



# Heiligenfeld

Kliniken



## Depression

Stationäre psychosomatische  
Therapie



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

Eine Depression entwickelt sich in vielen Fällen schleichend. Und häufig merkt man anfangs gar nicht, dass sich etwas verändert. Schließlich gehören Stress und Belastungen zum Alltag dazu, genauso wie gelegentliche 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 sprechen dafür, 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 den Heiligenfeld 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 vor allem darauf ab, Sie wieder in Kontakt mit Ihrer Kraft und Zuversicht zu bringen. Dabei ist Selbstwirksamkeit ein zentraler Begriff.

### **Teil einer Gruppe sein**

In den Heiligenfeld Kliniken steht das Miteinander im Vordergrund. Die therapeutische Gemeinschaft bildet einen geschützten Raum, in dem Sie Kontakt herstellen und Unterstützung erfahren werden. Eine besondere Bedeutung besitzt hierbei die sogenannte Kerngruppe, das Herzstück der Therapie in unseren Kliniken. 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. Zugrunde liegt unsere Überzeugung, dass nur eine Behandlung, die Körper, Geist und Seele berücksichtigt, langfristige Ergebnisse bewirken kann. Durch die kreativ- und körpertherapeutischen Angebote kann die Behandlung nach Ihren individuellen Bedürfnissen und Zielen gestaltet werden.

Zu den Therapien zählen unter anderem:

- Psychoedukative Gruppen zu verschiedenen Krankheitsbildern: Wissen um Entstehung und Bewältigung
- Atem- und Körperarbeit
- Familien- und Systemaufstellungen
- Tiergestützte Therapien (Therapeutisches Reiten, Lamaführen)\*
- 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

Unser geschmackvolles, gesundes und vollwertiges Speisenangebot orientiert sich an den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Wir bevorzugen regionale Produkte aus biologischem Anbau, artgerechter Tierhaltung und Produkte aus fairem Handel. Wir bieten eine Menüwahl auch mit vegetarischer Vollwertkost an; medizinisch angezeigte Diätformen sind jederzeit möglich.

*\* Diese Therapieform wird nur an bestimmten Standorten angeboten.*

*„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

- Sozialberatung zu Fragen der gestuften Wiedereingliederung, zum Beamtenrecht und zur eventuellen beruflichen Neuorientierung
- Transfergruppe zur Entlassungsvorbereitung
- Treffen ehemaliger Patientinnen und Patienten sowie regionale Vernetzung in Selbsthilfegruppen
- Therapeutisch geleitete Nachsorgegruppen
- Die 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 einem stationären Aufenthalt in einer unserer Kliniken?

Vor einem Klinikaufenthalt gilt es eine Menge 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 Zentralen Aufnahmemanagements hilft Ihnen hier gerne weiter. Professionell, persönlich, unverbindlich!

## Informationen zur Aufnahme

Heiligenfeld Kliniken  
Zentr. Aufnahmemanagement  
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 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)