



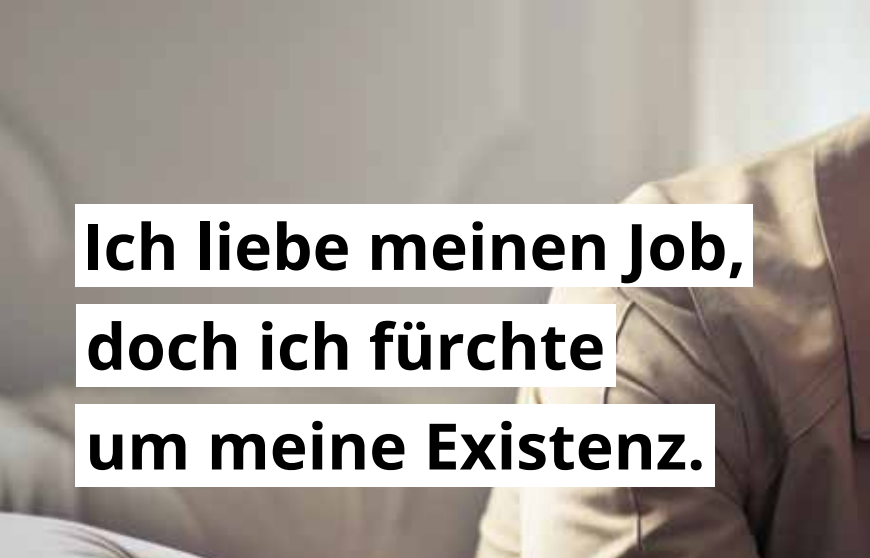
Heiligenfeld

Kliniken



Corona-Burnout

Stationäre psychosomatische
Therapie



**Ich liebe meinen Job,
doch ich fürchte
um meine Existenz.**

EINE HERAUSFORDERUNG FÜR UNS ALLE

Die Situation, die wir aktuell erleben, ist in vielerlei Hinsicht beispiellos. Seit Monaten herrscht Ausnahmezustand angesichts einer weltweiten Pandemie, die sich auf das Leben von uns allen in bisher ungekannter Form auswirkt – auf ganze Gesellschaften genauso wie auf jeden einzelnen Menschen.

Die Folgen dieser Extremsituation sind vielfältig. Auf eine kurze Phase der leichten Beruhigung in den Sommermonaten folgte die sogenannte „2. Welle“, mit deutlich mehr Infektionszahlen und der ständigen Sorge, die Kontrolle vollständig zu verlieren. Zwischen politischen Entscheidungen, milliardenschweren Hilfspaketen und dem ungewissen Blick in die Zukunft leben die allermeisten von uns seit Monaten in ständiger Anspannung und Sorge. Das zehrt an uns, an unserer Energie und Kraft, an unserer Zuversicht, letztlich an unserer Gesundheit.



KRISE DA, KRAFT WEG!

Als Klinikgruppe für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie betrachten wir diese Entwicklung mit großer Sorge. Schließlich geht es um die Frage, wie lange Menschen einen solchen Zustand der permanenten Alarmbereitschaft und Unsicherheit aushalten können – und wann der Punkt erreicht ist, an dem man krank wird. Bereits jetzt sind eine gesteigerte Reizbarkeit, Zynismus und eine „Pandemiemüdigkeit“ zu beobachten. Die Kraft lässt nach, doch die Krise ist noch nicht überwunden!

Uns ist es wichtig, auf diese Situation aufmerksam zu machen und Hilfe anzubieten. Mit unserer Kampagne „Krise da, Kraft weg!“ möchten wir insbesondere diejenigen Berufs- und Personengruppen ansprechen, die von der Pandemie und den Maßnahmen zu deren Eindämmung besonders betroffen sind.

**Ich liebe es,
zu unterrichten,
doch ich fühle mich
ausgebrannt.**

CORONA-RESILIENZ

Als Gegenmittel zum Burnout-Prozess haben sich in den letzten Jahren Gesundheitskompetenz und Resilienz entwickelt. Resilienz heißt so viel wie Widerstandskraft gegenüber Lebenskrisen, Krankheiten und Belastungen.

Resilienz ist eine psychosoziale Kompetenz, die auf der Fähigkeit basiert, sein eigenes Leben gestalten zu können: Wirksam zu sein auf unsere eigene Gesundheit und unsere Lebensführung, darauf Einfluss nehmen zu können und es mit in der Hand zu haben.

In Bezug auf Corona kann dies bedeuten, den Blick von der Angst, der Bedrohung, der Hilflosigkeit und Ohnmacht umzulenken, hin zur eigenen Hoffnung, zum Mut, zum Selbstvertrauen, zur eigenen Kraft, zu den eigenen Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten: „Ich bin nicht nur ausgeliefert, sondern ich kann etwas tun!“

Resilienz basiert zudem auf unserer Fähigkeit, tragfähige und erfüllte Beziehungen zu entwickeln und zu pflegen.

Resilienz ist geistige Kompetenz. Dies bedeutet sowohl die Fähigkeit zur geistigen Klarheit, als auch dazu, ein sinnvolles Leben führen zu können.



WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN!

Angesichts der Herausforderungen durch die Corona-Krise haben wir unser Therapieprogramm erweitert. **Drei verschiedene Angebote** berücksichtigen genau die Belastungen, mit denen sich viele Menschen aktuell konfrontiert sehen:

- Umgang mit Bedrohungsgefühlen und anderen krisenbedingten Gefühlslagen
- Meine soziale Isolation in der Krisenzeit
- Beziehung mit mir selbst, zu anderen, zur Gruppe
- Meine Krisenkompetenz – meine Stabilisierungsfähigkeit – meine Ressourcen
- Meine kreativen Fähigkeiten in der Krise
- Die Sinnfrage im Spiegel der Krise
- Ein am eigenen Sinn orientiertes aktives Leben zwischen Über- und Unterforderung

Ziele der Behandlung

- Stabilisierung und Regeneration
- Angstbewältigung
- Erarbeitung funktionaler Lösungs- und Bewältigungsstrategien
- Ressourcenstärkung
- Förderung der Resilienz



UMFASSENDE STATIONÄRE PSYCHOTHERAPIE

Eine Krisensituation wie die gegenwärtige globale Corona-Pandemie ist bisher beispiellos. Neben der Verschlechterung bereits bestehender psychischer Erkrankungen können auch Menschen, die bisher keine Beschwerden hatten, an eine Grenze kommen. Zwar wird bestmöglich versucht, durch eine Anpassung der professionellen Unterstützungsangebote – Telefonsprechstunden oder Begleitung via Videotelefonie – Hilfesuchenden eine Plattform zu bieten, doch in manchen Fällen reichen diese Maßnahmen nicht aus.

Für Menschen, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, braucht es trotz der gegenwärtigen Einschränkungen adäquate und wirksame Therapieangebote. In der aktuellen Krisensituation versagen psychische Anpassungs- und Kompensationsmechanismen, bisherige Bewältigungsstrategien werden ganz oder teilweise unwirksam.

In den **Heiligenfeld Kliniken** bieten wir Ihnen neben den Möglichkeiten zur kurzzeitigen psychosomatischen Therapie selbstverständlich auch eine längerfristige Behandlung. Eine bedarfsangepasste, aufdeckende und strukturfördernde, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie wird hierbei mit verhaltenstherapeutischen, systemischen und körperorientierten Verfahren kombiniert.



KURZZEITTHERAPIE FÜR PRIVATVERSICHERTE UND SELBSTZAHLER*INNEN

In der Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen sowie in der Heiligenfeld Klinik Berlin bieten wir Ihnen eine zwei- bis vierwöchige Kurzzeittherapie, die sich schwerpunktmäßig mit den Herausforderungen und Belastungen durch die Corona-Pandemie beschäftigt.

Rahmenbedingungen der Behandlung

- Dauer: zwei bis vier Wochen
- Intensive Einzel- und Gruppentherapie
- Therapieangebot: Montag bis Sonntag

Ziel ist das konstruktive Durchleben der Krisensituation. Mit dem Fokus auf den Teilbereichen „Soziales“, „Kompetenzen“ und „Sinnfindung“ sollen diejenigen Aspekte angesprochen werden, die wir aktuell als besonders relevant erachten – sowohl im Hinblick auf die Schwierigkeiten als auch hinsichtlich der Chancen, die sich möglicherweise durch die Krise ergeben.

Sollten Sie ein Haustier (Hund oder Katze) besitzen, so können Sie dieses problemlos zur stationär-psychosomatischen Behandlung mitbringen. Tiergerecht eingerichtete Zimmer stehen Ihnen in beiden Kliniken zur Verfügung.



KRISENGRUPPE FÜR GESETZLICH VERSICHERTE AUS BAYERN

In der **Fachklinik Heiligenfeld** in Bad Kissingen sowie in der **Heiligenfeld Klinik Uffenheim** haben Sie die Möglichkeit der Behandlung in unserer Krisengruppe. Aktuell können Personen aus ganz Bayern aufgenommen werden. Konzipiert für eine kurzfristige Aufnahme zur Stabilisierung und Regeneration bei einer maximalen Behandlungsdauer von 14 Tagen, legen wir auch hier den Fokus auf die spezielle Situation angesichts der Corona-Pandemie. Strukturierende und entlastende Therapieelemente finden genauso Anwendung wie eine behutsame Unterstützung in der Angstbewältigung, der emotionalen Stärkung und dem Aufbau wirksamer Stressbewältigungsmechanismen.

Die **Heiligenfeld Klinik Waldmünchen** ist spezialisiert auf die Behandlung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Gerade durch die massiven Einschränkungen der Bewegungsfreiheit in den letzten Monaten ist von einer Zunahme häuslicher Belastungssituationen auszugehen. Hier bieten wir Hilfe und Unterstützung. Das Behandlungsprogramm richtet sich sowohl allgemein auf die Herausforderungen durch die Corona-Pandemie als auch insbesondere auf die sozialen und innerfamiliären Belastungen.



WIR SIND FÜR SIE DA!

Klinikstatus / Kostenerklärung / Antragstellung

Unsere Krankenhäuser unterscheiden sich unter anderem in Bezug auf die jeweils zuständigen Kostenträger.

Einen ersten Überblick, welche Klinik gemäß Ihrem Versicherungsstatus passend wäre, finden Sie nachfolgend:

Kostenträger Private Krankenversicherung (im Volltarif), **Beihilfe** (in Verbindung mit einer Privaten Krankenversicherung) und **Selbstzahler*innen**:

- Parkklinik Heiligenfeld Bad Kissingen
- Heiligenfeld Klinik Berlin
- Heiligenfeld Klinik Waldmünchen

Kostenträger Gesetzliche Krankenkasse:

- Fachklinik Heiligenfeld Bad Kissingen
- Heiligenfeld Klinik Uffenheim
- Heiligenfeld Klinik Waldmünchen

Bei allen Fragen rund um das Aufnahmeverfahren beraten Sie unsere Teams im Aufnahmemanagement (Kontakt s. u.). Wir sind für Sie da und unterstützen Sie individuell auf Grundlage Ihres Versicherungsverhältnisses bei der Wahl der geeigneten Klinik.

Kontakt | Zentrales Aufnahmemanagement Bad Kissingen, Berlin und Uffenheim

Altenbergweg 6

97688 Bad Kissingen

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

Fr. 07:30 - 15:00 Uhr

Privatversicherte:

Tel. 0971 84-4444

info@heiligenfeld.de

Gesetzlich Versicherte:

Tel. 0971 84-0

info@heiligenfeld.de

Kontakt | Zentrales Aufnahmemanagement Heiligenfeld Klinik Waldmünchen

Krankenhausstraße 3

93449 Waldmünchen

Mo. - Do. 08:00 - 16:30 Uhr

Fr. 08:00 - 14:00 Uhr

Tel. 09972 308-0

waldmuenchen@

heiligenfeld.de

DIE KLINIKGRUPPE HEILIGENFELD

Leben lieben

„Letztlich ist wohl die Liebe am wichtigsten in unserem Leben.

Letztlich ist die Liebe die tiefste Botschaft der Religionen.

Letztlich besitzt die Liebe die größte Kraft zum Glück, zur Erfüllung, zur Heilung, zum Frieden, zur Kreativität.“

Dr. Joachim Galuska

heiligenfeld.de/coronaburnout

HEILIGENFELD KLINIKEN

Heiligenfeld GmbH

Altenbergweg 6 | 97688 Bad Kissingen

T 0971 84-0 | F 0971 84-4195 | info@heiligenfeld.de

www.heiligenfeld.de



Alle Auszeichnungen: ausgezeichnet.heiligenfeld.de