



Heiligenfeld

Kliniken



Angsterkrankungen

Stationäre psychosomatische
Therapie



WENN ANGST DAS LEBEN BESTIMMT

Angst hilft uns, Gefahren richtig einzuschätzen und zu vermeiden. Tritt Angst jedoch ohne erkennbaren Anlass auf, in einem Ausmaß, das den tatsächlichen Umständen nicht angemessen ist, kann eine Angststörung zugrunde liegen. Dabei handelt es sich um die häufigste psychische Erkrankung – mehr als jeder fünfte Mensch ist hiervon betroffen.

Welche Angsterkrankungen gibt es?

Die **Phobien** sind dadurch gekennzeichnet, dass sich die Angst der Betroffenen auf konkrete Situationen, Objekte oder Orte bezieht. Dazu gehört bspw. die Angst vor dem Fliegen, die „Höhenangst“ oder die Spinnenphobie.

Die **soziale Phobie** umfasst die große Angst davor, sich in der Öffentlichkeit unter den Blicken (und vor allem auch der Bewertung) anderer Menschen aufzuhalten.

Bei der sog. **Panikstörung** werden die Betroffenen völlig unerwartet von einem Angstanfall überrascht, ohne dass sie in der Lage wären, konkrete Auslöser zu benennen.

Die **generalisierte Angststörung** geht einher mit einer anhaltenden Ängstlichkeit in alltäglichen Situationen, mit ausgeprägtem Sich-Sorgen, auch um Kleinigkeiten.



SPEZIFISCHE BEHANDLUNG **„Angsterkrankungen“**

In unseren Kliniken bieten wir Ihnen ein ganzheitliches Behandlungskonzept zur Angstbewältigung. Bewährte Elemente aus der Psychotherapie, ergänzt insbesondere durch achtsamkeitsbasierte und körpertherapeutische Verfahren, zeigen einen Weg heraus aus der Angst, zurück ins Leben.

Ziel der Therapie ist es, Ihnen die „Angst vor der Angst“ zu nehmen. Wir unterstützen Sie darin, sich mit Ihrer Angst auseinanderzusetzen und aus der bisherigen Ohnmacht zu einem Erleben von Selbstwirksamkeit zu gelangen.

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.



„In Heiligenfeld habe ich besonders von den verschiedenen Angeboten zur Achtsamkeit profitiert. Ich habe gelernt, mich nicht von meiner Angst beherrschen zu lassen.“

Patientin der Parkklinik 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 durch:

- Sozialberatung zu Fragen der gestuften Wiedereingliederung, zum Beamtenrecht und zur eventuellen beruflichen Neuorientierung
- Transfergruppen zur Entlassungsvorbereitung
- Treffen ehemaliger Patientinnen und Patienten sowie regionale Vernetzung in Selbsthilfegruppen
- therapeutisch geleitete Nachsorgegruppen
- Seminare und Workshops der Akademie Heiligenfeld
- 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 Kliniken 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