



A – Z

Zum Aufenthalt in der Klinik Südhang

Praktische Informationen von A wie Abstinenz bis Z wie Zufriedenheit für tagesklinische Patient*innen

Tagesklinik

südhang



A

Abstinenz als Methode

In den stationären und tagesklinischen Angeboten der Klinik Südhang wird Abstinenz als Methode angewendet, unabhängig vom individuell angestrebten Therapieziel. Denn die Herausforderungen der Therapie meistern Sie am effizientesten unter abstinente Bedingungen. Deshalb werden in unseren stationären und tagesklinischen Angeboten nur Therapien angeboten, die Abstinenz als Methode während der Behandlung nutzen, auch wenn längerfristige Therapieziele davon abweichen können.

Areal

Das Areal der Klinik Südhang in Kirchlindach besteht aus diversen alten und neuen Gebäuden. Die Häuser A, B, C und D sind die Wohnhäuser der Patient*innen. Die Tagesklinik ist im Hauptgebäude im Untergeschoss untergebracht. Die Gruppen- und Therapieräume befinden sich in diversen Gebäuden.



C

Cafeteria

Die Cafeteria der Klinik Südhang ist für Patient*innen von Montag bis Freitag von 09.00 bis 12.00 Uhr sowie von 12.45 bis 16.00 Uhr geöffnet.

D

Datenschutz

Das Datenschutzkonzept der Klinik Südhang regelt den Umgang mit Daten, die im Zusammenhang mit Ihrem Aufenthalt gesammelt, verwaltet, bearbeitet und gelöscht werden. Es unterliegt der gesetzlichen Vorgabe des kantonalen Datenschützers. Ohne Ihr schriftliches Einverständnis geben wir keine Daten weiter und geben auch Dritten keine Auskunft über Ihren Aufenthalt in der Klinik Südhang. Personen, die sich auf dem Klinikareal aufhalten, dürfen ohne explizite Einwilligung nicht fotografiert, gefilmt oder akustisch aufgenommen werden.

E

Empfang

Öffnungszeiten von Montag bis Freitag: 07.45 bis 17.45 Uhr

Essen

Ob mit oder ohne Fleisch, das kulinarische Angebot der Klinik Südhang ist vielfältig und ausgewogen. Nach Möglichkeit werden regionale Produkte verwendet. Teilen Sie Ihren Therapeut*innen mit, wenn Sie Unverträglichkeiten haben oder auf eine Diät angewiesen sind.

Essenszeiten

Das Mittagessen findet im Speisesaal (Scheune, Erdgeschoss) statt. Die Speiseausgabe findet von 11:45 Uhr bis 12:15 Uhr statt. Nach dem Essen und auch wenn die Speiseausgabe bereits abgeschlossen ist, dürfen Sie gerne sitzenbleiben, solange Sie möchten. Weitere Speisen sind im Selbstbedienungsbuffet für Sie bereitgestellt. Melden Sie sich beim Küchenpersonal, wenn Sie etwas benötigen.

F

Freizeit

Neben dem Therapieprogramm bleibt Ihnen genügend freie Zeit, um für sich zu sein, Anstösse und Erkenntnisse aus den Therapien zu reflektieren, oder weiteren Freizeitaktivitäten nachzugehen. In der naturnahen Umgebung in Kirchlindach finden Sie perfekte Voraussetzungen für Bewegung und Erholung. Möglichkeiten sind:

Basketball

in den Sommermonaten vor dem Fitnessraum

Billard

Outdoor Unterstand beim Parkplatz

Fitness

Nach einer Einführung durch die Sporttherapeut*innen ist die selbstständige Nutzung des Fitnessraums ausserhalb der Therapiezeiten möglich (6-22Uhr).

Öffnungszeiten des Fitnessraums für Patient*innen:

06:30 - 08:15 Uhr, 13:00 - 13:30 Uhr, 17:00 - 18:00 Uhr und 19:00 - 22:00 Uhr.

Regeln für das Fitness:

Saubere und trockene Trainingsschuhe benutzen, (blaues) Tüchli mitnehmen, Geräte nach Gebrauch mit Sprühflasche reinigen, Musik- und Trainingslautstärke anpassen, fairer und sportlicher Umgang untereinander.



F

Freizeit

Frisbee, Federball, OgoBall, Jonglieren, Speedminton, Diabolo

Dieses Spielmaterial finden Sie im Fitnessraum.

Outdoor Schach / Mühle

Die Felder befinden sich links und rechts neben dem Hauptgebäude, die Figuren stehen im Sommer vor Ort bereit.

Outdoor Wurfspiele

Es gibt:

- Kubb, das taktische Gesellschaftsspiel aus dem hohen Norden, ist eine Mischung aus Pétanque, Kegeln und Schach. Gespielt wird es mit zwei Teams.
- Mölky ist ein im Freien gespieltes finnisches Geschicklichkeitsspiel, bei dem mit einem Wurfholz, dem „Mölky“, auf zwölf hochkant stehende Spielhölzer geworfen wird. Es kann prinzipiell mit einer beliebigen Anzahl an Teilnehmer*innen gespielt werden. Sinnvoll ist eine Teilnehmeranzahl zwischen drei und sechs Personen.
- Petanque/Boule

Töggel / Tischfussball

Indoor im Haus C im Untergeschoss befindet sich ein Töggelikasten.

Ping Pong / Tischtennis

Es gibt Indoor im Haus C im Untergeschoss (3 Tische) oder Outdoor vor dem Hauptgebäude (2 Tische).

K

Konsumereignisse

Konsumereignisse während der stationären oder tagesklinischen Behandlung bergen immer wichtige Hinweise für noch zu lernende Schritte. Ihre therapeutische Aufarbeitung ist daher zentraler Bestandteil der Therapie. Ihr transparenter und offener Umgang mit Konsumereignissen ist hier wesentlich. Sie sind aufgefordert, nach Rückkehr in die Klinik Südhang allfällige Konsumereignisse direkt zu berichten. Sollten Sie bei der Rückkehr unter Einfluss von Suchtmitteln stehen, werden die Pflegefachpersonen mit Ihnen die nötigen Massnahmen zur Überwachung Ihres gesundheitlichen Zustands festlegen.

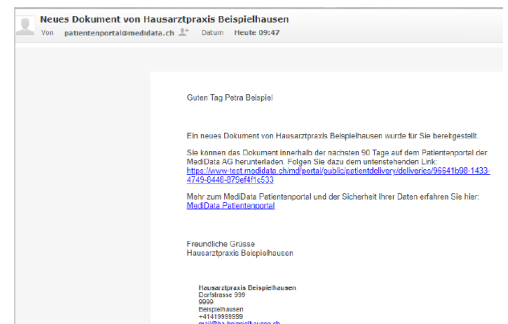
Kontrollen

Ein offener Umgang mit Konsumereignissen - auch vor einem selber - kann schwerfallen. Um Sie hierbei und in Ihrer Selbstkontrolle zu unterstützen, führt die Klinik Südhang regelmässige Kontrollen durch.

Durchgeführt werden: Atemluftkontrollen, Urinkontrollen, Kontrollen der Therapieräume und des Aussenareals.

Krankenkassenrechnung

Die Klinik Südhang rechnet ihre erbrachten Leistungen direkt mit Ihrer Krankenkasse ab. Die Verwaltung von Leistungen und Abrechnungen läuft über die Plattform MediData. Für Sie als Patient*in ist dies praktisch: Sie erhalten eine E-Mail mit einem Link zum Patientenportal von MediData, wo Sie Ihre Rechnungskopien anschauen und herunterladen können. Für diese Dienstleistung verwenden wir Ihre E-Mailadresse und Mobilnummer. Falls Sie damit nicht einverstanden sind, bitten wir Sie, uns das mitzuteilen: patientenadministration@suedhang.ch



Motorfahrzeuge

Bitte reisen Sie mit dem öffentlichen Verkehr an. Es stehen weder auf dem Klinikareal noch in der Umgebung Parkplätze für Patient*innen zur Verfügung.

O

Öffentlicher Verkehr

Die Klinik Südhang ist mit dem öffentlichen Verkehr gut erreichbar. Das Postauto nach Bern und Zollikofen verkehrt tagsüber halbstündlich, abends stündlich. Die Haltestelle liegt in Fussdistanz. Der Empfang verkauft vergünstigte Mehrfahrtenkarten zwischen Bern und Kirchlindach (Zone 1-2).



Ombudsstelle

Wenn Sie sich nicht korrekt behandelt fühlen und sich die Angelegenheit mit der betreffenden Person nicht zufriedenstellend lösen lässt, wenden Sie sich an Ihre Therapeut*innen. Kommt es zu keiner Lösung, kann der Vorgang an die nächst höhere Stelle innerhalb der Klinik weitergezogen werden. Es sind dies in aufsteigender Folge:

- Die Vorgesetzten der betreffenden Person
- Der/die CEO

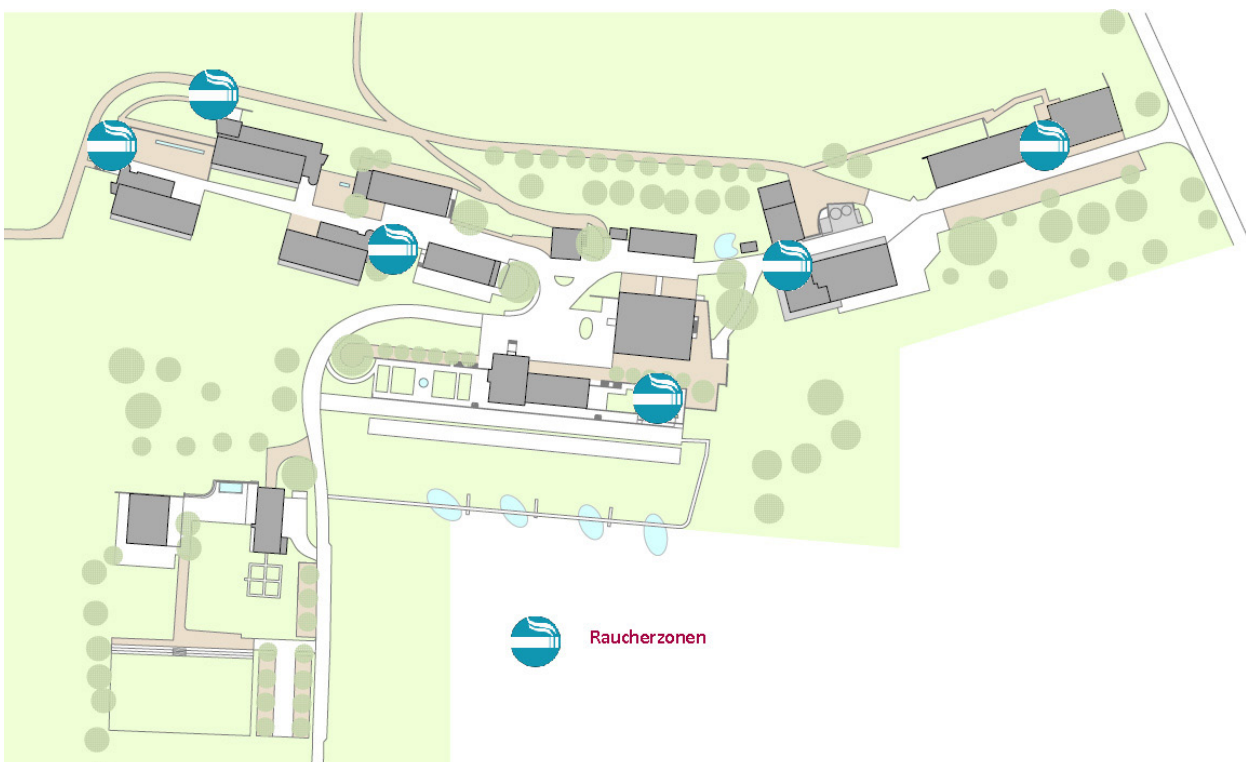
Falls auf diesem Weg keine Einigung erzielt wird, kann die unabhängige externe Ombudsstelle für das Spitalwesen des Kantons Bern angerufen werden. Diese versucht, kostenlos, neutral und unabhängig zu vermitteln.

Adresse: Ombudsstelle für das Spitalwesen des Kantons Bern, Schloss-Strasse 1, 2560 Nidau,
Tel. 032 331 24 24, info@ombudsstelle-spitalwesen.ch

R

Rauchen und Dampfen

Das Areal der Klinik Südhang ist rauchfrei. Das Rauchen und Dampfen ist ausschliesslich in den gekennzeichneten Raucherbereichen erlaubt, hingegen in allen Gebäuden, im Aussenbereich und auf den Balkonen untersagt. Die Regelung gilt für alle Personen, die sich auf dem Klinikareal aufhalten. Diese Massnahme ist zum Wohl von Nichtraucher*innen und dient denen, die es werden wollen. Ausserdem fördert dies die Gesundheit von uns allen.



Sozialberatung

Die Klinik Südhang legt mit dem Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht» ein Augenmerk auf den Wiedereinstieg in Ihren Alltag. Die Sozialberatung der Klinik unterstützt Sie unter anderem in den Bereichen Existenzsicherung, Wohnen, Arbeit, Freizeit, Versicherungen und Finanzen. Die Sozialarbeitenden beraten Sie zudem zu Kontakten mit Behörden und begleiten Sie bei Vernetzungsgesprächen mit Arbeitgebenden oder Versicherungen. Ihr*e Therapeut*in wird mit Ihnen das Vorgehen bei Bedarf besprechen.

Stimulusfreier Raum

Das Areal der stationären und tagesklinischen Angebote der Klinik Südhang ist suchtmittelfrei und auch frei von Craving (Suchtdruck) stimulierenden Triggern. So entsteht für Sie eine schützende Umgebung für diese vulnerable Zeit. Sie verpflichten sich, diesen stimulusfreien Raum jederzeit zu respektieren und keine Suchtmittel in die Klinik Südhang mitzubringen. Dieser Grundsatz ist uns so wichtig, dass wir die Mitnahme, den Konsum oder die Weitergabe von Suchtmitteln auf dem Areal der Klinik Südhang zum Anlass nehmen, die Therapie zu unterbrechen.

Als Suchtmittel gelten alle Suchtstoffe (ausgenommen Tabakprodukte) wie alkoholhaltige Getränke oder Produkte, Medikamente, die nicht durch das behandelnde Team der Klinik verordnet sind und illegale psychotrope Substanzen. Ausserdem sind auf dem Areal Stimuli verboten, welche das Verlangen nach Suchtmitteln auslösen können. Das sind Substanzen, die Suchtstoffen sehr ähnlich sind wie entalkoholisierte Getränke und CBD-haltige Produkte. Ebenfalls nicht gewünscht sind Medien, welche Suchtstoffe positiv adressieren, wie Kleidung mit Aufdrucken von Hanfblättern oder anderen Substanzen.

T

Telefonieren

Im Foyer des Speisesaals steht Ihnen ein Telefon zur Verfügung für kostenloses, schweizweites Telefonieren.

Therapien

Das Behandlungsangebot besteht aus Einzel- und Gruppentherapien. Es wird von Fachleuten aus verschiedenen Disziplinen bestritten. Ihr Therapieprogramm legen Sie gemeinsam mit den therapeutischen Mitarbeitenden fest. Sie finden alle Informationen im Kursbuch zum Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht» und der beiliegenden Weltenkarte. Für eine erfolgreiche Behandlung ist nötig, dass Sie sich einbringen, regelmässig am Therapieprogramm teilnehmen, offen und transparent Schwierigkeiten benennen und mit dem therapeutischen Personal zusammenarbeiten.

Sie treffen zwischen 8:00 - 8:15 Uhr in der Klinik Südhang in den Tagesklinik-Räumlichkeiten (Hautgebäude, UG) ein, je nach Programm kann das auch später sein.

Ausserdem steht Ihnen folgendes Angebot zur Verfügung:

Mo/Fr:	Modul Rückfallmanagement, Ihre Vorbereitung und Rückblick aufs Wochenende
Di/Mi/Do:	Mittagsrunde und/oder Info-Veranstaltungen im Gruppenraum der Tagesklinik
Mo/Fr	Ohrakupunktur (nach der Mittagspause)

Es finden mind. ein Einzelgespräch à 60 Min. pro Woche mit dem Psychotherapeut*in, sowie eine ärztliche Visite alle zwei Wochen statt.

U

Umweltschutz

Die Klinik Südhang bittet Sie, die klinikeigenen ökologischen Bemühungen zu unterstützen und zur Umgebung Sorge zu tragen.

V

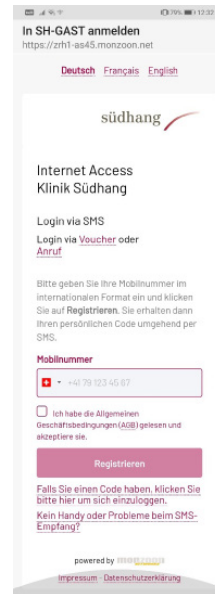
Versicherung und Krankenkasse

Die Kosten für den Aufenthalt in der Klinik Südhang werden durch die Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Falls Sie nicht im Kanton Bern oder Kanton Solothurn wohnhaft sind, ist möglicherweise eine Kostengutsprache des Wohnkantons erforderlich. Es gelten die Bestimmungen des Wohnsitzkantons. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Therapeut*innen.

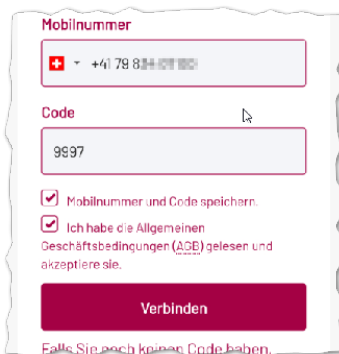
WLAN

Auf dem Areal der Klinik Sühhang steht Ihnen ein kostenloses WLAN zur Verfügung. Den Zugang erhalten Sie wie folgt:

- Wählen Sie in der WLAN Einstellung unter «Verfügbare Netzwerke» das SH-GAST Netz aus.



Danach werden Sie automatisch auf eine Anmeldeseite weitergeleitet.



Geben Sie Ihre Mobilnummer ein und bestätigen Sie, die «Allgemeinen Geschäftsbedingungen» gelesen und akzeptiert zu haben.

Nach dem Registrieren erhalten Sie einen Code per SMS zugeschickt.

Geben Sie den Code ein und schliessen Sie die Registrierung mit «Verbinden» ab.

Wer kein Mobiltelefon hat und trotzdem bspw. mit einem Notebook online gehen möchte, kann sich beim Empfang melden.

Z Zufriedenheit

Ihre Meinung ist wichtig. Ausserdem dient Ihre Rückmeldung dazu, das Angebot der Klinik noch besser auf Ihre Bedürfnisse auszurichten. Wir nehmen Ihre Anliegen ernst und behandeln Ihre Aussage vertraulich.

Für Ihre Rückmeldung melden Sie sich direkt bei der Person, die Ihr Anliegen betrifft. Oder Sie nutzen das Formular für Verbesserungsvorschläge auf www.suedhang.ch oder Sie senden Ihre Rückmeldung an folgende E-Mail-Adresse: qm@suedhang.ch

Wichtige Telefonnummern

Tel. 113 für organisatorische Fragen, An- und Abmeldungen der Klinik (Ausgang, Urlaub etc.)

Tel. 540 für Fragen und Anliegen an die Pflege

Tel. 470 Küchenchef

Bei Fragen zu Ihrem Stundenplan, Belegungen, An- und Abmeldungen von Modulen etc wenden Sie sich an Ihre*n zuständige*n Therapeut*in.

Klinik für Mensch und Sucht

südhang 

Stand: 01.04.2024