

## **Herzlich willkommen im Therapiezentrum Meggen!**

Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, möchten wir Ihnen Ihre wichtigsten Rechte und Pflichten kurz vorstellen. Durch den klaren Rahmen soll eine konstruktive Atmosphäre entstehen, welche Ihnen helfen soll, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Falls bei Ihnen Fragen auftauchen, geben wir gerne Auskunft.

Wir wollen intensiv mit Ihnen zusammenarbeiten und Ihnen viel an Struktur vorgeben, damit Sie auf das Leben nach der Therapie gut vorbereitet sind, gleichzeitig möglichst auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen. Damit wir intensiv zusammenarbeiten können, und Sie eine Tagesstruktur erhalten, sind alle Therapiebausteine Pflicht. Daneben haben Sie viele Möglichkeiten Ihren individuellen Bedürfnissen Raum zu geben, zum Beispiel in den Belastungserprobungen.

Begründete Ausnahmen von den nachfolgenden Regeln sind auf Antrag hin möglich. Bitte stellen Sie Ihre Anträge frühzeitig, wenn möglich eine Woche im Voraus.

### **Hausarbeit / Milieuthherapie**

Das Zusammenleben in der Gemeinschaft bietet vielfältige Chancen Neues zu lernen. Die Hausarbeit bietet sicher die Gelegenheit, Ihre alltagspraktischen Fähigkeiten zu verbessern, zum Beispiel kochen zu lernen. Gleichzeitig sehen wir die Art und Weise wie Sie die Arbeiten und das Zusammenleben gestalten, als grosse therapeutische Chance. Dies weil sich hier oft ähnliche Muster abbilden, wie im Alltag ausserhalb der Klinik. Daraus ergibt sich die grosse Chance, mit Ihnen an den Themen arbeiten zu können, denen Sie im Alltag auch immer wieder begegnen. So können wir an ganz konkreten Beispielen und ganz auf Sie zugeschnitten Ihre sozialen Fertigkeiten trainieren.

Im nahen Zusammenleben kann es auch geschehen, dass Sie sich plötzlich zu jemandem näher hingezogen fühlen. Solche Gefühle sind natürlich erlaubt, gleichzeitig führen diese oft zu unerwünschten Effekten im Therapieprozess, so dass wir Ihre Bereitschaft erwarten, offen mit uns darüber zu sprechen und Konsequenzen abzuleiten. Zudem erwarten wir Zurückhaltung im Ausleben dieser Gefühle und sind sexuelle Kontakte und Zimmerbesuche strikt verboten. Verstösse können zum sofortigen Ausschluss führen.

### **Gewaltfreiheit**

Das Therapiezentrum Meggen versteht sich als Schutzraum, welcher das Sammeln neuer Erfahrungen ermöglicht. Dies beinhaltet einen konstruktiven Umgang mit Wut. Destruktives Verhalten, wie psychische und verbale Aggression (z.B. Diskriminierung), wird in jedem Fall sofort thematisiert. Gegenüber Bedrohungen und körperlicher Gewaltanwendung haben wir eine Null-Toleranz-Politik: es erfolgt der sofortige Therapieausschluss und die Kontaktaufnahme mit der Polizei.

## **Schweigepflicht**

Damit eine Atmosphäre von gegenseitigem Vertrauen entstehen kann, unterstehen Sie, ebenso wie alle Mitarbeitenden des Therapiezentrums, der Schweigepflicht. Tragen Sie in keinem Fall (auch nicht nach Ihrem Austritt) Informationen über Mitpatienten nach aussen!

## **Abstinenz**

Es ist uns sehr wichtig, dass das Therapiezentrum Meggen ein suchtmittelfreier Raum ist. Wir setzen voraus, dass Sie während der gesamten Therapiedauer auf den Konsum von folgenden Substanzen verzichten:

- Alkohol, alkoholhaltige Produkte (z.B. Mundwasser, Spagyrik, Süssigkeiten, Saucen) und entalkoholisierte Getränke (z.B. alkoholfreies Bier)
- illegale Drogen, sowie CBD
- nicht von uns verordnete Medikamente und Heilmittel

Auch verordnete Medikamente können abhängig machen, Alkohol beinhalten, oder andere Medikamente in ihrer Wirkweise beeinflussen. Geben Sie uns deshalb alle Ihre Medikamente bei Eintritt ab und nehmen Sie während Ihrem Aufenthalt ausschliesslich Medikamente ein, die von unserer ärztlichen Leitung verordnet wurden.

Wir behalten uns vor, zur Kontrolle Ihrer Abstinenz, Atemlufttests und Urinproben durchzuführen. Wenn Sie zu einer Kontrolle aufgefordert werden, geben Sie die Atemluftkontrolle gleich, die Urinprobe bis spätestens vier Stunden nach der ersten Aufforderung ab. Eine Verweigerung, oder eine verspätete Abgabe, wird als positiver Befund gewertet.

Konsumereignisse sind oft mit Scham verbunden. Zum Aufbau eines konstruktiven Umgangs mit Konsum, sowie zur Wahrung der suchtfreien Kultur in unserem Haus, thematisieren wir Rückfälle in jedem Fall, auch gegenüber Ihren Mitpatienten. Gerne unterstützen wir Sie dabei, Worte für das Geschehene zu finden. Aus jedem Konsumereignis leiten wir im Team logische Konsequenzen ab, welche Sie einerseits vor weiterem Konsum schützen sollen, Sie andererseits im therapeutischen Prozess vorwärts bringen sollen.

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

## **Rauchen**

Das Rauchen von Tabak ist in der Freizeit auf der Gemeinschaftsterrasse und auf dem Gartensitzplatz möglich. Wir unterstützen Sie gerne, falls Sie an einem Rauch-Stopp-Programm interessiert sind.

## **Belastungserprobung**

Die Belastungserprobungen sind fester Bestandteil der Therapie und werden gemeinsam mit uns geplant und ausgewertet. Sie bieten Gelegenheiten, neues Verhalten in vertrauten Situationen einzuüben. Grundsätzlich sind Sie in der Gestaltung frei, wobei wir Sie bitten ein Augenmerk auf „gefährliche Situationen“ zu haben, im Sinne von früheren Konsumsituationen. Anfangs sollen diese eher gemieden werden, mit zunehmender Stabilität aber sogar bewusst aufgesucht werden. Daneben dienen diese Zeitfenster dem Aufbau zukünftigen Freizeitverhaltens, wie Beziehungen pflegen, Besorgungen erledigen, Hobbies aufbauen, Sport treiben, etc.

Wenn Sie das Klinikareal verlassen, melden Sie sich bitte immer beim diensthabenden Mitarbeitenden ab und bei Rückkehr wieder an. Seien Sie erreichbar und rufen Sie uns an, wenn sich Ihre Rückkehr verspätet: 041 379 02 20.

Ohne anderslautende Abmachung (z.B. erste zwei Wochen; Konsumereignis):

Montag, Mittwoch und Freitag	18.45 - 20.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag	18:45 - 22.30 Uhr
Montagnachmittag	14.00 - 15.00 Uhr
Feiertage	08:00 - 20:00 Uhr
Samstag 17 Uhr bis Sonntag 16 Uhr	

### **Weisse Felder (gemäss Wochenplan)**

Gerne dürfen Sie in den weissen Feldern das Areal verlassen, um sich an der frischen Luft zu bewegen (z.B. Spaziergang, Vitaparcours, Biken).

### **Eintrittswochen**

Die ersten zwei Wochen dienen dazu anzukommen, sich einzugewöhnen und zu stabilisieren. Zudem wollen wir Sie gründlich kennenlernen, bevor wir Sie Risikosituationen aussetzen. Entsprechend wollen wir nicht, dass Sie alleine das Klinikareal verlassen um Belastungserprobungen anzutreten. Sie können allerdings mit Mitpatienten oder Angehörigen Spaziergänge bis zu 60 Minuten unternehmen.

Am zweiten Wochenende können Sie sonntags von 9.00 - 16.00 Uhr die erste Belastungserprobung antreten.

Ab dem dritten Wochenende können Sie die verlängerte Belastungserprobung von Samstag 17 Uhr bis um Sonntag 16 Uhr durchführen. Eine frühzeitige Rückkehr oder ein Sicherheitsanruf ist immer möglich.

### **Fernsehen**

Sie können unseren Fernseher im grossen Gruppenraum in folgenden Zeitfenstern nutzen, falls keine anderen Programmpunkte wie Therapien, Essenszeiten, etc. anstehen:

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

### **Radio**

Radio und Musik hören (mit und ohne Kopfhörer) ist ausschliesslich ausserhalb der Therapie-, Arbeits- und Essenszeiten erlaubt. Nehmen Sie Rücksicht auf die Bedürfnisse Ihrer Mitbewohnerinnen und Mitbewohner, speziell bezüglich der Lautstärke.

### **Besuchszeiten**

Wir unterstützen es, wenn Sie in Ihrer Freizeit Beziehungen pflegen. Um Besuch in den öffentlichen Räumen des TZM zu empfangen, stehen folgende Zeiten zur Verfügung:

Dienstag, Donnerstag und Samstag	19.00 - 21.30 Uhr
Sonn- und Feiertage	14.00 - 16.00 Uhr
vor dem Angehörigenabend	17.00 - 18.00 Uhr

Ausserhalb der Besuchszeiten ist das gesamte Erdgeschoss im Haus R1 für Besucher zugänglich. Wir behalten uns vor, Besuchende wegzuweisen, wenn wir den Eindruck haben, dass sie unter Einfluss von Substanzen stehen.

Respektieren Sie die Privatsphäre Ihrer Mitbewohnenden auch, indem Sie gegenseitigen Besuch auf den Zimmern unterlassen.

### **Ernährung**

Wir legen Wert auf eine ausgewogene und saisongerechte Ernährung. Neben der gesunden Ernährung ist uns das gemeinsame Essen auch als Instrument zur Förderung einer guten Gemeinschaft wichtig. Entsprechend ist die Anwesenheit an allen Mahlzeiten verbindlich.

Falls Sie auf eine spezielle Ernährung angewiesen sind (z.B. aus religiösen oder gesundheitlichen Gründen), sprechen Sie uns bitte am Eintrittstag darauf an.

Bringen Sie höchstens kleine Portionen an verderblichen Nahrungsmittel mit ins Haus und lagern Sie diese angeschrieben im Patienten-Kühlschrank im Essraum. Vergewissern Sie sich bitte, dass mitgebrachte Getränke keinen Alkohol enthalten. Wir führen ein Sortiment an Getränken, welche wir Ihnen zum Selbstkostenpreis weitergeben.

### **Wäsche**

Grundsätzlich bitten wir Sie, Ihre Wäsche zuhause zu waschen. Am Dienstag und Freitagmorgen können Sie Ihre Wäsche auf eigene Verantwortung hier waschen lassen. Nach Absprache mit der Pflege können Sie Wäsche auch selbständig waschen.

### **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. Falls Sie einen wichtigen Anruf erwarten, sagen Sie es bitte anfangs des Therapiebausteins.

Falls jemand Sie über unsere Nummer versucht zu erreichen, dürfen wir nur mit Ihrer ausdrücklichen Genehmigung Auskünfte erteilen, oder Sie verbinden. Gerne nehmen wir aber Anliegen entgegen und besprechen das weitere Vorgehen mit Ihnen.

### **Foto-, Film- und Tonaufnahmen**

Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes und des Datenschutzes sind Foto-, Film- und Tonaufnahmen auf dem gesamten Klinikareal nur nach ausdrücklicher Genehmigung erlaubt.

### **PC / Internet**

Für Arbeiten am Computer steht ein PC mit Drucker zur freien Verfügung. Ebenso verfügen wir über ein kostenfreies WLAN. Gerne dürfen Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Beachten Sie beim Benutzen des Internets folgende Regeln:

- 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 administrativen Aufwand und Kosten welche nicht durch die Krankenkassen gedeckt sind (z.B. Unterlagen für die Therapiegruppen, Kopien, WLAN, etc.), fallen pauschal Nebenkosten von Fr. 25.- pro Woche an. Wir bitten Sie die Nebenkosten für die gesamte Therapiedauer bei Eintritt im Sekretariat zu begleichen.

### **Motorfahrzeuge**

Sie dürfen Ihr Motorfahrzeug während der Belastungserprobungen am Wochenende nutzen, unter der Woche nicht. Diese Erlaubnis kann aus medizinischen Gründen eingeschränkt werden. Es steht eine beschränkte Anzahl an kostengünstigen Parkplätzen zur Verfügung, die kalenderwochenweise vermietet werden. Die Parkgebühren betragen Fr. 10.- pro angefangener Kalenderwoche resp. Fr. 40.- pro Kalendermonat. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an unser Sekretariat.

### **Wertgegenstände**

Bitte lassen Sie Wertgegenstände zu Hause und tragen Sie Sorge zu Ihren persönlichen Effekten. Für kleinere Wertgegenstände erhalten Sie Zugang zu einem persönlichen Schliessfach. Grössere Geldbeträge können Sie im Sekretariat deponieren. Seien Sie vorsichtig bei der gegenseitigen Ausleihe von Geld. Wir übernehmen keine Haftung für nicht deponierte Wertgegenstände oder Geldbeträge. Werden Gegenstände nach Ihrem Austritt nicht innerhalb von zwei Wochen abgeholt, behalten wir uns vor, diese zu entsorgen.

## **Zum Eintritt empfehlen wir Folgendes mitzubringen**

### **Dokumente**

Versicherungskarte der Krankenkasse; Halbtax- oder Generalabonnement.

### **Kleidung und persönliche Gegenstände**

Toilettenartikel, sowie der Jahreszeit entsprechende Alltags- und Sportbekleidung (wetterfeste Kleider, festes Schuhwerk, Hallenturnschuhe (helle Sohle), Trainer, Badesachen).

### **Medikamente**

Bitte bringen Sie für mindestens 4 Tage Medikamente mit, die Ihnen vor Eintritt verschrieben worden sind. Es stehen Ihnen danach Medikamente aus unserer Vertragsapothek zur Verfügung.

### **Bargeld**

Ausreichend Geld für die Begleichung der Nebenkosten (auch gegen Rechnung möglich), für Depots (Schlüssel, Kaffee-Badge) und kleinere Einkäufe (Getränke, Zigaretten).

**Wir bedanken uns für die Kenntnisnahme  
und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!**

**Ihr TZM-Team**

**Therapiezentrum Meggen  
Rütliweg 1  
6045 Meggen**

Tel: 041 379 02 20

[www.tzm.ch](http://www.tzm.ch)

[therapie@tzm.ch](mailto:therapie@tzm.ch)