

## ***Stufen- und Therapieplan***

STAMMPHASE

Dauer: 12 – 26 Wochen  
(Regelzeit: 22 Wochen)

### **STUFE 1 (Basismodul)**

Regeln: **Stufe 1a**

Kein Ausgang allein möglich, kein Bargeld, keine Außenkontakte.

Richtzeit: 4 Wochen

**Stufe 1b**

Dorfausgang allein möglich: Montag bis Freitag in der Mittagspause und zwischen Arbeitsschluss und Abendbrot, Samstag bis 13.00 Uhr, Sonntag bis 18.00 Uhr.

Kein Bargeld. Ggf. erste Außenkontakte zu Familienangehörigen nach Absprache.

Richtzeit: 4 Wochen

**Stufe 1c**

Erweiterter Dorfausgang allein möglich: Montag bis Freitag in der Mittagspause und zwischen Arbeitsschluss und Abendbrot, Samstag bis 17.00 Uhr, Sonntag bis 18.00 Uhr. Bargeld nach Absprache mit Quittung. Außenkontakte nach Absprache.

Richtzeit: 4 bis 8 Wochen

Dauer : 12 bis 16 Wochen

Thema: **Sich neu orientieren und die Teilhabe verbessern**

Reha-Ziele :

#### **Zielsetzungen auf der körperlichen und psychischen Ebene**

- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Fitness
- Verbesserung körperlicher Funktionseinschränkungen
- Stärkung der Ich-Funktionen, z.B. Frustrationstoleranz, Impulskontrolle, Zugang zu eigenen Gefühlen, Affektdifferenzierung, Abgrenzungsfähigkeit, Angsttoleranz, Realitätsbezug, Selbstwahrnehmung, Entscheidungs- und Urteilsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit, Stressbewältigung und Entspannungsfähigkeit
- Verbesserung des Selbstwertgefühls und psychische Stabilisierung

#### **Zielsetzungen auf der Ebene der Aktivitäten und der Teilhabe**

- Verbesserung der Suchtbewältigungskompetenzen, Stärkung der Abstinenzfähigkeit, Bearbeitung der biographischen Hintergründe der Suchtsymptomatik, Rückfallprophylaxe
- Verbesserung der sozialen Kompetenzen: Interaktions- und Beziehungsverhalten, kommunikative Fähigkeiten, Konversation und Kontaktfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Gruppenfähigkeit
- Verbesserung der Mobilität
- Verbesserung der Grundarbeitsfähigkeiten und der sozialen Fähigkeiten im Arbeitsleben
- Klärung bzw. Verbesserung des beruflichen Leistungsvermögens und der psychischen Belastbarkeit (interne Belastungserprobung)

- Berufliche Orientierung: Entdecken und Entwickeln von Fertigkeiten und Ressourcen, Überprüfung der eigenen Berufswünsche, Berufsfindung, Entwicklung realistischer Berufsperspektiven
- Berufliche Integration: Erhaltung und Sicherung des Arbeitsplatzes, Problembewältigung am Arbeitsplatz, Rückkehrgespräche mit dem Arbeitgeber usw.
- Umgang mit Geld / Schuldenregulierung
- Verbesserung der Fähigkeit zu aktiver und sinnvoller Freizeitgestaltung / Förderung sportlicher Aktivitäten
- Erwerb und Verbesserung von Medienkompetenz
- Erarbeitung von sinnhaften und abstinenzorientierten Zukunftsperspektiven im privaten und sozialen Bereich nach realistischer Selbsteinschätzung, Verbesserung der sozialen Teilhabe

### **Zielsetzungen auf der Ebene der Kontextfaktoren**

- Lebensstilveränderung durch Reduzierung von gesundheitlichen Risikofaktoren und Risikoverhalten: Gewichtsabnahme / Gewichtszunahme, Bewegungsmangel abbauen, Tabakreduktion, Nikotinabstinenz usw.
- Verbesserung der Therapiemotivation und Förderung von Krankheitseinsicht
- Aufrechterhaltung und Stabilisierung des Abstinenzwunsches
- Findung bzw. Stärkung eines lebensbejahenden Glaubens (Sinn statt Sucht)
- Klärung der Beziehungen zu Angehörigen und weiteren Bezugspersonen,

## **STUFE 2 (Vertiefungsmodul)**

Regeln: Stadtausgang allein möglich: Montag - Freitag bis 21.00 Uhr, Samstag bis 18.00 Uhr, Sonntag bis 21.00 Uhr, wöchentliches Bargeld mit oder ohne Quittung.

Dauer: bis 10 Wochen

Thema: **Sich stabilisieren und innere Heilung erlangen**

Reha- Ziele:

- Fortführung der Therapie mit den vereinbarten Reha-Zielen (Stufe1)
- Vertiefende Aufarbeitung der Suchtvergangenheit, Heilung von seelischen Verletzungen
- Klärung der Beziehungen zu Angehörigen und weiteren Bezugspersonen: Verstärkte Einbeziehung von Angehörigen und weiteren Bezugspersonen in den therapeutischen Prozess. Klärung der Beziehungen zu Eltern, Familienangehörigen, Lebenspartnern usw. Versöhnung anstreben
- Soziale und berufliche Integrationsvorbereitung (Tagesfahrt/Heimfahrt)
- Einleitung weitergehender Maßnahmen (z.B. Adaption)

## ADAPTIONSPHASE

Dauer: 12 – 16 Wochen

### STUFE 3 (Erprobungsmodul)

Regeln: Ausgang allein möglich: Montag - Sonntag bis 22.30 Uhr, monatliches Bargeld und Verpflegungsgeld (darüber hinaus Bargeld nach Vereinbarung), Separater Wohnbereich, Wochenterminplan, Heimfahrten

Thema: **Sich erproben und reintegrieren**

Reha-Ziele:

#### **Zielsetzungen auf der Ebene der Aktivitäten und der Teilhabe**

- Verbesserung der Fähigkeit zur Planung und Strukturierung von Aufgaben: Einübung in selbständige Lebensgestaltung: Haushaltsführung, Selbstversorgung, Einkaufstraining, Umgang mit Geld
- Verbesserung und Stabilisierung der Grundarbeitsfähigkeiten und der sozialen Fähigkeiten im Arbeitsleben durch Arbeitstraining, interne Belastungserprobung, Arbeitsprojekte
- Berufliche Orientierung: Erprobung und Überprüfung eigener beruflicher Ziele durch externe Betriebspraktika, Arbeitsbelastungserprobung im beruflichen Alltag
- Berufliche Orientierung: Berufs- und Arbeitsfindung, Entwicklung realistischer Berufsperspektiven
- Optimierung der Krankheitsbewältigung: Festigung des bisher Erreichten, Stabilisierung und Sicherung der Abstinenz, Rückfallprophylaxe
- Wohnungsfindung
- Schuldenregulierung
- Verbesserung der Fähigkeit zu aktiver und sinnvoller Freizeitgestaltung / Förderung sportlicher Aktivitäten
- Erwerb und Verbesserung von Medienkompetenz
- Erarbeitung von sinnhaften und abstinenzorientierten Zukunftsperspektiven im privaten und sozialen Bereich nach realistischer Selbsteinschätzung
- Verbesserung der sozialen Teilhabe durch Reaktivierung oder Aufbau eines sozialen Bezugsrahmens mit drogen- bzw. suchtmittelfreien Kontakten
- Überprüfung der Belastbarkeit und Abgrenzungsfähigkeit durch Heimfahrten
- Nachsorge vorbereiten

#### **Zielsetzungen auf der Ebene der Kontextfaktoren**

- Lebensstilveränderung durch Reduzierung von gesundheitlichen Risikofaktoren und Risikoverhalten: Gewichtsabnahme / Gewichtszunahme, Bewegungsmangel abbauen, Tabakreduktion, Nikotinabstinenz usw.
- Klärung der Beziehungen zu Angehörigen und weiteren Bezugspersonen,

#### **Abschließendes:**

Die Therapie im Neuen Land ist **modular** aufgebaut und beinhaltet die mit den Rehabilitanden/innen vereinbarten Reha-Ziele.

Die Stufe 1 ist das sog. Basismodul (Dauer: 12 bis 16 Wochen). Mit den Ergänzungsmodulen (Stufe 2 / Vertiefung und Stufe 3 / Adaption) kann die Therapie fortgeführt oder auch bereits nach Ablauf der Stufe 1 regulär beendet werden.

Eine Umstufung oder Beendigung der Therapie ist nach erfolgtem Gruppenfeedback zu beantragen. Für jede Stufe ist eine mit den Rehabilitanden/innen abgestimmte **individuelle Behandlungs- und Teilhabeplanung** erforderlich, die der Entwicklung gemäß anzupassen ist.

Bei Rückfall während der Therapie wird individuell reagiert. Es kann eine Rückstufung oder auch das Ende der Therapie bedeuten.

Nach Abschluss der stationären medizinischen Rehabilitation bestehen Möglichkeiten zur **ambulanten Nachsorge**, auch in Kombination mit **Ambulant Betreutem Wohnen (ABW)**.