

**Wir helfen jungen Menschen mit Sucht- und Drogenproblemen**

## Inhaltsverzeichnis

Der Einstieg	1
Grundsätze	2
Unser Haus	3
Die Therapie	4
Therapiemodule im Überblick	5
<b>Therapieverlauf am Beispiel des Therapiemoduls Langzeittherapie</b>	
Eingangsphase	6
Intensivphase	7
Adaptionsphase	9
Arbeitstherapie	10
Freizeitgestaltung	12
Nachsorge	13
Anfahrtsskizze	15
Anfahrtsbeschreibung	16

## Therapiezentrum „Hausen im Tal“

### Wir helfen jungen Menschen mit Sucht- und Drogenproblemen

Beim Ausstieg aus dem Suchtmittelkonsum  
Bei der Aufarbeitung persönlicher Probleme  
Bei der Entwicklung einer beruflichen Perspektive.

Ihr könnt euch in einem drogenfreien Umfeld körperlich, geistig und psychisch regenerieren und mit klarem Kopf eine neue Lebensperspektive entwickeln.



# GRUNDSÄTZE

## Grundsätze

Unsere Einrichtung hat sich bewusst auf eine kleine Anzahl von Therapieplätzen festgelegt. Wir wollen mit unserem Konzept Menschen ansprechen, die ihre Therapie in einer überschaubaren Gruppe machen möchten, in der sie sich aufgehoben fühlen können und die ein individuelles Eingehen auf ihre Probleme ermöglicht.

Auf was wir großen Wert legen ist ein fairer und respektvoller Umgang miteinander, die Aufrechterhaltung eines drogenfreien Rahmens und die engagierte Mitarbeit Aller für das Erreichen des Therapieerfolgs.



## Unser Haus

Das Therapiezentrum hat 21 Plätze im Haupthaus und 8 Plätze in der Adaptionphase. Die Wohn- und Therapieräume sind in einem alten, renovierten bäuerlichen Anwesen untergebracht, das mitten im Dorf steht.

Geographisch liegt es zwischen Donautal und Bodensee, in einer Landschaft mit vielen reizvollen Freizeitmöglichkeiten.

Die Städte Sigmaringen, Stockach und Tuttlingen sind alle ungefähr 25 km davon entfernt.



# DIE THERAPIE

## Therapie heißt Veränderung

Du lernst, ohne Drogen herauszufinden, was du brauchst, um zufriedener leben zu können. Das heißt, du gehst einen Weg auf dem du deine Grenzen kennenlernst, neue Möglichkeiten ausprobierst, etwas riskierst. Dieser Weg ist nicht leicht und zunächst sehr unangenehm, wenn du z.B. auch mitkriegst, wie ängstlich und unsicher du bist, wie einsam oder abhängig von anderen. Mit diesen unangenehmen Erfahrungen bist du nicht allein, die anderen gehen einen ähnlichen Weg. Wir begleiten und unterstützen dich dabei.



## Therapiemodule im Überblick

Auf dieser Seite möchten wir euch einen Überblick über die in unserem Haus angebotenen Therapiemodule geben

- **Langzeittherapie ohne Adaption**  
Dauer 24 Wochen
- **Langzeittherapie mit Adaption**  
Dauer 24 Wochen + 16 Wochen
- **Mittelzeittherapie ohne Adaption**  
Dauer 16 Wochen
- **Mittelzeittherapie mit Adaption**  
Dauer 16 Wochen + 16 Wochen
- **Kurzzeit-/Wiederholermodul**  
Dauer 12 Wochen
- **Adaption**  
Dauer 16 Wochen
- **Adaption Wiederholer/Kurzzeit**  
Dauer 12 Wochen
- **Kombitherapie**

Welches Behandlungsangebot das Richtige für dich ist, besprichst du am besten mit den MitarbeiterInnen deiner Drogenberatungsstelle oder Entgiftungsstation.



## Die Therapie - Therapieverlauf

Am Beispiel des Therapiemoduls Langzeittherapie

### EINGANGSPHASE

Dieser Therapieabschnitt ist für PatientInnen ohne Therapieerfahrung. Er dauert maximal 8 Wochen. In dieser Zeit geht es für dich um folgendes:

- Die Stärkung deiner Therapiemotivation
- Die Erfahrung dessen was Therapie bedeutet
- Den Aufbau einer therapeutischen Beziehung
- Dich selbst ohne Drogen kennen zu lernen
- Die Vermittlung von Informationen über das Krankheitsbild Sucht
- Das Kennen lernen deiner Suchtmuster
- Die Klärung deiner sozialen Situation
- Die Auswertung deiner Arbeits- und Berufserfahrungen
- Das Überprüfen deines bisherigen Freizeitverhaltens
- Die Erarbeitung eines individuellen Therapieplans





## Die Therapie - Therapieverlauf

Am Beispiel des Therapiemoduls Langzeittherapie

### INTENSIVPHASE

Sie dauert 16 Wochen. Die Inhalte und Angebote werden entsprechend deiner Situation individuell zusammen gestellt. Das heißt:

- Du lernst deine Stärken und Fähigkeiten besser kennen
- Du machst Erfahrungen, wie du deine Beziehungen zu anderen Menschen befriedigender gestalten kannst
- Du lernst, wie man unproduktive Verhaltensmuster aufgibt
- Du setzt dich mit deiner Suchtgeschichte und deinen Suchtmustern auseinander
- Du kannst deine Angehörigen einladen und in deine Therapie einbeziehen
- Du kannst in einem beschützenden Rahmen über beängstigende oder schmerzhaft Erfahrungen sprechen



## Die Therapie - Therapieverlauf

Am Beispiel des Therapiemoduls Langzeittherapie

### INTENSIVPHASE

- Du bereitest dich durch Arbeits- und Belastungserprobungen auf deine berufliche Zukunft vor
- Du kannst Wissenslücken füllen
- Du kannst Klarheit in deine soziale Situation bringen (z. B. Schuldenregulierung)
- Du probierst neue Freizeitaktivitäten aus
- Und immer wieder wirst du dich mit deinem Suchtdruck und deinem Rückfallmuster befassen



## Die Therapie - Therapieverlauf

Am Beispiel des Therapiemoduls Langzeittherapie

### ADAPTIONSPHASE

Die Adaptionphase dauert 12 bis 16 Wochen. In dieser Zeit geht es um die Überprüfung dessen, was du in deiner Therapie erreicht hast. Gleichzeitig bereitest du dich auf ein selbständiges Leben vor mit allem was dazu gehört, Arbeit, Wohnung, vielleicht Familie und Freunde.

In dieser Zeit stellen sich dir viele Fragen:

- Was habe ich in meiner Therapie begriffen?
- Wo muss ich noch nachbessern?
- In welchen Situationen werde ich unsicher?
- Wann spüre ich Suchtdruck?
- Brauche ich nach der Therapie weitere professionelle Unterstützung?
- Wenn ja, an welchem Ort? Und in welcher Form?
- Welcher Arbeit will ich nachgehen?
- Will ich noch eine Ausbildung machen?
- Wo finde ich eine Arbeit, einen Ausbildungsplatz?



## Die Therapie - Arbeitstherapie

In der Arbeitstherapie beschäftigst du dich von Anfang an mit deiner Berufsfindung und/oder beruflichen Wiedereingliederung. Dazu gehört, dass du dich in den Arbeitsprojekten im Haus mit deinen Fähigkeiten zeigst, dich für die Abklärung deiner schulischen und beruflichen Voraussetzungen engagierst, externe und interne Arbeits- und Berufsberatung annimmst und das obligatorische Berufspraktikum während der Adaptionsphase machst. Die Arbeitstherapie im Haus ist in mehrere Projekte aufgliedert:

### Schreinerei

Zeichnen, sägen, leimen, schrauben, hobeln...  
Am Ende kannst du dir selbst ein Möbelstück bauen.

### Garten

Umgraben, säen, hacken, schneiden, jäten, ernten...  
Schon mancher hat hier seine Liebe zu den Pflanzen entdeckt.

mehr zum Thema gibts auf der nächsten Seite



## Die Therapie - Arbeitstherapie

### Hauswirtschaft

Putzen, bügeln, waschen, kochen, Holz sägen, spalten, heizen...

Hier lernst du alles, was für eine eigenständige Lebensführung nützlich ist.

### Bau- und Renovierungsarbeiten

Gipsen, tapezieren, streichen Fliesen legen, Fußböden erneuern...

In einem alten Haus gibt es immer etwas zu renovieren oder umzubauen. Unser Bautrupps vermittelt dir eine Vielzahl handwerklicher Fähigkeiten.

### Fortbildungsangebote

Computerkurs

Rechenttraining

Schreibtraining

Bewerbungstraining



## Freizeitgestaltung

Damit du nach der Therapie nicht wieder anfängst, aus Langeweile Drogen zu konsumieren ist es wichtig, attraktive und spannende Freizeitaktivitäten für dich zu finden. Statt des Drogenkicks, z. B. eine sportliche Herausforderung suchen und nicht gleich aufgeben, wenn sich der Erfolg nicht auf Anhieb einstellt. Dabei unterstützen wir dich. Deshalb gehören Freizeitaktivitäten zum Therapieprogramm. Dafür gibt es Angebote im Haus und die Angebote der Vereine in der Umgebung werden genutzt.

### Was du hier ausprobieren kannst ist:

Gesund und fit werden durch Radeln, Wandern  
Joggen und Schwimmen (im Sommer im  
5 Gehminuten entfernten Freibad, im Winter  
im Hallenbad)

Fußball, Volleyball, sonstige Ballspiele

Tischtennis, Tischfußball, Dart

Aerobic

Krafttraining

Badminton

Sportschießen

Klettern

Ausflüge mit Natur- oder Kulturinfos



## Nachsorge

### Betreutes Wohnen

Am Ende der Therapie stellen sich dir die Fragen, bin ich jetzt stabil genug, um allein, ohne Unterstützung leben zu können? Kann ich die anstehenden Aufgaben, wie Arbeitssuche, Wohnung suchen, einen neuen Freundeskreis aufbauen alleine schaffen?

Falls du zu dem Schluss kommst, dass es besser wäre zwischen der Therapie und dem selbständigen Leben noch einen Zwischenschritt einzubauen, der dir soviel Freiheit wie möglich lässt und soviel Unterstützung wie nötig bietet, dann ist das Angebot des Betreuten Wohnens für dich richtig. Dort kannst du ein halbes Jahr, in Ausnahmefällen auch bis zu einem Jahr wohnen.

Der Standort unseres Betreuten Wohnens ist die Kreisstadt Sigmaringen. Dort befindet es sich in einem Haus in Zentrumsnähe. Die Bewohner haben jeweils ein eigenes Zimmer und teilen sich zu Dritt eine Küche, Esszimmer und Bad. Im Betreuten Wohnen versorgen sich die Bewohner selbst und bringen ihren Lebensunterhalt selbst auf.



## Nachsorge

Ein Mitarbeiter steht wochentags täglich als Ansprechpartner zur Verfügung und hilft bei den anstehenden Problemen.

Mit den Bewohnern wird ein Betreuungsvertrag geschlossen, in dem solche Dinge festgelegt werden wie

- eine Verpflichtung zur Abstinenz von Drogen und Alkohol, sowie Gewaltfreiheit
- eine Verpflichtung zur Integration in Arbeit
- eine Verpflichtung zur Teilnahme an den Gruppenangeboten.

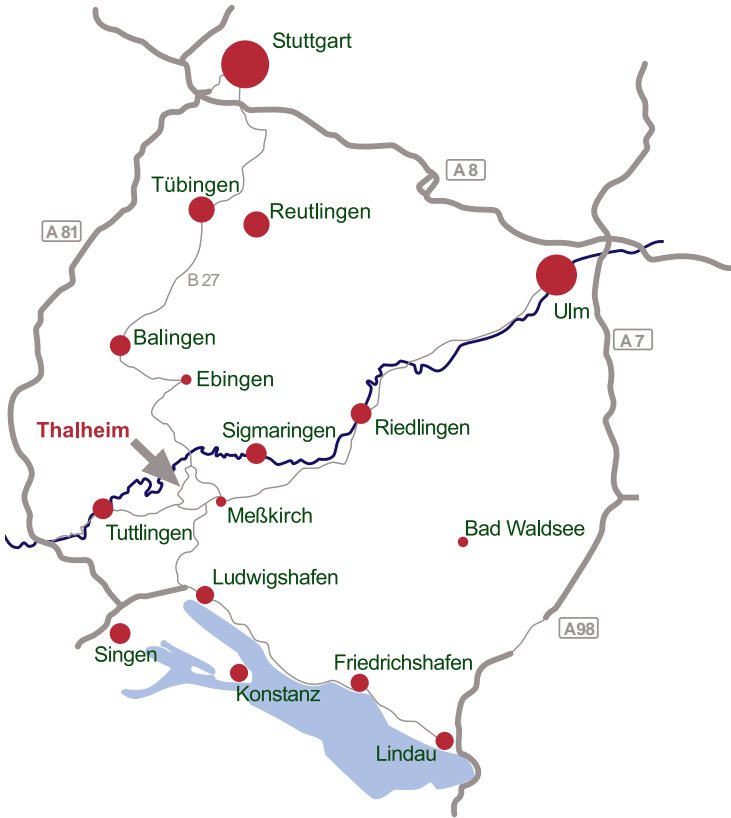
### Ambulante Nachsorge

Für Leute, die nach der Therapie gleich eigenständig wohnen möchten, gibt es die Möglichkeit der Ambulanten Nachsorge. Diese Form der Nachsorge bedeutet, dass du dich regelmäßig alle 14 Tage mit unserem Mitarbeiter und ehemaligen Mitpatienten triffst, um in dieser Gruppe über deine aktuelle Situation zu sprechen. Und falls es zwischendurch mal schwierig wird, dann hast du in den Gruppenmitgliedern oder unserem Mitarbeiter Ansprechpartner, die dir vertraut sind und dich und deine Suchtprobleme kennen.





## Anfahrtsskizze



# DIE ANFAHRT



## Anfahrt

### Von Stuttgart aus kommend:

Über die A 81 Singen bis Ausfahrt Tuningen (36), dann die B 523 Richtung Tuttlingen. In Tuttlingen auf die B 311 Richtung Ulm/Meßkirch bis Neuhausen ob Eck. Von Neuhausen Ob Eck über Worndorf, Altheim nach Thalheim **oder**

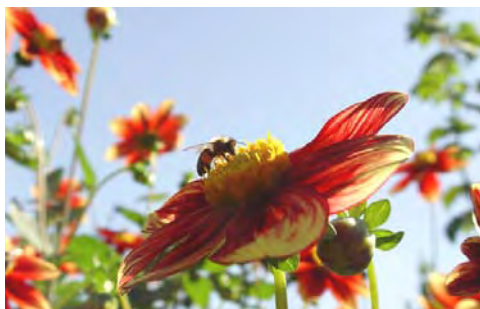
Über die B 27 Tübingen, Hechingen, Balingen. Ab Balingen dann Richtung Beuron, von Beuron aus über Leibertingen nach Thalheim.

### Von Ulm nach Thalheim:

Auf der B 311 in Richtung Donaueschingen. Über Erbach, Ehingen, Riedlingen, Mengen, Krauchenwies bis Meßkirch. In Meßkirch an der Abfahrt Meßkirch-West, Heudorf, Thalheim abzweigen. Danach wieder links Richtung Heudorf. Heudorf durchfahren. Nächster Ort ist Thalheim. Bis zur Kreuzung fahren. Gelb-weißes Gebäude links.

### Der Weg von Tuttlingen aus:

B 311 Richtung Ulm/Meßkirch. Durch Neuhausen ob Eck und Worndorf. Ca. 2 km nach Worndorf links abbiegen, Abfahrt Altheim/Leibertingen. Über Altheim nach Thalheim. Bis zur Kreuzung fahren Gelb-weißes Gebäude rechts.



**Therapiezentrum**  
**„Hausen im Tal“**

Voradelberg 2  
88637 Leibertingen-Thalheim

Telefon: 07575 92502-0  
Telefax: 07575 92502-20

E-Mail: [info@tzhit.de](mailto:info@tzhit.de)  
Internet: [www.tzhit.de](http://www.tzhit.de)

