



Klinik für
Psychosomatik und Psychotherapie

Informationen
und Empfehlungen
für den Klinikalltag

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Informationsheft eine Orientierungshilfe an die Hand zu geben, welche es Ihnen erleichtert, sich hier zurechtzufinden und einzuleben. Sicher wird es noch weitere Fragen geben, bitte wenden Sie sich mit allem, was Sie auf dem Herzen haben ans Pflorgeteam im Stationszimmer oder an Ihre Bezugstherapeuten.

Inhalt

- Die Therapievereinbarung und die verbindlichen Regeln im Haus
- **ab Seite 2**
- Tipps für den Freizeitbereich
- **ab Seite 9**
- Nützliche Hinweise
- **Seite 12**
- Beratung durch Sozialarbeiter
- **Seite 13**
- Ambulante Therapie
- **Seite 13**
- Hinweise zur Entlassung
- **Seite 14**

Die Therapievereinbarung und die verbindlichen Regeln im Haus

1. Die Therapievereinbarung
2. Verlassen des Geländes
3. Therapiebeurlaubungen
4. Fahren mit dem PKW
5. Handynutzung / Telefonieren
6. Filmen und Fotografieren
7. Rauchen / Alkohol
8. Fernseher / Computer / Elektrogeräte
9. Besuch / Zimmer als Rückzugsraum
10. Medikamente
11. Nachtruhe / Ruhezeiten
12. Mahlzeiten
13. Ordnung in den Zimmern und den Gemeinschaftsräumen
14. Verlust oder Beschädigung



01 Therapievereinbarung

UKM MHS ● Marienstraße 45 ● 48282 Emsdetten

1. **Schweigepflicht** - Alles was ich in den Therapieeinheiten (Gruppentherapien, Kunsttherapien, etc.) höre, unterliegt der Verpflichtung zur Verschwiegenheit gegenüber Personen außerhalb meiner Bezugsgruppe, auch gegenüber meiner Familie und meinen Freunden und über den Aufenthalt hinaus. Dazu gehören auch Name und Wohnort aller Mitpatienten im Haus. Das Fotografieren von Mitpatienten ist nur mit deren Einverständnis erlaubt. Diese ist vor dem Fotografieren einzuholen.
2. Ein respektvoller und wertschätzender Umgang miteinander ist Grundlage der Therapie. Innerhalb und außerhalb der Therapiestunden sollen keine Bewertungen, vor allem keine Abwertungen vorgenommen werden. Sexuelle Handlungen zwischen Therapieteilnehmern und aggressives Verhalten sind nicht gestattet.
3. Die Teilnahme an den Therapieveranstaltungen ist verpflichtend. Zeit und Ort der Therapien sind im Stundenplan ersichtlich. Ein Fernbleiben von den Therapien ist nur nach Absprache mit den Gruppentherapeuten möglich.
4. Der Besitz und Konsum von Alkohol, Drogen und nicht hier verordneten Medikamenten ist während des gesamten Aufenthaltes nicht gestattet. Kontrollen werden durchgeführt. Auf dem gesamten Klinikgelände ist auch der Besitz und Konsum von alkoholfreiem Bier nicht gestattet.
5. Das Führen von Kraftfahrzeugen aller Art ist für die Dauer des gesamten Aufenthaltes nur während Therapiebeurlaubungen gestattet.
6. Als Einstieg in die Therapie und als Möglichkeit der Konzentration auf sich selbst sind in den ersten 3 Wochen Therapiebeurlaubungen zuhause nicht vorgesehen. (In der DBT- Gruppe besteht eine eigene Regelung) Außerdem sollten Außenkontakte in dieser Zeit auf ein Mindestmaß beschränkt werden.
7. Weitere Regeln des Zusammenlebens finden sich im Informationsblatt.

Hiermit erkläre ich, dass ich die Therapievereinbarung anerkenne.

Emsdetten, den _____
_____ Unterschrift

Diese Therapievereinbarung dient Ihrem Schutz, wir bitten Sie deshalb, sich gegenseitig bei der Einhaltung der Regeln zu unterstützen.

Die verbindlichen Regeln im Haus:

Wir bitten Sie, sich an die Regeln hier im Haus zu halten, da nur so eine vertrauensvolle Zusammenarbeit möglich ist. Sollte es Probleme mit einer der Regeln geben, wenden Sie sich an Ihre Bezugstherapeuten, um gegebenenfalls eine individuelle Lösung zu finden.

Setzen Sie nicht eigenmächtig Regeln außer Kraft, da Sie damit Ihren Therapieaufenthalt gefährden. Dies gilt in verstärktem Maße für den Therapievertrag.

02

Verlassen des Geländes

Im Erdgeschoß finden Sie das Ausgangsbuch, tragen Sie sich dort bitte immer ein, wenn Sie das Gelände verlassen und auch bei der Rückkehr.

Wenn Sie Ausflüge außerhalb von Emsdetten geplant haben, sprechen Sie dies immer mit Ihrem Bezugstherapeuten ab. Sie benötigen hierfür eine offizielle Therapiebeurlaubung.

03

Therapiebeurlaubung

Eine Therapiebeurlaubung bekommen Sie nur in Absprache mit Ihrem Therapeuten, da dieser eine Beurlaubung während eines Krankenhausaufenthaltes gegebenenfalls vor der Krankenkasse rechtfertigen muss.

Therapiebeurlaubungen dienen der Konfrontation und Auseinandersetzung mit möglichen Problembereichen im häuslichen Umfeld, eigene erarbeitete (Teil-) Ziele können somit unter Alltagsbedingungen erprobt und angewendet werden. Letztendlich dient sie auch der Belastungserprobung und auch der Kontakt- und Beziehungspflege sowie der Wiedereingliederung in den häuslichen Alltag.

Wochenendbeurlaubungen (von Freitag nach den Therapien bis Samstag 20.00h oder von Samstag 8.00h bis Sonntag 20.00h) sind in der Regel nicht vor dem 4. Wochenende möglich.

Ausnahme sind Patienten in der dialektisch behavioralen Therapie (Gruppe 6) dort sind Wochenendbeurlaubungen ausdrücklich ab dem 1. Wochenende vorgesehen.

Bei allen Beurlaubungen muss die „grüne Karte“ bei Abreise im Stationszimmer abgegeben und bei der Rückkehr dort wieder abgeholt werden.

04

Fahren mit dem PKW

Grundsätzlich überprüft der behandelnde Arzt bei der Aufnahme Ihre Fahrtüchtigkeit, sollte es während der Behandlung zu Einschränkungen der Fahrtüchtig-

keit kommen durch emotionale Krisen, Medikamenteneinstellung oder aufgrund körperlicher Einschränkungen, kann der Arzt Ihnen ein Fahrverbot aussprechen.

Grundsätzlich haben sie nur die Genehmigung, das Auto während der genehmigten Therapiebeurlaubungen zu nutzen.

Eventuell entstehende Fahrtkosten bei Fahrten mit dem eigenen PKW im Rahmen von Belastungserprobungen, Expositionstrainings oder Familiengesprächen werden nicht vom Krankenhaus erstattet.

05

Handy und Telefon

Das Einschalten und Benutzen von Handys ist nur innerhalb Ihres Zimmers und außerhalb des Gebäudes gestattet, das Telefonieren nur bis zum Beginn der Nachtruhe um 22.30h.

Das mit sich führen von Handys ist in allen Therapiestunden und in den Gemeinschaftsräumen der Klinik aus Gründen der Schweigepflicht streng untersagt (denn fast jedes Handy kann heute auch als Aufnahmegerät genutzt werden).

Die Durchwahlnummer Ihres Telefons auf dem Zimmer kann nur von Ihnen selbst an Dritte weitergegeben werden.

Nach 22.00h bis zum Ende der Nachtruhe um 6:30h werden keine Gespräche mehr zu Ihrem Zimmer durchgestellt.

06

Filmen und Fotografieren

Bitte beachten Sie auch hier die Schweigepflicht. Es darf nur mit der ausgesprochenen Einwilligung der davon betroffenen Person gefilmt oder fotografiert werden.

07

Rauchen und Alkohol

Das Rauchen ist nur in dem dafür ausgewiesenen Bereich erlaubt (Raucherpavillon).

Tipp: Zur Raucherentwöhnung bieten wir Ihnen die Unterstützung durch Akupunktur und ggf. Substitution durch Nikotinpflaster an. Lassen Sie sich zu diesem Zweck einen Termin bei Hr. Dr. Bade (Oberarzt) geben.

Das Trinken von Alkohol ist für die Dauer der Therapie untersagt, auch während der Therapiebeurlaubungen.

Alkoholfreies Bier, Sekt oder ähnliches darf nur außerhalb des Geländes konsumiert werden.

08

Fernseher und Computer

Dürfen in den Patientenzimmern nicht genutzt werden.

Fernseher und Computer mit Internetzugang stehen unseren Patienten in Gemeinschaftsräumen zur Verfügung.

Mitgebrachte Kaffeemaschinen, Wasserkocher, Bügeleisen

Sind aus Brandschutzgründen nicht erlaubt. Auch diese Geräte stehen in dafür vorgesehenen Gemeinschaftsräumen zur Verfügung.

09

Besuch / Zimmer als Rückzugsraum

Ihr Zimmer dient als Rückzugsraum, aus diesem Grund haben Besucher und andere Mitpatienten keinen Zutritt (Ausnahmen gelten nur in Absprache mit dem Pflegepersonal).

Auch in den Gemeinschaftsräumen dürfen sich keine Besucher aufhalten.

Ein Besucherraum mit Kaffeeangebot steht Ihnen im Untergeschoss zur Verfügung. Hier finden Sie auch Kinderspielzeug.

Achten Sie darauf, Besuche mit ihrem Therapieplan abzustimmen.

10

Medikamente

Mitgebrachte Medikamente müssen für die Dauer des Aufenthaltes, nach der ärztlichen Aufnahmeuntersuchung, im Stationszimmer abgegeben werden.

Verordnete Medikamente bekommen Sie in der dafür vorgesehenen Zeit im Stationszimmer ausgehändigt (siehe Aushang am Stationszimmer).

Auch Bedarfsmedikamente müssen grundsätzlich vom Arzt verordnet werden.

Für Medikamente, die im Zimmer gelagert werden sollen ist grundsätzlich die Zustimmung des Bezugsarztes einzuholen (z.B. Salben, Asthmaspray, Ovulationshemmer, usw.)

11

Nachtruhe / Ruhezeiten

Mittagsruhe: 12.30h-13.30h

Während der Mittagsruhe sollte Ruhe im Haus eingehalten werden.

Nachtruhe: 22.30h-6.30h; Samstags 23.00h-6.30h

Während der Nachtruhe ist der Aufenthalt im Zimmer vorgesehen. Das Haus ist geschlossen und die Aufenthaltsräume dürfen nicht genutzt werden.

Das Pflegeteam macht zu Beginn der Nachtruhe einen Rundgang durch alle Zimmer.

Eine Pflegekraft ist während der ganzen Nacht im Stationszimmer im Erdgeschoss für Sie ansprechbar. Bei Notfällen ist diese auch über die Notrufanlage oder vom Zimmer aus unter der Tel.-Nr. 1020 erreichbar. Ebenso ist ein diensthabender Arzt die ganze Nacht erreichbar.

12

Mahlzeiten

Die Teilnahme an den Mahlzeiten ist verpflichtend – Ausnahme: das Frühstück am Wochenende und an Feiertagen sowie der Nachmittagskaffee.

Sollte es bei den Mahlzeiten zu Beanstandungen kommen oder wenn Sie Anregungen geben wollen, wenden Sie sich bitte direkt an das Küchenpersonal.

Geschirr und Nahrungsmittel dürfen nicht aus der Cafeteria entfernt werden.

Die Essenszeiten und den Speiseplan finden Sie im Aushang vor der Cafeteria.

Spezielle Diäten bzw. spezielle Kost muss durch den Bezugsarzt verordnet werden.

13

Ordnung in den Zimmern und den Gemeinschaftsräumen

Verlassen Sie Ihr Zimmer immer so, dass das Reinigungspersonal die Möglichkeit hat, die Böden und das Bad zu putzen.

Für die Reinigung der Ablageflächen sind Sie selbst verantwortlich, entsprechende Reinigungsmaterialien erhalten Sie bei Bedarf im Stationszimmer.

Bettzeug und Decken dürfen nicht aus dem Zimmer entfernt werden.

Frische Bettwäsche finden Sie im Wäscheschrank im Erdgeschoss, Abwurfsäcke für Schmutzwäsche befinden sich dort und im Abstellraum im Obergeschoss. (Wenn Sie Hilfe beim Beziehen Ihres Bettes brauchen, wenden Sie sich bitte an das Pflegeteam).

Befestigen Sie Zettel und Dekorationen nur an der Pinnwand (nicht an Wänden und Möbeln).

Melden Sie Schäden oder Defekte im Stationszimmer, damit schnell Abhilfe geschaffen werden kann.

Die Gemeinschaftsräume sind ordentlich und sauber zu verlassen.

14

Verlust oder Beschädigung

Sie haften bei Verlust oder Beschädigung durch unsachgemäße Handhabung für die von Ihnen entlehnten oder benutzten Gegenstände.

Tipps für den Freizeitbereich

1. Ausflüge
2. Fahrradverleih
3. Bücherei
4. Gesellschaftsspiele / Billard / Kicker
5. Kreativität
6. Sportmöglichkeiten (Ergometer, Tennis, Tischtennis, Badminton, Volleyball, usw.)
7. Schwimmen und Sauna
8. Meditation und Entspannung
9. Veranstaltungen

01

Ausflüge: Emsdetten und Umgebung eignen sich landschaftlich sehr gut zum Radfahren und Wandern, entsprechende Umgebungskarten können im Stationszimmer entliehen werden.

02

Fahrräder können entliehen werden, die Schlüssel bekommen Sie gegen die „Grüne Karte“ im Stationszimmer; Bitte stellen Sie die Fahrräder immer sauber zurück und geben Sie den Schlüssel nach Gebrauch wieder zurück, lassen Sie niemals das Rad über Nacht oder bei Regen draußen stehen. Schäden und Defekte melden Sie bei Rückgabe des Schlüssels im Stationszimmer. Schutzhelme finden Sie im Fahrradkeller.

03

Die Bücherei finden Sie im Eingangsbereich, es können Bücher, Hörbücher, Entspannungs-CDs entliehen werden, die Öffnungszeit ist dort an der Tür ausgeschrieben.

04

Gesellschaftsspiele können im Stationszimmer ausgeliehen werden.

Außerdem können Sie den **Billardtisch** im Obergeschoss nutzen, die Queue dazu erhalten Sie im Stationszimmer.
Im Kellergeschoss befindet sich auch ein **Kicker**.

05

Die Räume der Ergotherapie können auch in der Freizeit genutzt werden. Die Zeiten dafür entnehmen Sie bitte dem Aushang. Den Schlüssel für die Räumlichkeiten bekommen Sie gegen die grüne Karte im Stationszimmer, der Schlüssel für den Gruppenschrank mit den Materialien wird innerhalb der Gruppe weitergegeben. Material für Ihre Arbeiten außerhalb der Therapie erhalten Sie zum Einkaufspreis bei Frau Biegler oder Frau Tenhagen im Anschluss an die Ergotherapie-stunde. (In besonderen Fällen (z. B. Hartz IV) ist eine Befreiung von den Kosten für die Materialien nach Absprache mit den Sozialarbeitern möglich). Wir bitten Sie, gebrauchtes Material wegzuräumen, Arbeitsmittel zu reinigen und den Arbeitsplatz sauber zu hinterlassen.

06

Den Schlüssel für den **Ergometerraum** im Nebengebäude bekommen Sie im Stationszimmer im Erdgeschoss.

Der **Tennisplatz** ist nur von Frühjahr bis Herbst zur Benutzung freigegeben. Tennisschläger und -bälle können im Stationszimmer entliehen werden.

Neben dem Tennisplatz befindet sich auch ein **Volleyballplatz**.

Außerhalb der Sportstunden kann der Sportraum auch für Tischtennis oder andere Sportaktivitäten genutzt werden. **Sportgeräte, Bälle, Badmintonschläger und Tischtennisschläger** finden Sie in den Schränken im Sportraum.

07

Schwimmen und Sauna – Es besteht die Möglichkeit zum Besuch der Sauna und des Schwimmbades in Steinfurt / Borghorst. Genauere Informationen zu Anmeldung, Transport und evtl. Kosten finden Sie am „Schwarzen Brett“ im Untergeschoss.

08

Es besteht für alle Patienten die Möglichkeit der Teilnahme an der **Meditation** im „Raum der Stille“. Die Termine werden durch Hinweisschilder am Stationszimmer bekannt gegeben. Der „**Raum der Stille**“ kann auch für die private Meditation oder Entspannungsverfahren genutzt werden, den Schlüssel bekommen Sie im Stationszimmer

Verschiedene **Entspannungs-CDs** (und CD-Player) können im Stationszimmer entliehen werden.

09

Auf verschiedene Veranstaltungen, wie die Schreibwerkstatt, Selbstbehauptungskurse für Frauen, Vorträge usw. wird durch einen Aushang oder durch Ihre Therapeuten rechtzeitig hingewiesen.

Hier noch verschiedene nützliche Hinweise:

Wenn Sie eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** benötigen oder andere Arten von Bescheinigungen, wenden Sie sich bitte an das Chefarzt-Sekretariat.

Das **Versenden und Empfangen von Faxen** ist über die Pforte möglich.

Wenn Sie mit dem **Auto** gekommen sind, nutzen Sie bitte den dafür vorgesehenen Parkplatz für Langzeitparker hinter dem Haus.

Wenn Sie ein **eigenes Fahrrad** mitgebracht haben, steht Ihnen ein Abstellplatz im Kellergeschoss zur Verfügung.

Einen kostenlosen **Wasserautomaten** finden Sie im Kellergeschoss vor der Besuchercafeteria, Einkaufsmöglichkeiten für Getränke und andere Dinge, die Sie benötigen, finden Sie ganz in der Nähe ca. 100m von der Klinik entfernt.

Wäsche: Waschmaschinen, Trockner, Wäschetrockenraum und Bügelbrett stehen Ihnen im Untergeschoss zur Verfügung. Bügeleisen und Schlüssel zum Waschraum können Sie im Stationszimmer im Erdgeschoss ausleihen – bitte benutzen Sie die Geräte nur in den dafür vorgesehenen Räumen.

Ihre **Post** erhalten Sie ab ca. 9.30h im Stationszimmer.

Eine **Tageszeitung** wird täglich ausgelegt.

Kostenlosen Zugang zum **Internet** finden Sie im Computerraum im Erdgeschoss.

DVD-Player und CD-Player können im Stationszimmer entliehen werden
Bitte nutzen Sie Musikgeräte wie z.B. Radios nur in Zimmerlautstärke.

Gottesdienste

Die Gottesdienstzeiten der katholischen und evangelischen Kirchengemeinden in Emsdetten erfragen Sie an der Rezeption.

Beratung durch unsere Sozialarbeiter

Termine können auf Wunsch an der Rezeption angemeldet werden.

Beratungsbeispiele:

- Beratung zu Rentenfragen
- Vermittlung von Schuldnerberatung
- Probleme bei der finanziellen Versorgung
- Sozialrechte Fragen
- Überleitung in betreutes Wohnen
- Überleitung zum sozialpsychiatrischen Dienst oder anderen begleitenden Hilfen im Alltag
- Arbeitsrechtliche Fragen
- Wiedereingliederung ins Arbeitsleben
- Umschulung, Berufsfindung
- Rehabilitationsmaßnahmen
- Hilfe bei der Kontaktaufnahme zu Jugendämtern oder Familienhilfe

Unterstützung bei der Suche nach einem / einer ambulanten Therapeuten / Therapeutin

Häufig wird Ihnen von Ihren Therapeuten empfohlen, die hier begonnene Therapie ambulant weiter zu führen, bzw. Ihren Therapieerfolg durch die Unterstützung einer ambulanten Therapie zu festigen.

Informationen zur Therapeutensuche finden Sie im Gruppenordner Ihres „Gruppensprechers“ und im Internet.

Hinweise zur Entlassung

Zimmer - Am Abreisetag muss das Zimmer bis 8.00h geräumt sein. Bitte verlassen Sie das Zimmer ordentlich und entsorgen Sie Ihre Abfälle, schließen Sie den Kleiderschrank nicht ab.

Bitte geben Sie bis 8.15h den Zimmerschlüssel an der Pforte ab, Sie bekommen dort das Leihpfand von 10,-€ zurück.

Bitte denken Sie daran, entlehene Gegenstände wie Geschirr, Vasen, Bücher, Spiele, usw. wieder abzugeben.

Medikamente - Denken Sie auch daran, die bei der Aufnahme abgegebenen Medikamente wieder im Stationszimmer abzuholen.

Papiere – Ihr Bezugsarzt stellt einen „Kurzbrief“ für den einweisenden Arzt aus, darin sind Angaben über die aktuelle Medikation und die weiteren Therapieempfehlungen enthalten. Sie erhalten den Kurzbrief am Entlasstag im Stationszimmer oder von Ihrem Bezugstherapeuten. Ein ausführlicher Entlassbrief wird erst später dem einweisenden Arzt zugesandt.

Bescheinigungen für Krankenkassen oder Krankenhaustagegeldversicherungen bekommen Sie im Sekretariat bei Frau Rösmann. Bescheinigungen sind zum Teil kostenpflichtig.

Sommerfest - Einmal im Jahr veranstalten wir ein Sommerfest für alle Patienten des vergangenen Jahres, eine Einladung bekommen Sie von uns zugesandt (vorausgesetzt, Sie informieren uns bei Änderung Ihrer Heimatadresse).