

## Therapeutische Vereinbarungen

Unter Abstinenz *im Sinne der therapeutischen Vereinbarung* verstehen wir den bewussten, freiwilligen Verzicht auf Gewohntes, um Raum zu schaffen für neue Erfahrungen. Die Chance liegt darin, zu erkennen, was mit mir passiert, wenn ich mich nicht mehr mit all den Dingen und Aktivitäten umgebe, mit denen ich gewohnheitsmäßig unangenehme Gefühle überdecke. Je mehr wir außen weglassen, umso mehr kommen wir nach innen und damit zu uns selbst und den Fragen:

- Was fühle ich überhaupt?
- Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?
- Wie gehe ich mit anderen um?
- Was sind meine wahren Bedürfnisse?
- Was ist meine Sehnsucht?

Rückfälle bzw. Verstöße gegen diese therapeutischen Vereinbarungen sind daher ein Anlass, im Rahmen der Gemeinschaft und mit therapeutischer Hilfe genau hinzusehen: Warum passiert mir das und was kann ich daraus lernen?

### **Wir bleiben während der gesamten Therapiedauer frei von:**

- Alkohol (z.B. auch von sogenanntem alkoholfreiem Bier), Nikotin, sonstigen Drogen
- Koffein und Tee in im Haus, außer beim Frühstück
- zusätzlichen Nahrungsmitteln innerhalb des Hauses außerhalb der Mahlzeiten
- Hungern, Überessen, Erbrechen und „Diäten machen“
- Selbstverletzendem Verhalten
- Büchern und Zeitschriften (außer von Literatur der Anonymen Selbsthilfegruppen und therapeutisch empfohlener Lektüre)
- Pairing (Pairing bedeutet, sich auf eine Zweierbeziehung zu beschränken und sich aus der Gemeinschaft herauszuziehen. Es kann auch bedeuten, nur mit dem Pflegedienst oder dem Therapeuten seine Probleme zu besprechen, oder nur dem Partner am Telefon oder dem Tagebuch alles anzuvertrauen)
- gegenseitigen Besuchen auf den Zimmern
- Romanzen und sexuellen Kontakten
- Fernsehen, Kino, Radio, CDs, Kassetten
- Glücks- und Geldspielen
- elektronischen Medien, Computer, Handys und Laptop, Abspielgeräten jeder Art

### **Darüber hinaus gibt es die freiwillige Möglichkeit des Kontaktverzichts** (in Vereinbarung mit dem Kerngruppentherapeuten)

Für diesen Fall gilt vom Aufnahmetag bis zum Sonntag der folgenden Woche:

- Wir nehmen keinen Kontakt (z. B. durch Briefe, Telefonate, Besuche) nach außen auf
- Spaziergänge und Ausflüge sind täglich möglich, sollen aber in dieser Zeit nur in begrenztem, vorgegebenem Umfang gemacht werden.

Besuche von Selbsthilfegruppen bzw. Gottesdiensten sind jederzeit möglich.

Generell ist die schriftliche Ab- und Rückmeldung mit Zielortangabe notwendig (das entsprechende Buch liegt an der Rezeption).