

Wochenplan der Rehaklinik Freiolsheim für Rehabilitand*innen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Samstag		Sonntag	
07.30 bis 08.00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück		08.30 bis 09.00	Frühstück	08.30 bis 09.00	Frühstück
08.30 bis 09.45	A1-A2-A3 Gruppentherapie D1-D2-S Sporttherapie	Arbeitstherapie Möglichkeit für Einzelgespräche	Arbeitstherapie/ BOSS Möglichkeit für Einzelgespräche	Arbeitstherapie Möglichkeit für Einzelgespräche	Arbeitstherapie mit Wochenreflektion Möglichkeit für Einzelgespräche		10.15 bis 11-15	Wochenend- Freizeit- programm Spaziergang/ Wandern	09.00 bis 11.15	Ausgangs- möglichkeit
10.00 bis 11.15	A1-A2-A3 Sporttherapie D1-D2-S Gruppentherapie	Arbeitstherapie Möglichkeit für Einzelgespräche	Arbeitstherapie/ BOSS/ Möglichkeit für Einzelgespräche	Arbeitstherapie Möglichkeit für Einzelgespräche	Arbeitstherapie mit Wochenreflektion Möglichkeit für Einzelgespräche				10.15 bis 11.15	Wochenend- Freizeit- programm Spaziergang/ Wandern
11.40 bis 12.10	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen		11.40 bis 12.10	Mittagessen	11.40 bis 12.10	Mittagessen
13.15 bis 14.45					A1-A2-A3 und D1-D2-S Sozialtherapeutische Gruppe		12.15 bis 17.15	Ausgangs- und Besuchs- möglichkeit	12.15 bis 17.15	Ausgangs- und Besuchs- möglichkeit
14.00 bis 15.15	Vorträge (Ernährung/ Sport/ Medizinisch/ Rauchen)	A1-A2-A3 Gruppentherapie D1-D2-S Indikationsgruppen/ Sporttherapie	A1-A2-A3 und D1- D2-S Indikationsgruppen/ Sporttherapie	D1-D2-S Gruppentherapie A1-A2-A3 Indikationsgruppen/ Sporttherapie	ab 14.45 Ausgangsmöglichkeit					
15.30 bis 16.45	Suchtinfo- Gruppe	D1-D2-S "Teestunde" A1-A2-A3 Indikationsgruppen/ Sporttherapie	Plenum Hausversammlung	A1-A2-A3 "Teestunde" D1-D2-S Indikationsgruppen/ Sporttherapie						
18.00 bis 18.30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		18.00 bis 18.30	Abendessen	18.00 bis 18.30	Abendessen
18.30 bis 22.00	Freizeitprojekte/ Ausgangs- möglichkeit	Freizeitprojekte/ Ausgangs- möglichkeit	Freizeitprojekte/ Ausgangs- möglichkeit	Freizeitprojekte/ Ausgangs- möglichkeit	Freizeitprojekte/ Ausgangs- möglichkeit		18.30 bis 23.00	Freizeitprojekte/ Ausgangs- möglichkeit	18.30 bis 23.00	Freizeitprojekte/ Ausgangs- möglichkeit
23.00 bis 06.00	Nachtruhe und Aufenthalt im Zimmer	Nachtruhe und Aufenthalt im Zimmer	Nachtruhe und Aufenthalt im Zimmer	Nachtruhe und Aufenthalt im Zimmer	24.00 bis 06.00	Nachtruhe und Aufenthalt im Zimmer	24.00 bis 06.00	Nachtruhe und Aufenthalt im Zimmer	23.00 bis 06.00	Nachtruhe und Aufenthalt im Zimmer

Gruppentherapie/Indikationsangebote:

Es finden drei Gruppentherapie-Sitzungen von jeweils 75 Minuten mit Ihrer Wohn- und Bezugsgruppe in der Woche statt. Am Freitag trifft sich Ihre Wohngruppe für 75 Minuten zur sozialtherapeutischen Sitzung, die für die Wochenendvorbereitung, Atmosphäre, Konfliktklärung etc. vorgesehen ist.

Es werden mehrere Indikationsgruppen in der Woche von jeweils 75 Minuten zu Schwerpunktthemen wie Entspannung, Kriminalität und Sucht, Depression und Sucht, Rückfallprophylaxe etc. angeboten. Ihre Zuteilung erfolgt auf Empfehlung Ihres/Ihrer Bezugstherapeuten*in.

Sporttherapie:

Die Sporttherapie zielt auf ihre körperliche Belastbarkeit und stellt einen weiteren wichtigen Bestandteil Ihrer Behandlung dar. Montagvormittag nehmen Sie an sporttherapeutischen Angeboten je nach körperlicher Belastbarkeit teil (Koordinationstraining, Hallensport, Wirbelsäulengymnastik). An den folgenden Nachmittagen, zum Teil auch in den frühen Abendstunden, haben Sie die Möglichkeit weitere Angebote von unseren drei Sporttherapeutinnen zu besuchen.

Arbeitstherapie:

In der Woche finden an Vormittagen 12 Stunden Arbeitstherapie statt. In den ersten Wochen sind Sie zur Überprüfung von physischer und psychischer Belastbarkeit in der Hausbetreuung integriert. Je nach Ressourcenausstattung und beruflichen Vorerfahrungen wechseln Sie in einen anderen Bereich (Haus und Hof/Gärtnerei, Schlosserei, Schreinerei, Hauswirtschaft, Verwaltung/Pforte, Küche). Wenn Sie sich noch in einem Beschäftigungsverhältnis befinden, welches durch Ihre Sucht nicht beeinträchtigt ist, können Sie auch in einem eigenen Bereich kreativtherapeutisch begleitet werden.

Einzelgespräche:

Wir legen Wert darauf, dass Sie wöchentlich ein Einzelgespräch von 60 Minuten mit Ihrem/Ihrer Bezugstherapeuten*in wahrnehmen. Auch Gespräche mit Ihren Angehörigen und/oder Partner*in werden geführt, um sie in Ihre Behandlung einzubeziehen, wenn Sie es wünschen und selbst auch als hilfreich erachten.

Vorträge psychoedukativ:

Diese Veranstaltungen sollen Ihnen Wissen vermitteln und sind für Sie ebenfalls verpflichtend. Sie sind u.a. darauf ausgerichtet, Ihr Wissen über Sucht und Abhängigkeit zu erweitern und eine gesunde Lebensweise zu praktizieren.

Freizeitprojekte:

Freizeitprojekte dienen Ihrer Rekreation, der Entdeckung, Wiederbelebung und Nutzung Ihrer Interessen und Ressourcen. Von Beginn Ihrer Therapie an nehmen Sie an mindestens einem Freizeitprojekt, welches einmal in der Woche über sechs Wochen stattfindet, teil. Danach bieten Sie selbst mit einem/einer Mitrehabilitanden*in Freizeitprojekte an. Diese können z.B. Gesellschaftsspiele, kreatives Arbeiten, Musizieren oder Sportarten zum Inhalt haben.

Ausgang:

Sie haben von Beginn an die Möglichkeit, zweimal am Tag für eine Stunde einen Kurzausgang im Ort zu nutzen. Die Erweiterung Ihrer Ausgangsmöglichkeiten bis hin zum Einzelausgang mit Essensbefreiung ist am Erreichen Ihrer erforderlichen Stufe gebunden. Hierfür werden Sie in Ihrem Therapiepass Unterschriften erarbeiten für Ihren Besuch von Verträgen, Selbsthilfegruppen, Freizeitprojekt-Leitung u.a. Sie beginnen Ihre Therapie mit Stufe 1 und müssen bis zum Abschluss die Stufe 5 erreicht haben.

Besuche:

Nach vier Wochen Aufenthalt können Sie jedes Wochenende Samstag- oder Sonntagnachmittag Besuch empfangen. Ihren Besuch beantragen Sie zur Genehmigung bei Ihrem/Ihrer Bezugstherapeuten*in. Sollten Sie den Kontakt zu Ihren Kindern weiter pflegen wollen, so können diese auch vor Ablauf der ersten vier Behandlungswochen zu Besuch kommen. Mit Erreichen Ihrer Stufe 3 haben Sie auch die Möglichkeit externe Übernachtungsbesuche naher Angehöriger bzw. von Partner*in zu beantragen. Zur Übernachtung buchen Sie ein Zimmer in einem Hotel, einer Pension in nächster Umgebung von Freiolsheim. Die Übernachtungskosten müssen Sie selbst tragen.

Plenum/Hausversammlung:

Das "Zentrum" im Wochenplan ist das Plenum oder die Hausversammlung. Das Plenum wird in der Regel von der therapeutischen Leitung moderiert. Es werden neue Rehabilitand*innen und Mitarbeitende begrüßt, Rehabilitand*innen, die die Einrichtung regulär verlassen, werden verabschiedet. Wichtige Informationen werden weitergegeben, Freizeitprojekte werden vorgestellt. Sie selbst haben die Möglichkeit, Ihre Anliegen zu äußern.