



Heiligenfeld
Kliniken



Wieder Leichtigkeit erleben

Depression

Ganzheitliche psychosomatische
Therapie



DEPRESSION – MEHR ALS NUR „EIN SCHLECHTER TAG“

Jeder Mensch hat hin und wieder Schwierigkeiten, sich aufzuraffen und Aufgaben anzupacken. Jedem geht es einmal schlecht – mit trüben Gedanken und dem Wunsch, einfach nur im Bett zu bleiben und sich die Decke über den Kopf zu ziehen. Kurz gesagt: Jeder hat gelegentlich „einen schlechten Tag“!

Wenn jedoch die Antriebslosigkeit immer länger anhält, man sich immer weniger über Dinge freuen kann und zunehmend das Gefühl hat, dass alles nur noch „grau“ ist, kann eine Depression dahinterstecken.

Was ist mit mir los?

Eine Depression entwickelt sich in vielen Fällen schleichend. Und häufig merken die Betroffenen anfangs gar nicht, dass sich etwas verändert. Schließlich gehört Stress zum Alltag dazu, Belastungen hat jeder einmal, genauso wie gelegentliche Schlafstörungen oder Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Meistens erkennt man 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. Viele 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.

Es gibt eine Vielzahl an Symptomen und Beschwerden, die im Rahmen einer Depression auftreten können. Jedes einzelne kann auch andere Ursachen haben; je mehr jedoch zusammen auftreten, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, an einer Depression erkrankt zu sein:

- Gedrückte Stimmung
- Freudlosigkeit und Interessenverlust
- Verminderter Antrieb
- Schlafstörungen
- Selbstzweifel, Selbstvorwürfe und Schuldgefühle
- Gedanken daran, nicht mehr leben zu wollen

In unseren Kliniken sind wir auf die Behandlung depressiver Erkrankungen spezialisiert. Das ganzheitliche Therapiekonzept mit einer Kombination aus gesprächs-, körper- und ressourcenorientierten Verfahren hilft nachweislich dabei, einen Weg raus aus der Depression zu finden.

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.

*„Das Licht erleuchtet zugleich sich
selbst und die Dunkelheit.“*

Julius Langbehn





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.



„Die Depression hat dazu geführt, dass ich mich klein und hilflos fühlte. In Heiligenfeld habe ich wieder Vertrauen in mich gewonnen.“

Patient der Fachklinik Heiligenfeld

SPEZIFISCHE BEHANDLUNG "Depression und Lebensfreude"

Wer an einer Depression erkrankt ist, erlebt neben den Selbstzweifeln, der Freudlosigkeit und dem verminderten Antrieb oft auch eine große Verunsicherung. Gleichzeitig gibt es im Hinblick auf depressive Erkrankungen auch viele Vorurteile, etwa, dass eine Depression immer eine konkrete Ursache im Leben der Betroffenen hat oder das Antidepressiva abhängig machen. Die wöchentlich stattfindende Indikationsgruppe „Depression und Lebensfreude“ hilft dabei, die Erkrankung besser zu verstehen und Irrtümer zu korrigieren.

Was genau ist eigentlich eine Depression? Welche Rolle spielt Stress bei der Entstehung – und was bedeutet der Begriff „Resilienz“? Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es und wie funktionieren diese? Wie können Freunde, Angehörige und Partner mich unterstützen?

Die Vermittlung von Informationen geht Hand in Hand mit konkreten Übungen und Hilfestellungen zum Umgang mit den Symptomen einer Depression. Der Austausch untereinander verringert das häufig beschriebene Erleben der Isolation und lässt durch die Begegnung wieder neue Hoffnung entstehen.

Ergänzt werden die Inhalte dieser Gruppe durch das umfassende kreativ- und körpertherapeutische Angebot in der Klinik.

Mit Zuversicht zurück ins Leben

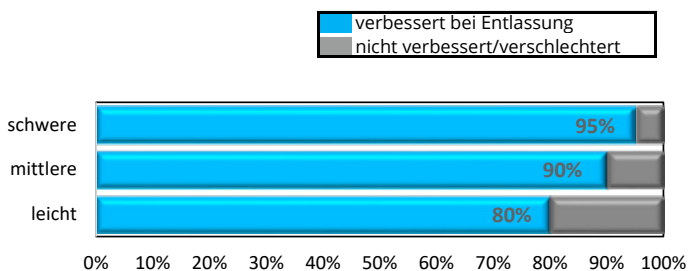
Die Therapie in den Heiligenfeld Kliniken zielt vor allem darauf ab, Sie wieder in Kontakt mit Ihrer Kraft und Zuversicht zu bringen. Dabei ist Selbstwirksamkeit ein zentraler Begriff: Gemeint ist das Gefühl, mit Herausforderungen im Leben umgehen zu können und diesen nicht hilflos ausgeliefert zu sein.



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 Nachsorgegruppen
- 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