

Dein Neuanfang



Durch zufriedene
Abstinenz zu einem
selbstbestimmten Leben



Gut Zissendorf
FACHKLINIK FÜR FRAUEN



Wir müssen oft
neu anfangen,
aber nur selten
von vorne.

Ernst Ferstl





Herzlich Willkommen

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserer Einrichtung und laden Sie herzlich ein, sich mit uns und unseren Angeboten vertraut zu machen.

Sie wollen sich verabschieden von Ihrer Suchterkrankung und den dazugehörigen Einschränkungen, Verlusten und Ängsten?

Wir gratulieren!

Und wir wissen, dazu braucht es Mut, Kraft, Ausdauer und Vertrauen. Es ist alles andere als leicht, einen solchen Entschluss auch langfristig umzusetzen.

Bei uns sind Sie mit Ihren Sorgen und Problemen gut aufgehoben. Wir unterschätzen Sie, Ihre Stärken und Fähigkeiten (wieder) zu entdecken und sich von Stolpersteinen und Widrigkeiten nicht zu Fall bringen zu lassen.

In Ihrer Zeit in unserem Haus sollen Sie an Leibe und Seele wieder gesunden, Lebensfreude und persönliche Stärke gewinnen, um Ihren weiteren Weg dann selbstständig und positiv gestalten zu können.

Bereit für einen Neuanfang?

Wir freuen uns auf Sie.

Ihre Klinikleitung



„Caritas“ heißt „Nächstenliebe“ und ist ein Grundauftrag der christlichen Kirche. Die Hinwendung zum Hilfesuchenden, ihm in seiner seelischen und materiellen Not zu helfen, steht im Vordergrund dieses Auftrages. Das Leitwort der Caritas „Not sehen und handeln“ ist Aufgabe und Ziel unserer Arbeit. Da wird Nächstenliebe sehr konkret.

DIE FACHKLINIK



Fachklinik
Frauen
Therapiedauer
Trägerschaft
Mitarbeiter_innen

Wo Sie Neuorientierung und Heilung erfahren



Die Fachklinik Gut Zissendorf ist eine historische Klosteranlage mit Fachwerk, Innenhof und großem Park. Was wie Ferienambiente anmutet, ist ein Ort, an dem ernsthaft gearbeitet wird. Die schöne Umgebung hat dabei eine positive Wirkung.

Gut Zissendorf ist eine Fachklinik für die Behandlung von alkohol- und/oder medikamentenabhängigen Frauen sowie für Frauen, die zusätzlich an einer psychischen Erkrankung (zum Beispiel an einer posttraumatischen Belastungsstörung, Essstörung, Depression etc.) leiden.

Die Klinik verfügt über 43 Behandlungsplätze, davon sind bis zu 12 Plätze für Frauen mit bis zu drei noch nicht schulpflichtigen Kindern vorgesehen. Eine Aufnahme ist für schwangere Frauen ebenso möglich wie für Frauen mit ihren neugeborenen Kindern. Sie finden bei uns ein ausreichendes Platz- und Betreuungsangebot.

Für jede Rehabilitandin steht für die gesamte Behandlungsdauer ein Einzelzimmer zur Verfügung. Ein umfangreiches Raumangebot gibt viele Möglichkeiten, die Freizeit zu gestalten.

Die Therapiedauer beträgt in der Regel zwischen 8 und 13 Wochen (mit der

Möglichkeit auf 15 Wochen zu verlängern), abhängig von der Leistungszusage Ihres Kostenträgers und dem individuellen Verlauf Ihrer Therapie.

Nach einer anfänglichen stationären Behandlung in unserer Einrichtung können Sie Ihre Behandlung unter bestimmten Voraussetzungen ganztags ambulant fortsetzen. Ebenso sind in Absprache mit Ihrer Beratungsstelle „Kombibehandlungen“ in unserem Haus möglich (8 Wochen stationär und anschließend eine ambulante Fortsetzung der Therapie am Wohnort).

Unsere medizinischen und psychotherapeutischen Mitarbeiter_innen haben eine sucht-spezifische Zusatzausbildung. Zum Team gehören Fachkräfte aus den Bereichen Sozial-, Arbeits-, Ergo- und Kunsttherapie, Sport- und Entspannungstherapie wie auch pädagogische Fachkräfte und Mitarbeiter_innen der Küche, der Verwaltung, der Haustechnik und der Hauswirtschaft. Die enge Zusammenarbeit der verschiedenen Berufsgruppen fördert den Erfolg der Behandlung.

Die Fachklinik Gut Zissendorf ist eine Einrichtung in Trägerschaft des Diözesan-Caritasverbandes für das Erzbistum Köln. Sie ist seit 2012 fortlaufend zertifiziert nach DeQus.



Fachwerk
Neubau
Innenhof
Parkanlage



Ein Ort, der Sie willkommen heißt



Renoviertes Fachwerk und moderner Anbau ergänzen sich zu einem guten Ganzen. Hell und licht sind die Räume. Das Alte erzählt Geschichte. Das Neue bringt den gewünschten Komfort.



HAUS, HOF UND PARK



Gut Zissendorf ist ein schöner und besonderer Ort: Die historische Anlage – ehemals Kloster und Gut – ist modern und freundlich saniert, der großzügige Innenhof bietet eine geschützte Atmosphäre. Er mutet an wie ein Dorfplatz. Stühle und Tische, Kunst und Natur laden zum Verweilen ein.



Geschützter Raum
Möglichkeiten entdecken
Selbstvertrauen gewinnen
Grenzen erkennen

Gut Zissendorf ist eine Fachklinik für Frauen. Das erleben viele sehr schnell als großen Vorteil.

Frauen sind Frauen naturgemäß näher. Es entsteht ein geschützter Raum. Angst- und Schamgefühl treten zurück. Die Atmosphäre ist geprägt von Verständnis, Geborgenheit und Einfühlsamkeit. So wächst eine Vertrauenssituation, in der sich Rehabilitandinnen öffnen können. Viele Frauen, die zu uns kommen, haben wenig Selbstvertrauen. In ihrer Biographie mussten sie leidvolle Erfahrungen von Unterdrückung, Missbrauch und Gewalt machen. Manche schon als Kind in der Familie, andere in Ehe und Partnerschaft. Oft jahrelang, ohne sich jemanden anvertraut zu haben. Diese massiven Demütigungen und Verletzungen an Leib und Seele sind häufig wesentlicher Bestandteil der Suchtgeschichte.

Zu einer besonderen Vertrautheit trägt eben auch die „kleine Größe“ der Einrichtung bei, sozusagen eine aktive Hausgemeinschaft. Das fördert die Aufgeschlossenheit für psychotherapeutische Prozesse. Mit unserer überschaubaren Größe können wir Frauen eine individuelle, auf ihre Geschichte und Bedürfnisse abgestimmte Therapie anbieten. Wir unterstützen sie bei der Entdeckung eigener Ressourcen und weiblicher Lebensfreude.

FRAUENSPEZIFISCH

Vertrauen und eine verständnisvolle Atmosphäre



Rollen, Rollenerwartungen sowie Konflikte werden thematisiert:

- Was kann ich?
- Was meine ich, können zu müssen?
- Wo sind meine Grenzen?
- Wie kann ich damit umgehen?
- Welche Möglichkeiten habe ich, Situationen selbst zu gestalten?

In überschaubaren Gruppen sowie in der Einzeltherapie werden Frauen in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt, lernen sich zu behaupten, Grenzen zu setzen und Zukunftsperspektiven zu entwickeln.

Gut Zissendorf
Fachklinik



Keine Mandelentzündung, kein Beinbruch



Wir röntgen nicht den Arm, wir gipsen nicht das Bein. Suchterkrankungen sind komplex und dementsprechend vielschichtig ihre Behandlung.

Die Ganzheitsmedizin betrachtet den Menschen als leiblich-seelisch-geistige Einheit. Und die sieht bei jedem etwas anders aus. So wie es sportliche und musikalische Frauen gibt, gibt es Frauen, die eher temperamentvoll reagieren, und andere, die alles in sich einschließen, was sie kränkt.

Jede Rehabilitandin nehmen wir als individuelle Persönlichkeit mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Stärken wahr.



GANZHETTLICH UND



Gleichgewicht herstellen
Zufrieden in Abstinenz
Gestalten von Beziehungen

Sie bekommen die Möglichkeit, sich in Ihren Therapieplan mit einzubringen. Sie können handeln und werden nicht nur behandelt.

Die Therapie beinhaltet medizinische und psychotherapeutische Behandlungen, ebenso wie Sport und Körperarbeit, kreatives und künstlerisches Gestalten, Überprüfung der Arbeitsfähigkeiten, Sozialberatung, realitätsorientierte Verhaltensübungen sowie Methoden der Entspannung und der Meditation.

Wichtige Ziele sind zum Beispiel:

- Sie finden Ihr Gleichgewicht wieder.
- Sie suchen soziale und beruflicher Einbindung.
- Sie leben zufrieden in Abstinenz.
- Sie gestalten ihre Beziehung in Familie und Freundschaft.
- Ihr Leben erfährt wieder Sinn.

SEHR INDIVIDUELL

Wir **arbeiten** auch
mit der **Natur** zusammen



MEDIZIN UND ERNÄHRUNG



Heilkunde
Ernährung
Gesundes Kochen
Tischgemeinschaft



Alle Rehabilitandinnen erfahren eine ausführliche Aufnahmeuntersuchung. Viele kommen mit Suchtfolgeerkrankungen. Dabei ist die körperliche Verfassung der Frauen sehr unterschiedlich. Die medizinische Behandlung wird auf Sie ausgerichtet. Dazu gehört auch das Eingehen auf frauenspezifische Besonderheiten wie z. B. Menstruation, Schwangerschaft oder Wechseljahre.

In der wöchentlich stattfindenden Visite haben Sie die Gelegenheit, Ihre Anliegen individuell zu besprechen.

Chronische und hinzukommende Erkrankungen werden allgemeinmedizinisch und neurologisch-psychiatrisch fachgerecht behandelt. Dabei bedienen wir uns auch naturheilkundlicher Methoden.

Eine wesentliche Ergänzung ist eine ausgewogene Ernährung. Wir unterstützen eine selbstverantwortliche Lebensführung durch Informationsveranstaltungen, aber auch durch Praxis. Dazu gehört u.a. die Teilnahme an einem Praxiskurs in unserer Lehrküche. Für die Mütter, die mit ihren Kindern in die Therapie gekommen sind, gibt es hier einen auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmten Kurs.

Bei Essstörungen ergänzen wir die Psychotherapie durch Beratungsgespräche zur Ernährung und fördern Genuss Erfahrungen und Achtsamkeitsübungen.

Ein kleiner Gemüsegarten in unserer Klinik bietet eigene Kräuter und Gemüsesorten. Wer Interesse und Spaß daran hat, kann sich mit darum kümmern. Die Ernte von Kohlrabi und Zucchini bescheren kleine Erfolgserlebnisse, wenn man manches vielleicht vorher nur aus der Tiefkühltruhe kannte.



UNG

DIE PSYCHOTHERAPIE

Die Psychotherapie stellt das Kernstück unserer Behandlung dar. Um sich für ein suchtmittelfreies Leben zu entscheiden und diese Entscheidung im Alltag dauerhaft umsetzen zu können, ist es wichtig zu sehen, welche Faktoren und Bedingungen dazu geführt haben, dass eine Sucht entstanden ist. Genauso wichtig ist es zu erkennen, was Sie verändern wollen und müssen, um Ihre Neuentscheidung in der Realität zu leben.

Um sich selbst und seine Krankheit zu verstehen, hat das therapeutische Gespräch eine zentrale Bedeutung. Jeder Lebenslauf hat seine eigenen „Knoten“, die man

entwirren muss. Man trifft auf Wunden, die noch nicht verheilt sind, Einsamkeit, innere Leere, Ängste, aber auch vergessene Fähigkeiten und Kräfte.

Die Gruppentherapie und die Einzelgespräche ermöglichen die Auseinandersetzung mit schmerzhaften Themen, die Entdeckung der eigenen Ressourcen und die Neuausrichtung auf ein suchtmittelfreies Leben.

Die Frauen entdecken oft Ähnlichkeiten in ihren Erfahrungen und Reaktionsweisen und können mit Hilfe unseres therapeutischen Fachpersonals ihre individuelle Geschichte und ihre Therapieziele bearbeiten.



(c) istockphoto / Gunnar Svanberg Skulason

Das Kernstück unserer Behandlung

Wichtige Themen können hierbei sein:

- die familiäre Situation in der Herkunftsfamilie und die Familie heute
- die Rolle als Mutter – häufig alleinerziehend- oder die (ungewollte) Kinderlosigkeit
- Konflikte in der Partnerschaft, die Angst vor dem Alleinsein
- Konflikte am Arbeitsplatz oder die Arbeitslosigkeit
- Der eigene Leistungsanspruch, die (vermeintlichen) Ansprüche der anderen an mich
- Rollenkonflikte, Erwartungen an das Leben, Auseinandersetzung mit der Lebensrealität

...und nicht zuletzt die eigene Suchtgeschichte, die Entdeckung und Zuordnung der Rolle, die das Suchtmittel eingenommen hat und die Erarbeitung von Möglichkeiten, etwas anderes zu tun, als zu konsumieren.

In der Therapie werden alte Vorgehensweisen bewusst gemacht und neue Handlungsmöglichkeiten gesucht:

- Wie kann ich mit welchen Problemen umgehen?
- Wer oder was hilft mir?
- Wie kann ich mich abgrenzen? Wie kann ich mich schützen?
- Wo bin ich schwach? Wo bin ich stark?

Wir entwickeln Perspektiven, sprechen aber auch Rückfallgefahren offen an. Die Rückfallprophylaxe ist im Therapieplan fest verankert.

Jede Frau wird hier sehr individuell gesehen und ihre persönlichen Ressourcen werden berücksichtigt. Zusammen können wir Wege für die Zukunft suchen.

Gruppentherapie
Einzelgespräche
Indikationsangebote

In der bunten Vielfalt liegt unser Erfolg

Um eine Sucht erfolgreich zu behandeln, nutzen wir viele therapeutische Möglichkeiten.

Da ist die Gruppentherapie, ein Ort des Austauschs und des Ausprobierens. Wo sind Ähnlichkeiten, wo Unterschiede zu meiner Geschichte? Die Erfahrung, unter Frauen zu sein, hilft sich zu öffnen und Dinge anzusprechen, die bisher verschwiegen wurden. Manchmal macht man durch die Ähnlichkeit der Probleme die Erfahrung, dass eine Andere in der Gruppe das erzählt, was man selbst auch erlebt hat. Man erlebt sich nicht mehr isoliert mit der eigenen Geschichte. Unterstützende Beziehungen entstehen. Manchmal sind die Erfahrungen sehr unterschiedlich. Gerade dann kann der Austausch unterschiedlicher Sichtweisen besonders hilfreich sein.

In Einzelgesprächen lenken wir den Blick auf die persönliche Geschichte. „Ich bin jetzt wichtig.“ Dabei geht es nicht darum, Ratschläge zu geben. Die vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Rehabilitandin und Bezugstherapeutin ist die Basis für jede Therapie. Eine solche intensive Gesprächssituation erleben manche Frauen hier zum ersten Mal. Die Tage bis zum nächsten Gesprächstermin werden gebraucht, um sich Zeit zu geben. Gedanken können „nachklingen“, Themen entwickeln sich und Lösungen wachsen.

Diese beiden Angebote gehören zum Basistherapieplan. Nach Durchlaufen der Startphase wird dieser in Absprache mit der Rehabilitandin erweitert, wenn zusätzliche Behandlungsnotwendigkeiten (Indikationen) gegeben sind. In den Indikationsgruppen werden spezielle Themen vertiefend aufgegriffen und Fertigkeiten trainiert.

(c) istockphoto / PeopleImages

WEITERE THE





RAPEUTISCHE ANGEBOTE

In unserem Angebot befinden sich bis zu 15 weitere Gruppen. Intensiv in den Behandlungsfokus setzen wir:

- Sozialtherapeutische Themen, z. B. Arbeit und Beruf, Bewerbungstraining, Sozialberatung
- das Training spezieller Fertigkeiten, z. B. kognitives Training, Erziehungskompetenz oder Rückenschule
- sowie psychotherapeutische Zielsetzungen, z. B. Stabilisierung nach traumatischen Erfahrungen, Umgang mit Essstörungen und Depressionen.

Grundlegende Kompetenzen zur Selbstsicherheit stärken wir in dem Indikationsangebot „Training Sozialer Kompetenzen und Ressourcen“.



Kunsttherapie
Sport- und Entspannungsangebote
Raucherentwöhnung
Angehörige in der Therapie

Frauen können hier lernen, aktiv zu sein und sich zu behaupten.

Für die Behandlung von Essstörungen und Traumafolgestörungen sowie in der Mutter-Kind-Behandlung bieten wir komplexe, aufeinander abgestimmte Behandlungsmodule an.

In der Kunsttherapie werden bei der Gestaltung mit den unterschiedlichsten Materialien seelische Vorgänge, Befindlichkeiten oder Erlebtes für uns sichtbar. Missglückte Erlebnisse aus dem Kunstunterricht dürfen Sie vertrauensvoll vergessen.

Hier werden neue Möglichkeiten entdeckt, sich auszudrücken. Auch „ohne Worte“ können Sie sich und Ihr Handeln neu wahrnehmen. Es bieten sich Chancen auf einen Perspektivenwechsel und damit oft ein Impuls zur Veränderung.

Viele kommen durch unsere Angebote von Fitnessgymnastik und Musik durch Bewegung wieder in Schwung. Mit Musik geht alles besser, auch für die „Sportmuffel“ unter uns. Das vielfältige Ausdauertraining sowie Sport, Spiel und Spaß sind sehr beliebt. Entspannungsangebote wie die progressive Muskelentspannung, spezielle Rückengymnastik und das Walken im Freien runden unser Angebot ab. Hinzu kommt das Angebot der Physiotherapie bei Notwendigkeit.

Einige Rehabilitandinnen nutzen die Zeit in Zissendorf, um mit dem Rauchen aufzuhören. Unser Nichtrauchertraining hilft dabei. Schließlich ist man nicht allein und bestärkt sich gegenseitig.



BEWEGUNG UND GESTALTUNG



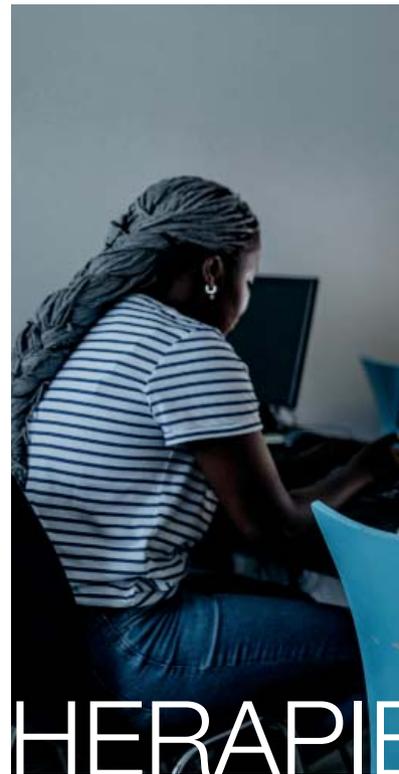
Angehörige in der Therapie

Angehörige – das sind für uns Menschen, die in Ihrem Leben eine wichtige Rolle spielen und die Sie in die Therapie einbeziehen wollen. Für die Menschen zu Hause ist es wichtig, Veränderungen, die Sie in der Therapie vollziehen, begreifen zu können. Oft begleiten große Ängste, aber auch große Erwartungen Ihre Entscheidung zu einer Therapie.

Nutzen Sie die Gelegenheit, gemeinsam mit Ihren Angehörigen die Weichen für das Leben nach der Therapie zu stellen. Klären Sie alte Verletzungen, besprechen Sie Erwartungen und Ängste, sprechen Sie aus, was für Sie wichtig ist. Termine für Angehörigengespräche vereinbaren Sie mit Ihrer Bezugstherapeutin.



Zentrales Thema: Meine **Job-Vorbereitung**



ARBEITS- UND ERGOTHERAPIE



Arbeitstherapie
Ergotherapie
PC-Kurse
Bewerbungstraining
Soziotherapie



(c) istockphoto / urbazon

und Soziales, Dienstleistung und Kommunikation sowie Garten und Handwerk. Die PC-Einsteigerkurse vermitteln Sicherheit im Umgang mit dem Computer. Im Bewerbungstraining lernen Sie, worauf Sie achten müssen, wenn Sie sich vorstellen. Die Indikationsgruppe Arbeit und Beruf hilft bei beruflicher (Neu-) Orientierung.

Nicht immer sind der Wille und das Können der Einzelnen entscheidend, ob frau einen Arbeitsplatz findet. Dies ist von unterschiedlichen Faktoren abhängig. Im Verlauf der Suchterkrankung haben viele das Selbstvertrauen verloren, einer Arbeitsstelle zu genügen.

In Zissendorf unterstützen wir Sie ganz individuell, wie es für Sie beruflich möglich sein kann, wieder einzusteigen. Dazu gehören neben dem Anfertigen einer überzeugenden Bewerbung das Erkennen der persönlichen Stärken, auch die Übung, Dinge abzuschließen.

In der Arbeits- und Ergotherapie können Sie Ihre Arbeitsfähigkeiten und Fertigkeiten überprüfen. Dies ist unabhängig davon, ob Sie an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren oder eine (neue) Stelle suchen. Wir bieten Ihnen Trainingsmöglichkeiten in den Bereichen IT und Bürotechnik, Hauswirtschaft

In der Arbeits- und Ergotherapie bieten wir Ihnen die Möglichkeit, mit unterschiedlichen Materialien manuelle Fertigkeiten zu trainieren. Das Arbeiten im Team, die Übernahme von Verantwortung, die Überprüfung der Belastbarkeit sind dabei mögliche Ziele.

Selbstständigkeit
Arbeitsplatz
Wohnsituation

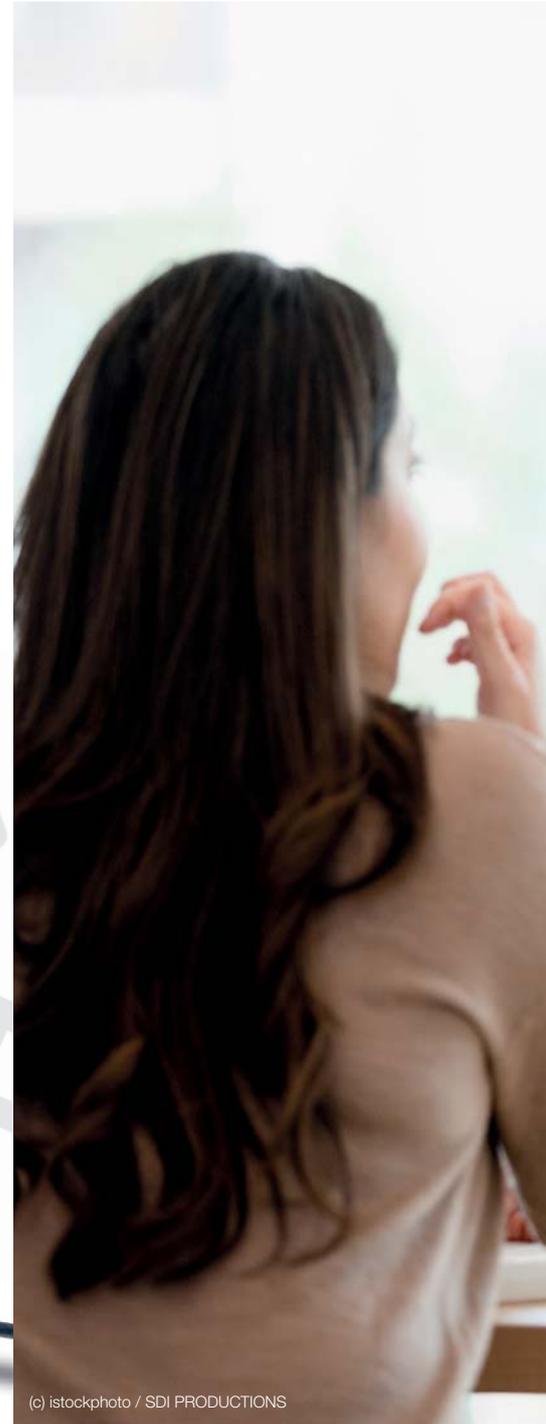
Qualifizierung, Infos und Bewerbung

Wir bieten Ihnen Unterstützung in den Aktivitäten des täglichen Lebens an. Ziel ist es, dass Sie eine größtmögliche Selbstständigkeit erreichen. Das macht Sie stark und selbstbewusst.

Unsere Arbeitsplätze sind ausgerichtet nach dem Verfahren MELBA* (MELBA ist ein Verfahren, mit dem einerseits die Fähigkeiten einer Person und andererseits die Anforderungen einer Tätigkeit beobachtet und dokumentiert werden können.)

Ihre Lebens- und Arbeitssituation ist immer individuell, deshalb erhalten Sie im Rahmen der Sozialberatung Einzelgespräche und Unterstützung bezogen auf die offenen Fragen Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Dabei kann es sich z. B. um den aktuellen Arbeitsplatz, die Wiederaufnahme von Arbeit, Unterstützung in der beruflichen Wiedereingliederung, die Vereinbarkeit von Kindern und Beruf, um Schulden, Wohnungssuche, Weitervermittlung in eine Adaption* oder in ein Betreutes Wohnen handeln (*Das Ziel einer Adaption ist es, dass Sie wieder eigenständig am Erwerbsleben teilnehmen und den Lebensalltag selbstständig gestalten. Unter realen Bedingungen können Sie diese Behandlungsschritte in der Praxis erproben.)



(c) istockphoto / SDI PRODUCTIONS

ARBEITS-, ERGOTHERAPIE UND SOZIALBERATUNG



(c) istockphoto / Jacob Lund Photography



MUTTER UND KIND



© istockphoto / GJacob Lund Photography





Mütter sind oft erleichtert darüber, dass sie ihre noch nicht schulpflichtigen Kinder mit in die Klinik bringen können. Die Fachklinik Zissendorf bietet diese Möglichkeit an. Für Mütter ist dies oft die einzige Möglichkeit, eine Behandlung für sich in Anspruch zu nehmen. Manchmal sind die Kinder zuhause oder in Pflegefamilien gut aufgehoben, manchmal erscheint eine Trennung zu schmerzhaft, gehört gerade die Neustrukturierung des Alltags mit dem Kind zu den Therapiezielen.

Betreuung
Beratung
Spielgruppen
Turnen

Wir erleben Familie oft ganz neu

Dafür bietet der gemeinsame Aufenthalt in unserer Einrichtung eine gute Übungsbasis. Bis zu drei Kinder von 0-6 Jahren (noch nicht schulpflichtig) wohnen mit ihrer Mutter in geräumigen Zimmern (teilweise Mutter-Kind-Appartments). Die Ausstattung ist freundlich und kindgerecht. Im Park der Klinik sind ein Spielplatz und weitläufige Grünflächen vorhanden.

Unser Kinderhaus mit hellem Wintergarten ist gut ausgestattet. Die Kinder werden von ausgebildetem Fachpersonal qualifiziert und liebevoll betreut. Sie bekommen in einer kleinen Gruppe besondere Aufmerksamkeit und Förderung. Denn auch die Kinder sind durch die Krankheit der Mutter betroffen. Auch für sie ist es hier ein neuer Anfang.

Als Mutter haben Sie „kinderfreie“ Zeiten, so dass Sie nicht nur die Therapieangebote nutzen, sondern darüber hinaus auch persönliche Dinge erledigen können. Sie wissen die Kinder währenddessen in guten Händen.

Anschließend sind Sie dann auch wieder frei, mit ihren Kindern gemeinsame Zeit zu

erleben und zu gestalten. Zum Therapieangebot der Mutter-Kind-Behandlung gehören das Mutter-Kind-Turnen, eine Mutter-Kind-Spielgruppe und eine Gruppe zur Stärkung der Erziehungskompetenzen.

Schnell bilden sich Kontakte und gemeinsame Unternehmungen werden geplant, wechselseitig Unterstützung und Hilfe geboten

Auf Grundlage des eigens für die Mutter-Kind-Behandlung erstellten Konzeptes MEIKE (Mütterliche-Erziehungs-(und) interaktions-Kompetenz-Entwickeln) bietet das Leben in Gut Zissendorf für Sie und Ihre Kinder eine Möglichkeit, neue Erfahrungen im Miteinander zu sammeln und sich gut vorzubereiten auf einen neuern gemeinsamen Alltag außerhalb der Klinikstrukturen. Mit dem Jugendamt der Stadt Hennef haben wir einen Kooperationsvertrag. Diese individuelle Unterstützung war schon oft hilfreich in schwierigen familiären Situationen.

Charme aus der Geschichte Ausstattung für das Heute

Das schöne, historische Gut Zissendorf hat seinen Charme aus der Geschichte, ist aber mit der modernen Ausstattung auf die heutigen Lebensbedürfnisse ausgerichtet. Sowohl für Wohnen, Alltag, Therapie, aber auch für eine abwechslungsreiche Freizeit sind wir gut ausgestattet.

Da sind Gruppen- und Werkräume, Gymnastikhalle, Fitnessraum und Sauna, Garten und Park, Spielplatz und Fahrradraum für eigene und ausleihbare Räder mit und ohne Kindersitz. Hier laden in der näheren Umgebung eine Reihe schöner Radwege zu Ausflügen an die Sieg ein.

Unsere Cafeteria „Zisseria“ ist neu ausgestattet. Hier können Sie im dicken Sessel Zeitung lesen oder am großen Tisch Gesellschaftsspiele spielen, genießen Sie den Austausch unter Frauen. Dazu gönnen Sie sich einen Cappuccino oder Tee. Wer fernsehen möchte, kann dafür einen der beiden Fernsehräume nutzen.

Häufig genießen unsere Rehabilitandinnen im Sommer einen Abend im Park, ganzjährig einen Musikabend im Rittersaal, der im Winter auch zu einem gemütlichen Beisammensein einlädt. In unserer kleinen Bibliothek können Sie sich beispielsweise



FREIZEITANGEBOTE



Sauna
Cafeteria
Zimmer
Bibliothek
Kapelle



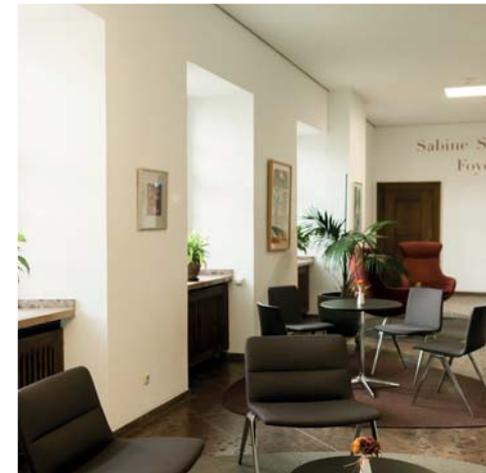
Krimis, historische Romane oder auch Sachbücher leihen.

Neben dem PC-Schulungsraum stehen PCs für die private Internetnutzung zur Verfügung. Das Mitbringen von Laptops, Tablets und Handys ist möglich, die Nutzung allerdings auf die therapiefreie Zeit beschränkt. Ein WLAN steht in den Zimmern zur Verfügung.

Eine Waschküche steht für Ihre persönliche Wäsche bereit: Waschmaschine, Trockner, Bügeleisen.

Jeder Rehabilitandin steht ein Einzelzimmer zur Verfügung. Dusche und WC gehören mit zur Ausstattung. Gern können Sie mit eigenen Mitteln das Zimmer etwas persönlicher gestalten.

Gut Zissendorf hat eine eigene Kapelle. Sie ist schlicht und einladend zugleich. Sie wird nicht nur für Gottesdienste genutzt. Sie ist immer geöffnet zur Besinnung und zum Gebet und ist ein guter Rückzugsort, um Stille und Besinnung zu finden. Für religiöse Themen und Glaubensfragen stehen Ihnen Mitarbeiter_innen der katholischen und evangelischen Kirche zur Verfügung. Regelmäßig gibt es Veranstaltungen zu religiösen Themen als offenes Angebot.



Wie geht es nach der Therapie weiter?

Die Behandlung in der Fachklinik ist als ein Baustein innerhalb der Veränderungen, die Sie in Ihrem Leben eingeleitet haben, zu verstehen.

Es ist eher unwahrscheinlich, dass nun alle Schwierigkeiten beseitigt sind. Erfahrungsgemäß stellt uns das Leben immer wieder vor neue Herausforderungen.

Wir hoffen, es ist uns gelungen, Sie in Ihrem Selbstbewusstsein und in Ihrem Wissen um Ihre Fähigkeiten und Stärken so zu unterstützen, dass Sie sich Ihrem Leben, Ihren Herausforderungen gewachsen fühlen. Sie wissen nun, dass Sie nicht alles alleine meistern müssen.

So haben Sie zum
Beispiel über uns
eine Nachsorge

PERSPEKTIVE

bei Ihrer Beratungsstelle beantragt. Sie haben bei uns unterschiedliche Selbsthilfegruppen kennengelernt und sich an Ihrem Wohnort einer Gruppe angeschlossen. Sie haben sich entschlossen, das Angebot eines ambulanten oder stationär Betreuten Wohnens in Anspruch zu nehmen, oder Sie nehmen das Angebot einer Adaption direkt im Anschluss an die Therapie wahr. Es gibt viele Möglichkeiten, erarbeiten Sie sich mit uns gemeinsam die für Sie passende Form der nachstationären Unterstützung.

Gegebenenfalls ist Ihr Wiedereinstige am Arbeitsplatz durch eine berufliche Eingliederung aus der Klinik heraus vorbereitet worden oder Sie haben Ihr Bewerbungsprofil online der Bundesagentur für Arbeit und damit potentiellen Arbeitgebern zur Verfügung gestellt.

Mit Hilfe der Sozialberatung haben Sie Ihre Wohnungsfragen gelöst und sich bei einer Schuldnerberatung vor Ort zur Beratung angemeldet.

Vielleicht haben Sie auch in der Therapie unser Angebot genutzt, die Angehörigen mit in Ihre Therapie einzubeziehen.

Es gibt viele Felder, auf denen eine gute Vorbereitung Ihres Nachhausekommens notwendig ist.

Wir unterstützen Sie in Ihren Anstrengungen. Vor Ihrer Entlassung aus der Klinik bereitet Ihre Bezugstherapeutin mit Ihnen eine Heimfahrt innerhalb der Woche an ein bis zwei Werktagen vor. Sie können Termine z.B. beim Arbeitgeber, in der Suchtberatung, bei der Selbsthilfegruppe wahrnehmen. Dieses Realitätstraining findet 4-6 Wochen vor Ihrer Entlassung statt, sodass Ihnen Zeit genug bleibt, eventuell aufkommende Schwierigkeiten noch mit unserer Unterstützung zu regeln (Voraus-

setzung ist eine Kostenzusage über 13 Wochen).

Viele Rehabilitandinnen sehen wir bei unserem jährlichen Ehemaligentreffen wieder. Die Frauen kommen aus ganz Deutschland, manche mit weiter Anreise. Wir laden ein zu einem interessanten Thema und schaffe einen Rahmen, das alle sich austauschen können. Auch Sie sind herzlich willkommen.

Über unsere Website oder unsere Social Media-Kanäle (Instagram, Facebook) können Sie ebenfalls den Kontakt halten und verfolgen, was in Zissendorf „los“ ist.



(c) istockphoto / Gunnar Svanberg Skulason

Stimmen von ehemaligen Rehabilitandinnen:

Wir haben hier einige Rückmeldungen/Abschiedsreden unserer Patientinnen zusammengestellt, die sich traditionsgemäß in ihrer letzten Hausversammlung in Gut Zissendorf verabschieden. Zum Schutz der Patientinnen haben wir alle Namen entfernt. Die Patientinnen haben uns erlaubt, ihre Abschiedsreden anonymisiert zu veröffentlichen. Sie wollen auch anderen Mut machen, wir bedanken uns herzlich.

Wir wünschen euch Zeit und Mut für
Wanderwege: Einfach nur gehen, immer
geradeaus, ohne Zeit- und Termindruck im
Wissen: es ist egal, wann ich ankomme!

Wir wünschen euch Zeit und Mut für
Rückwege: Auf dem Hinweg bereits Gese-
henes wiedererkennen, um es aus einem
neuen Blickwinkel zu betrachten.

Wir wünschen euch Zeit und Mut für
Umwege: Andere Wege als angezeigt
auszuprobieren, um festzustellen, wie und
wann ich am Ziel ankomme.

Wir wünschen euch Zeit und Mut für
Bergwege: Schrittweise und mühsam sich
dem Ziel nähern und den eigenen Grenzen
begegnen.

Wir wünschen euch Zeit und Mut für
Höhenwege: Die Welt von oben ansehen,
Abstand gewinnen, sich dem Himmel
näher wissen und leicht werden.

Wir wünschen euch Zeit und Mut für Tal-
wege: Von unten nach oben schauen, den
Kopf heben, dem Himmel entgegen gehen
und der Sehnsucht Flügel geben.

Wir wünschen euch Zeit und Mut für
Schleichwege: Den breiten Weg verlassen,
neue Wege wagen, durch Gestrüpp und
über Hindernisse steigen.

Wir wünschen euch Zeit und Mut für
Irrwege: Erfahrungen machen mit Weg
Suche und Verlaufen, das Zurückgehen
lernen, um neu anzufangen.

STIMMEN

Voller Gedanken darüber, was mich hier wohl erwartet, ob ich Hilfe erhalten werde und auch annehmen würde wagte ich am 30.06.2021 die ersten Schritte hinein nach Gut Zissendorf. Schritte, die ich keinen einzigen Tag meines Aufenthaltes bereut habe.

Sicher, es war nicht immer alles leicht und unbeschwert, fröhlich und heiter. Und dennoch habe ich auch viel gelacht, rumgealbert und tolle Gespräche geführt. Die Tage vergingen und neben meinem stetig wachsenden Willens wuchs auch mein Wunsch mein Leben wieder so zu leben, wie ich es einst mal kannte: Nämlich ohne Alkohol!

Ich habe in den 16 Wochen hier viel über meine Erkrankung, aber auch über mich gelernt. Und wenn man mich nun fragen würde mit welchem Gefühl ich Gut Zissendorf verlasse, dann würde ich antworten: Mit dem Gefühl der Dankbarkeit. Dankbarkeit darüber, gestärkt mit mehr Selbstbewusstsein, Mut und Zuversicht neu anzufangen.

Danke für das Wiederfinden meiner Selbst! Ich wünsche all meinen Mitpatientinnen: Macht weiter und bleibt stark, damit auch ihr eines Tages gestärkt, mutig und voller Zuversicht diese Klinik verlassen könnt!

Es ist die Sucht, sie ist das Tier in mir.

Ich bin nicht abhängig von ihr. Sie ist es von mir. Sie manipuliert, umgarnt, betrügt mich. Sie lässt mich denken sie wäre ich.

Wie ein forderndes Baby will sie gepflegt, umsorgt und genährt werden, rein instinktiv führt sie einen Kampf um ihr eigenes Überleben und das ist von mir abhängig, sie braucht mich.

Nur klopft sie nicht an und sagt „Hey Du, hier bin ich wieder ... aber sorry was du da gerade so treibst, das geht mir an die Substanz (ernstes Thema, aber das ist ja wohl echt witzig), das gefällt mir nicht“.

Ne so läuft das leider nicht.

Denn sie sorgt dafür, dass ich gar nicht weiß dass es sie so eigenständig gibt, also beziehe ich ihren Kampf auf mich. Es ist gut zu wissen, dass sie kämpft und nicht ich.

Ich bin wirklich auf einem guten Weg und dann kommen diese Schübe des Irrsinns in denen ich mich so zerrissen, verzweifelt und einsam fühle, in denen ich nicht weiß, was los ist, in denen ich mich frage, was mit mir nicht stimmt, in denen die Trauer

vorherrscht begleitet von allen Erinnerungen die noch mehr Zweifel und Zerrissenheit hervorrufen.

Und ich bin tatsächlich der Meinung, dass die liebe Sucht das ist, die wie ein verletztes, in die Ecke gedrängtes Tier schreit, sich windet, um ihr Überleben kämpft, denn dafür braucht sie mich – ICH NICHT SIE.

Und es wird weniger werden und sie muss einsehen was ich schon weiß, dass ich endlich auf sie scheiß.

P.S. Ihr seid ein tolles Team und ich geh hier nicht so euphorisch raus und freue mich über die Zeit hier weil ich den ganzen Schweinskram vergessen habe, sondern weil ihr mich dadurch begleitet habt.



Stimmen von ehemaligen Rehabilitandinnen:

Gut Zissendorf

Du hast mir so viel gegeben
Mit geholfen den Wahnsinn zu überleben
Mich selbst zu lieben und vor allem zu finden,
Traumata und Schmerz zu überwinden.

Du sagst:

Kämpf nicht gegen Deine Gefühle, Mann,
Das Leben ist eine Achterbahn
Ehrlichkeit ist brutal und ein Graus
Aber jetzt bist Du hier, lass alles raus.

Sei nicht so hart zu Dir selbst
Es ist okay wenn Du fällst
Hauptsache ist, Du stehst wieder auf
Richte Dein Krönchen – und dann lauf
Auch ruhig mal gegen die Wand.
Heut´ habe ich die Gefahren erkannt
Hab´ ich sie endlich auch gebannt?
Die Schlacht ist gewonnen
Sie zu schlagen war schwer und der Krieg ist noch lang
Doch ist mir nicht mehr Angst und Bang
Ich geh durch das Tor – der Weg ist noch weit
Egal was jetzt kommt – ich fühl mich bereit

Bewaffnet mit Achtsamkeit, Skills und Balance
Geb´ ich meinem Leben erneut eine Chance

Ich bin wieder ich. UND lebe.

STIMMEN



Als ich im Oktober 2020 in die Entgiftung ging, war ich nur noch ein Schatten meiner Selbst. Danach hieß es abstinenter bleiben, mich wieder fühlen lernen und Geduld haben – auf meinen Platz im Gut Zissendorf wartend.

Die Wartezeit von fast 3 Monaten zwischen Entgiftung und Gut Zissendorf, war im Nachhinein gesehen ein Segen.

- Zeit mich wieder zu spüren
- Zeit meine Wahrnehmung zu beobachten
- Zeit Kraft zu sammeln
- Zeit über mein Leben nachzudenken

Es führte dazu, dass ich in Gut Zissendorf angekommen, überhaupt aufnahmefähig, mitteilun-
gsfähig, ja therapiefähig war.

Es gab einige schmerzvolle und Herz zerrei-
ßende Momente, aber im Nachhinein, dank der
Therapeuten und meiner Mitpatientinnen auch
immer Momente der Auflösung alter Strukturen
und der seelischen Heilung.

Ich habe in Gut Zissendorf nicht einen Tag
bereit dort zu sein, nicht einen Tag die Absti-
nenzentscheidung bereit und ich hatte nicht
einen Tag, an dem ich mich im Stich oder Allein
gelassen fühlte. Jetzt nach 16 Wochen, fühle ich
mich stabil, bereit mich neu zu erfinden und altes
Leid hinter mir zu lassen.

Ich wünsche allen Leidensgenossinnen, das sie
genauso viel mitnehmen wie ich.
Ganz besonders bedanken möchte ich mich bei
den Therapeutinnen die mir jede auf Ihre Art auf
die Sprünge geholfen haben, ohne mir dabei
meine freie Entscheidung und meine Selbster-
kenntnis zu nehmen.

Auch einen besonderen Dank an die Ärztin, die
mir half meine Traumata zu überwinden.
Natürlich gilt mein Dank auch dem liebevollen
Pflegepersonal, der fleißigen Küchen Mann-
schaft, dem hilfsbereiten Hauswirtschaftsteam
und den unermüdlichen Ergotherapeuten.
In diesem Sinne – gehabt Euch wohl..... und
Tschüss

REDE UND ANTWORT

Hier beantworten wir
Ihnen die wichtigsten
Fragen in aller Kürze.
Weitere Infos erhalten
Sie unter:

www.zissendorf.de/faq

Wie komme ich an eine
Therapie in der Fachklinik
Zissendorf?

Wenn Sie in unserer Klinik eine stationäre Entwöhnungsbehandlung machen möchten, wenden Sie sich bitte an eine Suchtberatungsstelle oder eine Entgiftungsstation in Ihrer Nähe.

Wer wird in der Fachklinik
Gut Zissendorf behandelt?

Wir behandeln Rehabilitandinnen mit stoffgebundenen Süchten, mit Ausnahme einer akuten Heroinabhängigkeit.

Kann ich meine Kinder
mitbringen?

Gut Zissendorf verfügt über ein klinik-eigenes Kinderhaus, in dem die Kinder durch pädagogische Fachkräfte betreut werden.

Wie werden Angehörige in
die Therapie einbezogen?

Die Einbeziehung von Partnern und Angehörigen ist ein wichtiger Teil der Therapie. Sprechen Sie Ihre Bezugstherapeutin an.

Muss ich Handtücher und Bettwäsche selbst mitbringen?

Nein, Handtücher und Bettwäsche werden von der Klinik gestellt.

Wie regele ich meine Finanzen?

Um unproblematisch über Ihr Geld verfügen zu können, besteht die Möglichkeit, dass Sie Geld auf das Rehabilitationskonto überweisen. Nach Eingang des Geldes auf das Klinikkonto wird Ihnen der gesamte Betrag ausgezahlt.

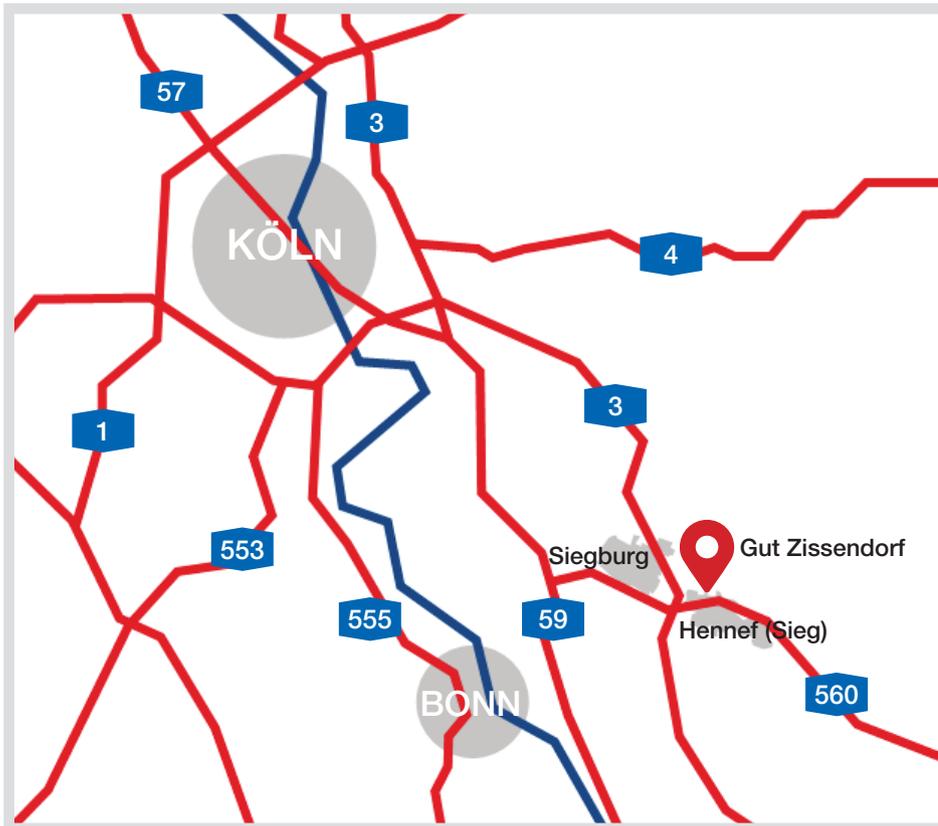
Wie sieht die psychotherapeutische Behandlung während der Therapie aus?

Während Ihrer Therapiezeit sind Sie einer Bezugstherapeutin zugeordnet, die sowohl Ihre Einzel- als auch Ihre Gruppentherapeutin ist.

Kann ich mein Handy und Notebook mitbringen?

Gerne können Sie Handy und Notebook mitbringen, W-LAN ist vorhanden. Die Nutzung der Geräte ist jedoch beschränkt auf die therapiefreie Zeit und Ihr Zimmer.

Ihr Weg zu uns:



Herausgeber:

Fachklinik Gut Zissendorf
Gut Zissendorf 1
Postfach 1343
53773 Hennef (Sieg)
Telefon: 02242/88950
Telefax 02242/84398
E-Mail: info@zissendorf.de
www.zissendorf.de

Träger:

Klinik Zissendorf GmbH
Georgstr. 7
50676 Köln
Amtsgericht Köln HRB 2030

Geschäftsführung:

Matthias Schmitt
Oliver Gondolatsch
Gut Zissendorf 1
53773 Hennef

Inhaltlich verantwortlich:

Ingrid Vianden-Gabriel, Klinikleitung

Stand:

Juli 2023

Gut Zissendorf
FACHKLINIK FÜR FRAUEN

