

NEWSLETTER

Aktuelle Informationen aus den Heiligenfeld Kliniken



Weitere Beiträge
findet ihr im
Heiligenfeld-Blog.



Willkommen



René Greiner | Psychologe
Heiligenfeld GmbH

Die Corona-Pandemie begleitet uns nun schon seit über einem Jahr. Seitdem sind Zukunftsängste, drohende Einsamkeit und die Sorge um die eigene körperliche und psychische Gesundheit und die unserer Mitmenschen ständige Begleiter unseres Alltags.

Demgegenüber steht der Wunsch nach Normalität, Struktur und Unbeschwertheit - auch im Studium.

Eine Krise bedeutet immer Veränderung. Ob diese Veränderung letztendlich für euch auch positiv ausfällt, könnt ihr beeinflussen. Und wir können euch dabei helfen.

Zoom Fatigue oder das digitale Erschöpfungssyndrom

Von Sven Steffes-Holländer, Chefarzt Heiligenfeld Klinik Berlin

Vor der Pandemie galt das Home-Office für viele Studierende als Verlockung: eine vermeintlich günstigere Vereinbarkeit von Freizeit und Studium, Ersparnis der Fahrtzeit zur Universität, mehr Autonomie und Selbstbestimmung in der Arbeitszeiteinteilung.

Innerhalb von einem Jahr wurden jedoch viele in eine neue Wirklichkeit katapultiert, so auch junge Patient*innen in unseren Kliniken. Symptome wie Magenschmerzen, Schlafstörungen, Sehstörungen sowie Motivationsverlust sind ständige Begleiter des Phänomens der Online-Müdigkeit.

Virtuelle Interaktionen können für unser Gehirn extrem anstrengend sein. Doch es gibt Handlungsmöglichkeiten, um dem entgegenzuwirken. Aktive Pausen in Online-Videositzungen können mit Entspannungsübungen verbracht werden, um wieder Energie zu tanken. Zudem kann der Verzicht auf permanenten Medienkosum in der Freizeit dabei helfen, den Reichtum der realen Welt zu erleben.

Offline zu sein statt „always on“ bleibt die Herausforderung in der Pandemie, um wieder mehr Raum für sich selbst entstehen zu lassen.

“Ein Leben ohne Freuden ist wie eine weite Reise ohne Gasthaus.”

Demokrit

AD(H)S bei Erwachsenen - Das neue Therapieangebot der Heiligenfeld Klinik Berlin

Die Aufmerksamkeitsdefizit (-Hyperaktivitäts)-Störung AD(H)S ist gekennzeichnet durch beeinträchtigte Aufmerksamkeit, eine Neigung zur Impulsivität sowie durch motorische Hyperaktivität. Nach dem Beginn der Störung in der Kindheit bleiben die Symptome bei etwa zehn Prozent der Betroffenen bis ins Erwachsenenalter bestehen. Diese leiden häufig stark unter den Folgen, bezogen sowohl auf die unmittelbaren Schwierigkeiten als auch infolge der sich ergebenden psychosozialen Konsequenzen.

Im (frühen) Erwachsenenalter haben Betroffene häufig Schwierigkeiten im Berufsleben, genauso wie auch in partnerschaftlichen Beziehungen. Mitunter kommen sie aufgrund ihrer Impulsivität auch häufiger mit dem Gesetz in Konflikt.

In der Heiligenfeld Klinik Berlin bieten wir seit 2020 ein spezifisches und eigenständiges Behandlungsangebot für Patient*innen mit AD(H)S an. Hierbei werden evidenzbasierte psychotherapeutische Vorgehensweisen auf einer tiefenpsychologischen Grundlage mit verhaltenstherapeutischen Elementen in Diagnose und Behandlung eingesetzt.



Radfahren im Wald - Balsam für Körper und Seele

Von Christian Memmel, Mitarbeiter in der Unternehmenskommunikation

Dass sich regelmäßige körperliche Aktivitäten wie zum Beispiel Radfahren positiv auf die Gesundheit auswirken, ist inzwischen unwiderlegbar bewiesen. Doch Radfahren - besonders im Wald - kann sich auch positiv auf den seelischen Zustand des Menschen auswirken.

Waldbaden ist ein Begriff, den einige sicherlich schon einmal gehört haben. Im Japanischen unter dem Namen „Shinrin-yoku“ bekannt, beschreibt es den Aufenthalt in einem Wald und dessen Wahrnehmung mit allen Sinnen. Zu den positiven Effekten zählen neben der Senkung des Blutdrucks auch die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und die Stärkung des Immunsystems.

Verbindet man nun das Waldbaden mit dem Radfahren, ergibt sich eine reine Wohltat für den eigenen Gesundheitszustand. Bereits eine kurze Runde mit dem Rad hilft, Probleme wortwörtlich

hinter sich zu lassen. In der Ruhe der Natur kann man abschalten und einen Ausgleich zum Ärger im Studium oder Zuhause erreichen. Auf diese Weise kann man Depressionen oder auch Burnout-Folgeerkrankungen vorbeugen.

Beginne mit einer kleinen Runde, verzichte dabei auf jegliche Medien und konzentriere dich stattdessen auf dein körperliches und seelisches Wohlbefinden. Gewinne den nötigen Abstand und bestimme selbst über die Route deines Lebens.

Aktuelle Studie zum digitalen Erschöpfungssyndrom

Im Rahmen einer Studie des Instituts für Beschäftigung und Employability (ibe) in Ludwigshafen haben im Dezember 2020 422 Menschen an einer Befragung teilgenommen. 62,4 Prozent der Befragten berichteten

von Zoom-Müdigkeit. 70 Prozent der Befragten, die Zoom-Müdigkeit bei sich wahrgenommen haben, identifizierten fehlende nonverbale Hinweise als Belastungstreiber. Ungefähr 45 Prozent der betroffenen Befragten

bennannten explizit das Fehlen von Gestik und Mimik als belastenden Faktor. Rund 52 Prozent vermissten den Small Talk. Insgesamt wirkt scheinbar die fehlende menschliche Interaktion als der wichtigste Belastungstreiber.



Heiligenfeld Klinik Waldmünchen

Die Heiligenfeld Klinik Waldmünchen ist eine Fachklinik für Erwachsene, Eltern, Kinder und Jugendliche zur psychosomatischen Krankenhausbehandlung. Unser Konzept der systemischen Therapie betrachtet die Gesundheit und Krankheit eines Menschen dabei ausdrücklich im Zusammenhang mit seinen relevanten Beziehungen, also insbesondere im Hinblick auf seine Familie, deren Lebensumwelt und den Kontext, in dem Therapie stattfindet.



Die Behandlung in Form einer stationären Psychotherapie, wie sie in unserer Klinik mit dem ganzheitlichen Therapiekonzept angeboten wird, ermöglicht den Austausch mit anderen Betroffenen der gleichen Lebensphase im engeren und der Therapeutischen Gemeinschaft im weiteren Rahmen.

Manche junge Erwachsene leben völlig zurückgezogen oder sind in zunehmender Weise von Einsamkeit betroffen. Die Sozialkontakte werden dünner, gescheiterte schulische oder berufliche Wege bei stetig schwächer werdendem Selbstbewusstsein sind die Folge.

Kommt es zu depressiven Entwicklungen, „Burnout“, Ängsten, Leistungsversagen oder Suchtverhalten, weist dies auf die Dringlichkeit einer psychotherapeutischen Behandlung hin. Die Heiligenfeld Klinik in Waldmünchen bietet hierfür besondere Therapiekonzepte an.

Studieren in Corona-Zeiten

Von Petra Kingsbury, Klinikleitende Psychologin der Heiligenfeld Klinik Waldmünchen.

Nach den Inhalten eines Interviews mit einer Patientin aus der Therapiegruppe „Junge Erwachsene“.

Studienbeginn. Der erste Tag. Ich sitze Zuhause vor meinem Computer. Hier gibt es gleich eine Einführungsveranstaltung. Es sind einige Teilnehmer*innen angemeldet, jedoch sind alle Kameras ausgeschaltet, so dass ich nur auf viele kleine schwarze Rechtecke schaue. Keine Begegnungen, keine Welcome-Party. Ungewissheit steigt in mir auf. Schaffe ich das?

Auch Monate nach Studienbeginn sieht mein Uni-Alltag noch genauso aus, nur dass ich mich immer mehr sozial zurückziehe, Einsamkeit empfinde und mit zunehmenden Zukunftsängsten zu kämpfen habe. Meine Stimmung ist jetzt

oft im Keller und ich fühle mich mit allem überfordert. So habe ich mir das Studium wirklich nicht vorgestellt. Doch ich bin mir sicher, dass ich damit nicht alleine bin.

In der stationären Therapie der Heiligenfeld Klinik Waldmünchen habe ich mich aufgefangen gefühlt. Die Therapeutische Gemeinschaft hat mir dabei geholfen, die Therapie für mich zu nutzen, mich zu stärken und zu verbinden. Ich habe große Hoffnung, dass die Bedingungen für psychisch kranke Menschen bald wieder leichter werden und das Menschliche wieder möglich sein wird: Beziehungen leben.





Essstörungen - wenn Essen zum Problem wird

Von Christian Memmel, Mitarbeiter in der
Unternehmenskommunikation

Die Corona-Pandemie bestimmt unseren Alltag und stellt für die Allermeisten eine enorme Herausforderung dar. Insbesondere die fehlende Kontrollierbarkeit des Geschehens führt zu massivem Stress. Beobachtet wird in diesem Zusammenhang die Zunahme von Essstörungen – laut Expert*innen als ein Versuch, zumindest in einem kleinen Bereich Kontrolle zu erleben.

Dabei sind besonders der Umgang mit Essen und das Verhältnis zum eigenen Körper gestört. Es werden drei Hauptformen unterschieden:

- die Anorexie (Magersucht),
- die Bulimie (Ess-Brech-Sucht) und
- die Binge-Eating-Störung (regelmäßig auftretende Essanfälle ohne gewichtsregulierende Maßnahmen).

In den Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen, Berlin, Waldmünchen und Uffenheim werden Essstörungen behandelt. Im Fokus des spezifischen Therapiekonzeptes steht der Wiederaufbau eines angemessenen Essverhaltens und die Entwicklung eines positiven Selbstbildes.

Heiligenfeld
Akademie

ONLINE-SEMINARE DER
AKADEMIE HEILIGENFELD

- 🏠 bequem von zu Hause aus
- 💡 erfahrene Referent*innen
- 🌱 flexibel und interaktiv

Tel.: 0971 84-4600
info@akademie-heiligenfeld.de
www.akademie-heiligenfeld.de

Instagram Facebook YouTube

Impuls: Sei glücklich!

Wir sollten öfter mal das tun, was uns glücklich macht und nicht immer nur das, was vielleicht am besten ist. So stärken wir unsere Gesundheit und können die schönen Momente des Lebens genießen.



Heiligenfeld Kliniken

Heiligenfeld GmbH
Altenbergweg 6 – 97688 Bad Kissingen
0971 84-0 – info@heiligenfeld.de
<https://heiligenfeld.de>



Impressum Version: 211

Redaktion:
C. Memmel, R. Greiner

Fotos:
Heiligenfeld GmbH, www.fotolia.de,
pixabay.de, freepik.com

Hinweis:
Wir weisen darauf hin, dass namentlich gekennzeichnete Beiträge nicht unbedingt die Meinung der Heiligenfeld GmbH wiedergeben. Alle Angaben sind ohne Gewähr, es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.