

Mein Kommentar:

AEB, Bad Liebenwerda, Psychotherapeutische Klinik

Zeitraum: 29.06. – 19.10. 2010

Du hast meinen Kommentar aufgerufen, damit bist du wahrscheinlich in der gleichen Lage wie ich vor ein paar Monaten.

Im Internet gibt es auf den entsprechenden Klinikseiten leider gar keine oder ganz vereinzelte Erlebnisberichte von den Patienten. Vielleicht ist das hier eine kleine Hilfe für deine Entscheidung.

Ich werde nicht chronologisch berichten, sondern ganz allgemein meine Gedanken zu den 16 Wochen, etwas thematisch geordnet, aufschreiben.

Es wird ausschließlich um die Klinik gehen, nicht um die Patienten. Da muss jeder seine eigenen Erfahrungen machen. Das Zusammenleben auf kleinem Raum mit ca. 100 anderen Personen ist eben nicht ganz einfach. Da gibt es auch keine Tipps. Da musst du deinen eigenen Weg finden, der zu dir passt.

Aber nun zur Sache...

DIE REGELN

Sicher ist dir auch klar, dass es Einschränkungen im persönlichen Bereich gibt. Das ist zum einen der Krankheit geschuldet, schließlich ist es eine psychotherapeutische Klinik, zum anderen der allgemeinen Ordnung beim Ablauf der Therapie.

Ich gebe ehrlich zu, das war für mich ein Ausschlusskriterium für die von mir in die engere Wahl gezogenen Einrichtungen.

Also gab ich erst mal nicht so viel auf die Internetseiten, sondern nahm Kontakt auf und bat um die Hausordnungen. Es war schon auffällig, dass diese auf den Seiten kaum oder nicht zu finden waren.

Die „Ernüchterung“ (passendes Wort ☺) kam sehr schnell. Handyverbote, Ausgangsverbote, Kaffeeverbote, Unterhaltungstechnik verboten..., die ganze Palette, die ich vom Hörensagen kannte. Aber: eine positive Ausnahme, die Klinik in Bali (Bad Liebenwerda, Bali ist kürzer).

Handys, und damit auch seine wichtigen Menschen, darf man behalten. Beim Kaffee (wichtiges Thema für mich Süchtigen ☺) hab ich gleich noch mal nachtelefoniert. Ja, ich hatte es richtig verstanden, ich darf sowohl Koffein besitzen, verarbeiten und verbrauchen! Der zweite Lichtblick!

Rauchen (auf den Raucherarealen) erlaubt, auch zwischen den Therapien tagsüber, also immer wenn mal ein paar Minuten Zeit sind. Klingt schon sehr gut im Gegensatz zu anderen Einrichtungen, die mich eher zum Nachdenken zwingen, ob ich nicht doch jemand umgebracht hatte und nun meine Strafe antreten muss.

Die Ausgangsregelungen sind fair und schaffen genügend Freiraum, dem Ganzen auch mal den Rücken kehren zu können. In Bali kann man begrenzt auch seiner Shopping-Lust frönen. Die Gegend ist für persönliche Ausflüge (mit kostenlos von der Klinik ausgeliehenen Rad) sehr schön. Ein Spaßbad um die Ecke, nicht ganz billig aber sein Geld wert, Wald, Badesee, Sehenswürdigkeiten, Tiergehege, Sportmöglichkeiten, Tanz..., alles machbar.

Was ist deine Gegenleistung?

Teilnahme an den Therapien, Pünktlichkeit, Motivation, Akzeptanz, erste Woche kein Ausgang vom Gelände (Es ist aber ein großes Gelände, da findet sich immer eine Ecke, wo du auch einmal allein sein kann.), Ordnung und natürlich Abstinenz. Das sind so die Schwerpunkte, die zugegebenermaßen manchem im Einzelnen schwer fallen. Aber du wirst ja nicht gezwungen, eine Therapie zu machen!

Für mich war es in Ordnung und ich habe meine Entscheidung zu keinem Zeitpunkt bereut. Denke einfach daran, die Regeln sind nicht für dich persönlich geschrieben worden, sondern für jene, die Schwierigkeiten im täglichen Ablauf haben. Das schafft den nötigen Abstand und vermeidet Diskussionen, die eh nichts bringen.

Das ist irgendwie der wichtigste Punkt in allem. Wenn du dich nicht wohl fühlen kannst, bringt das Ganze gar nichts oder nicht viel. Konzentriere dich einfach auf deinen Grund, warum du das machst. Keiner will dich ärgern, sondern alle wollen dir helfen! Nur die Verantwortung für dich, nimmt dir keiner ab.

DAS PERSONAL

Das Wichtigste am Anfang. Es gab keinen Augenblick in den Wochen, wo ich mich nicht als Mensch ernst genommen fühlte. Da sind nie negative Sachen oder Bemerkungen gemacht worden, die irgendwie mit der Krankheit zu tun haben. Ich will das hier so betonen, da ich selbst ein gesteigertes Alarmsystem für meine Umwelt in dieser Richtung besitze.

Die Schwestern sind freundlich und hilfsbereit. Allerdings sind sie eben keine „persönlichen Adjutanten“, die permanent für kleine Problemchen in Anspruch genommen werden sollten. Vieles kannst du selbst klären, wenn du dich gleich an die richtige Person wendest.

Die Bezugstherapeuten (einer ist immer für eine Gruppe verantwortlich) sind kompetent. Durch Vertretung und die Arbeit in spezifischen problemorientierten Gruppen, habe ich einige persönlich kennen gelernt. Nun ist es aber wie auch zu Hause, manchmal klappt die Chemie nicht und man hat Probleme, sich zu öffnen. Ich kann dir da nur raten, gehe vorurteilslos und ehrlich in die Psychotherapien (sowohl in der Gruppe als auch einzeln). Du wirst ganz sicher ein offenes Ohr finden. Konzentriere dich auf das eigentliche Problem, wegen dem du da bist, andere Sachen lassen sich in den paar Wochen sowieso, aus meiner Sicht, kaum richten. Wenn da ein Bedarf besteht, musst du danach eben weitermachen, mache ich auch gerade.

Mit allen anderen Therapeuten, z.B. Sport, Gestaltung, Freizeit, Arbeitstherapie usw., kommt man ebenfalls sehr gut aus. Da gilt eben: Wie man in den Wald hinein ruft...

Die ärztliche Versorgung ist immer gewährleistet, wenn Bedarf besteht werden auch Ärzte aus dem Ort oder weiter weg (dann mit Fahrdienst) aufgesucht. Denke daran, es sind in der Klinik Ärzte mit psychotherapeutischer Ausrichtung, keine Allgemeinmediziner.

Bei Bedarf (der war bei mir groß) wird eine Physio-Behandlung im Haus durchgeführt. Massagen, Ultraschall, Rückentraining, Bäder..., alles vorhanden. Mein körperlicher Zustand hat sich so gebessert (Verspannungen, Rückenschmerzen, trallala...), das hätte ich mir nie zu träumen gewagt. Und das alles ohne Wartezeiten als Kassenpatient und Zuzahlungen.

Das Wirtschaftspersonal ist auch nett und immer bereit, auf Anliegen einzugehen. Das Essen ist so reichhaltig, da muss ich warnen! Mancher hat mehr Speck als passende Hosen mit nach Hause genommen. Wer da eine Veranlagung zum Zunehmen hat, sollte sich bewusst etwas zügeln. Frühstück und Abendbrot als Buffet, mittags 3 Essen zur Auswahl. Da ist wohl immer was dabei, auch für „Gourmeggle“.

Ich kann für mich zusammenfassend sagen, so ein gutes Klima hatte ich nicht erwartet. Aber das ist eben ein Punkt, der für den Therapieerfolg auch mit verantwortlich ist. Die Therapien haben mir sehr geholfen, ein Stück Selbsterkenntnis zu erlangen. Eine Voraussetzung, um sein Verhalten sinnvoll zu ändern.

DER ABLAUF

Damit meine ich einen ganz „normalen“ Tag in der Klinik. Der beginnt mit Frühsport! Für alle nicht so für körperliche Ertüchtigung Begeisterten (solche wie mich ☺): du musst nur gehen. Eine Runde im Park und abgehakt. Abducken unmöglich! Ich weiß nicht wie es die Sporttherapeuten hinbekommen, aber sie wissen am Ende ganz genau wer gefehlt hat.

Zwei Durchgänge Frühstück und dann je nach Gruppenplan Therapien. Die erste Zeit ist das nicht viel, da es noch indikative Gruppen gibt, ebenso ggf. Arbeitstherapie, und einiges mehr, wo sich so nach und nach der Wochenplan füllt. Es ist aber nicht so, das jeden Tag von früh ab bis nachmittags durchweg Veranstaltungen sind. Es gibt Tage, da ist eben auch mal ab dem Mittag frei. Also insgesamt recht angenehm, meist auch ein paar Pausen dazwischen, so das der Tag recht schnell vergeht und trotzdem kein Stress aufkommt. Ab und an gibt es „Hausaufgaben“, aber eher wenig.

In der Freizeit können viele Angebote wahrgenommen werden. In meiner Zeit war jede Woche Kino (außer Haus), Videonachmittag (im Haus), Skat-, Romme-, Tischtennis-, Volleyballturnier, organisierte Ausflüge (auch unter der Woche), Kraftsport und vieles mehr. Das liegt auch an den Patienten selbst, da werden Ideen gerne entgegengenommen und auch umgesetzt.

Es stehen auch eine Bibliothek mit recht ordentlicher Auswahl und 2 Freizeiträume zur Verfügung, für alle, die ihre künstlerische Ader ausleben wollen. Für die Sport- und sonstigen Fernsehinteressierten gibt es drei Fernseher.

Zu den Möglichkeiten außerhalb der Klinik habe ich ja oben bereits geschrieben. Das ist natürlich alles nicht vollständig und wechselt auch sicherlich mit der Zeit.

Wichtig ist aus meiner Sicht, dass sich jeder im Vorfeld Gedanken zu den Wochenenden macht, wie die individuell sinnvoll zu verbringen sind. Benötigte Werkzeuge, Materialien und Spiele können ausgeliehen bzw. gekauft werden (aber vorher!!!).

Besuch zu empfangen ist auch jederzeit (ab 16:30 in der Woche, Wo-end sowieso) möglich. Da ist die Anbindung an die Stadt von Vorteil. In Bali scheint es mehr Kaffees und Gaststätten zu geben als Einwohner nachmittags auf der Straße sind.

Vergiss nicht, es ist eine Kleinstadt, jeder kennt jeden und nichts bleibt unbemerkt. In den Geschäften und der Gastronomie wissen wohl alle, wer aus der Klinik ist. Allerdings gab es nie irgendwelche Vorurteile, die ich bemerkt hätte. Im Gegenteil, gerade bei Kosmetik und Körperpflege wird dir gern geholfen, da nur Mittelchen ohne Alkohol erlaubt sind. Aber das Problem kennen die alle dort, also frag ruhig danach. Für Frauen ist das etwas stressiger durch die Gewöhnung an die vielen kleinen chemischen Helfer, etwas gegen Fältchen, etwas für die Nacht, etwas für den Tag, etwas gegen altern,... na ja du weißt schon. Als Mann gibt es da weniger Probleme (Ausnahmen gibt es natürlich).

DIE ZIMMER

Sicher auch ein Thema, welches bei einem längeren Aufenthalt von Bedeutung ist.

Die Mutter-Kind-Etage klammere ich hier mal aus, da dort manches anders geregelt ist. Für alle anderen gibt es 2-Bett-Zimmer. Sie sind angenehm groß, mit Schreibtisch, kleiner Tisch Stühlen, Schränken, zwei Waschgelegenheiten und Dusche.

Die Betten sind sehr angenehm! Da bin ich als wandelnder Bandscheibenvorfall sicher sehr kompetent, keine Rückenschmerzen, angenehmes Liegen und Schlafen.

Da der Mitbewohner fast immer in einer anderen Bezugsgruppe ist und somit auch einen anderen Wochenplan hat, kommt man sich kaum ins Gehege tagsüber. Ein wenig gegenseitige Rücksichtnahme und es geht problemlos über die Zeit.

Für Ordnung und Sauberkeit ist man selbst verantwortlich. Naja, zugegebenermaßen hab ich auch Zimmer gesehen, da wusste mancher sicher noch nicht, wozu Schränke erfunden wurden.

Wenn es Probleme im Zusammenleben gibt, wende dich einfach an deinen Therapeuten. Da wurde zu meiner Zeit auch manches geändert in der Belegung.

MEINE MEINUNG

Ich kann nur noch einmal sagen, für mich war es absolut in Ordnung in der Klinik. Es war viel leichter als ich im Vorfeld vermutet hatte. Ich bin gefestigt und mit neuen Gedanken, Erfahrungen und Einsichten nach Hause gekommen. Ich will stabil abstinent bleiben und mir wurde in jeder Hinsicht dabei geholfen. Den Rest, eben mein Leben und den Alltag, muss ich nun selbst ändern.

ZUM SCHLUSS

Es ist sicher nichts Vollständiges, was ich hier beschrieben habe. Wenn du Fragen hast, kannst du dich gern per Mail bei mir melden (schreibe an: skorpion99@t-online.de). Ich antworte garantiert!