



Heiligenfeld
Kliniken



Wieder zu sich finden

Burnout- Folgeerkrankungen

Ganzheitliche psychosomatische
Therapie



BURNOUT IST MEHR ALS NUR EINE ERSCHÖPFUNG

Für viele Menschen geht der Begriff „Burnout“ mit einem inneren Bild einher: Betroffene haben sehr viel gearbeitet, eine Menge geleistet und sind nun an einem Punkt angelangt, an dem sie erschöpft und sprichwörtlich „ausgebrannt“ sind. Sie brauchen jetzt einfach nur Ruhe und Entspannung – dann geht es ihnen bald wieder besser. Oder?

Tatsächlich ist ein Burnout mehr als nur eine Phase der Erschöpfung. Ein Burnout tritt vor allem dann auf, wenn man den Kontakt zu sich selbst verloren hat, zu den eigenen Bedürfnissen, Zielen und Werten, und zu dem, was einem Orientierung im Leben gibt.

Ruhe allein reicht nicht aus

Um eine Burnout-Symptomatik erfolgreich behandeln zu können, ist es zwar wichtig, zur Ruhe zu kommen und verlorene Kraft zurückzugewinnen. Genauso zentral ist jedoch, sich mit den Ursachen des Burnout zu beschäftigen. Was hat dazu geführt, dass sich jemand derart verausgabt hat? Und wie kann Sorge dafür getragen werden, dass der oder die Betroffene zukünftig selbstfürsorglicher mit sich umgeht?



BURNOUT IST EIN PROZESS

Der Begriff „Burnout“ bezeichnet keine medizinische Diagnose im eigentlichen Sinne. Vielmehr handelt es sich bei einem Burnout – so wie wir ihn verstehen – um einen Prozess der schrittweisen Entfremdung: Weg von dem, was einem wichtig ist, was Erfüllung und Sinn gibt.

Im **Arbeitskontext** kann sich eine solche Entwicklung exemplarisch zeigen: Wenn jemand versucht, wachsenden Anforderungen gerecht zu werden und dabei seine Grenzen missachtet, wenn jemand alles der angestrebten Karriere unterordnet, dem Geldverdienen, der Anerkennung durch den Vorgesetzten usw.

Sind **Körper und Psyche** nicht mehr in der Lage, die Belastung zu kompensieren, kommt es letztlich zum Zusammenbruch, in Form psychischer oder psychosomatischer Erkrankungen: Depression, Angststörungen oder somatoforme Schmerzstörungen, um die häufigsten zu nennen.

In unseren Kliniken sind wir auf die Behandlung von Burnout-Folgeerkrankungen spezialisiert. Bewährte Elemente aus der Psychotherapie, ergänzt insbesondere durch achtsamkeitsbasierte sowie kreativ- und körpertherapeutische Verfahren helfen, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen.

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 Patienten im Blick behält. Das therapeutische Angebot umfasst alle Wochentage, von Montag bis Sonntag. Diese „7-Tage-Therapie“ ermöglicht eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit den persönlichen Themen.

Individuelle Therapie

In Absprache mit Ihrem Bezugsarzt oder -psychologen wird Ihr ganz persönlicher Behandlungsplan erstellt. Aus der Vielzahl therapeutischer Angebote wählen sie zusammen konkret diejenigen aus, die den gemeinsam 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 Ihnen 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.

*„Sei bedacht, dir in Tagen des
Ungemachs Gleichmut zu wahren.“*

Spruchwort





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, La-maführen)*
- Kunsttherapeutische Maltherapie, Ausdrucksmalen
- Rhythmustherapie, Arbeit mit der Stimme
- Sanfte Bewegung in körperwarmem Wasser*
- Verschiedene Sportangebote wie Jogging und Fitnessraum zum selbstständigen Trainieren*

* Diese Therapieformen werden nur an bestimmten Standorten angeboten.



VON DEN ERFAHRUNGEN ANDERER LERNEN

Teil einer Gruppe sein

In den Heiligenfeld Kliniken steht das Miteinander im Vordergrund. Die Gemeinschaft aus Therapeuten und Mitpatienten schafft einen geschützten Raum, in dem Sie Kontakt herstellen und Unterstützung erfahren werden.

Eine besondere Bedeutung besitzt hierbei die sogenannte Kerngruppe. Diese verstehen wir als 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!

Im Heiligenfelder Zentrum für Tierbegleitete Therapie in Bad Kissingen bieten wir Ihnen die bundesweit bisher einmalige Möglichkeit der psychosomatischen Behandlung zusammen mit Ihrem Haustier. In unseren Kliniken in Bad Grönenbach und Berlin ist die Mitnahme Ihres Tieres gestattet.



„Ich habe gelernt, dass es nicht darum geht, nur für andere oder nur für mich selbst da zu sein. Es geht darum, einen gesunden Mittelweg zu finden.“

Patient der Fachklinik Heiligenfeld

SPEZIFISCHE BEHANDLUNG

“Burnout-Folgeerkrankungen“

Das wesentliche Merkmal eines Burnout-Prozesses ist die zunehmende Verausgabung und der Verlust an innerer Orientierung. Betroffenen fällt es immer schwerer, innezuhalten und ihr Verhalten zu hinterfragen. Viele realisieren erst nach einem Zusammenbruch, dass sie den Kontakt zu sich selbst verloren haben.

Hier setzt die störungsspezifische Behandlung an. Unser integratives Therapiekonzept legt einen Schwerpunkt darauf, durch den Einsatz kreativ- und körpertherapeutischer Elemente Betroffenen wieder einen Zugang zu sich selbst zu ermöglichen.

Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben? Welche Erfahrungen aus meiner Vergangenheit haben dazu geführt, dass ich meine Grenzen zuletzt so massiv überschritten habe? Wie schaffe ich es, meinen Bedürfnissen mehr Beachtung zu schenken?

Die Anerkennung der eigenen (Leistungs-)Grenzen ist ein wesentlicher Teil der stationären Behandlung. Ausgeprägte Verantwortungsgefühle und eine hohe Leistungsorientierung sind typisch für eine Burnout-Entwicklung und werden in der Therapie kritisch hinterfragt.

Sich selbst wichtig nehmen

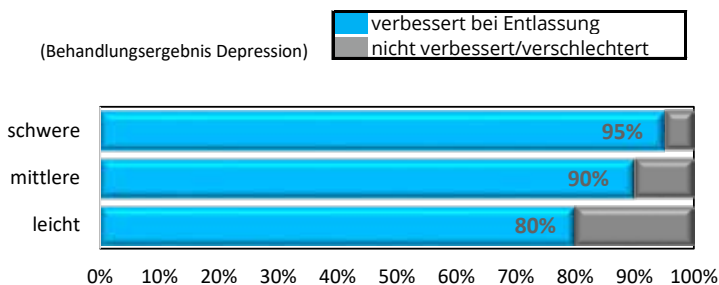
Ein wesentliches Ziel der Therapie ist es, Betroffenen zu einem selbstfürsorglicheren Umgang mit sich zu verhelfen. Insbesondere die vielfältigen Möglichkeiten zur Achtsamkeitspraxis und Reflexion helfen dabei, schädigende Automatismen zu identifizieren. Auch wenn zu einer erfolgreichen Behandlung einer Burnout-Symptomatik die Reduktion äußerer Belastungsumstände gehört, geschieht die eigentliche Veränderung im Inneren, an den eigenen Ansprüchen, Überzeugungen und Bewertungen.



DER ERFOLG DER BEHANDLUNG: FÜHL- UND MESSBAR

Psychotherapie ist eine Arbeit an inneren Prozessen. Damit Veränderung geschehen kann, braucht es manchmal viel Geduld. Gleichzeitig beobachten wir immer wieder, wie aus Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit erst eine vorsichtige Zuversicht und schließlich neue Lebensfreude entstehen. Wir sind von der Wirksamkeit unserer Therapieangebote überzeugt, möchten aber natürlich auch sicherstellen, dass dieser Überzeugung objektive Ergebnisse zugrunde liegen. Deshalb überprüfen wir die Resultate unserer therapeutischen Arbeit fortlaufend, u. a. in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Regensburg.

Ebenso bitten wir auch unsere Patienten selbst, eine Einschätzung des Behandlungserfolgs vorzunehmen. Das Ergebnis: Gerade bei hoher und mittlerer Symptombelastung führt die Behandlung bei uns zu einer deutlichen Linderung der Beschwerden.



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. Dabei steht die aktuelle Belastungssituation im Fokus. Innerhalb von zwei bis vier Wochen soll es zu einer Stabilisierung und Regeneration kommen sowie individuelle Lösungs- und Bewältigungsstrategien entwickelt werden.

Rahmenbedingungen der Behandlung

- Dauer: 2 bis 4 Wochen, vollstationär
- Therapiedichte: mindestens 20 - 30 Std./Woche
- Therapieangebot: Montag bis Sonntag

Ziele der psychosomatischen Kurzzeittherapie

- Stabilisierung und Regeneration durch den Rückzug aus dem Alltag
- Entwicklung von 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 an drei verschiedenen Standorten eine stationäre Kurzzeittherapie an:

Parkklinik Heiligenfeld

Privatkrankenhaus für psychische und psychosomatische Erkrankungen für Privatversicherte und Selbstzahler in Bad Kissingen

Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach

Privatkrankenhaus für psychische und psychosomatische Erkrankungen

Heiligenfeld Klinik Berlin

Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie für Privatversicherte und Selbstzahler



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 – sei es beruflich oder privat. Doch wie genau kann das gelingen? Und welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es? Bereits in den letzten Wochen des Klinikaufenthalts sprechen Sie mit Ihrem Bezugstherapeuten, 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 weiterbehandelnden ambulanten Therapeuten
- Treffen ehemaliger Patienten sowie regionale Vernetzung in Selbsthilfegruppen
- Therapeutisch geleitete Nachsorgegruppe
- Die Möglichkeit, Seminare und Workshops in der Akademie Heiligenfeld zu besuchen
- Einladung zum Sommerfest der jeweiligen Klinik



UNSERE KLINIKEN

Parkklinik Heiligenfeld

Privatkrankenhaus für psychische und psychosomatische Erkrankungen

Fachklinik Heiligenfeld

Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Rosengarten Klinik Heiligenfeld

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

Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie für Privatversicherte und Selbstzahler

Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach

Privatkrankenhaus für psychische und psychosomatische Erkrankungen

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 kompetenten Ansprechpartner klären sollten.

In vielen Fällen kann Ihnen bereits Ihr behandelnder Arzt oder Psychotherapeut weiterhelfen, etwa hinsichtlich der Frage, ob eine Rehabilitationsmaßnahme oder eine Krankenhausbehandlung für Sie in Frage kommt.

Darüber hinaus hilft Ihnen unser Team des Zentralen Aufnahmemanagements gerne weiter. Professionell, persönlich, unverbindlich!

Kontakt | Zentrales Aufnahmemanagement

Heiligenfeld GmbH
Zentr. Aufnahmemanagement
Altenbergweg 6
97688 Bad Kissingen

Mo.-Do. 7:30 - 18:00 Uhr
Fr. 7:30 - 15:00 Uhr

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

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



ANKE STOLLBERGER
*Leitung Zentrales
Aufnahmemanagement*

DIE KLINIKGRUPPE HEILIGENFELD

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

Wir verfügen über eine Gesamtkapazität von 860 Betten und sind an fünf Standorten präsent: Bad Kissingen, Waldmünchen in der Oberpfalz, Uffenheim, Bad Grönenbach im Allgäu und Berlin. Für das Unternehmen Heiligenfeld arbeiten rund 950 Mitarbeiter.

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

Großen Wert legen wir auf ein respektvolles und achtsames Miteinander, im Kontakt mit unseren Patienten und Mitarbeitern. Dafür wurden wir bereits vielfach ausgezeichnet.

Federführende Kostenträger unserer Kliniken sind die gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen, die Beihilfestellen sowie die Heilfürsorge, die Deutsche Rentenversicherung und Sozialhilfeträger.

Zu unseren wichtigsten Kooperationspartnern gehören niedergelassene Allgemein- und Fachärzte, Psychotherapeuten sowie zuweisende und nachsorgende Beratungs- und Fachstellen.

92 %

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



Heiligenfeld Kliniken

Heiligenfeld GmbH
Altenbergweg 6
97688 Bad Kissingen

Telefon 0971 84-0 Fax -4195
info@heiligenfeld.de
www.heiligenfeld.de



Alle Auszeichnungen: ausgezeichnet.heiligenfeld.de