



STUFENPLAN

Dieser 5-stufige Plan ist das zentrale therapeutische Werkzeug unserer Selbsthilfegemeinschaft und kann schnellstens innerhalb von 12 Monaten durchlaufen werden (3 Monate pro Stufe).

Von Stufe 1 (Kontaktsperre, keinerlei Verantwortungsübernahme) bis hin zu Stufe 5 (verantwortliches Handeln, komplexe Übernahme von Verantwortung für sich und andere) dokumentiert dieser Stufenplan quasi den Genesungs- und Entwicklungsgrad der einzelnen Elrond-Bewohner.

Ob ein Bewohner in die nächsthöhere Stufe versetzt wird, entscheidet sich in der Gruppensitzung, an der 1x wöchentlich alle Bewohner der Elrond-Gemeinschaft teilnehmen.

Jeder Bewohner muss dort alle 3 Monate eine Reflexion vortragen, auf Grundlage der in den vergangenen Monaten gesammelten Eindrücke und der in der Reflexion vorgetragenen Selbstwahrnehmung wird dann von dem Gruppenplenum über eine Weiterstufung entschieden.

Wichtigste Grundregeln:

- **keine Drogen (einschl. Alkohol)!**
- **generelles Szeneverbot!**
- **keine Gewalt (einschl. Androhung)!**
- **keine Straftaten!**
- **keine psychisch wirksamen Medikamente, keine Substitution!**

Verstöße gegen diese Regeln haben den sofortigen Ausschluß aus der Gemeinschaft zur Folge.

Deine allgemeinen Pflichten:

- **1x wöchentlich Gesprächsgruppe, ggf. Sondergruppen**
- **persönliches Einbringen in die Gemeinschaft**
- **gewissenhafte Erledigung aller anfallenden Arbeiten**
- **Instandhaltung von Haus und Grundstück**
- **Putzbereiche, Verantwortungsbereiche**
- **Teilnahme an Haus- und Arbeitsbesprechungen**
- **Einhaltung der Arbeitszeiten**

(Mo-Do: 8.00-15.30 Uhr, Fr: 8.00-12.30 Uhr)

Bei Nichteinhaltung findet ein Gespräch statt, ggf. wird Dir eine Frist von zwei Wochen erteilt, in der Du die Gelegenheit hast, Dein Verhalten zu ändern. Diese Zweiwochenfrist bedeutet Rückstufung in Stufe 1 (wie Kontaktsperre) und endet mit einer von Dir vorzutragenden Reflexion. Im Anschluss an Deine Reflexion entscheidet die Gruppe über mögliche weitere Konsequenzen.

Stufe 1 (1.-3. Monat)

Direkt nach Deiner Aufnahme beginnt eine dreimonatige Kontaktsperre. Diese soll dazu dienen, daß Du Dich mit Deiner neuen Situation befassen und auseinandersetzen kannst. Hier wird Dir die Möglichkeit geboten, Dich ohne Ablenkung durch Probleme von außerhalb in die Gemeinschaft einzuleben und einzubringen.

Zum Ende der Kontaktsperre findet mit Dir und der Hausgemeinschaft ein Gespräch statt. Hier werden die Eindrücke und Erfahrungen der ersten drei Monate reflektiert, sowie Erwartungen, Vorhaben und mögliche Gefahren der kommenden Zeit erörtert.

Für Eltern: Nach Ablauf der 2-wöchigen Probezeit dürfen neue Bewohner bis zum Erreichen von Stufe 2 (normalerweise nach insgesamt 3 Monaten) in der Kontaktsperre maximal 4x Kontakt zu Ihren Kindern aufnehmen (per Post / Telefon). Hierbei ist Voraussetzung, dass zuletzt ein regelmäßiger Kontakt bestand.

In der Kontaktsperre gilt:

- **kein Kontakt nach außen, z.B.: Briefe, Telefonate (Ausnahme: zu Kindern, s.o.)**
- **Freizeitaktivitäten, wie Stadtbummel, Kino, Spaziergang bis 24.00 Uhr in Begleitung eines Älteren (keine Konzert- oder Kneipenbesuche)**
- **Taschengeld 20.-€ (wird von einem Älteren verwaltet)**
- **Beziehungsverbot !!!**
- **zweiwöchige Probezeit**

Stufe 2 (4.-6. Monat)

Bedeutet zunächst einmal das Ende der Kontaktsperre. Du kannst von nun an das Haus alleine verlassen. Die Möglichkeit, Kontakt zur Familie, Freundin oder Freunden wieder aufzunehmen, ist gegeben - sofern diese nüchtern sind und der Genesung nicht entgegen wirken. Das Beziehungsverbot ist aufgehoben.

Verhältnisse oder Beziehungen zu Menschen, die nicht nüchtern sind, werden nicht gestattet und können zum Ausschluß aus der Gemeinschaft führen.

Übernachtungen außerhalb des Hauses sind noch nicht möglich.

Vor Verlassen des Hauses ist darauf zu achten, dass Du Dich (auf der im Hausflur angebrachten Tafel) austrägst und die Rückkehr ebenfalls kenntlich machst.

In Stufe 2 gilt:

- **Ausgang bis 2.00 Uhr nachts**
- **erste Heimfahrt in Begleitung eines Älteren und nur mit Zustimmung der Gruppe**
- **die Möglichkeit, Sportvereine o.ä. zu besuchen**
- **eigenes Taschengeld in Höhe von 35,- € pro Monat**
- **Kneipen/Discos sind zu meiden (bei Verstoß kommt es zur Rückstufung)**
- **Übernahme von Verantwortung für Bewohner, die sich in der Kontaktsperre befinden**

Stufe 3 (7.-9. Monat)

Beinhaltet die Übernahme von Verantwortung für andere Bewohner. Dies bedeutet z.B., verantwortlich auf Probleme und Verhaltensweisen eines Mitbewohners einzugehen, beziehungsweise diese in der Gesprächsgruppe anzusprechen. Auch eine Arbeitsbereichsverantwortung sollte vorhanden sein.

Übernachtungen außerhalb am Wochenende oder ein verlängertes Wochenende von bis zu vier Tagen alle drei Monate sind nach Absprache in der Gruppe möglich.

Ab Stufe 3 dürfen in der Freizeit Handys benutzt werden. Wer ein Handy haben will, muss seine Mediennutzungsgewohnheiten vorher in der Gruppe reflektieren.

In Stufe 3 gilt:

- **keine Ausgangsbeschränkung**
- **Wochenendübernachtung, verlängertes Wochenende möglich**
- **Übernahme von Verantwortung für Mitbewohner**
- **Arbeitsbereichsverantwortung**
- **eigenes Handy möglich, ebenso private Nutzung der Dienstfahrzeuge**
- **Taschengeld in Höhe von 65,- € pro Monat**

Stufe 4 (10.-12. Monat)

Setzt die Übernahme von Verantwortung im Allgemeinen voraus, weiterhin soll eine aktive Mitarbeit in der Arbeitsbereichverantwortung bestehen.

Du solltest in der Lage sein, Entscheidungen mit zu treffen und eine Vorbildfunktion erfüllen.

In Stufe 4 gilt:

- **verantwortliches Handeln**
- **Taschengeld in Höhe von 130,- € pro Monat**

Stufe 5 (ab 13. Monat)

Setzt komplexes verantwortliches Handeln sowie umfassende Übernahme von Verantwortung für Dich selbst und andere voraus.

In Stufe 5 wird Dir eine Urlaubsmöglichkeit von bis zu acht Tagen, die mit einem Mitbewohner zusammen genutzt werden sollte, gewährt.

Über Deine Zukunftsperspektiven solltest Du in der Gruppe sprechen. Behördengänge und Büroangelegenheiten können auf Wunsch von Dir selbst erledigt werden.

In Stufe 5 gilt:

- **alles wie Stufe 3 und 4**
- **Urlaubsmöglichkeit**
- **Taschengeld in Höhe von 200,00 € pro Monat**