



# A – Z

## Zum Aufenthalt in der Klinik Südhang

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

# A

## Abstinenz

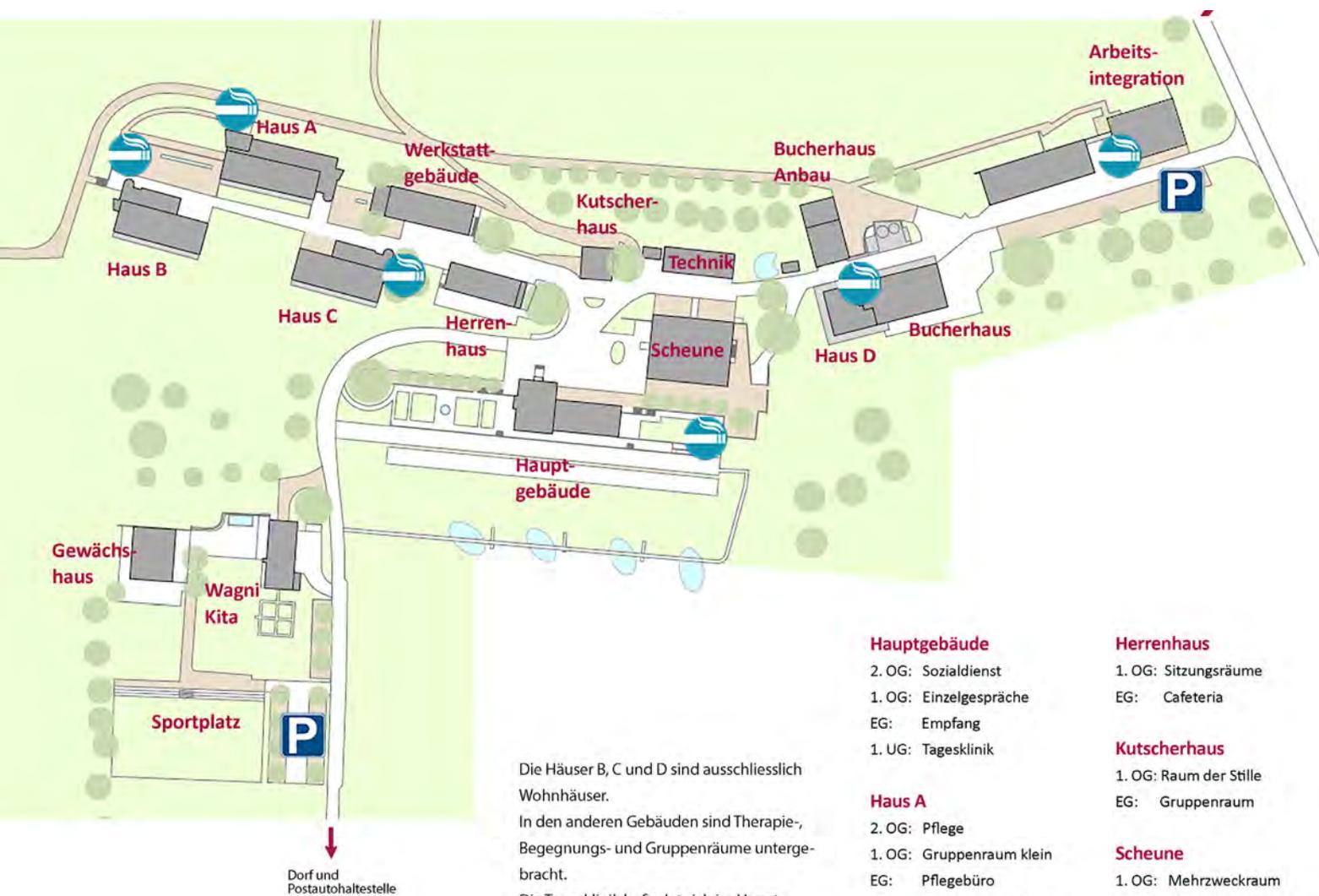
In der Klinik Südhang wird in stationären und tagesklinischen Angeboten stets Abstinenz angewendet, da dies die Therapie am effektivsten unterstützt. Auch wenn langfristige Ziele variieren können, basiert die Behandlung während des Aufenthalts auf Abstinenz.

## 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.

Für Sie wichtig:

- Die Tagesklinik ist im Hauptgebäude im Untergeschoss untergebracht.
- Die Gruppen- und Therapieräume befinden sich in diversen Gebäuden.
- Der Speisesaal befindet sich in der Scheune, Erdgeschoss.



Die Häuser B, C und D sind ausschliesslich Wohnhäuser.

In den anderen Gebäuden sind Therapie-, Begegnungs- und Gruppenräume untergebracht.

Die Tagesklinik befindet sich im Hauptgebäude im Untergeschoss.

### Hauptgebäude

- 2. OG: Sozialdienst
- 1. OG: Einzelgespräche
- EG: Empfang
- 1. UG: Tagesklinik

### Haus A

- 2. OG: Pflege
- 1. OG: Gruppenraum klein
- EG: Pflegebüro
- EG: Gruppenraum gross

### Arbeitsintegration & Handels AG

- 2. OG: Raum der Begegnung
- 1. OG: Gruppenraum gross
- 1. OG: Gruppenraum klein
- EG: Werkstatt Secondhand

### Herrenhaus

- 1. OG: Sitzungsräume
- EG: Cafeteria

### Kutscherhaus

- 1. OG: Raum der Stille
- EG: Gruppenraum

### Scheune

- 1. OG: Mehrzweckraum
- 1. OG: Wäscherei/Lingerie
- EG: Esssaal, Küche

### Werkstattgebäude

- 2. OG: Kunst
- 1. OG: Gruppenraum
- EG: Fitnessraum

### Klinik Südhang

Südhang 1, 3038 Kirchlindach

031 828 14 14

info@suedhang.ch

suedhang.ch



kostenpflichtiger  
Parkplatz



Raucherzonen



**Hauptgebäude**

2. OG: Sozialdienst  
1. OG: Einzelgespräche  
EG: Empfang  
1. UG: Tagesklinik



**Haus A, B, C**

Wohnhäuser  
2. OG: Pflege  
1. OG: Gruppenraum klein  
EG: Pflegebüro  
EG: Gruppenraum gross



**Haus D**

Wohnhaus



**Scheune**

1. OG: Mehrzweckraum  
1. OG: Wäscherei/Lingerie  
EG: Esssaal, Küche



**Herrenhaus**

1. OG: Sitzungsräume  
Schulung  
Sitzung  
EG: Cafeteria



**Werkstattgebäude**

2. OG: Kunst  
1. OG: Gruppenraum  
EG: Fitnessraum



**Kutscherhaus**

1. OG: Raum der Stille  
EG: Gruppenraum:



**Arbeitsintegration & Handels AG**

2. OG Raum der Begegnung  
1. OG: Gruppenraum gross  
1. OG Gruppenraum klein  
EG: Werkstatt

## 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.

## 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.

Das Mittagessen findet im Speisesaal (Scheune, Erdgeschoss) von 11:45 Uhr bis 12:15 Uhr statt. Nach dem Essen und auch wenn die Essensausgabe 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.

Bitte beachten Sie: das Frühstück der Klinik Südhang wird für die stationären, nicht die tagesklinischen Patient\*innen produziert.





## 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 (06:00-21:30 Uhr).

#### Öffnungszeiten des Fitnessraums

06:30 - 08:15 Uhr und 13:00 - 13:30 Uhr,  
17:00 - 18:00 Uhr und 19:00 - 21:30 Uhr.

Dazwischen wird der Fitnessraum von Mitarbeitenden der Klinik genutzt.

#### Regeln im Fitnessraum:

Saubere und trockene Trainingsschuhe benutzen, 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.
- Mōlkky ist ein im Freien gespieltes finnisches Geschicklichkeitsspiel, bei dem mit einem Wurfholz, dem „Mōlkky“, 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).

## Kontrollen

Ein offener Umgang mit Konsumereignissen kann schwierig sein. Zur Unterstützung Ihrer Selbstkontrolle führt die Klinik Südhang regelmässige Kontrollen durch, darunter Atemluftkontrollen.

## 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 Mehrfahrkarten zwischen Bern und Kirchlindach (Zone 1-2).

## P

### Parkieren

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

## 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



## S

### Stimulusfreier Raum

Der Bereich der Klinik Südhang ist frei von Suchtmitteln und auch frei von Craving-Auslösern (Suchtdruck). Damit wird für Sie eine schützende Umgebung für diese vulnerable Zeit geschaffen. Sie verpflichten sich, diesen reizfreien Raum jederzeit zu respektieren und keine Suchtmittel in die Klinik Südhang mitzubringen. Dieser Grundsatz ist uns so wichtig, dass wir das Mitbringen, Konsumieren oder Weitergeben von Suchtmitteln auf dem Gelände der Klinik Südhang zum Anlass nehmen, die Therapie abzubauen.

Als Suchtmittel gelten alle Rauschmittel (ausgenommen Tabakwaren) wie alkoholische Getränke oder Produkte, nicht vom Behandlungsteam der Klinik verschriebene Medikamente und illegale psychotrope Substanzen. Darüber hinaus sind auf dem Gelände Reize verboten, die das Verlangen nach Suchtmitteln auslösen können. Dies sind Substanzen, die Suchtmitteln sehr ähnlich sind, wie z.B. entalkoholisierte Getränke und CBD-haltige Produkte. Ebenfalls nicht erwünscht sind Medien, die Suchtmittel positiv adressieren, wie Kleidung mit Hanfblattaufdruck oder andere Substanzen.

## T

### Telefonieren

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

## U

### Umweltschutz

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

### WLAN

Auf dem Areal der Klinik Südhang 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.



## 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](http://www.suedhang.ch) oder Sie senden Ihre Rückmeldung an folgende E-Mail-Adresse: [qm@suedhang.ch](mailto:qm@suedhang.ch)

## Wichtige Telefonnummern

Tel. 113 für organisatorische Fragen, An- und Abmeldungen

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: 27.01.2025