

Fachklinik „Am Birkenweg“

Tagesrehabilitation für Abhängigkeitserkrankungen



*Tagsüber Therapie - abends und
am Wochenende zu Hause*

Not sehen und handeln.
C a r i t a s





*Die Fachklinik „Am Birkenweg“ ist direkt in Darmstadt —
leicht und einfach zu erreichen*

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir möchten Ihnen die Tagesrehabilitation „Am Birkenweg“ vorstellen und einen Einblick in das Behandlungsangebot geben.

In unserer Tagesreha können bis zu 20 Frauen und Männer mit Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigkeit behandelt werden.

Suchtmittel können im Leben eines Menschen vielfältige Bedeutungen und Funktionen erhalten. Unzufriedenheit, Frustrationen, Ärger, Überforderung, Trauer, Angst und Depression lassen sich scheinbar mit Alkohol, Drogen oder Medikamenten beeinflussen und verdrängen. So glaubt man, abschalten zu können und unangenehme Gefühle loszuwerden, fühlt sich unter Suchtmitteln zeitweise sogar stärker und selbstbewusster. Irgendwann wird diese Lösung jedoch zum Problem. Meist ist es das Umfeld, die Angehörigen und Freunde oder der Arbeitgeber und die Berufskollegen, die anfangen zu kritisieren oder erste Erwartungen äußern. Viele fühlen sich dann schuldig. Schamgefühle führen häufig zu einem sozialen Rückzug und zu einer zunehmenden Selbstunsicherheit und zu Zweifeln an der eigenen Person.

Unser Verständnis in der Behandlung beruht darauf, die im Laufe der Abhängigkeitsentwicklung zunehmend verschütteten Fähigkeiten und Ressourcen wieder zu aktivieren, um Ihnen die Voraussetzung für ein selbstbewusstes und zufriedenes Leben zu ermöglichen. Wir sehen uns als Begleiter für Sie auf einem neuen Weg, auf dem Vertrauen, Wertschätzung und Achtung die Beziehung prägen.

Wir würden uns freuen, wenn wir Sie bei dem Vorhaben, Ihren Alltag neu zu entdecken, begleiten könnten.

Das Team der Tagesrehabilitation

Informationen zur Behandlung

Informieren - anschauen - anmelden



Foyer



Einzeltherapie

Informationsveranstaltungen

Für Interessierte führen wir jeden **Mittwoch einen Infonachmittag um 16:30 Uhr** durch. Hier können Sie erste Eindrücke sammeln, die Räume begutachten, sich über unser Angebot informieren, die Aufnahmebedingungen klären und natürlich Fragen stellen. Jeder kann **ohne Voranmeldung** daran teilnehmen.

Behandlungsdauer und Behandlungszeiten

Die ganztags ambulante Behandlung dauert in der Regel 12 Wochen. Es sind auch Kombinationen mit stationären und ambulanten Rehabilitationsmaßnahmen möglich. Das Tagesprogramm unserer Fachklinik „Am Birkenweg“ beginnt täglich um 8:15 Uhr und endet um 16:30 Uhr, samstags um 12:30 Uhr. Von Montag bis Freitag steht im Speisesaal ein vollwertiges Mittagsmenü für Sie bereit.

Voraussetzungen und Aufnahmebedingungen

Sie müssen frei von Suchtmitteln bzw. Entzugserscheinungen sein, um die behandlungsfreien Zeiten am Abend und an den Wochenenden zu gestalten und um Ihre Abstinenz gewährleisten zu können. Zusammen mit einer Beratungsstelle oder mit uns stellen Sie einen Antrag und erarbeiten einen Sozialbericht für eine Kostenzusage beim zuständigen Leistungsträger.

Weitere Fragen können Sie auch direkt mit uns in einem Vorgespräch klären. Bestehende körperliche Erkrankungen müssen ambulant zu behandeln sein und dürfen die regelmäßige Teilnahme an der Therapie nicht gefährden. Ihr Anfahrtsweg zur Tagesreha sollte nicht länger als 45-60 Minuten pro Wegstrecke dauern.

Kooperation und kombinierte Therapieangebote

Wir kooperieren mit Behandlungs- und Beratungseinrichtungen für Suchtkranke in der Region und mit stationären Einrichtungen. So kann im Falle eines kombinierten Therapieverlaufs schnell und bedarfsgerecht gehandelt werden. Dies bedeutet auch, dass Sie schon während einer stationären Entzugsbehandlung in einem psychiatrischen Krankenhaus Kontakt mit uns aufnehmen sollten. So können wir Ihnen frühzeitig Hilfestellungen anbieten. Auch Ihr Hausarzt kann sich jederzeit mit unseren Ärzten zur weiteren Abklärung in Verbindung setzen.

Eine Kombination von verschiedenen Behandlungsmodulen ist oft sinnvoll. So kann beispielsweise eine Therapie stationär begonnen werden und ein Wechsel in die teilstationäre Behandlung nach etwa 8-10 Wochen erfolgen.

Ganztags ambulante Therapie

Tagsüber Therapie — abends zu Hause



Gruppentherapie



Entspannung beim Lesen

Vorteile der ganztags ambulanten Behandlung

Der Kontakt zu Ihrer gewohnten Umgebung und der Familie bleibt bestehen. Sie können in der Therapie erarbeitete Lösungsschritte zeitnah erproben und haben dennoch täglich einen stützenden und schützenden Rahmen, um auftretende Schwierigkeiten und Krisen direkt zu bewältigen.

Gruppen- und Einzeltherapie

Ein wesentlicher Bestandteil ist die Gruppentherapie, die dreimal wöchentlich stattfindet. Neben der Motivation und Gestaltung eines suchtmittelfreien Lebens sind das Wiedererlangen bzw. der Aufbau von Selbstsicherheit und die Herstellung eines stabilen sozialen Beziehungsnetzes wichtige Ziele.

Es werden Bewältigungsstrategien im Umgang mit Erwartungen, Frustrationen, Ärger und Konflikten erarbeitet. Sie haben die Möglichkeit, Einzelgespräche mit dem Bezugstherapeuten zu führen. Depressionen, Ängste und andere psychische Krankheiten werden im Rahmen der Gruppen- und Einzeltherapie und unter medizinisch-psychiatrischen Gesichtspunkten mit behandelt.

Paargespräche und Angehörigenseminare

Das familiäre Umfeld stellt bei der Behandlung und für die Entscheidung, abstinent leben zu wollen, eine wichtige Unterstützung dar. Paargespräche und Angehörigenseminare helfen, unterschiedliche Sichtweisen zu erläutern und Erwartungen an das Zusammenleben zu klären. Durch die wohnortnahe Therapie werden wichtige Bezugspersonen kontinuierlich mit einbezogen.

Rückfallprävention

Die Analyse von rückfallauslösenden Situationen ist unverzichtbarer Bestandteil einer Entwöhnungsbehandlung und zieht sich als Thema wie ein roter Faden durch die gesamte Therapie. In themenzentrierter Gruppenarbeit werden Bedeutung und Umgang mit rückfallauslösenden Situationen diskutiert und Strategien zur Verhinderung von Rückfällen erarbeitet und gefestigt.

Medizinische Versorgung

Die medizinische Betreuung wird durch die Ärztin / den Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie der Tagesreha gewährleistet. Es werden Sprechstunden, Gesundheitstrainings und im Einzelfall ärztliche psychotherapeutische Behandlungseinheiten durchgeführt. Bei besonderen Fragestellungen und Erkrankungen können Ihr Hausarzt und weitere niedergelassene Fachärzte hinzugezogen werden.

Medizinische und berufliche Rehabilitation

Gesundheit und Zuversicht entwickeln



EDV-Nutzung



Blutdruckkontrolle

Arbeitsbezogene Behandlungsmaßnahmen

Rehabilitation bedeutet auch, berufliche Problemstellungen zu analysieren und entsprechende Lösungen zu erarbeiten. Qualifizierte arbeitstherapeutische Hilfen sind daher notwendig und werden von einer Fachkraft angeboten.

Handwerklich-kreative Arbeiten stärken das Selbstwertgefühl und trainieren grundlegende Arbeitskompetenzen. Konzentration und Gedächtnisleistungen können verbessert werden. In Einzelkontakten besteht das Angebot, Bedingungen und Voraussetzungen für die Wiedererlangung des Führerscheins zu erörtern.

Für Erwerbslose werden Maßnahmen angeboten, die die Rückkehr in den Beruf oder eine berufliche Neuorientierung unterstützen, wie z.B. Interessen- und Kompetenztests, externe Praktika in verschiedenen Arbeitsfeldern und Bewerbungstrainings. Eine spezielle Gruppe für Erwerbslose bietet Strategien an, den Alltag besser zu bewältigen sowie die Kompetenzen bei der Planung des Berufsweges zu erweitern, um zuversichtlicher in die Zukunft zu sehen.

Auch EDV-Kenntnisse und die Einsatzmöglichkeiten des Internets (bspw. für die berufliche Stellenrecherche) können bei Bedarf entwickelt und ausgebaut werden.

Weiterhin wird die aktive Gestaltung der Freizeit gefördert, um eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden.

Soziale Fragen

Bei Fragen zu finanziellen Angelegenheiten, Beruf und Wohnung werden Sie ebenso fachgerecht unterstützt und erhalten zeitnahe Hilfe. Mit dem ärztlichen Dienst können Maßnahmen der beruflichen Umorientierung oder entsprechende Qualifizierungsmöglichkeiten besprochen werden. Wir stehen in enger Zusammenarbeit mit den örtlichen Stellen der Bundesagentur für Arbeit und den Job-Centern der Region. Bei bestehender Schuldenproblematik wird die Zusammenarbeit mit der Schuldnerberatung koordiniert.

Betriebsgespräche

Bei Bedarf führen wir Betriebsgespräche durch. Mit Ihren Vorgesetzten und Arbeitskollegen können Fragen zur Rückkehr an den Arbeitsplatz besprochen werden. Es findet ein Austausch über die Behandlung statt. Durch die örtliche Nähe der Tagesreha zu Ihrem Arbeitsplatz kann der Kontakt leicht hergestellt werden. Das erleichtert Ihnen die Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz. Bei Bedarf können Arbeitserprobungen in die Therapie einbezogen werden.

Hilfen im Alltag

Durch die zurückliegende Zeit sind häufig Versäumnisse eingetreten, die es nun aufzuarbeiten gilt. Finanzielle Belastungen oder die Klärung von zukünftiger Wohn- und Arbeitsperspektive sind oftmals wichtige Themen. Hier bieten wir Ihnen individuelle Hilfestellungen auch im Umgang mit Behörden und Ämtern.

Unterstützung für den Alltag

Aktiv sein und entspannen



Entspannungstherapie



Kochkurs

In lebenspraktisch orientierten Angeboten werden Selbstständigkeit oder Verbesserung des Alltags und der Handlungskompetenz vermittelt (z. B. Kochkurs, Lerntraining, EDV-gesteuertes Gedächtnistraining).

Raucherentwöhnung

Mit Hilfe von verhaltenstherapeutischen Selbstkontrollprogrammen, Selbstbeobachtung und der Anwendung von Entspannungs- und Suggestiv-Verfahren können Sie Unterstützung beim Erreichen der Nikotinabstinenz erhalten.

Gesundheit und Ernährung

Vorträge über Gesundheitsverhalten und Ernährungsberatung sorgen für einen bewussteren Umgang mit sich selbst und Ihrer Gesundheit. In unserer modern gestalteten Lehrküche können Sie sich unter fachlicher Anleitung in Kochkursen mit einer gesundheitsbewussten Ernährung vertraut machen.

Zusätzlich zu den Vorträgen, bieten wir Fragestunden bzgl. Ernährung bei der Ernährungsberaterin an. Darüber hinaus werden bei speziellen Anliegen oder Ernährungsproblemen Einzeltermine angeboten.

Sport, Entspannung und Körperwahrnehmung

Durch langen und intensiven Suchtmittelkonsum ist der Körper oft in Mitleidenschaft gezogen und die Fitness eingeschränkt. In unseren sporttherapeutischen Angeboten können Sie sich wieder fit machen und Ihre Kondition aufbauen. Im Entspannungskurs lernen Sie Me-

thoden kennen, die Sie im Alltag für Stressabbau, als Gesundheitsvorsorge oder einfach zum Wohlfühlen nutzen können.

Freizeitgestaltung

Zur aktiven Freizeitgestaltung geben wir Ihnen Anregungen und Hilfestellungen. Es können verschiedene Freizeitangebote der Umgebung genutzt werden. Mit den Therapeuten oder in Eigenverantwortung der Patienten werden Unternehmungen in der Gruppe geplant und durchgeführt.

Stressbewältigung

In diesem psychotherapeutischen Gruppenangebot werden, basierend auf kognitiven Techniken, Informationen über Stress als Belastung und Herausforderung gegeben. Neben den individuellen Stresssignalen werden die Hintergründe zur Entstehung von Stress und den Zusammenhängen zwischen kognitiven, emotionalen und körperlichen Reaktionen gemeinsam erarbeitet. Im zweiten Schritt geht es um die Erarbeitung von Bewältigungsstrategien, das Erlernen kurzfristiger Erleichterungstechniken, die im Alltag einzusetzen sind (z. B. Entspannung). Auch langfristige Stressreduktionsmöglichkeiten, wie z. B. Änderung von Gewohnheiten und Arbeitsabläufen, werden besprochen.

Therapie für Leib und Seele

Wohlfühlen und Kräfte bündeln



Speisesaal



Terrasse

Kreativitäts- und Kunsttherapie

Wir vermitteln Ihnen den Umgang mit verschiedenen Gestaltungstechniken und Materialien wie Speckstein, Farben, Ton, Peddigrohr und Holz. Dies kann als Anregung für die zukünftige Freizeitgestaltung genutzt werden und zeigt Ihnen, welche Kreativität und Einfallsreichtum in Ihnen steckt. Unter fachlicher Anleitung lernen Sie in unterschiedlichen Projekten eine neue Art kennen, sich mit sich selbst und Ihren Mitmenschen zu beschäftigen. In der Kunsttherapie steht der Gestaltungsprozess im Vordergrund. Die Bilder und/oder Skulpturen, die dabei entstehen, drücken Stimmungen und innere Erlebnisse der Teilnehmer aus. Der kreative Entstehungsprozess wird kunsttherapeutisch begleitet und gemeinsam reflektiert. Dies geschieht immer wertneutral im therapeutischen Zusammenhang. Die Ziele der Kunsttherapie sind vielfältig. Dazu gehören unter anderem die Stabilisierung des emotionalen Erlebens, eigene Persönlichkeitsanteile und Zielvorstellungen bewusst zu machen und dadurch langfristig Veränderungen herbeizuführen.

Seelsorge in der Tagesrehabilitation

Die Beschäftigung mit sich selbst während der Therapie führt häufig zu einer inneren Auseinandersetzung mit Sinnfragen und eigenen Werten. Zur Unterstützung bei Sinnfindungsprozessen und persönlicher Neuorientierung werden von unserem Seelsorger Gruppen- und Einzelgespräche angeboten.

Nachsorge und Selbsthilfe

Die regelhafte enge Zusammenarbeit mit den Beratungsstellen/Diensten im Umland ermöglicht es uns, Ihnen für die

Zeit nach der Therapie einen angemessenen und individuell auf Sie zugeschnittenen ambulanten Unterstützungsrahmen zu schaffen. So können Sie sicher sein, dass Sie auch in der Zeit nach Abschluss der Behandlung bei uns nicht alleine gelassen werden.

Durch die täglich jeweils am Nachmittag endenden Therapieeinheiten ergibt sich auch während der Behandlungszeit die Möglichkeit regelmäßiger abendlicher Besuche von Selbsthilfegruppen. Gerne unterstützen wir Sie beim Aufbau von entsprechenden Kontakten, insbesondere zu den Gruppenabenden des Darmstädter Kreuzbundes und anderer Selbsthilfeorganisationen.

Raumangebot

In dem großzügigen Gebäude stehen zwei Gruppenräume, Küche, Speise- und Aufenthaltsraum, Werkräume, Bibliothek und Computerarbeitsplätze zur Verfügung. Sie haben einen abschließbaren Schrank zur Unterbringung persönlicher Gegenstände. Es steht ein Kühlschrank zum Aufbewahren kleiner Vorräte und mitgebrachter Getränke bereit. In der Küche können Kaffee, Tee und kleinere Speisen zubereitet werden.

Im ganzen Haus gibt es Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten. Auch der Garten kann genutzt werden, um sich zu entspannen, sich zu bewegen oder in Ruhe zu reden. Alle Therapieräume und sanitären Einrichtungen sind rollstuhlgerecht ausgestattet und können barrierefrei erreicht werden.



So erreichen Sie uns

Die Fachklinik „Am Birkenweg“ in Darmstadt liegt in unmittelbarer Nähe zum Hauptbahnhof und nur wenige Minuten vom Stadtzentrum entfernt. In dieser zentralen Lage sind wir für Sie aus dem gesamten Rhein-Main-Gebiet sowie aus den Regionen Odenwald und Bergstraße mit öffentlichen Verkehrsmitteln und mit dem PKW in weniger als einer Stunde zu erreichen. Die geräumige Stadtvilla, von einem Garten umgeben, bietet ein angenehmes Ambiente und ideale Räumlichkeiten für die Therapie.

Fachklinik „Am Birkenweg“

Birkenweg 17, 64295 Darmstadt

Internet www.tagesrehabilitation.de

E-Mail tagesrehabilitation@caritas-darmstadt.de

Anmeldung/Sekretariat

Gabriele Bauer

Telefon: 06151 13037-0

Fax: 06151 13037-10

E-Mail: tagesrehabilitation@caritas-darmstadt.de



Gabriele Bauer

Bereichsleitung

Sven Krone

Arzt für

Psychiatrie/Psychotherapie

Telefon: 06151 13037-12

Ärztliche Leitung

Dr. med. U. Hebrank

Ärztin für

Psychiatrie/Psychotherapie

Telefon: 06251 102-0

Träger: Caritasverband Darmstadt e. V.

Heinrichstraße 32A, 64283 Darmstadt, www.caritas-darmstadt.de

Mitglied im Suchthilfeverbund der Caritasverbände in Hessen



Suchthilfeverbund
der Caritasverbände
in Hessen