, Umgang mit Suchtmitteln
- Erarbeiten von neuen Verhaltensweisen, Veränderungsmöglichkeiten, Vorbeugen von Rückfällen
- Planung sowie Vermittlung der Nachsorge
- In den Paar- und Familiengesprächen geht es zusätzlich um das Beziehungsklima und Unterstützungsmöglichkeiten der Angehörigen

Gruppengesprächstherapie

In der Gruppengesprächstherapie haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, in einer vertrauensvollen Atmosphäre offen über ihre Erlebnisse zu reden und sich gegenseitig zu unterstützen. Ähnliche Erfahrungen in Bezug auf Suchtverhalten geben das Gefühl von Solidarität. Thematisch geht es in einer ersten Phase darum, das eigene Trinkverhalten zu reflektieren und alte Verhaltensmuster bewusst zu machen, um in einem weiteren Schritt neue Lösungen zu entwickeln. In einer weiteren Phase entscheiden sich die Teilnehmenden aufgrund einer gemeinsamen intensiven Auseinandersetzung, wie sie in Zukunft mit dem Alkohol umgehen wollen. Auf dem Boden von respektvollen Beziehungen sind Konfrontationen untereinander sehr wirksam, Anregungen werden aufgenommen, Lösungsansätze ausgetauscht.

Mit fortgeschrittener Therapie geht es vor allem um die Zukunftsplanung in Bezug auf Früherkennung, Auffangen von Rückfällen und diesbezügliche Hilfestellungen. Die Gruppe bietet ein ideales Übungsfeld, um zukunftsorientiert neue Strategien zu entwickeln.

Geschlechterspezifische Gruppengesprächstherapie

Erfahrungen, Ressourcen und Bedürfnisse werden unter anderem vom Geschlecht geprägt. Frauen konsumieren Alkohol aus anderen Gründen als Männer. Überfordernde und einengende Rollenerwartungen, Mehrfachbelastungen, mangelnde Einflussmöglichkeiten oder Gewalterfahrungen können solche Gründe sein. Bei Männern können Faktoren wie beruflicher und persönlicher Erfolgsdruck, einengende und überfordernde Rollenerwartungen oder Unterdrückung von Ohnmachtsgefühlen ausschlaggebend sein. Die geschlechterspezifische Gruppenarbeit unterstützt Frauen und Männer in ihren Lern- und Entwicklungsprozessen. Sie bietet die Möglichkeit, das Rollenverständnis zu erkennen und zu erweitern, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen Ressourcen und Stärken zu entwickeln und zu nutzen.

Gespräche mit Angehörigen und Arbeitgeber

Mit dem Einverständnis des Patienten oder der Patientin können geleitete Gespräche mit dem Arbeitgeber oder dem Vorgesetzten stattfinden. Dies ist ein wichtiger Schritt im Hinblick auf die Reintegration ins Arbeitsumfeld. Es wird die aktuelle Arbeitssituation besprochen, der Wiedereinstieg in die Arbeit geplant, eventuelle Vorbehalte des Arbeitgebers und der künftige Umgang, auch im Hinblick auf Vor- und Rückfälle, miteinander diskutiert.

Um Wege aus der Sucht zu finden, müssen in verschiedenen Lebensbereichen wie Partnerschaft, Familie, Beruf, sozialem Umfeld oder Freizeit Veränderungen aktiv angegangen werden. Die Therapieziele werden in der PSA zusammen mit den Teilnehmenden formuliert und konsequent verfolgt. Dabei geht es um das Erkennen von destruktivi-

ven Verhaltens- und Beziehungsmustern, das Einüben konstruktiver Problemlösungsstrategien, die Förderung der Beziehungsfähigkeit und den Aufbau einer Abstinenzmotivation.

Kochen in der Gruppe

Einmal pro Woche kocht die Gruppe zusammen. Dies fördert die Organisationsfähigkeit, Zusammenarbeit und das Gruppenzugehörigkeitsgefühl.

Ärztlicher Vortrag

Einmal pro Therapie findet ein ärztlicher Vortrag über Alkoholabhängigkeit statt. Aufgezeigt werden die Wirkungen und Auswirkungen des Alkohols auf der psychischen, physischen und sozialen Ebene.

Nachsorge

Unser Konzept sieht eine ambulante Nachbetreuung der Patientinnen und Patienten vor. Mit den Suchtfachstellen nehmen wir frühzeitig Kontakt auf, um wenn möglich einen Termin für ein Übergabegespräch noch während des Therapieaufenthaltes zu vereinbaren. Nach Austritt erhält die nachsorgende Stelle mit dem Einverständnis der Betroffenen einen ausführlichen Bericht über den Therapieverlauf und die Zielsetzungen.

www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch

www.anonyme-alkoholiker.ch/

www.blaueskreuz-sg-app.ch/home



Kostenübernahme

Die Aufnahme steht allen erwachsenen Personen ab 18 Jahren bis ins fortgeschrittene Alter offen und ist äusserst unkompliziert gestaltet. Eine ärztliche Einweisung ist nicht erforderlich und finanzielle Sorgen sollen nicht im Wege stehen. Die Alkoholkurzzeittherapie PSA der Berit Klinik in Wattwil wird von der Grundversicherung jeder Schweizer Krankenkasse abgedeckt, unabhängig vom Wohnort und der Versicherungsklasse.

Wir benötigen lediglich Ihre Versicherungsdaten und die weiteren Abklärungen übernehmen wir kostenlos für Sie.

Gut zu wissen: Da die Alkoholkurzzeittherapie PSA zur Berit Klinik Gruppe gehört, wird der Grund des Aufenthaltes in keinem Arbeitsunfähigkeitszeugnis vermerkt sein.

Anmeldung und Eintritt

Ein bedeutender erster Schritt ist bereits getan – Sie setzen sich aktiv mit Ihrer Alkoholabhängigkeit auseinander. Durch das Ausfüllen des Formulars werden Sie uns weitere wichtige Informationen übermitteln. Auf dieser Grundlage können wir Ihnen einen Therapieplatz reservieren.

Anschliessend laden wir Sie zu einem persönlichen Vorgespräch ein, in welchem über die endgültige Aufnahme entschieden wird. Auf Wunsch können Sie gerne eine Ihnen wichtige Vertrauensperson zu diesem Gespräch mitbringen.

Hier geht's direkt zum Anmeldeformular:



**Psychosomatische Abteilung PSA
Berit Klinik Wattwil**

Steig
9630 Wattwil
T 071 987 32 55
psa@klinik.ch
beritklinik.ch

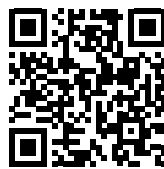
Webseite:



V-Card:



Anfahrtsplan:



Film:

