

start a g a i n

# Konzept Suchttherapie



**start again** schafft Rahmenbedingungen für Klientinnen und Klienten mit einer Abhängigkeitserkrankung wie Opiate, Kokain, Cannabis, Partydrogen, Beruhigungsmittel, Alkohol und Stoff ungebundene Abhängigkeiten wie Kauf-, Spiel- und Sexsucht. Das Therapiekonzept basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz und erfolgt aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse. Um sich von der Abhängigkeit zu befreien, bedarf es zuallererst des eigenen Wunsches nach Genesung und Heilung. Darauf baut die vielschichtige Arbeit unseres interdisziplinären Teams. Und damit beginnt die Herausforderung, sich neue Perspektiven zu erschliessen und das eigene Leben so zu verändern, dass die Heilung nachhaltig ist. Unsere Erfahrungen und Erfolge zeigen, dass durch ganzheitliche Veränderungen eine markante Erhöhung der langfristigen Heilungschancen und damit der Lebensqualität erreicht wird.

---

### Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an drogenabhängige Frauen und Männer nach dem körperlichen Entzug.

---

### Therapieziele

- Erfolgreiche soziale und berufliche Wiedereingliederung
- Erweiterung der sozialen und kognitiven Kompetenzen
- Klärung und Aufbau der familiären und sozialen Beziehungen
- Entwicklung eines neuen Lebensgefühls und Aufbau eines sinngefüllten, drogenfreien Lebens

---

### Therapievoraussetzung

Das Therapieprogramm von **start again** baut auf dem Wunsch nach Genesung; der erste Grundstein ist die Abstinenz. Sie hilft den Klientinnen und Klienten, die Natur ihrer Sucht kennenzulernen. Abstinenz macht zudem die ersten, entscheidenden Schritte weg von den Drogen und hin zur Genesung möglich.

---

### Therapiekonzept

Das Therapiekonzept besteht aus vier sich gegenseitig unterstützenden und ergänzenden Bereichen:

- Systemische Therapie (Einzel, Gruppe, Paar, Familie)
- Einbindung von Selbsthilfegemeinschaften (NA, RRS)
- Achtsamkeitsschulung / Meditation
- Alltag als Therapie (wieder)entdecken von Talenten und Fähigkeiten

Ergänzend finden regelmässig Deliktorientierte Gruppengespräche (DOT) und Skillstraining (DBT), Aikido- und Yogakurse, Sport- und Kunsttherapien sowie Intensivwochen zu verschiedenen Themenbereichen statt. Der wöchentliche Einzelunterricht für jede Klientin und jeden Klienten dient der Förderung der Selbstregulierung und der angestrebten beruflichen Integration.

---

## Übersicht des Therapieprozesses

Das Therapieprogramm umfasst einen 12- bis 15-monatigen stationären Aufenthalt mit nahtlosen Übergängen zwischen den folgenden Entwicklungsabschnitten sowie eine 6-monatige Nachbetreuung:

- Einstieg und Orientierung (Abklärung)
- Vertiefung (individueller Therapievertrag)
- Soziale und berufliche Wiedereingliederung
- Integration in ein autonomes Leben
- Nachbetreuung: Individuelles Programm, selbstständiges Wohnen

---

## Individueller Therapieplan

Nach den ersten Wochen des gegenseitigen Kennenlernens wird ein individueller Therapieplan erarbeitet. Dabei geht es darum, eine gemeinsame Verständigung auf Schwerpunkte und Zielsetzungen für den Therapieverlauf zu erreichen.

---

## Therapieinhalte und -methoden

- Teilnahme an themenzentrierten Gruppengesprächen
- Systemische Gruppentherapie und Einzelgespräche
- Lebenspraktische Arbeit an grundlegenden Fertigkeiten wie Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, Frustrationstoleranz, Verantwortungsgefühl und Beziehungsfähigkeit
- Thematische Intensivwochen (Aikido, Yoga, Sport, Kunst, Sexualität, Beziehung usw.)
- Teilnahme an Selbsthilfegruppen, an externen NA-Meetings und Conventions
- Achtsamkeitsschulung durch Beobachtung des Atems (Anapana-Sati-Übungen), um mentales Gleichgewicht zu erlangen und die Konzentrations- und Willenskraft zu stärken
- Je nach Bedarf Paar- und/oder Familientherapie
- Aufbau eines neuen Beziehungsnetzes und soziale Wiedereingliederung
- Berufsabklärungen und Bewerbungstraining (Begleitung in den Berufsalltag)
- Möglichkeit, externe Bildungsangebote zu nutzen und Freizeitkurse zu besuchen
- Aufnahme der Arbeit, Aus- und/oder Weiterbildung
- Individuelle Planung und Tagesgestaltung gemäss vereinbarter individueller Therapieziele
- Planung der Nachbetreuung

---

## Organisation

**start again** ist an sieben Tagen die Woche rund um die Uhr besetzt (Samstag/ Sonntag mit reduziertem Betrieb). Neben dem Therapieteam werden die Klientinnen und Klienten auch von Betreuerinnen und Betreuern begleitet. Regelmässige ärztliche Untersuchungen sind Bestandteil der Therapie.

---

## Nachsorge

Nach Abschluss der stationären Therapie besteht die Möglichkeit einer 6- bis 12-monatigen Nachsorge für eine langfristige, stabile soziale und berufliche Reintegration.

---

## Kosten

Die (finanz-)politischen Rahmenbedingungen unterliegen derzeit permanenten Veränderungen. Den aktuell gültigen Tagessatz entnehmen Sie bitte dem Menüpunkt «Kosten». Auskunft erteilen wir Ihnen auch gerne unter der Telefonnummer 044 267 50 20.

---

## Die wichtigsten Regeln

Damit sich die Klientinnen und Klienten auf die Aufarbeitung und Heilung ihres Drogenproblems konzentrieren können, gelten folgende Grundregeln:

- Während des ganzen Aufenthalts in **start again** ist der Konsum von Drogen, Alkohol und Medikamenten (sofern nicht ärztlich verordnet) untersagt. Dieser Status wird periodisch über Urintests kontrolliert.
- Während der ersten zwei Wochen gilt eine strikte Kontaktsperre, d.h. Briefe, Telefongespräche und Besuche sind nicht erlaubt. Danach gibt es regelmässig begleiteten Ausgang und die Möglichkeit, Besuche zu empfangen, Briefe zu schreiben und Telefonate zu führen.
- Um den Einstieg in die Suchttherapie zu unterstützen, wird am Anfang (Einstieg und Orientierung, siehe Therapieprozess weiter oben) auf Musikhören und Fernsehen (abgesehen von ausgewählten Videos) verzichtet.

---

## Mögliche Ausschlussgründe

- Drogen, Alkohol und Medikamentenkonsum
- Gewaltanwendung oder Bedrohung anderer
- Gravierende oder wiederholte Verstösse gegen die Therapie- und die Hausregeln
- Fehlende Bereitschaft zur therapeutischen Mitarbeit und zur Transparenz

---

## Aufnahmeverfahren

Auf ein schriftliches Bewerbungsschreiben mit Lebenslauf folgt ein Aufnahmegespräch mit der Kontaktperson von **start again**. Das Gespräch dient dazu, die Motivationsgrundlagen zu klären und das Therapiekonzept näher kennenzulernen. Eine nachgewiesene, mindestens zweiwöchige Abstinenzzeit ist erforderlich. Der Eintritt erfolgt in der Regel direkt aus einer Entzugsstation. Die Kostengutsprache muss schriftlich vorliegen.

---

## Träger

Träger des Zentrums für Suchttherapie ist der gemeinnützige, politisch und konfessionell neutrale Verein **start again**. Das Zentrum für Suchttherapie orientiert sich in seiner Arbeit an systemischen, ressourcenorientierten und humanistischen Grundsätzen.

Januar 2011

**start a g a i n**

**Zentrum für Suchttherapie**  
Steinwiesstrasse 24  
8032 Zürich

Telefon 044 267 50 20  
Fax 044 267 50 45  
info@startagain.ch  
www.startagain.ch