

Therapeutische Vereinbarungen

Bitte an die Klinik zurücksenden

Unsere Therapeutischen Vereinbarungen sind ein wichtiger Bestandteil unseres Therapieangebots.

Es geht darum, auf Dinge, die wir in unserem Alltag – oft automatisch oder unbewusst – zur Ablenkung und Zerstreuung oder zum Spannungsabbau verwenden, für die Dauer des Therapieaufenthaltes zu verzichten. Dadurch schaffen wir Raum für neue Erfahrungen und kommen mehr in Kontakt mit unserem inneren Erleben.

Die Erfahrung zeigt, dass wir auf diese Weise sehr viel schneller und effektiver mit den dahinterliegenden wirklichen Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt kommen. So ist die Arbeit mit den Therapeutischen Vereinbarungen ein Schritt in Richtung Bewusst-Sein über sich selbst: „Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?“, „Welches sind meine wahren Bedürfnisse?“.

Mit dem Verzicht auf Ablenkung können uns natürlich auch schmerzliche, wütende oder andere Gefühle bewusst werden. Zentral für unser Therapiekonzept ist, dass wir Sie damit nicht alleine lassen, sondern Sie in diesen Prozessen liebevoll therapeutisch begleiten und dabei unterstützen, neue und konstruktive Verhaltensweisen auszuprobieren und einzuüben.

Der Verzicht auf gewohnte Verhaltensweisen ist ein kleines "Abenteuer", auf das Sie sich für die Dauer des stationären Aufenthaltes bei uns einlassen sollten.

Ich bleibe während der gesamten Therapiedauer frei von:

1. Alkohol (z. B. auch von sogenanntem alkoholfreiem Bier), Nikotin, sonstigen Drogen
2. selbstverletzendem Verhalten
3. Exklusivbeziehungen (sich dauerhaft aus der Therapeutischen Gemeinschaft herausziehen und sich während der Therapie ausschließlich auf eine Zweierbeziehung zu beschränken)
4. erotischen Annäherungen und sexuellen Kontakten
5. Fernsehen, Kino, Radio, CDs, MP3s
6. Glücks- und Geldspielen
7. elektronischen Medien (Smartphones, Tablets, Notebooks, E-Books, aber auch Fernsehen, Radio, CD- und mp3-Player). Mein Smartphone lasse ich komplett ausgeschaltet (nicht nur im Flugmodus) im Safe. Andere Geräte lasse ich zuhause. Smartphone-Nutzung nur in unbedingt notwendigen Fällen ausschließlich zwischen 16:30 und 17:30 Uhr und am Wochenende, wenn erforderlich ab Samstag 12 Uhr bei Außenaktivitäten.

Darüber hinaus gibt es zu Beginn der Therapie die freiwillige Möglichkeit des Kontaktverzichts.

Für diesen Fall gilt nach Rücksprache mit dem Kerngruppentherapeuten vom Aufnahmetag bis zum Frühstück am Sonntag der folgenden Woche:

- Ich nehme keinen Kontakt (z. B. durch Briefe, Telefonate, Besuche) nach außen auf.
- Spaziergänge und Ausflüge sind täglich möglich, sollen aber in dieser Zeit nur in begrenztem und vorgegebenem Umfang gemacht werden.
- Besuche von Selbsthilfegruppen und Gottesdiensten sind jedoch jederzeit möglich.

Ich erkläre mich mit dem oben Gelesenen einverstanden

Datum

Name, Vorname

Unterschrift