



**Heiligenfeld**  
Kliniken



# Zwangsstörungen

Stationäre psychosomatische  
Therapie



## SICH SELBST VERTRAUEN

Das Bedürfnis nach Kontrolle und Vorhersagbarkeit ist tief in uns verwurzelt. Wir sind handelnde Individuen in einer ungemein komplexen Welt, die doch einigen grundsätzlichen Regeln folgt. Leben wäre unmöglich, wenn um uns herum schieres Chaos herrschen würde. In den allermeisten Fällen hat unser Handeln die erwarteten Konsequenzen, alles verläuft in weitgehend geordneten Bahnen, wir fühlen uns sicher und können uns auf uns verlassen. Oder?

### **Das Streben nach absoluter Sicherheit**

Bei manchen Menschen dominiert ein andauernder Zweifel. Sie erleben eine massive Verunsicherung und häufig eine bohrende Sorge davor, dass ihnen selbst oder anderen etwas Schreckliches zustoßen könnte. Eine solche Katastrophe versuchen sie mit allen ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln zu vermeiden.

Ein jeder kennt bei sich vermutlich die eine oder andere Marotte – Aberglaube und Rituale, das Rütteln am Türgriff usw. Bei einigen Menschen jedoch nehmen solche Verhaltensweisen überhand und bestimmen mehr und mehr ihr Leben.



## 99,99 Prozent

Eine absolute Sicherheit gibt es nicht! Personen, die an einer **Zwangsstörung** leiden, versuchen jedoch, genau diese zu erreichen. Die objektive Sicherheit ist dabei das eine, das Gefühl von „So ist es in Ordnung“ etwas vollkommen anderes. Betroffene sind in der Regel nicht in der Lage, ein Gefühl von „Vollständigkeit“ zu erleben. Sie bleiben quasi „hängen“, müssen eine spezielle Handlung immer und immer wieder ausführen. Dabei ist ihnen die Unsinnigkeit oftmals durchaus bewusst; gleichwohl ist es ihnen nicht möglich, die Handlung zu unterlassen. Zu groß ist die Furcht vor einem dann eintretenden Unheil.

Die „Internationale Klassifikation psychischer Erkrankungen“ (ICD-10, Kapitel V, herausgegeben von der Weltgesundheitsorganisation) unterscheidet zwischen **Zwangshandlungen** und **Zwangsgedanken**. Im schlimmsten Fall dominiert der Zwang den kompletten Alltag der Betroffenen, ohne dass diese in der Lage wären, etwas dagegen zu unternehmen.

Die **Behandlung von Zwangsstörungen in den Heiligenfeld Kliniken** basiert auf einer tiefenpsychologischen Grundausrichtung, ergänzt durch verhaltenstherapeutische Elemente, und ist eingebunden in die therapeutische Gemeinschaft. Dieser integrative Ansatz fördert eine tiefgehende Behandlung der Zwangsstörung – symptomatisch und ursächlich.

## UNSER KONZEPT

Die Behandlung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen in den [Heiligenfeld Kliniken](#) kann mit drei Worten beschrieben werden: individuell, ganzheitlich und fundiert. Wir legen höchsten Wert auf eine Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, die den wissenschaftlichen Leitlinien folgt und dabei die Individualität jedes Menschen im Blick behält. Das therapeutische Angebot umfasst alle Wochentage, von Montag bis Sonntag. Diese „7-Tage-Therapie“ ermöglicht eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit den jeweiligen persönlichen Themen.

### Individuelle Therapie

In Absprache mit Ihrem\*Ihrer Bezugstherapeut\*in wird Ihr ganz persönlicher Behandlungsplan erstellt. Aus der Vielzahl therapeutischer Angebote wählen Sie gemeinsam konkret diejenigen aus, die den besprochenen Behandlungszielen entsprechen.

### 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.

### Ambiente und Ernährung

Die ökologische Bauweise und die ästhetische Gestaltung unserer Gebäude schaffen einen angenehmen Lebensraum. Es stehen Einzelzimmer und Zweibettzimmer mit Badewanne oder Dusche, WC und Telefon zur Verfügung. Die meisten Zimmer sind barrierefrei und über Aufzug zu erreichen.

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 „gerechtem Handel“. Wir bieten eine Menüwahl auch mit vegetarischer Vollwertkost an; medizinisch angezeigte Diätformen sind jederzeit möglich.



*„Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu gewinnen, wird am Ende beides verlieren.“*

Benjamin Franklin



## 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 konkret nach Ihren individuellen Bedürfnissen und Zielen gestaltet werden.

### Zu den Angeboten zählen unter anderem:

- Psychoedukative Gruppen zu verschiedenen Krankheitsbildern: Wissen um Entstehung und Bewältigung
- Reflexion eigener Überzeugungen, Glaubenssätze und Motive
- Atem- und Körperarbeit
- Kreativer Umgang mit aggressiven Impulsen
- Familien- und Systemaufstellungen\*
- Tiergestützte Therapien (Therapeutisches Reiten, Lamaführen)\*
- Kunsttherapeutische Maltherapie
- Arbeiten mit Rhythmus und Stimme
- Achtsamkeitspraxis und Meditation
- Sanfte Bewegung in körperwarmem Wasser\*
- Verschiedene Sportangebote

\* Diese Therapieformen werden nur an bestimmten Standorten angeboten.



## Teil einer Gruppe sein

In den [Heiligenfeld Kliniken](#) steht das Miteinander im Vordergrund. Die Gemeinschaft aus Therapeut\*innen und Mitpatient\*innen schafft 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.

## BRINGEN SIE DOCH IHREN HUND MIT!

Ein spezielles Behandlungsangebot, bei dem Ihr Haustier in die psychosomatische Therapie miteinbezogen wird, finden Sie in unserem Heiligenfelder Zentrum für Tierbegleitete Therapie in Bad Kissingen. In unseren Kliniken in Berlin und Uffenheim ist die Mitnahme Ihres Tieres gestattet.



Bitte beachten Sie, dass das kreativtherapeutische Angebot im Heiligenfelder Zentrum für Tierbegleitete Therapie vom Angebot in den anderen Häusern teilweise abweicht.



*„Der Zwang hatte mein Leben ziemlich im Griff. Doch erst durch die Therapie habe ich verstanden, wie sehr er mich bestimmt hat. Und ich habe gemerkt, wie wertvoll die therapeutische Gemeinschaft ist, um mich vom Zwang zu befreien.“*

Patientin der Parkklinik Heiligenfeld

## SPEZIFISCHE BEHANDLUNG „Zwangsstörungen“

An einer Zwangserkrankung zu leiden ist für die meisten Betroffenen eine ebenso belastende wie schambesetzte Situation. Manchmal bestimmt der Zwang nahezu den kompletten Tagesablauf, ohne dass die Erkrankten hieran vermeintlich etwas ändern könnten. Das Gefühl der Verunsicherung und „Unvollständigkeit“, begleitet von der massiven Furcht vor einer drohenden Katastrophe bei Unterlassen der Zwangshandlungen ist einfach zu stark. Und doch gibt es Möglichkeiten, den Zwang zu bewältigen.

*Eine wirksame Therapie der Zwangsstörung beinhaltet unserer Ansicht nach sowohl ein Verständnis der konkreten Verhaltensmechanismen im „Hier und Heute“ als auch die Auseinandersetzung mit den bestimmenden Gefühlen von Verunsicherung, Zweifel und Angst – Gefühle, die ihren Ursprung oftmals in frühen Beziehungserfahrungen haben.*

In den [Heiligenfeld Kliniken](#) erfolgt die Behandlung von Zwangserkrankungen beziehungsorientiert, unter Anwendung verhaltens-, körper- und kreativtherapeutischer Verfahren. Eingebunden in eine haltgebende und vertrauensvolle Gemeinschaft sowie in individueller therapeutischer Begleitung werden Betroffene darin unterstützt, Wege aus der Zwangserkrankung zu finden.

### Stabilität im Innen und Außen

Letztlich geht es in der Therapie der Zwangsstörung darum, dem tiefsitzenden Zweifel und der grundlegenden Verunsicherung, unter der Betroffene leiden, wirksam zu begegnen. Dabei spielt sowohl das eigene Erleben als auch die Gestaltung von Beziehungen eine zentrale Rolle. Die Stärkung des Vertrauens in die persönliche Wahrnehmung, die Förderung der Beziehungsfähigkeit und die Ermutigung zum Ausdruck eigener Ressourcen und Möglichkeiten helfen dabei, aus der Spirale des Zwangs auszusteigen.



## DER ERFOLG DER BEHANDLUNG: FÜHL- UND MESSBAR

Dass wir von der Wirksamkeit unseres therapeutischen Konzepts überzeugt sind, ist das eine – dies auch durch interne und externe Qualitätssicherungen bestätigt zu sehen das andere. Seit vielen Jahren lassen wir die Prozesse und Abläufe in unseren Kliniken regelmäßig überprüfen, zuletzt im Jahr 2018 im Rahmen der KTQ-Zertifizierung („Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen“), mit einem Spitzenergebnis von **über 90 Prozent** der maximal erreichbaren Punkte.

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

Die zuweisenden Ärzt\*innen und Psychotherapeut\*innen bestätigen dieses Ergebnis: **89 Prozent** erleben bei ihren Patient\*innen eine Besserung der psychophysischen Symptomatik durch die Behandlung in unseren Kliniken.

# KURZZEITTHERAPIE

Wenn aus beruflichen, privaten oder sonstigen Gründen kein längerer Klinikaufenthalt in Anspruch genommen werden kann, bieten wir die Möglichkeit zu einer stationären psychosomatischen Kurzzeittherapie. Innerhalb von zwei bis vier Wochen soll es zu einer Stabilisierung und Regeneration kommen sowie erste individuelle Lösungs- und Bewältigungsstrategien entwickelt werden.

## Rahmenbedingungen der Behandlung

- Dauer: zwei bis vier Wochen, vollstationär
- Therapiedichte: mindestens 20 bis 30 Std./Woche
- Therapieangebot: Montag bis Sonntag

## Ziele der psychosomatischen Kurzzeittherapie

- Stabilisierung und Regeneration durch den Rückzug aus dem Alltag
- Entwicklung von ersten Lösungs- und Bewältigungsstrategien
- Erlernen von Methoden, um im Alltag mit Belastungen besser umzugehen
- die eigene Resilienz stärken
- Lebensziele definieren und stärken

Die Klinikgruppe Heiligenfeld bietet für Privatversicherte und Selbstzahler\*innen an zwei verschiedenen Standorten eine stationäre Kurzzeittherapie an:

### **Parkklinik Heiligenfeld**

Privatklinik für psychische und psychosomatische Erkrankungen in Bad Kissingen

### **Heiligenfeld Klinik Berlin**

Privatklinik und Tagesklinik für psychische und psychosomatische Erkrankungen



## SOZIALBERATUNG UND NACHSORGE

### Alles Wichtige für die Zeit danach

Für viele Menschen ist ein Klinikaufenthalt eine intensive Zeit der Veränderung und Neuorientierung. Häufig entsteht der deutliche Wunsch, einiges ab sofort anders zu machen. Doch wie genau kann das gelingen? Und welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es? Bereits in den letzten Wochen des Klinikaufenthalts sprechen Sie mit Ihrem\*Ihrer Bezugstherapeut\*in, aber auch in verschiedenen Gruppenangeboten, über „die Zeit danach“. Und auch, wenn Sie bereits wieder nach Hause zurückgekehrt sind, steht Ihnen eine Vielzahl an Hilfsangeboten zur Verfügung. Damit das, was Sie in der Klinik begonnen haben, im Alltag Früchte trägt.

Konkret unterstützen wir Sie u. a. in folgender Weise:

- Sozialberatung zu Fragen der gestuften Wiedereingliederung, zum Beamtenrecht und zur eventuellen beruflichen Neuorientierung
- Transfergruppe zur Entlassvorbereitung
- Auf Wunsch Zusammenarbeit mit dem\*der weiterbehandelnden ambulanten Therapeut\*in
- Treffen ehemaliger Patient\*innen 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



## UNSERE KLINIKEN

### **Parkklinik Heiligenfeld • Bad Kissingen**

Privatklinik für psychische und psychosomatische Erkrankungen

### **Fachklinik Heiligenfeld • Bad Kissingen**

Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

### **Rosengarten Klinik Heiligenfeld • Bad Kissingen**

Fachklinik für psychosomatische Rehabilitation

### **Heiligenfeld Klinik Uffenheim**

Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

### **Heiligenfeld Klinik Waldmünchen**

Fachkrankenhaus für Familien, Eltern, Kinder, Jugendliche und Erwachsene zur psychosomatischen Behandlung

### **Heiligenfeld Klinik Berlin**

Privatklinik und Tagesklinik für psychische und psychosomatische Erkrankungen

### **Luitpoldklinik Heiligenfeld • Bad Kissingen**

Fachklinik für somatische Rehabilitation (Orthopädie und Unfallchirurgie, Innere Medizin, Onkologie und Uroonkologie)

# 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 einem\*einer kompetenten Ansprechpartner\*in klären sollten.

Unser Team des Zentralen Aufnahmemanagements hilft Ihnen hier gerne weiter. Professionell, persönlich, unverbindlich!

## Kontakt | Zentrales Aufnahmemanagement

Heiligenfeld GmbH  
Zentr. Aufnahmemanagement  
Altenbergweg 6  
97688 Bad Kissingen

---

Mo.-Do. 07:30 - 18:00 Uhr  
Fr. 07:30 - 15:00 Uhr

Privatversicherte/  
Selbstzahler\*innen:  
Tel. 0971 84-4444  
info@heiligenfeld.de

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



**ANKE STOLLBERGER**

*Leitung Zentrales  
Aufnahmemanagement*

# DIE KLINIKGRUPPE HEILIGENFELD

## *Leben lieben*

Unter dem Dach „Heiligenfeld“ vereinen wir sechs Fachkliniken mit dem Schwerpunkt Psychosomatische Medizin. Zugehörig ist auch eine Klinik für orthopädisch-unfallchirurgische, internistische, onkologische und uroonkologische Rehabilitation. Unser Hauptsitz befindet sich in Bad Kissingen.

Wir verfügen über eine Gesamtkapazität von 820 Betten und sind an vier Standorten präsent: Bad Kissingen (Unterfranken), Uffenheim (Mittelfranken), Waldmünchen (Oberpfalz) und Berlin. Für das Unternehmen Heiligenfeld arbeiten rund 950 Mitarbeiter\*innen.

Wir behandeln Erwachsene, Kinder, Jugendliche und Familien. Privat- und gesetzlich Versicherte finden bei uns einen Platz .

Großen Wert legen wir auf ein respektvolles und achtsames Miteinander im Kontakt mit unseren Patient\*innen und Mitarbeiter\*innen. Dafür wurden wir bereits vielfach ausgezeichnet.

Zu unseren wichtigsten Kooperationspartnern gehören niedergelassene Allgemein- und Fachärzt\*innen, Psychotherapeut\*innen sowie zuweisende und nachsorgende Beratungs- und Fachstellen.

# 94%

unserer  
Patient\*innen  
würden uns weiter-  
empfehlen!

# HEILIGENFELD KLINIKEN

Heiligenfeld GmbH

Altenbergweg 6 | 97688 Bad Kissingen

T 0971 84-0 | F 0971 84-4195 | [info@heiligenfeld.de](mailto:info@heiligenfeld.de)

[www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)



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