



KLINIK WYSSHÖLZLI
Marie Sollberger-Stiftung

RAHMENBEDINGUNGEN ZUM THERAPIEKONZEPT

Sie haben sich für eine stationäre Behandlung in unserer Klinik entschieden. Wir heissen Sie im WYSSHÖLZLI herzlich willkommen.

Während Ihres Aufenthaltes werden Sie sich eingehend mit sich und Ihrer Problematik auseinandersetzen. Das vielfältige Therapieprogramm ermöglicht Ihnen, die Thematik von verschiedenen Seiten zu beleuchten, für sich Einsichten zu gewinnen und Lernschritte zu machen, um Ihre Suchtmittelabhängigkeit oder Ihre Essstörung in den Griff zu bekommen. Sie werden vor allem für sich etwas tun. Der Therapieverlauf hängt weitgehend von Ihnen ab. Sie tragen die Verantwortung für sich und bestimmen, wie weit Sie sich einlassen wollen. Wir bieten Ihnen den stationären Rahmen und die Unterstützung durch ein interprofessionelles Fachteam.

Das Zusammenleben in der therapeutischen Gemeinschaft ist eine Herausforderung und erfordert gewisse Regeln, die befolgt werden müssen. Bitte beachten Sie das Therapieprogramm, Ihren Stundenplan, die Rahmenbedingungen und das Rückfallkonzept.

Das Wichtigste von A – Z

Abmeldung bei Abwesenheiten

Grundsätzlich gilt, dass Sie sich persönlich abmelden, wenn Sie aus gesundheitlichen oder anderen Gründen bei einer Therapie oder in der Arbeitsagogik abwesend sind. Für den **Sport/Sport soft**, das **Nordic walking**, die **Entspannungs- und Bewegungstherapie**, das **Schwimmen** und die **Gymnastik/Körperwahrnehmung** füllen Sie ein Dispensformular aus, lassen dieses visieren und geben es vor der entsprechenden Therapie beim Empfang ab. Die Formulare befinden sich im Aufenthaltsraum im Büchergestell.

Krankheit

Wenn Sie sich am Morgen krank fühlen, melden Sie sich bei der Pflegefachfrau. Diese bespricht mit Ihnen, ob Sie am Tagesprogramm teilnehmen können und gibt die Information am Morgenrapport weiter. Für die erwähnten Therapien füllen Sie das Dispensformular aus.

Wenn Sie sich im Laufe des Tages nicht wohl fühlen und an einer Therapie nicht teilnehmen können, melden Sie sich bei der entsprechenden Therapeutin oder am Arbeitsplatz ab und füllen für die erwähnten Therapien das Dispensformular aus.

Andere Abwesenheiten

Andere Abwesenheiten (z.B. auswärtige Termine) werden mit Ihrer Psychologin oder Sozialarbeiterin abgesprochen. Diese notiert Ihre Abwesenheit in der Teamagenda. Für die erwähnten Therapien müssen Sie noch das Dispensformular ausfüllen.

Alkohol

Der Konsum von Alkohol ausserhalb des Areals wird gemäss Rückfallkonzept behandelt. Der Konsum oder der Besitz von Alkohol innerhalb des Areals ist verboten und hat den Ausschluss aus der Klinik zur Folge. Der Konsum von so genannten alkoholfreien* Ersatzgetränken (Bier, Wein, saurer Most) innerhalb oder ausserhalb des Areals wird ebenfalls als Rückfall gehandhabt, und es gelten die gleichen Regeln. → **Rückfallkonzept**
***Achtung:** so genannt alkoholfreie Getränke enthalten immer noch Restalkohol und müssten eigentlich alkoholreduzierte Getränke heissen.

Anmeldung zum Essen

Wenn Sie am Wochenende in der Klinik sind, melden Sie sich und allfällige Besucherinnen und Besucher (inkl. Kinder) zum Essen an. Zu diesem Zweck füllen Sie das Formular „Wochenendplanung“ aus und legen es bis spätestens Donnerstag, 08.00 h ins Teammappchen beim Empfang. Wenn Sie vergessen, das Formular abzugeben, werden Sie von der Psychologin für alle Mahlzeiten eingetragen, und Besuche können zum Essen nicht mehr berücksichtigt werden. Das Formular wird Ihnen jeweils am Montag ins Fach gelegt.

→ **Wochenende**

Arbeitsagogik

Die Arbeitsagogik ist Bestandteil des Therapieprogramms. Die Arbeiten in der Hauswirtschaft (Hausdienst, Lingerie, Küche, Garten) verschaffen Ihnen einen Bezug zur Arbeitsrealität und ermöglichen Ihnen, in diesem Bereich Lernschritte zu machen. Ihr Arbeitsort und die Einsätze werden mit der Leiterin der Agogik oder ihrer Stellvertreterin besprochen und festgelegt und Ihren individuellen Möglichkeiten angepasst.

Ärztliche Betreuung

Für die ärztlich-psychiatrische Betreuung ist die leitende Ärztin (Psychiaterin) der Klinik oder ihre Stellvertreterin zuständig. Sie ist verantwortlich für die Verordnung von Medikamenten oder Änderungen in der Medikation. Zudem steht sie in psychiatrischen Notsituationen zur Verfügung. An Ihrem Eintrittstag haben Sie mit ihr eine erste Konsultation. Für weitere Konsultationen können Sie sich auf der Liste beim Empfang eintragen.

Für körperliche Beschwerden ist unser Hausarzt zuständig. Er kommt jeden Dienstag um 13.00 h in die Klinik. Am Dienstag nach Ihrem Eintritt haben Sie bei ihm eine erste Konsultation. Für weitere Konsultationen melden Sie sich bis spätestens Montagabend mittels Formular beim Hausarzt an. Das Formular liegt beim Empfang auf.

Ärztliches Austrittsgespräch

Bitte Tragen Sie sich vor Ihrem Austritt zum ärztlichen Austrittsgespräch in die letzte Sprechstunde Ihrer Psychiaterin ein.

Ausgangsregelung

In der 1. Woche	Waldrayon* zu zweit (mit einer Mitpatientin)
In der 2. Woche	Waldrayon* allein
	Dorf zu zweit (mit einer Mitpatientin oder mit Besuch)
Ab der 3. Woche	Freier Ausgang allein

* Schwimmbad und Restaurant sind vom Waldrayon ausgeschlossen. → **Plan**

In der ersten Behandlungswoche ist der Besuch von auswärtigen Veranstaltungen der Freizeitgruppe nicht möglich. Ausgänge im Rahmen von therapeutischen Gruppenaktivitäten sind möglich.

Ausgangszeiten

Wenn Sie kein Programm haben, können Sie zu folgenden Zeiten das Haus verlassen:

Montag, Dienstag, Donnerstag	08.00 h – 12.00 h / 13.00 h – 18.00 h / 19.00 h – 22.00 h
Mittwoch	08.00 h – 12.00 h / 13.00 h – 18.00 h / 19.45 h – 22.00 h
Freitag	08.00 h – 12.15 h / 13.15 h – 18.00 h / 19.00 h – 22.00 h

Das Therapieprogramm inkl. Arbeitsagogik auf Ihrem Stundenplan sowie Einzelgespräche bei Ihrer Psychologin, Sozialarbeiterin oder andere Gespräche haben jedoch **immer** Vorrang.

Samstag / Sonntag 09.00 h – 12.00 h / 13.00 h – 18.00 h / 19.00 h – 22.00 h*

*wenn Sie gemäss Wochenendregelung Mahlzeiten auslassen, ist die Ausgangszeit entsprechend durchgehend.

Bei jedem Ausgang tragen Sie sich im Heft beim Empfang aus bzw. bei Ihrer Rückkehr wieder ein. Wochentags von 19.00 h bis 22.00 h sowie an den Wochenenden melden Sie sich zudem beim Pflegedienst ab bzw. an.

Austritt

Austrittstag ist immer am Mittwoch. Wir bitten Sie, Ihr Zimmer bis um 09.00 h zu räumen. Am Dienstagnachmittag vor Ihrem Austritt haben Sie kein Therapieprogramm mehr und somit genügend Zeit zum Packen und zum Reinigen Ihres Zimmers.

➔ **Merklblatt Zimmerabgabe**

Behandlungsabbruch

Wenn Sie die Behandlung vorzeitig und gegen ärztlichen und therapeutischen Rat beenden, müssen Sie dies mit Ihrer Unterschrift auf einem Revers-Formular bestätigen. Wenn Sie nach einem Ausgang oder Urlaub nicht zurückkehren, gilt die Behandlung als abgeschlossen, wenn sie sich nicht innert 48 Stunden melden. Wenn Sie die Behandlung vorzeitig abschliessen, können Sie sich um eine Wiederaufnahme bewerben. Die Klinikleitung entscheidet, wann und unter welchen Bedingungen dies möglich ist.

Behandlungsausschluss

Gründe für den Ausschluss aus der Klinik sind:

- Der Besitz und Konsum von Alkohol, alkoholfreien bzw. alkoholreduzierten Ersatzgetränken, nicht verordneten Medikamenten und anderen Heilmitteln sowie von Cannabis innerhalb des Areals
- Der Konsum von illegalen Drogen auch ausserhalb des Areals
- Wiederholte schwerwiegende Regelverstösse
- Gewalttätigkeit

Bei einem Behandlungsausschluss müssen Sie die Klinik innert 48 Stunden verlassen. Sie können sich um eine Wiederaufnahme bewerben. Die Klinikleitung entscheidet, wann und unter welchen Bedingungen dies möglich ist.

Behandlungsverlängerung

Sie erhalten einen Rahmenvertrag für die Behandlung von 12 Wochen. Die Behandlung kann bis zu 48 Wochen jeweils um weitere 6 Wochen verlängert werden. Spätestens 2 Wochen vor Ablauf einer Periode entscheiden Sie sich für die Weiterführung oder den Abschluss der Behandlung. Den Entscheid für oder gegen eine Behandlungsweiterführung wird zusammen im Gespräch mit ihrem Behandlungsteam gefällt.

Beschwerderecht

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Anliegen oder Vorschläge mit dem Formular Fo 018 Mitteilungen ans Team vorzubringen. Dieses liegt im Stübli aus und kann in unsere schwarze Mappe beim Sekretariat mit dem Titel „Mitteilungen ans Team“ gelegt werden. Beschwerden können Sie auch mündlich bei der zuständigen Klinikärztin oder bei der Gesamtleiterin anbringen. Ausserdem steht Ihnen bei Problemen oder strittigen Entscheidungen eine unabhängige Ombudsstelle zur Verfügung. Sie können sich an folgende Adresse wenden: Infodrog, Eigerplatz 5, Postfach 460, 3000 Bern 14
Tel. 031 376 04 01 / E-mail: office@infodrog.ch / www.infodrog.ch

Besuche

In der ersten Woche ist kein Besuch gestattet. Danach gelten folgende Besuchszeiten:

Samstag / Sonntag	11.00 h – 22.00 h
Dienstag und Donnerstag	19.00 h – 22.00 h

Im Interesse eines störungsfreien Tages- und Wochenablaufs wünschen wir ausserhalb dieser Zeiten keine BesucherInnen im Haus. Sie können in Ihrer Freizeit jedoch BesucherInnen ausserhalb treffen. → **Ausgangsregelung**

Besucherinnen und Besucher können Samstag und Sonntag das Mittag- und Abendessen in der Klinik einnehmen: Die Preise sind im Sekretariat erhältlich.

Ihre minderjährigen Kinder können nach Absprache mit Ihrer Psychologin und Sozialarbeiterin ab der 2. Woche von Freitag 17.30 h bis Sonntag 22.00 h bei Ihnen zu Besuch sein und im Haus übernachten. → **Kinder**

Besucherinnen und Besucher zum Essen sowie Übernachtungen von Kindern müssen bis Donnerstag 08.00 h angemeldet sein. → **Anmeldung zum Essen**

Wir bitten die Besucherinnen und Besucher, sich jeweils bei der diensthabenden Pflegefachfrau an- und abzumelden. Alkoholisierte Besucherinnen und Besucher werden weggewiesen.

Bibliothek

Im Haus steht Ihnen eine Bibliothek zur Verfügung. Eine Mitarbeiterin ist jeweils für die Bücherausgabe zuständig. Die Öffnungszeiten sind am Anschlagbrett. Wir bitten Sie, bei Ihrem Austritt die ausgeliehenen Bücher zurückzugeben.

Brandfall

In Ihrer Dokumentation befindet sich das Merkblatt „Verhalten bei Brandausbruch“. Wir bitten Sie, dieses genau zu lesen. In Ihrem Zimmer hängt an der Wand ein Situationsplan.
→ **Merkblatt „Verhalten bei Brandausbruch“.**

Computer

Es stehen Ihnen PCs mit Internetanschluss zur Verfügung. Sie können auch einen eigenen PC oder Laptop mitbringen und in Ihrem Zimmer installieren, haben jedoch keinen Internetanschluss.

Drogen

Der Konsum von illegalen Drogen innerhalb oder ausserhalb des Areals führt zum Ausschluss aus der Klinik → **Behandlungsausschluss**

Der Konsum von Cannabis wird gemäss Rückfallkonzept behandelt. → **Rückfallkonzept**

Einkäufe

Während der ersten Woche wird Ihnen Ihre Gotte die Einkäufe aus dem Dorf besorgen. Frauen mit Essstörungen haben spezielle Regelungen. → **Konzept Essstörungen**

Essen

Wir achten auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Es ist nicht gestattet, mitgebrachte Lebensmittel zu den Mahlzeiten mitzubringen. Ebenso ist es verboten, Nahrungsmittel vom Tisch auf Ihr Zimmer zu nehmen. Insbesondere haben wir die Haltung, dass Lightprodukte (Lightprodukte = fettreduzierte Nahrungsmittel, kalorienreduzierte Nahrungsmittel, mit Zuckerersatzstoffen gesüsste Nahrungsmittel usw.) für alle Frauen in der Klinik Wysshölzli ernährungstechnisch nicht sinnvoll sind. Wir bitten Sie deshalb, keine Lightprodukte bzw. Lightgetränke mitzubringen bzw. einzukaufen, da wir diese sonst entsorgen werden.

Frauen der Gruppen C, D und H haben spezielle Regelungen. → **Konzept Essstörungen**

Essenszeiten

Montag – Freitag	Frühstück	07.15 h
	Mittagessen	12.00 h (Freitag 12.15 h)
	Abendessen	18.00 h
Samstag / Sonntag	Frühstück	08.00 h
	Mittagessen	12.00 h
	Abendessen	18.00 h

Die Teilnahme an den Mahlzeiten ist obligatorisch und dauert eine halbe Stunde. Wir beginnen miteinander und hören miteinander auf.

Für Patientinnen der Gruppen A und B ist ab der 3. Behandlungswoche das Frühstück am Samstag und Sonntag freiwillig, sofern Sie keinen Rückfall haben. Wenn Sie am Wochenende im Wysshölzli bleiben, dürfen Sie ab der 3. Behandlungswoche am Samstag und Sonntag je eine Mahlzeit auslassen.

Frauen der Gruppen C, D und H haben spezielle Regelungen und dürfen nur nach Absprache mit ihrer Psychologin einzelne Mahlzeiten auslassen. → **Konzept Essstörungen**

Falls Sie wegen eines Rückfalls im Wysshölzli bleiben, dürfen Sie keine Mahlzeiten auslassen.

Aus organisatorischen Gründen müssen Sie sich am Wochenende zu den Mahlzeiten anmelden. → **Anmeldung zum Essen**

Fernsehen

Es hat zwei hauseigene TV-Geräte. Fernsehen ist von Montag bis Freitag ab 19.00 h sowie Samstag / Sonntag möglich. Private TV-Geräte sind nicht erlaubt. Die Benützung des Video- und DVD-Gerätes ist für private Zwecke nicht gestattet. → **Radio / TV / Video**

Freizeit

Die leeren Felder auf Ihrem Stundenplan bedeuten, dass Sie über diese Zeit frei verfügen können. Sie dürfen das Haus gemäss Ausgangsregelung verlassen. Das Therapieprogramm auf Ihrem Stundenplan sowie Einzelgespräche bei Ihrer Psychologin, Sozialarbeiterin oder andere Gespräche haben jedoch **immer** Vorrang.

→ **Ausgangsregelung / Ausgangszeiten**

Freizeitgruppe

Eine Freizeitgruppe, bestehend aus Freiwilligen der verschiedenen Patientinnengruppen, organisiert jeweils Aktivitäten, zu denen alle eingeladen sind. Dafür wird von der Klinik ein Beitrag von maximal Fr. 400.-- pro Monat und maximal Fr. 20.-- pro Anlass und Teilnehmerin zur Verfügung gestellt. Für Aktivitäten, die im Rahmen der Freizeitgruppe finanziert werden, braucht es mindestens 5 Teilnehmerinnen. Finden die Aktivitäten auswärts statt und dauern länger als bis 22.00 h, kann bei der für die Freizeitgruppe verantwortlichen Mitarbeiterin ein Hausschlüssel beantragt werden.

Die Teilnahme an den externen Aktivitäten der Freizeitgruppe hängt von Ihrem Gesundheitszustand ab. Patientinnen unter BMI 14 dürfen an externen Aktivitäten noch nicht teilnehmen.

Geld

Wir raten Ihnen, nicht zu viel Geld auf sich zu tragen und in Ihrem Postfach weder Geld noch andere Wertgegenstände zu lagern. Sie können im Sekretariat grössere Geldbeträge deponieren.

Getränke

Sie können Mineralwasser und Jetons für den Kaffee-Automaten in der Klinik kaufen. Zucker und Kaffeerahm sind im Jeton-Preis inbegriffen. Wenn Sie Ihren eigenen Tee oder Kaffee mitbringen, müssen Sie für Zucker, Kaffeerahm oder Milch selbst besorgt sein.

Gruppentreff

Jeden Mittwochabend von 19.15 h – 19.45 h treffen sich die einzelnen Gruppen unter sich. Folgende Räumlichkeiten sind für die Gruppen vorgesehen:

(Zeit und Ort sind zwingend einzuhalten)

- Gruppe A trifft sich im Stübli EG
- Gruppe B trifft sich im Panoramaraum (EG)
- Gruppe C trifft sich im Cheminéeraum 3. Stock
- Gruppe D trifft sich auf der Galerie im Saal (3. Stock)
- Gruppe H trifft sich im hauseigenen Wohnzimmer

Dabei werden folgende Themen besprochen:

1. Aufnahme und Vorstellung von neuen Gruppenmitgliedern
2. Themenauswahl / Vorschläge für die Gesprächsgruppe
(z.B. Schwierigkeiten im Zusammenleben können als Thema in die Gesprächsgruppe genommen werden mit der Möglichkeit gemeinsam Lösungsvorschläge zu erarbeiten. Bitte beachten Sie den Grundsatz: Wir reden miteinander nicht übereinander!)
3. Auswahl der Patientin die für das Gotteämtli ihrer Gruppe zuständig ist. (Bitte im Sekretariat melden)
4. Ideen sammeln für die Freizeitgruppe und an die zuständige Patientin weiterleiten
5. Verabschiedung der austretenden Patientinnen

Gotte

Eine Mitpatientin wird Ihnen als Gotte zugeteilt. Sie begleitet Sie vor allem in der ersten Zeit in Ihrem Alltag und hilft Ihnen, sich in der Klinik zurecht zu finden. Ihre Aufgaben sind:

- Hausrundgang / Anschlagbrett, Teamfächli, Stereoanlage und Spiele zeigen
- Innerhalb der ersten 2 Tage einen Spaziergang machen und das Waldrayon zeigen
- Information über Mineralwasser- und Jetonverkauf, Benützung der Bibliothek, Freizeitgruppe.
- Besorgung der Einkäufe in der ersten Woche
- Rahmenbedingungen und Rückfallkonzept erklären.
- Information über die Vorbereitung im Gruppentreff und das Vorstellen in der Gruppe

Handy

Während der Therapien, der Arbeitszeit sowie der Mahlzeiten ist die Benutzung des Handys nicht erlaubt. Bitte nehmen Sie beim Telefonieren Rücksicht auf Ihre Mitpatientinnen.

Haustiere

Das Mitbringen von Haustieren ist nicht gestattet. Hunde von Besuchenden dürfen nicht ins Haus genommen werden und sind im Garten an der Leine zu führen.

Kerzen / **R**äucherstäbchen

Kerzen und Räucherstäbchen sind aus Sicherheits- und feuerpolizeilichen Gründen in den Patientenzimmern nicht gestattet. → **Merkblatt für die Zimmerbenützung**

Kinder

Ihre minderjährigen Kinder können nach Absprache mit Ihrer Psychologin und Sozialarbeiterin ab der 2. Woche von Freitag 17.30 h bis Sonntag 22.00 h bei Ihnen zu Besuch sein und im Haus übernachten. Weitere Informationen zum Kinderbesuch ersehen Sie aus dem „Merkblatt für den Wochenendbesuch von Kindern“, welches Ihnen bei Bedarf abgegeben wird. → **Besuch** / → **Merkblatt für den Wochenendbesuch von Kindern**

Kontrollen

Entsprechend der Problematik führen wir regelmässig oder stichprobeweise oder bei Verdacht Blastests, Urinkontrollen, Gepäck- und Taschenkontrollen durch. Verweigerung einer Kontrolle gilt als Rückfall. Urinproben, die innerhalb von 12 Stunden nicht abgegeben werden, gelten als positiv. Zimmerkontrollen werden in der Regel im Beisein der Patientin gemacht. Die Pflegefachfrauen sind jedoch ermächtigt, im Notfall eine Zimmerkontrolle alleine ohne Anwesenheit der Patientin durchzuführen. → **Rückfallkonzept**

Küche

Der Aufenthalt in der Küche ist aus hygienischen Gründen für alle, die nicht im Küchenteam eingeteilt sind, nicht gestattet. Das Kochen von eigenen Mahlzeiten ist nicht erlaubt.

Kühlschränke

In den Teeküchen auf den beiden Etagen steht Ihnen ein Kühlschrank zum gemeinsamen Gebrauch zur Verfügung. Wir bitten Sie, sich nur von Ihren eigenen Waren zu bedienen.

Der Kühlschrank im Office ist nicht für die private Benutzung bestimmt.

Lift

Der Lift darf nur benutzt werden, wenn Sie behindert sind oder schwere Lasten zu tragen haben. Das Treppensteigen ist gesund und ein Gratis-Fitness-Programm.

Lightprodukte

Wir haben die Haltung, dass Lightprodukte (Lightprodukte = fettreduzierte Nahrungsmittel, kalorienreduzierte Nahrungsmittel, mit Zuckerersatzstoffen gesüsste Nahrungsmittel usw.) für alle Frauen in der Klinik Wysshölzli ernährungstechnisch nicht sinnvoll sind. Deshalb bitten wir Sie, keine Lightprodukte bzw. Lightgetränke mitzubringen bzw. einzukaufen, da wir diese sonst entsorgen werden.

Medikamente

Beim Eintritt nehmen wir Ihnen die mitgebrachten Medikamente, Heilmittel und Salben ab. Die leitende Ärztin oder ihre Stellvertreterin entscheiden, welche Mittel von uns kontrolliert abgegeben werden und welche Sie bei sich behalten können. Sämtliche Mittel werden im Kardex vermerkt.

Verordnete Medikamente werden täglich 10 Minuten vor den Hauptmahlzeiten im Behandlungszimmer 1. Stock Zimmer-Nr. 116 vom Pflegedienst abgegeben. Sie sind zur Einnahme bestimmt und dürfen weder gehortet noch an andere weitergegeben werden. Änderungen in der Medikation müssen mit der leitenden Ärztin oder ihrer Stellvertreterin besprochen werden. Bei akuten Beschwerden wenden Sie sich an den Pflegedienst oder an eine Ärztin.

Bei akuten Beschwerden im Urlaub muss vor der Einnahme eines Medikamentes der Pflegedienst konsultiert werden. ➔ **Rückfallkonzept**

Motorfahrzeuge

Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass die Fahrfähigkeit durch therapeutische Massnahmen oder Medikamenteneinnahme stark beeinträchtigt sein kann. Verkehrsmediziner empfehlen, eine Fahrkarenzfrist einzuhalten. Sie riskieren gemäss Strassenverkehrsgesetz einen Fahrausweis-Entzug oder Versicherungskürzungen, wenn Sie während der stationären Behandlung – auch unverschuldet – in einen Unfall verwickelt werden. Bei Fragen wenden Sie sich an die zuständige Ärztin.

Für unsere Patientinnen stehen auf unserem Areal keine Parkplätze zur Verfügung. Autos dürfen weder im Wald noch entlang der Strasse parkiert werden. Wenn Sie Ihr Auto trotzdem mitnehmen, geschieht dies auf eigenes Risiko, und Sie müssen für einen Standplatz im Dorf besorgt sein. Diese sind jedoch nur beschränkt vorhanden.

Nachtruhe

Wir bitten Sie, von 22.00 h bis 06.30 h im Haus Ruhe zu bewahren.

Nahrungsmittel im Zimmer

Wir empfehlen allen Frauen, in der Klinik Wysshölzli keine verderblichen Nahrungsmittel in ihrem Zimmer aufzubewahren. Bitte halten Sie sich an die Regel, nicht mehr als 600 Kcal an Nahrungsmitteln in Ihrem Zimmer zu lagern (entspricht ca. einer 100 g-Tafel Schokolade). Das Behandlungsteam ist sonst gezwungen, zu Ihrem Schutz, aber auch zum Schutz Ihrer Mitpatientinnen, überzählige Nahrungsmittel zu entsorgen.

Pflegedienst

Wenden Sie sich an die Pflegefachfrau, wenn Sie akute Beschwerden haben. Wenn das Behandlungsteam nicht anwesend ist, d.h. abends, nachts und an den Wochenenden, ist eine Pflegefachfrau Ansprechpartnerin für alle anfallenden Fragen und Probleme. Sie übernachtet im Dienstzimmer im ersten Stock Zimmer-Nr. 101.

Post

Ihre abgehende Post wird von Montags bis Freitag vom Briefträger mitgenommen, wenn sie frankiert vor 08.00 h im Briefkasten ist. Die eingehende Post wird Ihnen jeweils an den Werktagen nach dem Mittagessen abgegeben.

Während der ersten Behandlungswoche wird Ihre eingehende Paketpost in Ihrer Gegenwart auf Alkohol, Medikamente und Drogen bzw. auf grosse Mengen von Esswaren kontrolliert.

Pünktlichkeit

Im Sinne der Gemeinschaft und des gegenseitigen Respekts bitten wir Sie, die Zeiten einzuhalten und zu den verschiedenen Veranstaltungen und Mahlzeiten pünktlich zu erscheinen. Wenn Sie zu spät kommen, erwarten wir von Ihnen eine Entschuldigung.

Radio / TV / Video / DVD

Wenn Sie ein eigenes Radio oder Tonbandgerät oder einen CD-Player haben, bitten wir Sie, diese auf Zimmerlautstärke einzustellen und auf Ihre Mitpatientinnen Rücksicht zu nehmen.

Private TV-Geräte sind nicht erlaubt. Es hat zwei hauseigene TV-Geräte. Fernsehen ist von Montag bis Freitag ab 19.00 h sowie Samstag / Sonntag möglich. Die Benützung des Video- und DVD-Gerätes ist für private Zwecke nicht gestattet. → **Fernsehen**

Rauchen

Unsere Häuser sind rauchfrei. Im Sinne der Gesundheitsförderung möchten wir das Rauchen auch im Freien einschränken. Rauchen ist nur im Garten sowie auf der grossen Terrasse gestattet. Im UG steht ein gedeckter und windgeschützter Raucherplatz zur Verfügung. Auf den Balkonen vor den Zimmern, auf der Terrasse im 1. Stock, auf der Feuerterasse sowie vor der Eingangstüre der Klinik darf nicht geraucht werden. Ausser in den offiziellen Pausen ist das Rauchen während der Therapie- und Arbeitszeit nicht gestattet.

→ **Bitte beachten Sie auch das Merkblatt für die Zimmerbenützung**

Für Raucherinnen, die das Rauchen aufgeben oder reduzieren wollen, wird regelmässig ein Rauchstopp-Programm durchgeführt.

Schalterzeit

Ausschliesslich während der Schalterzeit (siehe Anschlag am Empfang) können Sie u.a. Marken und Taxcards kaufen, Kleingeld wechseln, Geld hinterlegen oder beziehen. Bitte beanspruchen Sie die Sekretärinnen nicht ausserhalb dieser Schalterzeiten.

Schlüssel

Gegen ein Depot von Fr. 20.-- erhalten Sie einen Schlüssel. Dieser passt zu Ihrem Zimmer, dem Kleiderschrank im Korridor und dem kleinen Kästchen neben dem Bett. In Ihrem Interesse bitten wir Sie, Zimmer und Schrank abzuschliessen.

Schweigepflicht

Die Teammitglieder unterstehen einer beruflichen Schweigepflicht. Auch für Sie als Patientin gilt eine Schweigepflicht gegenüber Ihren Mitpatientinnen. Sie bewahren Stillschweigen über das, was Sie in Gruppengesprächen über andere Gruppenmitglieder erfahren. Es ist verboten, Informationen über und Namen von Mitpatientinnen an Drittpersonen weiterzugeben.

Standortgespräche

Im Rahmen Ihrer Therapie führen wir mit Ihnen bei folgenden Anlässen Standortgespräche durch:

- Vor Bekanntgabe einer Therapieverlängerung halten Sie Rückschau auf den bisherigen Therapieverlauf, und es werden Sinn und Zweck einer Therapieverlängerung besprochen.
- Zur allgemeinen Orientierung, in welche Richtung die Therapie verlaufen soll.
- Sie haben das Gewicht nicht erreicht und waren deshalb bereits viermal in der Rückfallgruppe.

Teeküchen

Die Teeküchen auf den Etagen stehen zu Ihrer Verfügung. Das Kochen und Braten von Mahlzeiten ist jedoch nicht gestattet. In jeder Teeküche hat es einen Kühlschrank zum gemeinsamen Gebrauch. Wir bitten Sie, sich nur von Ihren eigenen Waren zu bedienen.

Telefonieren

Private Telefongespräche können Sie vom Automaten aus tätigen. Die Nummer des Telefonautomaten ist nicht für extern Anrufende bestimmt. Wir bitten Sie, Ihren Anrufenden folgende Telefonzeiten mit unserer Nummer 062 956 23 56 bekannt zu geben:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag	19.00 h – 22.00 h
Mittwoch	19.45 h – 22.00 h
Samstag / Sonntag	14.30 h – 18.00 h / 19.00 h – 22.00 h

Telefonanrufe von Dienststellen werden Ihnen auch tagsüber vermittelt, sofern Ihr Therapieplan dies zulässt.

Für die Bewohnerinnen des Waldrandhauses gelten die gleichen Telefonzeiten. Sie können jedoch täglich von 19.00 h – 22.00 h eine Linie für das Waldrandhaus verlangen. Anrufende können auch die direkten Nummern des Waldrandhauses benutzen.

Therapiezeit

Montag bis Freitag 07.15 h – 19.00 h

Sie erhalten für diese Zeit einen persönlichen Stundenplan. Alle Gruppentherapien- und Aktivitäten, die Arbeitszeit und die Essenszeiten sind darauf eingetragen. Die Einzeltherapien mit der Psychologin und die Gespräche mit der Sozialarbeiterin sowie allfällige andere Einzelsitzungen vereinbaren diese Therapeutinnen individuell mit Ihnen. Die dann noch verbleibenden leeren Felder stehen Ihnen zur freien Verfügung. Die Klinik darf während dieser Zeit im Rahmen Ihrer Ausgangsregelung verlassen werden.

➔ **Ausgangsregelung / Ausgangszeiten / Freizeit**

Urlaub

Die ersten zwei Wochenenden verbringen Sie in der Klinik. Ab der 3. Woche können Sie entsprechend Ihrer persönlichen Situation grundsätzlich jedes Wochenende in den Urlaub gehen. Ihren ersten Urlaub besprechen Sie vorher mit Ihrer Psychologin.

Patientinnen unter BMI 14 dürfen noch nicht auswärts übernachten. Nach Rücksprache mit der Psychologin dürfen sie aber einzelne Mahlzeiten ausser Haus planen und einnehmen. In der Aufbauphase und in der Stabilisierungsphase können Sie nach Absprache mit Ihrer Psychologin oder Sozialarbeiterin einzelne Wochenendurlaube durch Werktagsurlaube ersetzen, sofern dies aus therapeutischer Sicht sinnvoll ist.

Urlaubszeiten

Frauen in der Grundbehandlung (die ersten 12 Wochen der Behandlung)

Wochenendurlaub Samstag ab 07.00 h bis Sonntag 20.00 h

Frauen in der Aufbau- und Stabilisierungsphase (ab 12 Wochen Behandlung)

Wochenendurlaub Samstag ab 07.00 h bis Sonntag 22:00 h

Werktagsurlaub nach Absprache

Die Urlaubsgesuche müssen bis spätestens Donnerstag 08.00 h mittels Formular „Wochenendplanung“ ins Teammäppchen beim Empfang gelegt werden. Wenn Sie vergessen, Das Formular abzugeben, können Sie nicht in Urlaub gehen, und Sie werden von der Psychologin für alle Mahlzeiten eingetragen. Das Formular wird Ihnen jeweils am Montag ins Fach gelegt. → **Wochenende**

Velo

Sie können Ihr eigenes Fahrrad mitnehmen. Hauseigene Velos stehen Ihnen zur Verfügung. Veloschlüssel können Sie während der Schalterzeiten im Sekretariat sowie abends und am Wochenende beim Pflegedienst beziehen. Bitte die Schlüssel nicht horten oder weitergeben, sondern nach Gebrauch im Sekretariat wieder abgeben. Patientinnen unter BMI 15 dürfen nicht Fahrrad fahren.

Verabschiedung

Von Ihren Mitpatientinnen: Nach der letzten Mahlzeit in der Klinik Wysshölzli (Mittwochmorgen ihres Austrittstages) verabschieden Sie sich von ihren Mitpatientinnen, es ist Ihnen selbst überlassen wie sie dies gestalten möchten.

Von Ihrer Gesprächsgruppe: In der letzten Gesprächsgruppensitzung werden sie von den Mitpatientinnen und den Gesprächsgruppenleiterinnen verabschiedet.

Von Ihrer Psychologin: In ihrer letzten Stunde ihrer Psychologin werden sie mit einem kleinen Abschiedspräsent von der Klinik offiziell verabschiedet.

Vorstellung im Gruppentreff

Wir bitten Sie, sich im ersten Gruppentreff nach Ihrem Eintritt den Mitpatientinnen kurz vorzustellen: Name, persönliche Situation, Beruf, weshalb sind Sie hier (Suchtmittel, Essstörung), Hobbys, Interessen.

Wäsche

Sie können Ihre persönliche Wäsche selber waschen. In der Lingerie stehen Ihnen zwei Waschmaschinen und Waschpulver zur Verfügung. Wir bitten Sie, Handwäsche ebenfalls in der Waschküche zu waschen. Bügeleisen und Bügelbretter sind auf jeder Etage vorhanden. Ihre Bettwäsche wird von der Hauswirtschaft gewaschen.

WEN-DO

Alle 3 Monate wird im Haus ein Selbstverteidigungskurs von Frauen für Frauen (WEN-DO) durchgeführt. Er ist für Sie kostenlos. Wir empfehlen Ihnen, diesen Kurs zu besuchen. Nähere Angaben finden Sie in Ihrer Dokumentation.

Wochenende

Die Wochenenden sind nicht strukturiert und stehen gemäss Ausgangsregelung zu Ihrer freien Verfügung. Eine Pflegefachfrau ist immer anwesend und ist Ansprechpartnerin für alle anfallenden Probleme. Die Mahlzeiten werden von einer Mitarbeiterin der Küche zubereitet. Wenn Sie das Wochenende in der Klinik verbringen, beteiligen Sie sich nach einem vorher eingeteilten Plan Tischdecken und Abwaschen.

Für jedes Wochenende füllen Sie das Formular „Wochenendplanung“ aus und legen es bis spätestens Donnerstag, 08.00 h ins Teammäppchen beim Empfang. Wenn Sie vergessen, das Formular abzugeben, verbringen Sie das Wochenende in der Klinik, und Sie werden von der Psychologin für alle Mahlzeiten eingetragen. Das Formular wird Ihnen jeweils am Montag ins Fach gelegt. → **Anmeldung zum Essen / Urlaub**

Zimmer / Gemeinschaftsräume

Sie sind verantwortlich für die Reinigung Ihres eigenen Zimmers. Die Gemeinschaftsräume werden gemäss Arbeitsplan gereinigt. Wir bitten Sie, zu den Einrichtungen Sorge zu tragen und verursachte Schäden sofort zu melden. Das Abbrennen von Räucherstäbchen ist nicht gestattet.

Im Interesse der Pflege unserer Einrichtungen und um allfällige Schäden frühzeitig zu erkennen, führt die Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin nach Vorankündigung regelmässige Zimmerkontrollen durch.

Bei Ihrem Austritt besorgen Sie die gründliche Schlussreinigung Ihres Zimmers. Sie werden dafür ein spezielles Merkblatt erhalten. Wenn eine Nachreinigung durch den Hausdienst erforderlich ist, berechnen wir je nach Aufwand bis Fr. 250.--.

Bei einem Behandlungsabbruch ersuchen wir Sie, Ihr Zimmer umgehend zu räumen und zu reinigen. Für die Zimmerräumung müssen wir sonst je nach Aufwand zusätzlich Fr. 150.-- bis Fr. 300.-- berechnen.

➔ **Merkblatt für die Zimmerbenützung / Merkblatt Zimmerabgabe**

Zwischenmahlzeiten

Zwischenmahlzeiten sind bei Patientinnen der Gruppe C, D und H die Regel. Sie können diese jeweils zwischen 07.45 h und 08.00 h für den ganzen Tag in der Küche beziehen.

Die Zwischenmahlzeiten für die Patientinnen im kontrollierten Essprogramm werden von einer Pflegefachfrau in der Küche abgeholt. Die Frauen im kontrollierten Essprogramm nehmen ihre Zwischenmahlzeiten im Beisein der Pflegefachfrau zum vereinbarten Zeitpunkt ein. ➔ **Konzept Essstörungen / Merkblatt Zeiten der Zwischenmahlzeiten**

Frauen der Gruppen A und B erhalten auf Wunsch zum Znüni und Zvieri eine Frucht. Benötigen sie andere Zwischenmahlzeiten als Obst, sind diese mit der leitenden Ärztin oder deren Stellvertreterin zu besprechen. Sie können die verordneten Zwischenmahlzeiten oder die Frucht zum Znüni und Zvieri jeweils zwischen 07.45 h und 08.00 h in der Küche beziehen.