

Anmeldebogen für eine Auszeitwoche/n



Eine begleitete Auszeit im Auszeithaus Oberschwaben beginnt mit einer guten Vorbereitung. Bitte füllen Sie dazu die Vorder- und Rückseite des Anmeldebogens aus und beantworten Sie die Fragen so ausführlich wie möglich. Schicken Sie uns den ausgefüllten Anmeldebogen per Mail an info@auszeithaus.eu oder per Post an:

Geschäftsstelle · Auszeithaus Oberschwaben · Goetheplatz 2 · 88214 Ravensburg

Gerne laden wir Sie zur Klärung der fachlichen Begleitung sowie Klärung von inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu einem persönlichen Vorgespräch (selbstverständlich auch telefonisch möglich) in die Geschäftsstelle des Auszeithaus Oberschwaben nach Ravensburg ein.

Alle hier gemachten Angaben werden von der Geschäftsstelle des Auszeithauses und dem Fachteam vertraulich behandelt:

Name: _____ Alter: _____

Adresse: _____

Telefon/Mobil: _____ E-Mail: _____

Beruf: _____

Vorerfahrung mit Auszeit: Nein Ja Wo? _____ Wann? _____

Informiert über das AZH durch: _____

Motivation / Auslöser jetzt: _____

Zur Abstimmung eines Vorgesprächs bitten wir Sie, uns in der Regel Mo. Di. oder Do. Vormittag unter der Nummer 0751 359777-7 persönlich anzurufen.

Eine Auszeit von: (bitte ankreuzen) 1 Woche 2 Wochen 3 Wochen

wäre für mich günstig von Freitag den: _____ bis Freitag den: _____

Anmerkungen: _____

Während Ihrer Auszeit sind Sie für sich selbst verantwortlich, auch für psychische und organisch krisenhafte Situationen. Bitte beantworten und reflektieren Sie deshalb folgende Fragen, damit wir Sie im Blick auf Ihre Auszeit gut beraten und unterstützen können.

1. Gibt es eine körperliche Behinderung oder Beeinträchtigung, mit der Sie leben?

Nein

Ja › Notieren Sie hier kurz, welcher Art Ihre körperliche Behinderung oder Beeinträchtigung ist:

Bitte, besprechen Sie sich mit ihrem behandelnden Arzt, ob Ihre Behinderung oder Beeinträchtigung eine auf sich selbst gestellte Auszeit erlaubt. Falls Sie irgendwelche Hilfen von unserer Seite brauchen, fragen Sie im Vorgespräch, ob wir Ihnen diese gewähren können.

2. Durchleben Sie derzeit eine akute Krise und/oder Belastungssituation?

Nein

Ja › Welcher Art? _____

3. Waren oder sind Sie in psychiatrischer oder psychotherapeutischer Behandlung?

Nein

Ja › Wenn ja, wegen welchem Krankheitsbild, welcher Behandlungsart und wie lange?

Sprechen Sie unbedingt eine Auszeit mit Ihrem behandelnden Therapeuten ab.

z.B.: * Ist eine Auszeit für Ihre momentane psychische Situation geraten?

* Ist eine Auszeit für die Phase ihrer laufenden Therapie geraten?

* Haben Sie für eine Auszeit mit deren Erfordernis von Alleinsein können genügend persönliche Ressourcen?

5. Wenn sie sich als Paar für eine Auszeit interessieren:

Sie werden in der Auszeit vermehrt Freizeit für Gespräche miteinander haben. Dabei kann es durchaus vorkommen, dass Sie sich, auch wenn ungewollt, weh tun. Aus Ihrer eigenen Erfahrung mit sich und Ihrem Partner reflektieren Sie bitte:

- Wie reagieren Sie, wenn Sie verletzt werden? _____
- Wie reagiert Ihr Partner, wenn Sie ihn verletzen? _____
- Was kann dabei zu einer Eskalation führen? _____
- Was würde aus der Sackgasse herausführen? _____

WICHTIGE INFORMATIONEN

Die fachliche Begleitung während ihrer Auszeit vereinbaren Sie beim Vorgespräch.

Begleitung und AnsprechpartnerInnen vor Ort sind entweder: Sr. Birgitta oder Sr. Regina oder Sr. Beate. Die Schwestern der Franziskanerinnen von Reute begleiten Sie vor Ort mit Ihrer Präsenz, Einführung in die Auszeit und in die Stille, sowie Klosterführung und vertieften Wahrnehmungsübungen vor Ort.

Vor Ort können Sie sowohl eine **Maltherapie als auch eine Massage** im Laufe der Woche vereinbaren.

Ankunft: Am Freitag um 17.15 Uhr kommen Sie zur **Rezeption im Bildungshaus Maximilian Kolbe**, Klostersgasse, 88339 Bad Waldsee Reute zur Anmeldung und Registrierung. Von dort aus werden Sie um 17.30 Uhr von der begleitenden Schwester abgeholt und mit ihrem Gepäck zum Auszeithaus begleitet.

Wenn Sie mit dem PKW anreisen: Von Stuttgart: A8 Richtung Ulm, Ausfahrt "Ulm-West", ab "Ulm-West" Richtung "Friedrichshafen/Lindau" bzw. "B 30", auf der B 30 ca. 65 km bis Gaisbeuren, abbiegen Richtung Aulendorf.

Von Würzburg: A7 Richtung Ulm Ausfahrt "Nersingen", kurze Strecke B 10 bis zur B 30, dann Richtung "Friedrichshafen/Lindau", auf der B 30 ca. 50 km bis Gaisbeuren, abbiegen Richtung Aulendorf.

Von Friedrichshafen/Lindau: auf der B 30 ca. 50 km bis Gaisbeuren, abbiegen Richtung Aulendorf.

Nähere Information zu den Verkehrsverbindungen und dem Lageplan finden Sie unter <http://www.kloster-reute.de/898.0.html>

Wenn Sie mit der Bahn anreisen: Zielbahnhof Aulendorf. Weiterfahrt ab Aulendorf nach Reute, 8 km: Von dort aus können Sie mit dem Linienbus 7554, Richtung Bad Wurzach/Leutkirch oder mit Taxi Moser von Aulendorf (Tel. Nr. 07525-92220) bis zum Bildungshaus Reute/Bad Waldsee anreisen.

Falls Sie zu einem späteren oder früheren Zeitpunkt eintreffen, melden Sie dies bitte vorab an der Rezeption im Bildungshaus Maximilian Kolbe unter der Nummer 07524-708-211, Fax: 07524/708-233 oder E-Mail: bildungshaus@kloster-reute.de.

Abreise: Freitag nach dem Mittagessen.

Bezahlung: Im Laufe des Donnerstags an der Rezeption im Bildungshaus Maximilian Kolbe wenn möglich mit Karte (Barzahlung ist u.U. auch möglich). Der Tagessatz beträgt € 58,- inkl. Unterkunft, Verpflegung und Begleitung. Wird ein Nachgespräch nach der Auszeit gewünscht, wird dieses mit einem Selbstbehalt von € 30,- bei Rechnungsstellung gleich mit verrechnet und bezahlt.

Mitzubringen: Soviel wie notwendig und so wenig wie möglich! Ihre persönlichen Sachen, Regenkleidung, Sonnenschutz, Sportkleidung, Badesachen, ev. Bademantel für die Infrarotkabine und Badeschuhe sowie ein persönliches Saunatuch. Im Auszeithaus stehen Ihnen Bettwäsche, Geschirr, Handtücher und eine Waschmaschine zur Verfügung.

Essen: Sie sind während ihrer Auszeit voll versorgt. Das Frühstück und Abendessen werden gebracht. Das Mittagessen holen sie in der Klosterküche. Diesen Dienst erbitten wir von Ihnen als Beitrag zur Sorge um ihr leibliches Wohl im Auszeithaus. In der Regel wird im Auszeithaus gegessen. Falls Sie einmal alleine im Auszeithaus sein sollten und zu Mittag nicht alleine essen möchten, sprechen sie ihren Wunsch nach einem gemeinsamen Mittagessen bei der begleitenden Schwester an. Bei Nahrungsunverträglichkeiten können Sie sich gerne mit der Küche des Bildungshauses in Verbindung setzen und dies abklären.

Kontakt ins Auszeithaus: Ihre Auszeit soll eine Zeit sein in der Sie sich zurückziehen können und Kontakte nach aussen nur auf das Notwendigste reduziert werden sollen. Für Notfälle gibt es ein Telefon im Auszeithaus mit der Nummer 07524 708165, wo Sie in dringenden Fällen angerufen werden können. Bitte gehen Sie sorgsam mit dieser Nummer um und geben Sie nur an jene Personen weiter, für die Sie im Fall der Fälle erreichbar sein möchten. Im Haus selbst gibt es kein WLAN was Sie darin unterstützt die digitalen Stimmen einmal bewußt schweigen zu lassen, damit Sie sich bewußt sich selbst zuwenden können. Wenn Sie eine Internetverbindung doch brauchen sollten, um z.B. ihre Heimreise zu planen, können Sie dies im Bildungshaus tun.

Ihre Auszeit: Um gut in eine Auszeit zu gehen, ist es hilfreich sich nicht zuviel vorzunehmen und sich selbst nicht unter Druck zu setzen. Sie dürfen sich hier auf die Gegenwart des DA-Seins und der Wahrnehmung dessen was Sie berührt und bewegt hin ausrichten. Die Auszeit hat ihre eigene Dynamik der sie vertrauen dürfen.

Es kann sein, dass das Erleben einer Auszeit mit anderen Personen zusammen in einem Haus (bis zu 4 Personen können im Haus zusammen eine Auszeit machen) unterschiedlich erlebt wird. Für die Einen ist das Dasein von Weggefährtinnen und -gefährten eine Bereicherung, während andere sich lieber gerne ganz zurückziehen oder noch deutlicher ihre Grenzen spüren. Seien Sie sich dieser möglichen Dynamiken bewusst und besprechen Sie Ihre Bedürfnisse freundlich und möglichst konkret an, um wieder in Kontakt mit dem zu kommen was Sie für Ihre persönliche Auszeit brauchen. Wenn Sie für sich Schweigezeiten nehmen wollen, sprechen Sie das mit den anderen Auszeithausgästen ab.

Datenschutzhinweis: Wir verarbeiten personenbezogene Daten unserer Gäste grundsätzlich nur für das Auszeithaus Oberschwaben. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Nähere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage www.auszeithaus.eu/Datenschutz.

Stornobedingungen: Falls Sie Ihre gebuchte Auszeit absagen (müssen), fällt eine Ausfallgebühr von € 55,-- an. Um zusätzliche Bürokratie zu vermeiden, überweisen Sie diesen Betrag bitte direkt auf das Auszeithaus-Konto mit dem Vermerk "Ausfallgebühr"

Kreissparkasse Ravensburg

IBAN DE95 6505 0110 0062 3023 44

BIC SOLADES1RVB.