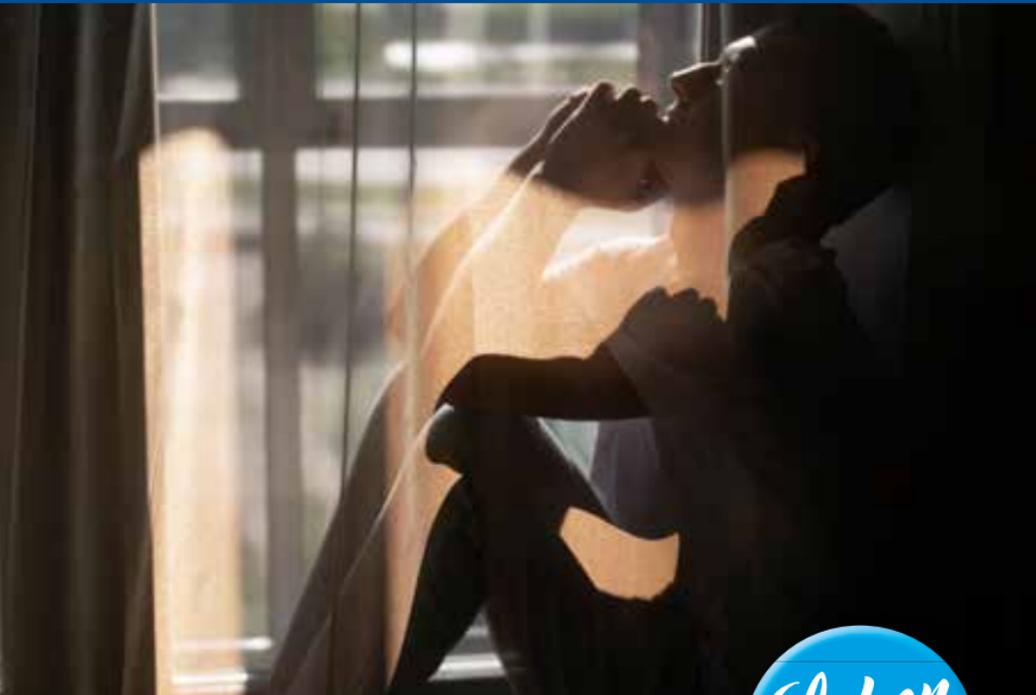




# Heiligenfeld

Kliniken



## Depression

Stationäre psychosomatische  
Therapie



## DEPRESSION – MEHR ALS NUR „EIN SCHLECHTER TAG“

Eine Depression entwickelt sich oftmals schleichend. Und häufig merkt man anfangs gar nicht, dass sich etwas verändert. Schließlich gehören Stress und Belastungen zum Alltag dazu, genauso wie hin und wieder auftretende Schlafstörungen oder Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Meistens zeigt sich erst in der Rückschau, wie lange man sich schon durchs Leben kämpft.

### Eine Depression hat viele Gesichter

Die Depression zählt zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und wird mittlerweile sogar als Volkskrankheit bezeichnet. Untersuchungen zeigen, dass sie immer häufiger auftritt und auch junge Menschen zunehmend betroffen sind. Gleichzeitig wird eine Depression noch immer viel zu selten richtig erkannt und wirksam behandelt.

Zu den häufigsten Symptomen zählen:

- gedrückte Stimmung,
- Freudlosigkeit und Interessenverlust,
- verminderter Antrieb,
- Schlafstörungen,
- Selbstzweifel, Selbstvorwürfe und Schuldgefühle,
- Gedanken daran, nicht mehr leben zu wollen.



## **SPEZIFISCHE BEHANDLUNG** **“Depression und Lebensfreude“**

In unseren Kliniken behandeln wir Depressionen seit über 30 Jahren auf ganzheitliche Weise. Wir unterstützen Sie darin, Ressourcen zu aktivieren und dem eigenen Selbst wieder näherzukommen.

In der Therapie geht die Vermittlung von Informationen zur Depression Hand in Hand mit konkreten Übungen und Hilfestellungen zum Umgang mit den Symptomen. Hinzu kommt ein breites Angebot an kreativ- und körpertherapeutischen Methoden. Unser integrativer Ansatz zielt darauf ab, Sie wieder in Kontakt mit Ihrer Kraft und Zuversicht zu bringen. Dabei ist Selbstwirksamkeit ein zentraler Begriff.

### **Teil einer Gruppe sein**

Bei uns steht das Miteinander im Vordergrund. Die therapeutische Gemeinschaft bildet einen geschützten Raum, in dem Sie Kontakt herstellen können und Unterstützung erfahren. Der Austausch miteinander und die grundlegende Erfahrung, nicht allein zu sein, entlastet und lässt Vertrauen wachsen – in sich selbst und andere.

# THERAPIE MIT KÖRPER, GEIST UND SEELE

Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum unterschiedlichster Therapien, gemäß unserer ganzheitlichen Ausrichtung. Denn wir sind davon überzeugt, dass nur eine Behandlung, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen berücksichtigt, langfristige Ergebnisse bewirken kann.

Zu unseren kreativ- und körpertherapeutischen Angeboten gehören unter anderem

- psychoedukative Gruppen zu verschiedenen Krankheitsbildern,
- Atem- und Körperarbeit,
- Familien- und Systemaufstellungen,
- kunsttherapeutische Maltherapie,
- Arbeiten mit Rhythmus und Stimme,
- verschiedene Sportangebote.

## Achtsamkeit erleben

Elemente der Achtsamkeitspraxis sind schon immer fester Bestandteil unseres Behandlungskonzepts. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie in diesem Bereich bereits Erfahrung gesammelt haben oder nicht. Eine Vielzahl von Angeboten ermöglicht Ihnen, Formen der Achtsamkeit im Klinikalltag zu praktizieren.

## Ernährung

Beim Speisenangebot legen wir größten Wert auf eine gesundheitsfördernde, vollwertige und ökologisch orientierte Ernährung mit vegetarischem Schwerpunkt. Wir berücksichtigen die Empfehlungen der D-A-CH-Ernährungsverbände, kaufen regional ein und achten auf saisonalen Anbau, eine artgerechte Tierhaltung und nachhaltige Fischbewirtschaftung. Auch eine vegane Ernährung ist bei uns selbstverständlich möglich.

*„Die Depression hat dazu geführt, dass ich mich klein und hilflos fühlte. In Heiligenfeld habe ich wieder Vertrauen in mich gewonnen.“*

Patientin der Fachklinik Heiligenfeld





## QUALITÄT UND NACHSORGE

Zusammen mit dem Universitätsklinikum Regensburg beurteilen wir fortlaufend die Resultate unserer therapeutischen Arbeit. Ebenso bitten wir auch unsere Patientinnen und Patienten, eine Einschätzung des Behandlungserfolgs vorzunehmen. Dabei zeigen sich neben einer spürbaren Linderung der psychischen und körperlichen Symptome vor allem positive Auswirkungen auf das Selbstwerterleben, auf die Zukunftseinstellung sowie insgesamt auf das seelische Wohlbefinden.

### Poststationäres Angebot

Es ist uns wichtig, Sie auch über die Zeit des Klinikaufenthalts hinaus bestmöglich zu unterstützen, unter anderem in Form von

- Sozialberatung zu Fragen der gestuften Wiedereingliederung, zum Beamtenrecht und zur eventuellen beruflichen Neuorientierung,
- Transfergruppen zur Entlassungsvorbereitung,
- Treffen ehemaliger Patientinnen und Patienten sowie regionaler Vernetzung in Selbsthilfegruppen,
- therapeutisch geleiteten Nachsorgegruppen,
- der Möglichkeit, Seminare und Workshops in der Akademie Heiligenfeld zu besuchen,
- Einladung zum Sommerfest der jeweiligen Klinik.

# WIR SIND FÜR SIE DA!

## Haben Sie Fragen zu einer stationären Behandlung in einer unserer Kliniken?

Vor einem Klinikaufenthalt gibt es viel zu regeln und zu organisieren – beruflich und privat, aber genauso auch im Hinblick auf die anstehende Behandlung. Ob nun Krankenhausaufenthalt oder stationäre Rehabilitation, ob gesetzliche oder private Krankenversicherung: Es tauchen Fragen auf, die Sie am besten mit einer kompetenten Ansprechperson klären sollten.

Unser Team des Patientenservice Aufnahme hilft Ihnen hier gerne weiter: professionell, persönlich, unverbindlich!

## Informationen zur Aufnahme

Heiligenfeld Kliniken  
Patientenservice Aufnahme  
Altenbergweg 6  
97688 Bad Kissingen

---

Mo. - Do.: 08:00 - 17:00 Uhr  
Fr.: 08:00 - 14:30 Uhr

Privatversicherte/  
Selbstzahlende:  
Tel. 0971 84-4444  
info@heiligenfeld.de

Gesetzlich Versicherte:  
Tel. 0971 84-0  
info@heiligenfeld.de



**ANKE STOLLBERGER**  
*Leitung Patientenservice  
Aufnahme*

# 94%

**unserer Patientinnen  
und Patienten  
würden uns weiter-  
empfehlen!**



# Heiligenfeld Kliniken

Heiligenfeld GmbH  
Altenbergweg 6 | 97688 Bad Kissingen  
T 0971 84-0 | F 0971 84-4195 | info@heiligenfeld.de  
www.heiligenfeld.de



Alle Auszeichnungen: [ausgezeichnet.heiligenfeld.de](https://ausgezeichnet.heiligenfeld.de)