



Heiligenfeld

Kliniken



Depression

Stationäre 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 gehören Stress und Belastungen zum Alltag dazu, 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 den Heiligenfeld Kliniken behandeln wir Depressionen seit 30 Jahren auf ganzheitliche Weise. Wir unterstützen unsere Patient*innen darin, Ressourcen zu aktivieren und dem eigenen Selbst wieder näherzukommen.

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

Individuelle Therapie

In Absprache mit Ihrem*Ihrer Bezugstherapeut*in wird Ihr ganz persönlicher Behandlungsplan erstellt. Aus der Vielzahl therapeutischer Angebote wählen Sie gemeinsam konkret diejenigen aus, die den 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 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, Lamaführen)*
- Kunsttherapeutische Maltherapie
- Arbeiten mit Rhythmus und Stimme
- Achtsamkeitspraxis und Meditation
- Sanfte Bewegung in körperwarmem Wasser*
- Verschiedene Sportangebote

* Diese Therapieformen werden nur an bestimmten Standorten angeboten.



Teil einer Gruppe sein

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


Eine besondere Bedeutung besitzt hierbei die sogenannte Kerngruppe, 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!

Ein spezielles Behandlungsangebot, bei dem Ihr Haustier in die psychosomatische Therapie miteinbezogen wird, finden Sie in unserem Heiligenfelder Zentrum für Tierbegleitete Therapie in Bad Kissingen. In unseren Kliniken in Berlin und Uffenheim ist die Mitnahme Ihres Tieres gestattet.



Bitte beachten Sie, dass das kreativtherapeutische Angebot im Heiligenfelder Zentrum für Tierbegleitete Therapie vom Angebot in den anderen Häusern teilweise abweicht.



„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 Freund*innen, Angehörige oder mein*e Partner*in 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.

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

Dass wir von der Wirksamkeit unseres therapeutischen Konzepts überzeugt sind, ist das eine – dies auch durch interne und externe Qualitätssicherungen bestätigt zu sehen das andere. Seit vielen Jahren lassen wir die Prozesse und Abläufe in unseren Kliniken regelmäßig überprüfen, zuletzt im Jahr 2018 im Rahmen der KTQ-Zertifizierung („Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen“), mit einem Spitzenergebnis von **über 90 Prozent** der maximal erreichbaren Punkte.

Zusammen mit dem Universitätsklinikum Regensburg beurteilen wir fortlaufend die Resultate unserer therapeutischen Arbeit. Ebenso bitten wir auch unsere Patient*innen, eine Einschätzung des Behandlungserfolgs vorzunehmen. Dabei zeigen sich neben einer deutlichen Besserung des Krankheitsverständnisses und einer spürbaren Linderung der psychischen und körperlichen Symptome vor allem positive Auswirkungen auf das Selbstwörterleben, auf die Zukunftseinstellung sowie insgesamt auf das seelische Wohlbefinden.

Die zuweisenden Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen bestätigen dieses Ergebnis: **89 Prozent** erleben bei ihren Patient*innen eine Besserung der psychophysischen Symptomatik durch die Behandlung in unseren Kliniken.

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. Innerhalb von zwei bis vier Wochen soll es zu einer Stabilisierung und Regeneration kommen sowie erste individuelle Lösungs- und Bewältigungsstrategien entwickelt werden.

Rahmenbedingungen der Behandlung

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

Ziele der psychosomatischen Kurzzeittherapie

- Stabilisierung und Regeneration durch den Rückzug aus dem Alltag
- Entwicklung von ersten 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 für Privatversicherte und Selbstzahler*innen an zwei verschiedenen Standorten eine stationäre Kurzzeittherapie an:

Parklinik Heiligenfeld

Privatklinik für psychische und psychosomatische Erkrankungen in Bad Kissingen

Heiligenfeld Klinik Berlin

Privatklinik und Tagesklinik für psychische und psychosomatische Erkrankungen



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. Doch wie genau kann das gelingen? Und welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es? Bereits in den letzten Wochen des Klinikaufenthalts sprechen Sie mit Ihrem*Ihrer Bezugstherapeut*in, 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*der weiterbehandelnden ambulanten Therapeut*in
- Treffen ehemaliger Patient*innen 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 • Bad Kissingen

Privatklinik für psychische und psychosomatische Erkrankungen

Fachklinik Heiligenfeld • Bad Kissingen

Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Rosengarten Klinik Heiligenfeld • Bad Kissingen

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

Privatklinik und Tagesklinik für psychische und psychosomatische Erkrankungen

Luitpoldklinik Heiligenfeld • Bad Kissingen

Fachklinik für somatische Rehabilitation (Orthopädie und Unfallchirurgie, Innere Medizin, Onkologie und Uroonkologie)

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*einer kompetenten Ansprechpartner*in klären sollten.

Unser Team des Zentralen Aufnahmemanagements hilft Ihnen hier gerne weiter. Professionell, persönlich, unverbindlich!

Kontakt | Zentrales Aufnahmemanagement

Heiligenfeld GmbH
Zentr. Aufnahmemanagement
Altenbergweg 6
97688 Bad Kissingen

Mo.-Do. 07:30 - 18:00 Uhr
Fr. 07:30 - 15:00 Uhr

Privatversicherte/
Selbstzahler*innen:
Tel. 0971 84-4444
info@heiligenfeld.de

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



ANKE STOLLBERGER
*Leitung Zentrales
Aufnahmemanagement*

DIE KLINIKGRUPPE HEILIGENFELD

Leben lieben

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

Wir verfügen über eine Gesamtkapazität von 820 Betten und sind an vier Standorten präsent: Bad Kissingen (Unterfranken), Uffenheim (Mittelfranken), Waldmünchen (Oberpfalz) und Berlin. Für das Unternehmen Heiligenfeld arbeiten rund 950 Mitarbeiter*innen.

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

Großen Wert legen wir auf ein respektvolles und achtsames Miteinander im Kontakt mit unseren Patient*innen und Mitarbeiter*innen. Dafür wurden wir bereits vielfach ausgezeichnet.

Zu unseren wichtigsten Kooperationspartnern gehören niedergelassene Allgemein- und Fachärzt*innen, Psychotherapeut*innen sowie zuweisende und nachsorgende Beratungs- und Fachstellen.

94%

unserer
Patient*innen
würden uns weiter-
empfehlen!

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