



Integratives psychosomatisches Behandlungskonzept

für Studierende



Heiligenfeld
Kliniken

... auf dem Weg zu einem guten Leben!



Lustig ist das Studentenleben... - das war einmal !

Keineswegs nur lustig gestaltet sich das heutige Studentenleben. Studierende sind vielfältigen kognitiven, emotionalen und sozialen Belastungen ausgesetzt.

Hohe Wissensanforderungen, komprimierte Studiengänge und eine immense Konkurrenz um attraktive Praktikums- und Arbeitsplätze stellen bereits eine beachtliche Herausforderung für viele junge Menschen dar. Dazu kommen aufzubringende Studiengebühren, Nebenjobs, wichtige Entscheidungen über Studien- oder Ortswechsel oder Auslandssemester, die erstmalige Bewältigung einer selbständigen Haushalts- und Lebensführung und das Zurechtfinden in einer ungewohnten Umgebung. Beziehungen werden getrennt und entstehen neu. In der Summe führen diese Lebensbedingungen nicht selten zu einem immensen Leistungsdruck und in eine Situation von Stress und Überforderung.

"Jeder vierte Student leidet unter psychischen Problemen".

Dies belegen verschiedene Studien deutscher Universitäten. Diese psychischen Probleme münden bei längerer Dauer häufig in psychische und psychosomatische Erkrankungen, die behandlungsbedürftig sind, wie z. B. Ängste, Zwänge, Depressionen, Essstörungen oder Erschöpfungssyndrome.

Die **HEILIGENFELD KLINIKEN** bieten mit ihrem ganzheitlichen und erlebnisorientierten Therapiekonzept besonders für junge Menschen im Studium und in der Ausbildung eine effektive und liebevolle Unterstützung.

Die stationäre Behandlung hilft bei der Bewältigung psychischer Erkrankungen, sie steigert nachweislich die Lebensqualität unserer Patienten und führt zu einer besseren Bewältigung des Alltags.

Das Konzept einer ganzheitlichen persönlichen Entwicklung und Bildung, wie er an den Ausbildungsinstitutionen immer mehr aus dem Blick gerät, bekommt in unseren Häusern und in der therapeutischen Gemeinschaft wieder seinen Sinn.

In Achtsamkeit, Respekt und in einem liebevollen Umgang miteinander, finden Heilung, Entwicklung und Wachstum ihren Nährboden.



Psychotherapie in den Heiligenfeld Kliniken

Die **HEILIGENFELD KLINIKEN** bietet den Menschen mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen mit ihrem integrativen Konzept und der nährenden und stützenden Atmosphäre einen besonderen Ort, an dem Selbstbesinnung, Neuorientierung und Heilung möglich werden.

Heilende Kraft hat unserer Erfahrung nach gerade die Verbindung allgemein wirksamer Therapieformen mit gruppenspezifischen Angeboten.

Der einzelne Mensch mit seinem Leid und seinen Ressourcen ist uns wichtiger als jede therapeutische Methode. In Würdigung seiner ganzen Person, seines Erlebens und seiner individuellen Lebenssituation begegnen wir ihm in tiefer Achtsamkeit.

Ausgehend von einem ganzheitlichen Menschenbild bezieht unser therapeutisches Handeln alle Ebenen des Menschen und seines Erlebens ein: die erkrankte Seele, den Körper, die geistig-spirituelle Ebene, die sozialen Beziehungen. Existentielle Fragen nach der Sinnhaftigkeit unseres Handelns und dem Sinn unseres menschlichen Daseins finden ausdrücklich ihre Beachtung.





Integratives Behandlungskonzept

Heilende Kraft hat unserer Erfahrung nach gerade die Verbindung von:

- allgemein wirksamen Therapieangeboten mit
- individuellen Therapiemaßnahmen

Insgesamt wird das Behandlungsprogramm für die einzelnen Patienten individuell geplant.

Dies setzt sich zusammen aus: Gruppenpsychotherapie, psychoedukativen Maßnahmen, körperorientierten und kreativen Therapien, Bewegungs- und physikalischer Therapie, Entspannungsverfahren und Meditation und auch medikamentöser Therapie.

Behandlungsindikationen

- Persönlichkeitsstörungen
- Angststörungen, Panikattacken, Phobien
- Depressive Störungen jeder Art
- Psychosomatische Störungen z. B. bei chronischer Überlastung
- Essstörungen, auch Übergewicht, Anorexie
- Suchtverhalten, Alkohol- und Medikamentenmissbrauch
- Kontaktstörungen, Beziehungs- und Sexualstörungen
- Prüfungsängste, Bewerbungsängste, Erschöpfungs- und Burnout-Zustände, auch mit körperlichen Beschwerden, Konzentrations- und Schlafstörungen, Lebenskrisen, Sinnkrisen, Glaubenskrisen, Selbstwertprobleme und persönliche Identitätskrisen, soweit sie im Kontext der oben genannten Diagnosen auftreten

Depressionen stellen bei Studenten die am häufigsten zu behandelnde Störung dar. Danach folgen psychosomatische und Persönlichkeitsstörungen.



Leitlinien und Behandlungspfade

Die Behandlung von Studenten folgt zunächst, wie bei allen Patienten, den klinischen Behandlungspfaden und Leitlinien. Diese ergeben sich aus der allgemeinen Diagnosestellung von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen nach ICD 10, aus denen die Leitlinien für psychische und psychosomatische Erkrankungen klinikintern entwickelt wurden. Diese Leitlinien, z. B. für Depressionen, wurden gemäß den evidenzbasierten Leitlinien der wissenschaftlichen Fachgesellschaften entwickelt und für eine stationäre Behandlung spezifiziert.

Individuelle Behandlung

Zentrale und tragende Figur in der Behandlung ist ein spezifisch geschulter und erfahrener Arzt oder Psychologe, der die Aufnahme- und Entlassungsuntersuchung durchführt, den individuellen Behandlungsplan erstellt und den Patienten über die gesamte Behandlungsdauer kontinuierlich betreut. Er führt die notwendigen einzeltherapeutischen Gespräche und leitet eine spezifische Gruppenpsychotherapie, an der in der Regel alle Patienten, für die er zuständig ist, teilnehmen. Im Rahmen intensiver Teamarbeit wird die gesamte Behandlung koordiniert.





Kreativtherapeutische und körpertherapeutische Behandlungsverfahren

In unseren Kliniken werden wöchentlich fast zwanzig verschiedene kreativtherapeutische, körperorientierte und sinngebende Therapiegruppen angeboten. Der behandelnde Therapeut stellt für den einzelnen Patienten ein individuelles Programm dieser Gruppen zusammen, das den Therapieverlauf unterstützt und dem aktuellen Prozess flexibel angepasst werden kann.

Es können unter anderem folgende therapeutische Methoden zur Anwendung kommen:

- Aufdeckende Atemarbeit,
- Tanz und Bewegung,
- Aggressionsgruppe,
- Heilkraft der Stimme,
- sanfte Bewegung im körperwarmen Wasser,
- Sport und Gymnastik,
- Kunsttherapeutische Malthherapie,
- Burnout-Gruppe,
- Wiederentdeckung der Sinne,
- Therapeutisches Reiten,
- themenbezogene Gruppen über Tod und Sterblichkeit, Sexualität,
- Achtsamkeitstraining.

Ein zusätzliches Angebot im Rahmen der körperbezogenen Behandlungsverfahren ist die Rhythmustherapie (TaKeTiNa). TaKeTiNa ist eine tiefgreifende rhythmische Körperarbeit und zugleich ein musikalischer Gruppenprozess, in dem sich Rhythmus als ein elementares Strukturprinzip des Lebens auf vielfältige Weise immer wieder neu gestaltet. In der Begegnung mit rhythmischem Urwissen wächst das Gefühl von tiefem Getragen sein und Urvertrauen; Schritt für Schritt kann sich das Bewusstsein für gegenwärtiges Leben entfalten und reifen. Durch ständige rhythmische Bewegung in Schreiten, Klatschen, Sprechen und Singen werden körperliche wie emotionale Muster deutlich und pathologische Muster können sich auflösen.



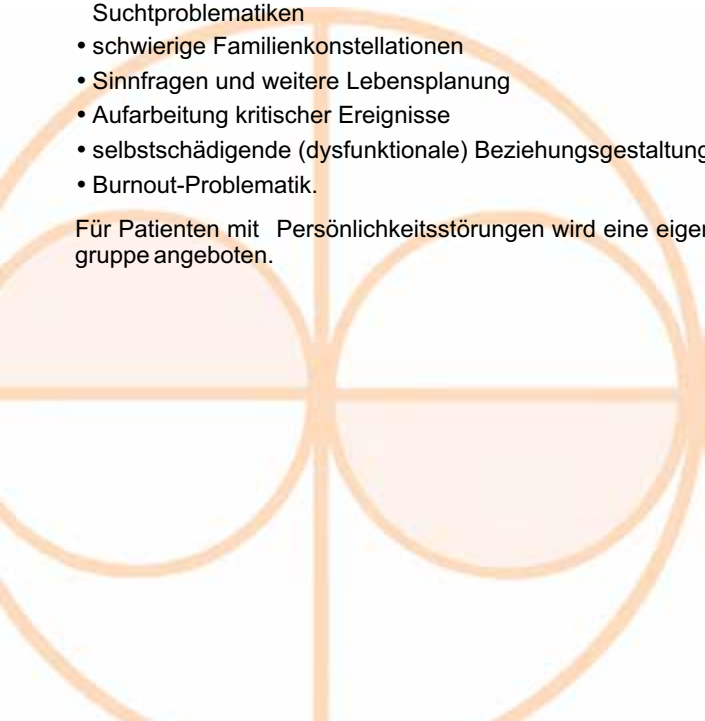
Gruppenpsychotherapie für junge Menschen und Studenten

Therapieerfahrene Ärzte und Psychologen leiten die Kerngruppe, die jeweils aus acht bis zehn Personen besteht. In der vertrauensvollen Atmosphäre dieser Kleingruppe, die sich dreimal wöchentlich vormittags für 100 Minuten trifft, werden wesentliche persönliche Themen therapeutisch bearbeitet. In der Kerngruppe können die biographischen Wurzeln der eigenen Verhaltens- und Erlebnisweisen aufgedeckt und daraus resultierende psychische Störungsbereiche behandelt und verändert werden.

Typische Inhalte dieser Arbeit sind

- Prägungen der Persönlichkeit durch die Lebensgeschichte
- Aufarbeitung traumatischer Ereignisse in der Lebensgeschichte
- Aufdeckung und Bewältigung von Ängsten, Depressionen
- irrationalen Einstellungen
- individuelle Probleme und deren Lösungen bei beginnenden Suchtproblematiken
- schwierige Familienkonstellationen
- Sinnfragen und weitere Lebensplanung
- Aufarbeitung kritischer Ereignisse
- selbstschädigende (dysfunktionale) Beziehungsgestaltung
- Burnout-Problematik.

Für Patienten mit Persönlichkeitsstörungen wird eine eigene Kerngruppe angeboten.





Meditation und Besinnung

Eine Besonderheit der Kliniken sind die umfangreichen Möglichkeiten zur Besinnung und zur geistigen und religiösen Auseinandersetzung. Die geistig-spirituelle Seite menschlichen Daseins wird auch durch verschiedene freiwillige Meditationsangebote angesprochen:

- Erfahrene Meditationslehrer bieten eine fundierte Einführung in die stille Meditation und führen einfühlsam in die Vertiefungen meditativer Praxis. Alternativ werden morgens über Bewegung und Stimme weitere Zugangsformen zum Erleben der Verinnerlichung angeboten.
- Im täglichen Wechsel werden am Nachmittag viele unterschiedliche Meditationswege zum Kennenlernen vorgestellt: Bewegungs- und Tanzmeditationen, Meditationsformen mit Einsatz von Stimme, Hören oder Visualisierung, Kontemplation, Betrachtung von Worten, Texten oder Grundfragen des Lebens, geführte Meditationen.
- Durch einen jederzeit zugänglichen Raum der Stille gibt es immer die Möglichkeit zur Besinnung, zum Gebet oder zur persönlichen Meditation.
- Zur gezielten Entspannung werden auch autogenes Training und progressive Muskelrelaxation angeboten.
- Bei religiösen Fragen christlichen Glaubens besteht eine Zusammenarbeit mit der katholischen und der evangelischen Seelsorge Bad Kissingens.
- Eine Pastoralreferentin ist in den Therapieprozess eingebunden und bietet die Gruppe "Glaube als Heilungsweg" sowie christliche Kontemplation an.





Therapeutische Gemeinschaft

Das in unseren Kliniken verankerte Konzept der therapeutischen Gemeinschaft mit gegenseitiger Unterstützung ist ein wichtiger heilsamer und nährender Rahmen für die Heilung unserer Patienten. Die therapeutische Gemeinschaft ist gleichzeitig wesentliches Element unseres Konzepts milieu- und soziotherapeutischer Arbeit. Die Beteiligung der Patienten an der Organisation und Gestaltung der Klinikabläufe fördert zudem die Fähigkeit zur Bewältigung lebenspraktischer Aufgaben und zu eigenverantwortlichem Handeln.

Elemente dieses Beziehungsfeldes sind im Wesentlichen:

- Gesamtplenum zum Abschied und zur Begrüßung neuer Patienten (für Besucher offen)
- Patientenversammlung
- therapeutische Großgruppe, Forum zur Verbesserung kommunikativer Fähigkeiten, Unterstützung in schwierigen Prozessen
- Verteilung gemeinschaftlicher Aufgaben und Verantwortungsbereiche
- Patensystem zur Begrüßung und Orientierungshilfe
- Vorträge zu Fragen von Gesundheit und Krankheit, Behandlungskonzept, gesunde Ernährungsweise
- Freizeitangebote am Wochenende
- Beteiligung der Patienten am Verbesserungs- und Beschwerdemanagement





Patientenorientierung

Die Förderung eines mündigen Patienten ist uns ein Anliegen. Daher erhalten unsere Patienten alle wesentlichen Informationen ihres Therapieprozesses, sodass sie innerhalb eines medizinisch-therapeutischen Rahmens mitentscheiden können.

Innerhalb eines durch die internen Leitlinien beschriebenen Spektrums können die therapeutischen Maßnahmen selbst gewählt und verändert werden, sodass ein individueller Behandlungsplan entsteht, der die persönlichen Wünsche berücksichtigt. Anregungen und Wünsche zur Verbesserung der Abläufe oder Beschwerden können im Klinikalltag in vielfältiger Weise eingebracht werden. Gleichfalls werden diese aber auch systematisch erfragt und bearbeitet. So entwickelt sich das gesamte Klinikkonzept auch nach den Bedürfnissen unserer Patienten ständig weiter.

Ein Arzt- oder Therapeutenwechsel ist nach Absprache mit dem Oberarzt möglich.

Nachsorge und Vernetzung

In den letzten Wochen vor der Entlassung nehmen unsere Patienten an der Transfergruppe, einer Entlassungsvorbereitungsgruppe, teil, um mögliche Probleme im Übergang in den häuslichen und beruflichen Alltag zu bearbeiten. Bereits während der Behandlungszeit wird von der Klinik aus ein Kontakt zu dem weiterbehandelnden ambulanten Therapeuten hergestellt. Bei Bedarf werden spezialisierte Institutionen, Ärzte, Therapeuten oder Beratungsstellen vermittelt. Ein persönliches oder telefonisches Nachsorgegespräch zur Betreuung im Übergang findet einige Wochen nach der Entlassung mit unserem Arzt oder Psychologen statt. Hier kann man auch noch nach der Entlassung Information zu nachbetreuenden Hilfen (z.B. Adressen und Vermittlung von Selbsthilfegruppen, Regionalgruppen, Beratungsstellen usw.) erhalten.





Behandlungsergebnisse

Die Ergebnisse der therapeutischen Behandlung werden fortlaufend durch ein umfangreiches Evaluationsprogramm bewertet.

Nach diesen Auswertungen zeigt sich:

Am Ende der stationären Behandlung in den Heiligenfeld Kliniken weist ein Großteil der erkrankten Patienten eine deutliche Verbesserung in ihrem Erleben und Verhalten auf. Bei 73 Prozent aller Patienten haben sich nachweislich z. B. der zwischenmenschliche Kontakt, Nervosität, Entspannung, Optimismus und Lebensmut verbessert.

In der folgenden Grafik finden Sie die evaluierten Verbesserungen der Störungssymptome wie z. B. Depressivitätssymptom, Sozialunsicherheitssymptom, Angstsymptom etc.



80 Prozent aller behandelten Studenten im Jahr 2008 haben eine positive Verbesserung Ihrer Symptomatik erleben können.



Die Kliniken

Fachklinik Heiligenfeld

Die Fachklinik Heiligenfeld - Keimzelle des "Heiligenfelder Modells" ist eine Klinik für Psychotherapeutische Medizin - Psychosomatik, Psychotherapie und Psychiatrie. Hier wird das gesamte Spektrum psychischer und psychosomatischer Erkrankungen behandelt. Es bestehen spezielle Behandlungsgruppen für Frauen, Menschen in spirituellen und religiösen Krisen und bei Psychosen und Borderline-Zuständen.

Parkklinik Heiligenfeld

Die Parkklinik Heiligenfeld ist ein Privatkrankenhaus für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie. Hier wird das gesamte Spektrum psychischer und psychosomatischer Erkrankungen behandelt. Das Behandlungsangebot ist auf die Bedürfnisse Privatversicherter ausgerichtet. Darüber hinaus gibt es spezielle Behandlungskonzepte für Ärzte, Therapeuten, Lehrerinnen und Lehrer, Führungskräfte und Selbstständige, Beamte im Vollzugsdienst, Mitarbeiter in öffentlicher Verwaltung und Behörden sowie Menschen im kirchlichen Dienst.

Gesundheitszentrum Heiligenfeld

Im Gesundheitszentrum Heiligenfeld wird psychosomatische Rehabilitation ebenfalls nach einem ganzheitlichen, integrativen und menschlichen Konzept durchgeführt. Es gibt spezielle Behandlungsgruppen für Therapeuten und Angestellte aus sozialen Berufen und ebenfalls eine Frauengruppe. Durch die strukturelle Vernetzung mit der Luitpoldklinik sind die psychoonkologischen Patienten besonders gut aufgehoben.

Luitpoldklinik Heiligenfeld

Die Luitpoldklinik Heiligenfeld bietet spezielle Behandlungsangebote für innerere Erkrankungen und onkologische Nachsorge, für Krankheiten des orthopädisch-rheumatischen Formenkreises, sowie für Folgezustände von orthopädischen Operationen und Unfällen. Die medizinische und therapeutische Konzeption ist schwerpunktmäßig darauf ausgerichtet, stationäre Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen sowie Anschlussheilbehandlungen (AHB-/AR-Verfahren) durchzuführen.

Heiligenfeld Klinik Waldmünchen

Die Heiligenfeld Klinik Waldmünchen bietet psychosomatische Krankenhausbehandlung, psychosomatische Rehabilitation und die Möglichkeit zur Aufnahme von Begleitkindern oder -Eltern an. Sie arbeitet nach einem ganzheitlichen integrativen und menschlichen Konzept. Neben Erwachsenen werden auch Kinder, Jugendliche, Väter und /oder Mütter mit Kindern und ganze Familien behandelt.



Ambiente der Heiligenfeld Kliniken

In unseren Kliniken stehen sowohl Einbettzimmer als auch Zweibettzimmer mit Badewanne oder Dusche, WC und Telefon zur Verfügung. Die Ausstattung bevorzugt größtenteils natürliche Materialien (wie z. B. metallfreie Betten aus Vollholz, Naturhaarteppich und abgeschirmte elektrische Leitungen) und ermöglicht in einem gewissen Ausmaß eine individuelle Gestaltung.

In Ihrer Freizeit können Sie gerne unser Schwimmbad, Sauna, Patientenbibliothek/Leseraum, Internet-Patienten-PC, Spielecke, Malraum, Meditationsraum usw. benutzen.

Ernährung

Bewusstheit für das Essen und eine gesunde Ernährung gehören nach unserem Verständnis zu einem ganzheitlichen Klinikkonzept. Wir sind ständig dabei, unser Ernährungskonzept den aktuellen Erfordernissen anzupassen und unseren PatientInnen geschmackvolle gesunde und vollwertige Mahlzeiten anzubieten.

Wir orientieren uns in unserem Ernährungsangebot an den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Wir bevorzugen Produkte aus biologischem Anbau und artgerechter Tierhaltung, bieten Menüwahl mit Vollwertkost. Produkte aus "gerechtem Handel" sind für uns ebenfalls selbstverständlich. Rein vegetarische Ernährung und medizinisch angezeigte Diäten sind möglich.

Service

Mit unserem persönlichen Service begleiten wir unsere PatientInnen von der ersten Kontaktaufnahme bis zum Ende ihres Aufenthalts. Wir bieten:

- kostenlose Internetnutzung
- Patientenkopierer
- Faxservice
- Zeitungen und Magazine
- Information über Veranstaltungen in und um Bad Kissingen



Der Weg in die Klinik

Kennenlernen

Sie können uns nach Voranmeldung jederzeit besuchen. Die besondere Atmosphäre unseres Hauses erleben Sie am besten, wenn Sie die wöchentliche Gesamtversammlung von MitarbeiterInnen und PatientInnen (Plenum) besuchen, die für Gäste immer offen ist. Hier werden die nach Hause gehenden Patienten verabschiedet und die gerade angereisten begrüßt. Melden Sie sich einfach telefonisch an unter 0971 84-0.

Aufnahme und Kostenübernahme für gesetzlich Versicherte in die Heiligenfeld Kliniken

Sie können zu uns zu einer psychosomatischen Rehabilitation durch jeden Kostenträger kommen. In Heiligenfeld besteht außerdem die Möglichkeit eine Krankenhausbehandlung (nach § 39 SGB V) durchzuführen.

Zur Aufnahme in unserer Klinik (Prozedur, Antragsformulierung) beraten wir Sie gern persönlich unter Tel. 0971 84-0.

In jedem Fall benötigen wir aber folgende Unterlagen:

1. einen ärztlichen oder therapeutischen Befundbericht, frühere Entlassberichte, o. Ä.	» erhältlich bei dem behandelnden Arzt oder Krankenhaus
2. eine Darstellung Ihrer Symptome und Therapieerwartungen aus persönlicher Sicht	» Fragebogen auf telefonische Anforderung bei uns erhältlich oder unter www.heiligenfeld.de
3. die schriftliche Kostenübernahmeerklärung der Krankenversicherung, der Rentenversicherung oder eine abgestempelte Krankenhauseinweisung	» diese muss beim zuständigen Kostenträger durch Ihren Arzt beantragt werden, wir unterstützen Sie gerne dabei



Aufnahme und Kostenübernahme für Privatversicherte

Zur Aufnahme in die Heiligenfeld Kliniken als Privatversicherter beraten und unterstützen wir Sie gern persönlich.
Telefon: 0971 84-4103 oder 4143.

Für die Aufnahme benötigen wir folgende Unterlagen:

1. einen ärztlichen oder therapeutischen Befundbericht, frühere Entlassberichte, o. Ä.	» erhältlich bei dem behandelnden Arzt oder Krankenhaus
2. eine Darstellung Ihrer Symptome und Therapieerwartungen aus persönlicher Sicht	» Fragebogen auf telefonische Anforderung bei uns erhältlich oder unter www.heiligenfeld.de
3. die schriftliche Kostenübernahmeerklärung der privaten Krankenversicherung	» diese muss beim zuständigen Kostenträger durch Ihren Arzt beantragt werden, wir unterstützen Sie gerne dabei

Wir führen für Privatversicherte und/oder Beihilfeberechtigte Krankenhausbehandlung entsprechend der Beihilfeverordnung und der Mustervertragsbedingungen der privaten Krankenversicherung durch (stationäre Krankenhausbehandlung). Falls die Kostenübernahme zu Beginn der Behandlung nicht vorliegt, erwarten wir vor Aufnahme eine Vorauszahlung für den Zeitraum von zwei Wochen.

Patienten aus Österreich oder andern EU-Ländern werden nach Antrag und Befund, mit der Genehmigung der Krankenkasse für Auslandsbehandlung (E 112 Formular) problemlos bei uns aufgenommen.

In einzelnen Fällen kann es für eine effektive Behandlung sinnvoll sein, ein telefonisches oder persönliches Vorgespräch mit unserer/m AufnahmepsychologIn zu führen.

Heiligenfeld ist ausgezeichnet:



Platz 1 - Gesamtsieger
Auszeichnung durch das
Great Place to Work® Institute
2007



Platz 2 (50 - 500 Mitarbeiter)
Auszeichnung durch das
Great Place to Work® Institute
2007



Der Deutsche Preis
für Wirtschaftsethik
"Vorreiter ethischen
Handelns"
2005

Deutschlands
Kundenchampions
2008

Platz 4 der 50 Top-Unternehmen die mit einem
vorbildlichen Beziehungsmanagement
ihre Kunden zu Fans machen



Gesamtsieger in der Branche
Gesundheitswesen
"Best Workplace in Health Care
in Europe 2007"



Zertifiziert nach KTQ
Kooperation für Transparenz und Qualität
im Gesundheitswesen
2006 und 2008



Auszeichnung für wirtschaftlich
erfolgreiche und spirituell orientierte
Unternehmensführung
2005



Heiligenfeld

... auf dem Weg zu einem guten Leben

97662 Bad Kissingen
Tel. 0971 84-0 • Fax 0971 84-4195
www.heiligenfeld.de • info@heiligenfeld.de



Ärztlicher Direktor: Dr. Joachim Galuska

Kaufmännischer Direktor: Fritz Lang