

Herzlich willkommen im Therapiezentrum Meggen!

Jede Gemeinschaft braucht Regeln, damit das Zusammenleben für alle Beteiligten so angenehm wie möglich gestaltet werden kann. Nur in einer konstruktiven Atmosphäre entsteht ein Raum, welcher die Voraussetzung schafft, um die persönlich angestrebten Ziele zu erreichen.

Nachfolgend sind unsere wichtigsten Hausregeln festgehalten. Falls Sie beim Durchlesen Fragen haben oder unsicher sind, geben Ihnen unsere Mitarbeitenden gerne Auskunft.

Begründete Ausnahmen von den nachfolgenden Regelungen sind möglich. Bitte besprechen Sie Ihre Anliegen mehrere Tage zum Voraus mit uns. Wir werden Ihre Anliegen im Team möglichst wohlwollend entscheiden.

Das Therapiezentrum Meggen verfügt über eine allgemeine Abteilung mit 5 Zweier- und 9 Einzelzimmern.

Respektieren Sie bitte die Privatsphäre Ihrer Mitbewohnenden und unterlassen Sie gegenseitigen Besuch auf den Zimmern.

Die Tage sind mit den verschiedenen Therapien, Aktivitäten und Aufgaben ausgefüllt. Ihre Teilnahme erachten wir als verbindlich.

Den aktuellen Wochenplan finden Sie an der Informationstafel im 1. Stock des Haupthauses (Haus Rütliweg 1).

Abstinenz

Es ist für einen gelingenden Therapieaufenthalt von grosser Bedeutung, dass das Therapiezentrum Meggen ein suchtmittelfreier Raum bleibt.

Bitte geben Sie uns alle Ihre Medikamente bei Eintritt ab.
Sämtliche Medikamente dürfen während Ihrem Aufenthalt ausschliesslich nach Absprache mit der ärztlichen Leitung eingenommen werden.

Wir setzen voraus, dass Sie während der gesamten Hospitalisation auf den Konsum von folgenden Suchtmitteln verzichten:

- Alkohol
- entalkoholisierte Getränke (,alkoholfreies‘ Bier u.a.)
- alkoholhaltige Lebensmittel (z.B. Fondue, Süssigkeiten,...)
- illegale Drogen (inklusive Cannabis)
- nicht von uns verordnete Medikamente und Heilmittel

Wir behalten uns vor, zur Kontrolle Atemlufttests und Urinproben durchzuführen. Wenn Sie zu einer Kontrolle aufgefordert werden, so haben Sie die Atemluftkontrolle unverzüglich, die Urinprobe bis spätestens 4 Stunde nach der ersten Aufforderung abzugeben. Die Verweigerung resp. die verspätete Abgabe wird als positiver Befund gewertet.

Rückfälle und Ausrutscher sind oft eine schmerzliche Erfahrung. Zu Ihrer Unterstützung und zur Wahrung der suchtfreien Kultur in unserem Haus thematisieren wir Rückfälle in jedem Fall.

Werden Suchtmittel innerhalb des Therapiezentrums Meggen konsumiert, kann dies zum sofortigen Therapieausschluss führen. Wir behalten uns vor, in Ihrem Beisein Ihr Zimmer und Ihre persönlichen Effekten nach Suchtmitteln zu durchsuchen.

Gewaltverzicht

Das Therapiezentrum Meggen versteht sich als Schutzraum, in welchem neue Erfahrungen gemacht werden können. Der konstruktive Umgang mit Aggression ist uns ein wichtiges Anliegen – eine gewaltfreie Umgebung ist bedingungslos Bestandteil der Therapie.
Androhung resp. verbale Gewalt oder Anwendung von Gewalt können zum sofortigen Therapieausschluss führen.

Freizeit

Ausgang

Im Ausgang können Sie Besorgungen erledigen, Sport treiben oder Spazieren gehen. Wir bitten Sie, sich sowohl beim Verlassen des Klinikareals als auch bei Ihrer Rückkehr kurz beim diensthabenden Mitarbeitenden zu melden. Bitte rufen Sie uns an, wenn sich Ihre Rückkehr unvorhergesehen verspätet (041 379 02 20).

Falls keine anderslautenden Abmachungen (s.a. *Eintrittswochen*) bestehen, können Sie zu folgenden Zeiten freien Ausgang geniessen:

Montag, Mittwoch und Freitag	19.00 - 20.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag	19.00 - 22.30 Uhr
Montag Nachmittag	14.00 - 15.00 Uhr

Zudem haben Sie gemäss Wochenplan auch tagsüber die Möglichkeit, ausserhalb des TZM die Natur zu geniessen, Spaziergänge zu unternehmen oder Sport zu treiben.

Fernsehen

Damit Sie sich ganz auf Ihre therapeutische Arbeit konzentrieren können bleibt der Fernseher während den Therapiezeiten und nachts ausgeschaltet.

Unsere Fernsehzeiten:

Montag bis Freitag	19.00 - 22.30 Uhr
Wochenenden und Feiertage	08.00 - 22.30 Uhr

Radio

Radio- und Musik hören ist ausserhalb der Therapie-, Arbeits- und Essenszeiten erlaubt. Nehmen Sie bitte Rücksicht auf die Bedürfnisse Ihrer Mitbewohnerinnen und Mitbewohner.

Besuchszeiten

Dienstag, Donnerstag und Samstag	19.00 - 21.30 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage	15.00 - 17.00 Uhr

Wir behalten uns vor, Besuchende wegzuweisen, wenn diese alkoholisiert sind oder Drogen konsumiert haben.

Eintrittswochen

Zur Eingewöhnung und Stabilisierung verbringen Sie das *erste Wochenende* im Therapiezentrum und nehmen am Wochenendprogramm teil.

Am *zweiten Wochenende* können Sie entweder samstags oder sonntags von 10.00 - 17.00 Uhr einen freien Ausgang wahrnehmen.

In den ersten zwei Wochen können Sie während den Ausgangszeiten zusammen mit anderen Patienten oder mit Angehörigen begleitete Spaziergänge in die Natur unternehmen.

Urlaub

Die Urlaubswochenenden sind fester Bestandteil der Therapie. Sie bieten Gelegenheiten, neues Verhalten „draussen“ einzuüben. Die Wochenenden werden bewusst geplant und ausgewertet.

Ab dem *dritten Wochenende* können Sie das Therapiezentrum am Samstag um 08.00 Uhr verlassen.

Wir erwarten ihre Rückkehr bis spätestens sonntags um 20.00 Uhr. Eine frühzeitige Rückkehr oder der Verzicht auf den Urlaub ist immer möglich.

Sport und Bewegung

Wir freuen uns, wenn Sie in Ihrer freien Zeit körperlich aktiv sind! Gemäss Wochenplan können Sie in Zeiten, in denen Sie nicht ins Programm eingebunden sind, frei Joggen, Biken oder Schwimmen gehen. Wir bitten Sie, zu Ihrer Sicherheit jeweils ein funktionierendes Mobiltelefon auf sich zu tragen.

Ernährung

Es ist uns wichtig, eine ausgewogene und wenn möglich saisongerechte Ernährung anzubieten. Die Teilnahme an allen Mahlzeiten ist verbindlich.

Falls Sie aus religiösen, gesundheitlichen oder andern Gründen eine spezielle Ernährung brauchen, sprechen Sie uns bitte am Eintrittstag darauf an.

Bitte bringen Sie keine verderblichen Nahrungsmittel mit. Möglich sind kleine Mengen als Snack oder Zwischenverpflegung für den eigenen Bedarf.

Wir führen ein Sortiment an Getränken, welche wir Ihnen zum Selbstkostenpreis weitergeben. Vergewissern Sie sich bitte, dass mitgebrachte Getränke keinen Alkohol enthalten.

Rauchen

Das ganze Haus ist rauchfrei.

Rauchen ist während den Pausen und in der Freizeit auf der Gemeinschaftsterrasse und auf dem Gartensitzplatz möglich. Im Rahmen des Therapieprogramms können Sie an einem Rauch-Stopp-Programm teilnehmen. Wir unterstützen Sie gerne dabei.

Hausarbeiten

Das Zusammenleben in der Gemeinschaft bietet vielfältige Chancen zum Lernen und Üben. Dazu braucht es den Beitrag jedes einzelnen Mitbewohners.

Ihre Beteiligung an der täglichen Hausarbeit und die Verantwortung für Ordnung und Sauberkeit im eigenen Zimmer tragen wesentlich zum Gelingen des täglichen Miteinanders bei. Sie sind zugleich ein Training für das Leben nach der stationären Therapie.

Wäsche

Am Dienstag besteht die Möglichkeit, Privatwäsche auf eigene Verantwortung waschen zu lassen.

Post

Ausgehende Post kann im Sekretariat abgegeben werden, wo Sie auch Briefmarken beziehen können.

Pakete öffnen Sie bitte im Beisein eines Mitarbeitenden.

Telefonieren

Das Telefonieren ist in der Freizeit und während den Pausen möglich. Wir bitten Sie, in den Therapiezeiten Ihr Mobiltelefon auszuschalten.

Externe Anrufe leiten wir zu folgenden Zeiten weiter:

Montag bis Donnerstag	12.30 - 13.30 Uhr
Freitag	13.30 - 14.30 Uhr
Samstag und Sonntag	15.00 - 17.00 Uhr
täglich abends	18.45 - 21.30 Uhr

PC / Internet

Für Arbeiten am Computer steht ein PC mit Drucker zur freien Verfügung. Ebenso verfügen wir über ein kostenfreies WLAN.

Bitte halten Sie beim Benutzen des Internet die folgenden Regeln ein:

- Das Herunterladen von Dateien und Programmen jeder Art ist nicht erlaubt.
- Der Besuch von Internetseiten mit rassistischem, gewalttätigem und pornografischem Inhalt ist untersagt.

Wir behalten uns gelegentliche Überprüfungen vor. Bei deren Auswertung gelten die Bestimmungen des Datenschutzes. Eine wiederholte oder vorsätzliche Zuwiderhandlung gegen die Regelungen führt zu einer Sperrung des Internetzugangs.

Bei Zuwiderhandlung, welche zu Störungen führen (z.B. Infektion mit schädlicher Software), haften Sie für die finanziellen Folgen.

Nebenkosten

Für persönlichen administrativen Aufwand und Werkmaterialien fallen pauschal Nebenkosten von Fr. 25.- pro Woche an, welche von den Krankenkassen nicht übernommen werden.

Wir bitten Sie, die Nebenkosten wenn möglich bei Eintritt für die ganze Therapiedauer im Sekretariat zu begleichen.

Motorfahrzeuge

Während dem Urlaub können Sie Ihr Motorfahrzeug benutzen.

Lassen Sie bitte während den Ausgangszeiten Ihr Motorfahrzeug stehen. Auf Antrag hin können Sie Ihr Motorfahrzeug unter der Woche zum Wahrnehmen wichtiger Termine benutzen.

Aus Medizinischen Gründen kann die Verwendung von Motorfahrzeugen eingeschränkt werden.

Es steht eine beschränkte Anzahl Parkplätze zur Verfügung.

Die Mietgebühr pro Monat beträgt Fr. 30.-.

Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an unser Sekretariat.

Wertgegenstände

Bitte lassen Sie Wertgegenstände zu Hause und tragen Sie Sorge zu Ihren persönlichen Effekten. Seien Sie bitte vorsichtig bei der Ausleihe von Geld.

Persönliche Gegenstände können Sie in einem kleinen Schliessfach einschliessen.

Grössere Geldbeträge können Sie im Sekretariat deponieren.

Wir übernehmen keine Haftung für nicht deponierte Wertgegenstände oder Geldbeträge.

Schweigepflicht

Damit eine Atmosphäre von gegenseitigem Vertrauen entstehen kann, unterstehen Sie ebenso wie alle Mitarbeitenden des Therapiezentrums der Schweigepflicht.

Wir erwarten, dass Sie in keinem Fall (auch nicht nach Ihrem Austritt) Namen und Informationen über Mitpatienten nach aussen tragen.

Vielen Dank für die Kenntnisnahme!

Ihr TZM-Team



**Therapiezentrum Meggen
Rütliweg 1
6045 Meggen**

Tel: 041 379 02 20
Fax: 041 379 02 39

Was Sie zum Eintritt mitbringen sollten

Dokumente

- Personalausweis (Pass oder ID)
- Versicherungskarte der Krankenkasse
- Ausländische Staatsangehörige: gültiger Ausländerausweis
- Halbtax- oder Generalabonnement (wenn vorhanden)

Kleidung und persönliche Gegenstände

- Toilettenartikel
- ausreichend Unterwäsche, Socken, Strümpfe, ...
- Hausschuhe, Pyjama, evtl. Morgenrock
- bequeme, der Jahreszeit entsprechende Alltagsbekleidung
- Outdoorbekleidung: wetterfeste Kleider, festes Schuhwerk, Sonnenhut, Schirm
- Indoorbekleidung: Hallenturnschuhe mit heller Sohle, Trainerhose,
- Badesachen

Medikamente

Bitte bringen Sie Ihre persönlichen Medikamente mit, die Ihnen vor Eintritt verschrieben worden sind.

Des weiteren stehen Ihnen Medikamente aus der Vertragsapothek des Therapiezentrum Meggen zur Verfügung.