



# Heiligenfeld

Kliniken



## Studierende und junge Erwachsene

Stationäre psychosomatische  
Therapie



## DAS EIGENE LEBEN GESTALTEN – NUR WIE?

Jungen Erwachsenen boten sich noch nie so viele Möglichkeiten der Lebensgestaltung wie heute. „Du hast die Wahl!“ – dieser Aussage würden wahrscheinlich die allermeisten zustimmen. Beengende Traditionen gibt es kaum noch, dafür aber zahllose Gelegenheiten zur Selbstverwirklichung. Doch ist eine größere Auswahl an Möglichkeiten automatisch auch besser?

### Wer bin ich? Und was will ich?

Junge Erwachsene sehen sich mit einer Vielzahl an Herausforderungen konfrontiert – sowohl emotional als auch intellektuell, individuell und gemeinschaftlich: Was sind meine Überzeugungen? Was ist mir wichtig? Wie will ich leben? Es geht um Neuorientierung und um die Ablösung von bisher Haltgebendem – ein sensibler Prozess, der auch belastend sein kann.

Es handelt sich hierbei um eine sogenannte **lebensphasenspezifische Herausforderung**. Gleichzeitig kann es in diesem Zeitraum jedoch auch zu zusätzlichen Belastungen kommen – sei es im Rahmen der Ausbildung, während des Studiums, in der Familie usw. Manchmal ist dann ein Punkt erreicht, an dem man Unterstützung braucht.



## Der Stress nimmt zu!

Verschiedene Untersuchungen – etwa der BARMER-Arztreport 2018 – bestätigen eine Zunahme psychischer Erkrankungen bei jungen Erwachsenen und insbesondere bei Studierenden.

In unseren Kliniken bieten wir Betroffenen wirksame Unterstützung und Hilfe bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen. Dabei stehen insbesondere die typischen Herausforderungen und Probleme dieses Lebensabschnitts im Fokus, mit dem Ziel einer deutlichen Stabilisierung und der Förderung vorhandener Ressourcen.

## Behandlungsindikationen

- Depression
- Angsterkrankungen
- Erschöpfungszustände und Burnout-Folgeerkrankungen
- Belastungsreaktionen / Traumafolgestörungen
- Essstörungen
- Zwangsstörungen
- Somatoforme Störungen
- Beginnende stattgefundene Abhängigkeitserkrankungen
- Impulskontrollstörungen
- Persönlichkeitsstörungen, Kontakt-, Beziehungs- und Sexualstörungen

## 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.



*„Nicht der Wind, sondern das Segel bestimmt die Richtung.“*

Chinesisches Sprichwort



## 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.



## MEHR INFOS FÜR STUDIERENDE!

Auf der Internetseite [www.studentengesundheit.de](http://www.studentengesundheit.de) bieten wir Studierenden eine Vielzahl an Informationen zum Thema „Gesundheit im Studium“. Besuchen Sie auch unseren Studentenblog unter [blog](#).

The background of the entire page is a teal color. Overlaid on this are several stylized, white paper-cut figures of people. They are arranged in a line, holding hands, and are slightly out of focus, creating a sense of depth and community. The figures are simple in design, with rounded heads and simple limbs.

*„Wenn ich gefragt werde, was für mich das Wertvollste an der Zeit hier in Heiligenfeld war, fällt mir als Erstes ein: das Miteinander und die Möglichkeit, durch den Austausch wieder mehr Klarheit zu finden.“*

Patient der Heiligenfeld Klinik Berlin



## SPEZIFISCHE BEHANDLUNG “Studierende und junge Erwachsene“

Einerseits sind psychische und psychosomatische Erkrankungen keine Frage des Alters, andererseits können je nach Lebensabschnitt der Betroffenen unterschiedliche Belastungsfaktoren im Vordergrund stehen. Unser Behandlungsangebot für junge Erwachsene berücksichtigt die lebensphasenspezifischen Herausforderungen genauso wie die konkreten Themen, mit denen jede\*r Einzelne zu uns in die Klinik kommt.

*Für viele junge Erwachsene spielt heute die Frage nach dem, was Orientierung geben kann, eine zentrale Rolle. Die Vielzahl an Möglichkeiten, wie man heute leben kann, verbunden mit dem Versprechen, scheinbar alles erreichen zu können und dem Druck zur Selbstoptimierung, erleben nicht wenige als Überforderung. Übrig bleibt die Frage, was wirklich zählt.*

### **Ressourcen stärken - Orientierung finden**

Wir möchten jungen Erwachsenen einen Raum zur Verfügung stellen, in dem sie zusammen mit möglichst Gleichaltrigen die Herausforderungen ihres Lebensabschnitts reflektieren und bearbeiten können. Dies beinhaltet die Auseinandersetzung mit ganz konkreten Belastungssituationen ebenso wie auch die Frage nach dem größeren Ganzen, denn: Einen Sinn in dem zu finden was man tut, mobilisiert neue Energie und hilft, Schwierigkeiten leichter zu bewältigen.

In der [Heiligenfeld Klinik Waldmünchen](#) und der [Heiligenfeld Klinik Berlin](#) bieten wir speziell jungen Erwachsenen die Möglichkeit, sich mit altersspezifischen Themen und Herausforderungen gezielt auseinanderzusetzen. Dabei richtet sich das Behandlungsangebot der Heiligenfeld Klinik Berlin schwerpunktmäßig an Studierende, während am Standort Waldmünchen junge Erwachsene zwischen 18 und 25 Jahren in einem familientherapeutischen Kontext Hilfe und Unterstützung erhalten.



## 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 Selbstwahrnehmen, 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:

### **Parkklinik 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](mailto:info@heiligenfeld.de)

[www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)



Alle Auszeichnungen: [ausgezeichnet.heiligenfeld.de](http://ausgezeichnet.heiligenfeld.de)