



A – Z

Zum Aufenthalt in der Klinik Südhang

Praktische Informationen von A wie Abstinenz bis Z wie Zimmerreinigung
für stationäre Patient*innen



A

Abstinenz

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 Therapie Räume befinden sich in den unten aufgeführten Gebäuden.



Ausgang

Der Radius, in dem Sie sich während des Ausgangs bewegen, nimmt im Verlauf der Therapie zu: zuerst bewegen Sie sich ausschliesslich auf dem Klinikareal, danach im sogenannten Rayon (s. Karte nächste Seite). Später können Sie auch ins Dorf gehen und mit der Zeit verbringen Sie den Urlaub dort, wo es Ihnen gefällt. Diese Regelung dient dazu, dass Sie sich nicht zu früh in kritische Situationen begeben.

Beim Verlassen der Klinik melden Sie sich als Letztes ab, beim Zurückkehren in die Klinik melden Sie sich als Erstes an. Falls das Zimmer vor dem Anmelden aufgesucht wird, wird eine Zimmerkontrolle vorgenommen.

Der Empfang ist jeweils von 17:45 – 18:45 Uhr geschlossen und am Samstag auch von 11:45- 12:45 Uhr. Bitte vorher oder danach an- und abmelden. (-> s. [Empfang Schalteröffnungszeiten](#))

Treten während einer Belastungserprobung im Ausgang oder Urlaub Schwierigkeiten oder Konsumereignisse auf, nehmen Sie bitte jederzeit mit der Klinik Kontakt auf und kehren Sie früher zurück. Bitte beachten Sie die Schalteröffnungszeiten des Empfangs (-> s. [Empfang Schalteröffnungszeiten](#))

Die Ausgangsregelung verändert sich im Verlauf der Therapie. Es gilt:

Entzugsphase: Kein Ausgang

Nach dem Entzug in der Klinik:

Ausgangsradius: Kirchlindach Dorf inkl. Rayon

Wochentage: Nach dem Therapietag:
17h00 bis 17h45
18h45 bis 21h00

Samstag: Zwischen den Mahlzeiten:
08h00 bis 11h45
12h45 bis 17h45
18h45 bis 21h00

Sonntag: Zwischen den Mahlzeiten:
09h00 bis 17h45
18h45 bis 21h00

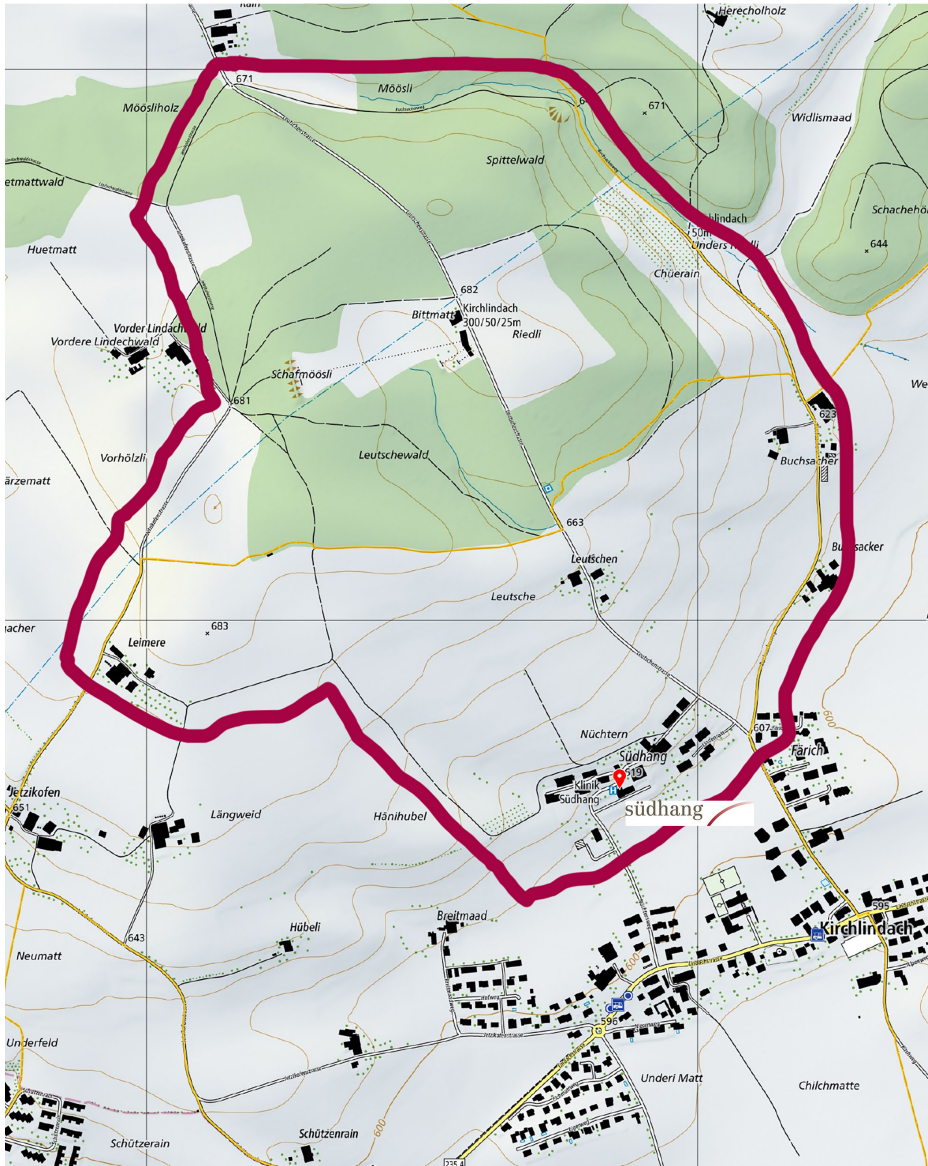
Ab dem ersten Wochenende nach dem Entzug in der Klinik oder nach Übertritt aus einer anderen Klinik:

Ausgangsradius: unbeschränkt

Wochentage: Nach dem Therapietag:
17h00 bis 17h45
18h45 bis 21h00

Samstag: Zwischen den Mahlzeiten:
08h00 bis 11h45
12h45 bis 17h45
18h45 bis 21h00

Sonntag: Zwischen den Mahlzeiten:
08h00 bis 11h45
12h45 bis 17h45
18h45 bis 21h00



Das Rayon, die Umgebung der Klinik

Austritt nach abgeschlossener Therapie

In der Regel erfolgt ein Austritt spätestens nach acht Wochen. Es gibt aber auch Abweichungen. Den Austritt aus der Klinik Südhang bereiten Sie gemeinsam mit Ihrem Betreuungsteam vor. Wir unterstützen Sie gerne bei der Organisation einer empfohlenen Nachbehandlung.

B

Bargeld

Grössere Geldbeträge (max. 1'000 CHF pro Person) können auf ein Depot der Klinik Südhang einbezahlt und in Raten abgeboben werden. Kassenöffnungszeiten für den Bezug von Bargeld: Montag bis Freitag, 12:45 bis 13:45 Uhr.

Als Twint-Benutzer*in können Sie Bargeld im Volg Kirchlindach beziehen (Abwicklung via Sonect: Twint-App öffnen, „Bargeld beziehen“, Standort freigeben).

Besuche

Es freut uns, wenn Sie besucht werden. Achten Sie bitte darauf, dass diese Besuche ausserhalb der Therapiezeiten stattfinden.

Besucher*innen melden sich bitte beim Empfang im Hauptgebäude oder bei der Pflege (Haus A, 2. Stock) an und ab. Gerne können Sie Besucher*innen zum Essen in die Klinik einladen. Essensbons sind in der Cafeteria erhältlich. Besucher*innen, die Substanzen konsumiert haben, sind auf dem Klinikareal nicht erwünscht und werden weggewiesen.

Besuchszeiten während des Entzugs:

Montag bis Freitag	17:00 bis 21:00 Uhr
Samstag	10:00 bis 21:00 Uhr
Sonn- und Feiertage	09:00 bis 21:00 Uhr

Besuchszeiten während der Therapie:

Montag bis Freitag	17:00 bis 22:15 Uhr
Samstag	09:00 bis 22:15 Uhr
Sonn- und Feiertage	09:00 bis 21:00 Uhr

Bibliothek

Im Erdgeschoss des Hauses A im Eingangsbereich befindet sich eine Bibliothek, wo Sie jederzeit Bücher ausleihen können. Alles, was Sie aus der Bibliothek entfernen, tragen Sie selbstständig in die Ausleihliste ein. Retouren bitte in den Buchkasten legen. Die Ausleihfrist beträgt drei Wochen mit der Möglichkeit, die Bücherausleihe zu verlängern. Zuständig für die Betreuung der Bibliothek ist die Kunsttherapie.

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.



Computerstation

Im 3. Stock im Haus A befindet sich eine Computerstation zur kostenlosen Benutzung. Ausserdem steht Ihnen ein Drucker zur Verfügung. Es gilt das «first come first served» - Prinzip: die Station kann nicht reserviert werden, die Benutzung wird unter den interessierten Benutzer*innen abgesprochen.

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 Ihre explizite Einwilligung nicht fotografiert, gefilmt oder akustisch aufgenommen werden.

E

Empfang

Schalteröffnungszeiten sind:

Montag bis Freitag	07:45 bis 17:45 Uhr / 18:45 bis 22:00 Uhr
Samstag	08:00 bis 11:45 Uhr / 12:45 bis 17:45 Uhr / 18:45 bis 20:30 Uhr
Sonn- und Feiertage	09:00 bis 17:45 Uhr / 18:45 bis 22:00 Uhr

Kassenöffnungszeiten für den Bezug von Bargeld, das Sie dort hinterlegt haben, für den Bezug von Fürsorgegeld etc.:

Montag bis Freitag, 12:45 bis 13:45 Uhr.

Essen

Ob mit oder ohne Fleisch, das kulinarische Angebot der Klinik Südhang ist abwechslungsreich und ausgewogen. Nach Möglichkeit werden regionale Produkte verwendet. Ein wichtiges Anliegen: das Mitnehmen von Geschirr und Speisen aus dem Speisesaal ist nicht gestattet.

Essenszeiten

Patient*innen, welche im Haus A wohnen, essen im Gruppenraum des Haus A. Alle anderen stationären und tagesklinischen Patient*innen essen im Speisesaal (Scheune, Untergeschoss). Die Teilnahme an den Mittag- und Nachtessen ist obligatorisch. Beim Morgenessen und Brunch am Sonntag ist die Teilnahme hingegen freiwillig. Essenszeiten im Speisesaal (Scheune, Untergeschoss) sind:

Montag bis Freitag

Morgenessen	07:20 bis 08:00 Uhr
Mittagessen	11:45 bis 12:15 Uhr (Speiseausgabe)
Abendessen	17:45 bis 18:15 Uhr (Speiseausgabe)

Samstag und an einzelnen Feiertagen

Morgenessen	07:20 bis 08:00 Uhr
Mittagessen	11:45 bis 12:15 Uhr (Speiseausgabe)
Abendessen	17:45 bis 18:15 Uhr (Speiseausgabe)

Sonntag

Brunch	09:30 bis 11:00 Uhr
Abendessen	17:45 bis 18:15 Uhr (Speiseausgabe)

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 Kirchlintach finden Sie perfekte Voraussetzungen für Bewegung und Erholung. Möglichkeiten sind:

Spaziergänge oder Jogging – Sehenswürdigkeiten in Laufdistanz z.B. zum:

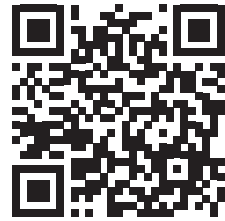
Büsselimoos



Lörmoos



Widiseeli



Mögliche Aktivitäten in der Freizeit sind:

Basketball

in den Sommermonaten vor dem Fitnessraum

Billard

Outdoor Unterstand beim Parkplatz

Fahrräder

Während des unbeschränkten Urlaubs – ab 17 Uhr und am Wochenende – können Sie Fahrräder ausleihen. Es stehen Strassenvelos oder Citybikes zur Verfügung in der Grösse M, L und XL. Beim Empfang kann der entsprechende Schlüssel und ein Velohelm abgeholt werden. Es gilt eine Helmpflicht.

Falls Sie innerhalb freier Therapieblöcke ein Fahrrad benutzen, benötigen Sie von Ihrer/Ihrem zuständigen Therapeut*en einen bewilligten Dauerurlaub, welcher beim Empfang hinterlegt wird. Eine Ausleihe über Nacht und im Winter ist nicht möglich.

Die Ausleihe erfolgt nach dem „First-come-first-served“-Prinzip, daher können Fahrräder nicht reserviert werden. Die Fahrräder befinden sich im Velounterstand beim Haus B. Dort steht auch eine Velopumpe zur Verfügung. Rückmeldungen wegen defekter Fahrräder nehmen die Sport- und Bewegungstherapeut*innen oder die Mitarbeiter*innen am Empfang entgegen. Die Fahrräder sind für Touren auf Strassen und in leichtem Gelände geeignet, z.B. auf Feldwegen oder Schotterwegen, nicht für Waldwege!



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, 13:00 - 13:30, 17:00 - 18:00 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

Frisbee, Federball, Ogoball, Jonglieren, Speedminton, Diabolo

Dieses Spielmaterial finden Sie im Fitnessraum. Ein geeigneter Rasen befindet sich bei der Kita.

Gruppenkochen

Es besteht die Möglichkeit, in der Wohngruppe auf Anmeldung selber zu kochen (-> s. Gemeinschaftsräume)

Jassen

Am letzten Freitag des Monats findet ein Jassturnier für aktuelle und ehemalige Patient*innen statt, s. www.suedhang.ch

Nordic Walking

Stöcke stehen zum Ausleihen frei zugänglich im Fitness

Outdoor Schach / Mühle

Die Felder befinden sich links und rechts neben dem Hauptgebäude

Outdoor Wurfspiele

Zur Auswahl stehen:

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

Ping Pong / Tischtennis

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

Slackline

Unterhalb der Kitalindach befindet sich eine Slackline, die benutzt werden kann.

Tögele / Tischfussball

Indoor im Haus C im Untergeschoss befindet sich ein Töggelikasten.



Offenes Atelier

Im Offenen Atelier im Haus A, 1. Stock können sich kreativ Interessierte handwerklich betätigen. Es stehen unterschiedliche Materialien und Werkbücher zur Verfügung: u.a. für die Arbeit mit Ton, Speckstein, Peddigrohr, Ytong, Holz, Textilien, Papier und Farben. Mitarbeitende der Klinik Südhang unterstützen Sie bei Bedarf.

Das Offene Atelier ist die ganze Woche ausserhalb der Essenszeiten frei zugänglich, abends jeweils bis 21:00 Uhr. Bitte wenden Sie sich an das Pflegepersonal im Haus A, 2. Stock, diese werden Ihnen die Räumlichkeiten öffnen.

Am Dienstag-, Mittwoch- und Donnerstagnachmittag ist das Atelier von 13:30 - 15:00 und 15:30 - 17:00 begleitet. In diesen Zeiten berät und unterstützt Sie das Atelierteam gerne bei Ihren Vorhaben. Sind Sie neu hier und kennen das Atelier noch nicht? Dann nehmen Sie das erste Mal an einem begleiteten Block teil, damit Sie wichtige Informationen zum Material, zu Techniken und Regeln erhalten.

G

Gemeinschaftsräume

Sie werden in der Klinik vollumfänglich gepflegt, daher sind die Küchen in den Häusern A, B, C und D nur einfach eingerichtet. Es besteht die Möglichkeit, auf der Wohngruppe als Gruppe zu kochen (Wohngruppenkochen). Bei Interesse wenden Sie sich an Ihren Therapeuten, reservieren eine Kiste mit Back- oder Kochutensilien und leihen diese beim Küchenchef aus.

Waschen Sie gebrauchtes Geschirr ab und räumen es wieder in die Schränke. Lassen Sie keine Essens- und Getränkereste in den Gemeinschaftsräumen oder auf dem Areal stehen.

Bitte bringen Sie in den Gemeinschaftsräumen, Korridoren und Liften keine Bilder, persönliche Notizen oder Dekorationen an.

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 während des Ausganges oder des Urlaubs 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. Diese Massnahmen zur Ihrer Sicherheit können von regelmässigen Kontakten bis hin zu einer nötigen Übernachtung auf der Entzugs- und Abklärungsstation gehen.

Kontrollen

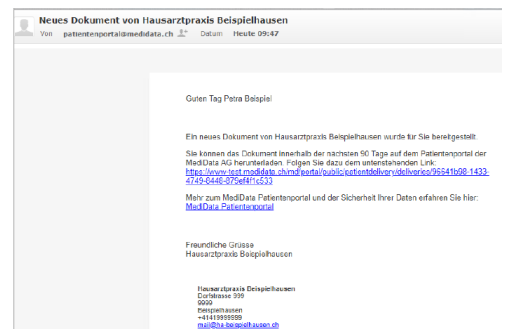
Ein offener Umgang mit Konsumereignissen - auch vor einem selber - kann schwerfallen. Um Sie hierbei und in Ihrer Selbstkontrolle zu unterstützen, führt die Klinik Südhang regelmässige Kontrollen durch. Dazu gehören: Atemluftkontrollen, Urinkontrollen, Gepäckkontrollen, Zimmerkontrollen, Kontrollen der Stockwerke und Therapieräume und des Aussenareals.

Kosten

Die Kosten der stationären Behandlung werden durch die Grundversicherung der Krankenkasse und vom Wohnkanton übernommen. Bei den Wohnkantonen GL, JU, SH, TG, TI, VS und ZH ist eine Kostengutsprache erforderlich. Ihre Kostenbeteiligung ergibt sich aus der selbstgewählten, individuellen Franchise und dem Selbstbehalt. Bei einem stationären Aufenthalt bezahlen Sie einen Spitalbeitrag von CHF 15.00 pro Tag.

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



M

Medikamente

Mitgebrachte Medikamente übergeben Sie bitte beim Eintritt dem therapeutischen Personal. Während des Aufenthalts verzichten Sie zu Ihrer Sicherheit auf eine Einnahme von nicht durch die Klinik Südhang verordneten Medikamenten.

Haus A: die tägliche Medikamentenabgabe erfolgt bei der Pflege im Haus A2.

Haus B/C/D: die tägliche Medikamentenabgabe erfolgt zwischen 07.45 bis 08.10 Uhr im Eingangsbereich Haus A.

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.

N

Nachtruhe

Zur Gewährleistung der Erholungszeit halten Sie sich bitte von Sonntag bis Donnerstag ab 23.00 Uhr in Ihren Zimmern auf. Am Freitag und Samstag können Sie sich auch nach 23.00 Uhr innerhalb Ihres Hauses auf anderen Stockwerken aufhalten.

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. Am Schalter beim Empfang können Sie vergünstigte Mehrfahrtenkarten zwischen Bern und Kirchlindach (Zone 1-2) kaufen.



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 Leiter der Klinik, Stefan Gerber, 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. 079 356 95 64, ombudsstelle-spitalwesen@hin.ch

P

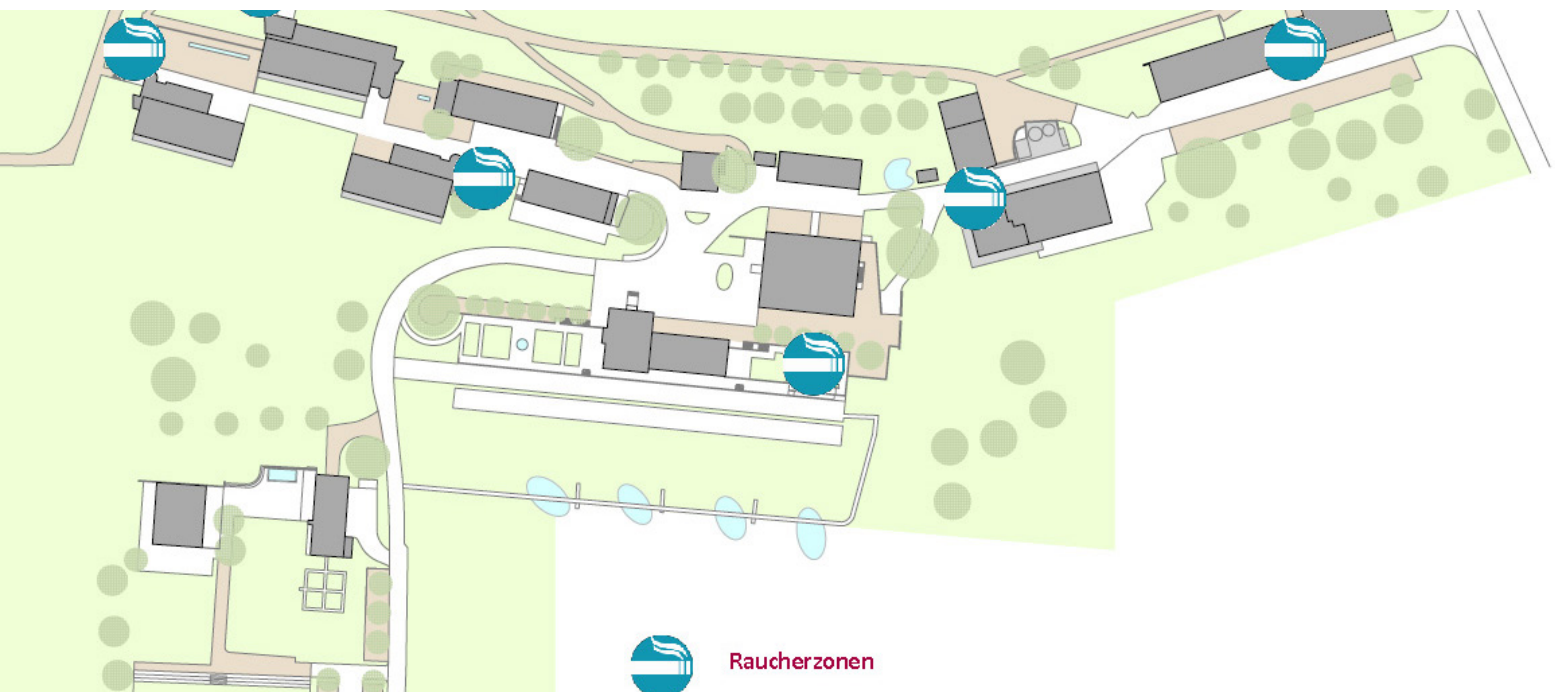
Post

- Posteingang:
Sie finden Ihre Post in Ihrem Brieffach. Nicht eingeschriebene Pakete können Sie am Schalter beim Empfang im Haupthaus abholen. Das Personal kontrolliert eingehende Pakete. Für eingeschriebene Sendungen wenden Sie sich an die Poststelle im Volg Kirchlindach.
- Postversand:
Beim Schalter am Empfang können Sie Briefmarken kaufen und Briefe aufgeben. Pakete hingegen können wir nicht von der Klinik versenden. Auch da müssen Sie sich an die Poststelle im Volg Kirchlindach wenden.

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.



S

Seelsorge

Die Seelsorge ist bei Bedarf für Sie sowie Ihre Angehörigen ansprechbar, unabhängig von Weltanschauung oder religiöser Zugehörigkeit. Sie arbeitet interdisziplinär unter Berücksichtigung des Amtsgeheimnisses (Art. 321 StGB). Die Seelsorge geht von den religiösen und spirituellen Erfahrungen sowie Fragen der Patient*innen aus und setzt sich mit dem persönlichen Glauben auseinander. Sie erkundet Sinn und Trost, Leiden und Hoffnung, Schmerz und Leidenschaft, Ohnmacht und Scham, Freude und Schuld, Glaube und Vergebung und verbindet diese mit den religiös-spirituellen Traditionen.

Die Seelsorge ist in der Regel wöchentlich am Donnerstagnachmittag von 13:30 bis 17:30 Uhr in der Klinik Südhang für Sie da. Wenn Sie einen Termin wünschen, melden Sie sich bei der Pflegeabteilung.

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 Suchstoffe (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 in der Kabine neben dem Lift ein Telefon zur Verfügung für kostenloses, schweizweites Telefonieren.

Therapien

Das Behandlungsangebot besteht aus Einzel- und Gruppentherapien. 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. Grundsätzlich sind die Therapiezeiten wie folgt festgelegt: Montag bis Freitag 08:15 bis 11:45 / 13:30 bis 17:00 Uhr. Es gibt aber auch Abweichungen. Sie erhalten von Ihren Therapeut*innen jede Woche freitags Ihren persönlichen Stundenplan für die nächste Woche.

U

Urlaub

Urlaub ist wichtig - auch als Belastungserprobung. Es gibt folgende Urlaubsarten mit jeweiligen Regelungen:

Wochenendurlaub

Zeitfenster: ab dem zweiten Wochenende kann der Wochenendurlaub im Zeitfenster zwischen Freitag, 17:00 Uhr bis Sonntag, 21:00 Uhr bezogen werden.
Dauer: 23 Stunden 45 Minuten
Anzahl: unbeschränkt

Belastungserprobung

Zeitfenster: ab dem dritten Wochenende kann die Belastungserprobung im Zeitfenster zwischen Freitag, 17:00 Uhr bis Sonntag, 21:00 Uhr bezogen werden.
Dauer: 24 – 37 Stunden
Anzahl: viermal pro Aufenthalt

Tagesurlaub

Zeitfenster: ab dem zweiten Wochenende kann ein Tagesurlaub im Zeitfenster zwischen Samstag, 09:00 Uhr bis Sonntag, 21:00 Uhr bezogen werden.
Dauer: nach Absprache
Anzahl: unbeschränkt



Sonderurlaub

Zeitfenster:	bei Bedarf können Sie 48 Stunden vor Urlaubsbeginn ein Gesuch beim zuständigem/zuständigen Therapeut*in einreichen.
Dauer:	nach Absprache
Anzahl:	unbeschränkt

Beziehen Sie Wochenendurlaub? Dann beachten Sie die wichtige Information zum An- und Abmelden: falls Sie im Wochenendurlaub sind, werden Sie automatisch für die Mahlzeiten abgemeldet. Die Klinik rechnet in diesem Fall nicht damit, dass Sie hier essen. Verbringen Sie dennoch das Wochenende in der Klinik? Dann melden Sie sich bei der Pflege bis am Donnerstagmittag **an**, damit wir Ihre Mahlzeiten einkalkulieren können.

V

Versicherung und Krankenkasse

Die Kosten für den Aufenthalt in der Klinik Südhang werden durch die Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Bei einem stationären Aufenthalt bezahlen Sie einen Spitalbeitrag von 15 CHF pro Tag. 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.

W

Wäsche

Für Ihre persönliche Wäsche stehen Ihnen in den Wohnhäusern je ein Raum mit Wasch- und Trocknungsautomaten zur Verfügung. Die Bett- und Frottéwäsche wird durch die Klinik Südhang gewaschen. Falls Sie zusätzliche Decken oder Kissen benötigen, melden Sie sich bei der Lingerie.

Ein*e Mitarbeiter*in wird Ihnen die Handhabung der Waschmaschinen erklären. Das Wichtigste in Kürze:

Die Waschgeräte werden mit einem Münzautomaten betrieben. Sie geben kein Retourgeld, der Automat nimmt nur Münzen (1-Franken und 20-Rappen) an. Geld kann am Empfang gewechselt werden. Ungefäherer Preis für einen einzelnen Waschgang ist rund 1.80 CHF.

Bitte beachten: nach 22:00 Uhr dürfen Waschmaschine und Tumbler nicht mehr benutzt werden.

Waschen: das Wasser ist mittelhart, es benötigt wenig Waschmittel (je mehr Waschmittel, je teurer der Waschgang).

Trocknen: dafür stehen die Tumbler zur Verfügung. Ausserdem befindet sich in jedem Zimmer ein Wäscheständer. Bitte die Wäsche nicht an Schnüren auf den Terrassen/Balkonen aufhängen. Achtung: mit Weichspüler behandelte Wäsche nie im Tumbler trocknen, er wird durch Weichspülerrückstände beschädigt. Der Tumbler im Haus D hat keine Wasserabführung. Das Kondenswasser muss selber entleert werden (s. Anleitung vor Ort).

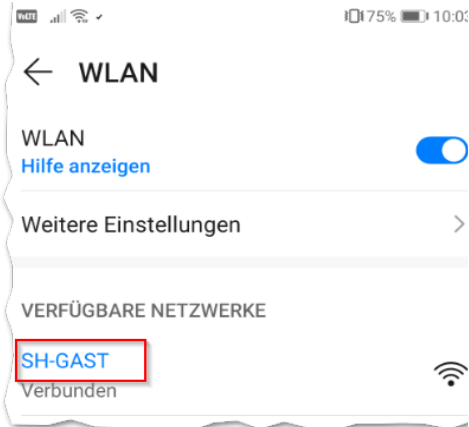
Reinigen: nach Gebrauch bitte Geräte ausschalten, Gummidichtung sowie Waschpulverschublade reinigen, Filter im Tubler reinigen und die Waschküche nach Gebrauch sauber hinterlassen. Der Filter der Waschmaschine wird vom Hausdienstpersonal gereinigt.

Bügeln: auf jeder Wohngruppe befindet sich ein Putzraum neben der Waschküche mit Waschbecken, Bügeleisen und -brett. Bitte sofort nach Gebrauch wieder zurückstellen.

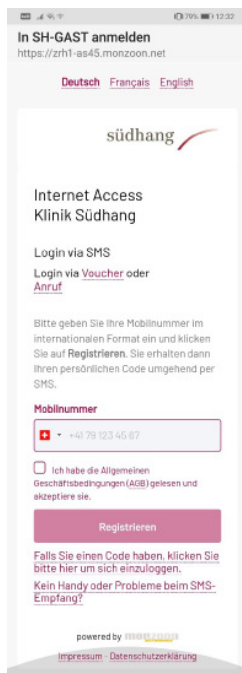
WLAN

Auf dem Areal der Klinik steht Ihnen ein kostenloser WLAN-Zugang 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.



Wohnen im Einzelzimmer

Sie sind in einem komfortablen Einzelzimmer mit Blick ins Grüne und auf die Alpen untergebracht. Sie verpflichten sich, mit dem Mobiliar sorgfältig umzugehen und die feuerpolizeilichen Vorgaben einzuhalten. Aus diesem Grund **nicht** erlaubt sind:

- das Aufhängen von Gegenständen, Bildern etc. mit Klebestreifen, Nägel, Reissnägel und Schrauben. Für eigene Bilder oder Dekorationen können Sie zusätzliche Bilderschnüre oder Magnete verlangen. Melden Sie sich beim Leiter Facility Management,
- das Abbrennen von Kerzen und Räucherstäbchen,
- das Mitbringen von eigenen Küchengeräten und Utensilien,
- die Benutzung eigener elektrische Geräte (ausgenommen Telefon, Laptop, PC, Tablet und Dokumentendrucker),
- das Abstellen von Fahrrädern auf der Wohngruppe / dem Balkon / im Zimmer,
- das Einrichten mit Hängematten, Liegestühlen und eigenen Möbeln.

Wohnen auf der Wohngruppe

Das Personal des Hausdienstes reinigt den Aufenthaltsraum, die Küche, Korridore, Putzraum und den Fernsehraum. Um ihre Arbeit zu erleichtern, bitten wir Sie daher, das Geschirr abzuwaschen und im Schrank einzuräumen, persönliche Lebensmittel in die Schränke oder im Kühlschrank einzuräumen, Abfall zu entsorgen. Nutzen Sie dafür die Recyclingbehälter für Petflaschen, Alu, Papier und Karton.

Z

Zimmerbezug und -abgabe

Bei der Zimmerübergabe wird ein Zimmerprotokoll mit einer Mängelliste erstellt. Stellen Sie weitere Mängel fest, melden Sie sich beim Leiter Facility Management.

Zimmerreinigung

Das Personal des Hausdienstes reinigt Ihr Zimmer wöchentlich und ersetzt im Turnus Ihre Frottee- und Bettwäsche. Die Reinigungsarbeiten beginnen je nach Abteilung um 08.15 Uhr. Wir bitten Sie, vor dem Reinigungstag Ihr Zimmer (inkl. Badezimmer) aufzuräumen.

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

Bei Fragen zu Ihrem Aufenthalt (z.B. Stundenplan, Belegungen, An- und Abmeldungen von Modulen etc) wenden Sie sich an Ihre*n Therapeut*in. Ist er oder sie nicht erreichbar, steht Ihnen rund um die Uhr eine andere diensthabende Person zur Verfügung.

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

Tel. 440 für Fragen und Anliegen an die Pflege

Am Abend, in der Nacht und am Wochenende

Tel. 442 für Fragen und Anliegen an die Pflege

Montag bis Freitag, 07:30 bis 16:30 Uhr

Tel. 471 Leiter Facility Management

Tel. 470 Küchenchef