

Spitalregion Fürstenland Toggenburg



→ Spital Wattwil

Alkoholkurzzeittherapie PSA Psychosomatische Abteilung



ZUM INHALT:

Willkommen bei uns	3
Ein erster, wichtiger Schritt	5
Bewusster leben – das Konzept	7
Mit Herz, Kompetenz und Konsequenz	10
Mehr hier	12

WILLKOMMEN BEI UNS

In der Psychosomatischen Abteilung (PSA) des Spitals Wattwil bietet die Spitalregion Fürstenland Toggenburg (SRFT) eine umfassende und ganzheitlich ausgerichtete 24-tägige Kurzzeittherapie für Menschen mit Alkoholproblemen an.

Diese wurde als eine der ersten in der Schweiz nach den Anforderungen des Bundesamtes für Gesundheit zertifiziert und in den Jahren 2005 und 2008 rezertifiziert.

Das Therapieangebot wird regelmässig überprüft und den neusten Erkenntnissen angepasst – damit verbunden ist ein hervorragender Leistungsausweis.



EIN ERSTER, WICHTIGER SCHRITT

Liebe Interessentin, lieber Interessent

Der Erfolg einer Therapie hängt wesentlich davon ab, ob jemand bereit ist, sein Verhalten zu ändern...

Nachdem Sie sich für eine Veränderung entschieden haben, können Sie sich bei uns schriftlich anmelden*. Im Anschluss reservieren wir Ihnen einen Therapieplatz und laden Sie zu einem Vorgespräch ein. Dabei können auch weitere von der Situation betroffene Menschen miteinbezogen werden. In diesem Informationsaustausch wird auch über die definitive Aufnahme entschieden.

Die Therapie dauert 24 Tage. Anschliessend sollte eine geeignete ambulante Weiterbetreuung stattfinden. Falls eine vorgängige körperliche Entzugsbehandlung notwendig ist, werden wir uns darum kümmern. Diese Behandlung wird in der Regel in einem Spital des Wohnkantons durchgeführt.

Die Behandlungskosten der Alkoholtherapie werden von den Krankenkassen übernommen. Behandlungen für Interessierte mit Wohnsitz ausserhalb des Kantons St.Gallen sind möglich.

* Gerne stellen wir Ihnen ein Anmeldeformular zu. Sie können es auch unter www.alkoholtherapie.ch herunterladen. Bei Fragen stehen wir sehr gerne zur Verfügung unter Telefon 071 987 32 50 oder per Email psa@srft.ch.



BEWUSSTER LEBEN – DAS KONZEPT

Die 24-tägige Alkoholkurzzeittherapie der PSA am Spital Wattwil ist anspruchsvoll. Der Ablauf ist klar strukturiert. Die Teilnahme an sämtlichen Aktivitäten ist für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer verbindlich.

Betroffene Menschen erhalten in der PSA die Möglichkeit, sich intensiv mit ihrem Suchtverhalten und -erleben auseinander zu setzen. In einem sicheren Rahmen können Belastungs- und Konfliktsituationen sowie Zusammenhänge mit der Suchtentwicklung erkannt und neue Verhaltensweisen eingeübt werden. Das Therapieprogramm baut auf den individuellen Ressourcen und Stärken der Patientinnen und Patienten auf. Eine bessere Selbsteinschätzung und ein wachsendes Selbstbewusstsein sollen es ermöglichen, Perspektiven für ein unabhängiges Leben ohne Suchtmittel zu entwickeln.

In den Therapieprozess werden nach Möglichkeit Partner, nächste Angehörige und nach Absprache auch andere wichtige Personen aus dem beruflichen und sozialen Umfeld miteinbezogen. Wir unterstützen die Suche und Wahl einer geeigneten Weiterbehandlung und vermitteln Kontakte zu Selbsthilfeorganisationen und Beratungsstellen.

Gemeinsam zum Ziel

Wir arbeiten mit Gruppen von sieben Menschen, die gemeinsam ein- und wieder austreten. Die Wohnstation verfügt über drei moderne Doppel- und ein Einz Zimmer sowie über einen grossen Ess- und Wohnraum. Die Therapie findet in separaten Therapieräumen ausserhalb der Wohnstation statt.

Die Alkoholkurzzeittherapie der PSA umfasst Einzel-, Mehrpersonen- und Gruppengespräche, Entspannungs- und Bewegungstherapien, kreatives Gestalten sowie Informationsveranstaltungen, ärztliche Untersuchungen und pflegerische Betreuung.

Therapeutische Gespräche

Jede Patientin, jeder Patient hat während der gesamten Therapie eine Therapeutin oder einen Therapeuten als Bezugsperson.



Es werden Einzelgespräche und je nach Situation auch Paar-, Familiengespräche oder Gespräche mit Personen aus dem sozialen Umfeld (z.B. Arbeitgeber) durchgeführt. In diesen Gesprächen werden Zusammenhänge zwischen der Lebensgeschichte und der Suchtentwicklung erarbeitet. Möglichkeiten von Verhaltensänderungen werden gesucht, besprochen und erprobt. In den Gruppengesprächen können sich die Betroffenen in einem geschützten und geleiteten Rahmen mit den anderen Mitbetroffenen über die eigenen Probleme austauschen und Lösungsansätze diskutieren. Der Schwerpunkt aller Gespräche liegt im Finden von Lösungen für die Zukunft.

Kreatives Gestalten

Das kreative Gestalten wird therapeutisch sowie persönlichkeitsfördernd und -entfaltend genutzt. Gearbeitet wird mit Farbe, Stein und Ton. Wie im realen Leben müssen auch während des Gestaltungsprozesses Entscheidungen getroffen und Widersprüchlichkeiten durchlebt werden. Erfolge bestätigen das Tun und wecken Mut zu neuen Wegen und Perspektiven. Im Mittelpunkt der Gestaltungstherapie steht deshalb die Erfahrung, aktiv statt passiv zu sein und vor allem zu handeln.

Bewegungstherapie

Alkoholabhängige Menschen beachten den Körper meist zunehmend weniger, übersehen Signale und bauen Körperspannungen, Ängste und Schmerzen mit Alkohol ab. Durch Bewegungsangebote wie beispielsweise Schwimmen oder Fitness können Körperwahrnehmung, Lust an der Bewegung und Leistungsfähigkeit wieder gewonnen und verstärkt werden.

Entspannungstraining

Beim Entspannungstraining zeigen die Therapeutinnen und Therapeuten auf, wie die durch die Stresssituationen entstandenen meist chronisch gewordenen Muskelverspannungen abgebaut werden können – mit dem Ziel, das psychische und körperliche Befinden nachhaltig zu verbessern.

MIT HERZ, KOMPETENZ UND KONSEQUENZ

Das Team der PSA setzt sich interdisziplinär aus spezialisierten Therapeutinnen und Therapeuten sowie ausgewiesenen medizinischen Fachleuten zusammen. Die betroffenen Menschen können auf das persönliche und fachliche Engagement und die langjährige Erfahrung des Fachteams zählen. Es ist kein einfacher Weg, den die Teilnehmenden vor sich haben – aber ein durchaus gangbarer und lohnenswerter – wie die Erfolge der Alkoholkurzzeittherapie immer wieder zeigen.

Die Fähigkeit und die Bereitschaft zur aktiven Teilnahme während der Alkoholkurzzeittherapie werden erwartet, wie auch der Wille, sich auf die Therapie einzulassen und an den selbst gesetzten Therapiezielen zu arbeiten.

MEHR HIER

Detaillierte Informationen zur Alkoholkurzzeittherapie der PSA am Spital Wattwil erhalten Sie auf unserer Internetseite. Selbstverständlich können sich Interessierte für Auskünfte oder bei Fragen auch jederzeit direkt an uns wenden:

Spitalregion Fürstenland Toggenburg

Spital Wattwil

Psychosomatische Abteilung

Steig, 9630 Wattwil

Telefon 071 987 32 50

psa@srft.ch

www.alkoholtherapie.ch

07.2008