



Heiligenfeld

Kliniken



Lehrerinnen und Lehrer

Stationäre psychosomatische
Therapie



LEHRKRÄFTE IM STRESS

Die Arbeit als Lehrer*in kann enorm erfüllend und sinnstiftend sein, gleichzeitig aber auch eine außergewöhnliche Herausforderung darstellen. Konflikte mit Schüler*innen, deren Eltern, Spannungen innerhalb des Kollegiums, mit der Schulleitung sowie auch bürokratische Erschwernisse bringen manche Lehrkraft an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Häufig sind unspezifische Symptome wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder Gereiztheit ein Zeichen dafür, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Viele nehmen diese frühen Hinweise nicht wirklich ernst: Zeitweisen Stress kennt schließlich jeder! Doch was ist, wenn sich auch nach Wochen und Monaten nichts an den Belastungen ändert und der Körper immer häufiger nicht "mitspielt"?

Wenn der Lehrerberuf krank macht ...

Sich einzugestehen, an der eigenen Leistungsgrenze angekommen zu sein, fällt den meisten Menschen schwer. Und gerade hochmotivierte, engagierte und idealistische Lehrkräfte neigen besonders häufig dazu, das eigene Wohlbefinden hintenanzustellen. Doch wenn das Überschreiten der Belastungsgrenze die Regel ist, ziehen Körper und Psyche irgendwann selbst die Notbremse. Was anfangs noch als kurzzeitiges Stimmungstief oder gelegentliche Magenschmerzen abgetan wurde, kann sich



Schritt für Schritt zu einer handfesten psychischen Krise entwickeln, die einer professionellen Behandlung bedarf.

UNSER ANGEBOT

In den Heiligenfeld Kliniken finden Menschen mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen einen Platz, an dem sie sich besinnen, wieder Kraft schöpfen und Krisen überwinden können. Den speziellen Belastungen von Lehrer*innen schenken wir dabei schon seit 30 Jahren besondere Beachtung.

Behandlungsindikationen

- Depressionen
- Burnout-Folgeerkrankungen
- Angsterkrankungen
- Akute und chronische Belastungsreaktionen, Traumafolgestörungen
- Psychosomatische Folgen von Konflikten und Mobbing
- Somatoforme Störungen und chronische Schmerzstörungen
- Essstörungen
- Sekundäre Abhängigkeitserkrankungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Partnerschaftsprobleme und Beziehungsstörungen
- Berufliche und persönliche Identitätskrisen

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 persönlichen Themen.

Individuelle Therapie

In Absprache mit Ihrem*Ihrer Bezugstherapeut*in 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 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.



*„Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen,
als man umgeworfen wird.“*

Winston Churchill



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 Bad Grönenbach und Berlin 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.



„In Heiligenfeld habe ich erfahren, wie wertvoll das Miteinander sein kann. Jeder begegnet sich hier wie selbstverständlich von Mensch zu Mensch.“

Patientin der Parklinik Heiligenfeld

BERUFSSPEZIFISCHES ANGEBOT

Den Beruf im Blick

Eine Krise kann jeden treffen, und die Auslöser sind zahlreich. Manchmal jedoch liegt ein besonderer Schwerpunkt auf der beruflichen Situation. In der Parkklinik Heiligenfeld finden Lehrer*innen ein spezielles Gruppenangebot, das die Herausforderungen des Berufes konkret aufgreift: die Gruppe „Lehrergesundheit“.

Warum habe ich mich für den Lehrerberuf entschieden?

Was hat mich motiviert? Und was belastet mich? Wie gehe ich mit Stress um? Wie schaffe ich es, selbstbewusst zu kommunizieren, eigene Grenzen zu erkennen und diese meinem Gegenüber zu signalisieren? Wie kann ich im Schulalltag gut für mich sorgen? usw.

„Lehrergesundheit“ heißt, sich mit den spezifischen Belastungen von Lehrkräften gezielt auseinanderzusetzen. Und gemeinsam nach Möglichkeiten zu suchen, die eigene Gesundheit zu stärken und zu schützen. Ein Schwerpunkt in den Heiligenfeld Kliniken liegt dabei auf den Themen Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Wenn Fragen offenbleiben

Natürlich wird es immer wieder auch Anliegen geben, die in der Gruppe „Lehrergesundheit“ nicht abschließend bearbeitet werden können. Hier braucht es einen individuelleren Austausch. Die wöchentlich stattfindende „Lehrer*innen-Sprechstunde“ ist dafür der ideale Rahmen. Neben einer tiefer gehenden Beschäftigung mit Ihren konkreten Themen erhalten Sie hier auch hilfreiche Informationen und Anregungen für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt.



Für Lehrer*innen mit Kindern

Für Eltern mit einer Familienproblematik, Überlastungserscheinungen aus der Alleinerziehung oder Trennungsspannungen bietet unsere Familienklinik in Waldmünchen ein systematisches Konzept mit Kinderbetreuung und -therapie.



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.



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 PRIVATKLINIKEN mit einem Behandlungskonzept für Lehrkräfte

Parkklinik Heiligenfeld • Bad Kissingen

In der Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen behandeln wir das gesamte Spektrum psychischer und psychosomatischer Erkrankungen, mit einem zusätzlichen Fokus auf verschiedenen Berufsgruppen. Aufgenommen werden privatversicherte Personen, Beihilfeberechtigte und Selbstzahler*innen.

Heiligenfeld Klinik Berlin

In der Heiligenfeld Klinik Berlin behandeln wir im Rahmen der berufsgenossenschaftlichen Rehabilitation psychische Unfallfolgen und Traumafolgestörungen. Daneben bietet der Standort als Privatklinik und Tagesklinik die Therapie des gesamten Spektrums psychischer und psychosomatischer Erkrankungen. Eine mehrwöchige stationäre Behandlung kann dabei genauso in Anspruch genommen werden wie eine auf zwei bis maximal drei Wochen begrenzte stationäre Kurzzeittherapie.

Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach

Als Privatkrankenhaus für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie wird auch hier das gesamte Spektrum psychischer und psychosomatischer Erkrankungen behandelt, mit speziellen Angeboten für Expert*innen und Führungskräfte aus (internationalen) Organisationen.

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. 7:30 - 18:00 Uhr
Fr. 7:30 - 15:00 Uhr

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

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



ANKE STOLLBERGER
*Leitung Zentrales
Aufnahmemanagement*



PRÄVENTION: GESUNDHEIT STÄRKEN

Unsere Kompetenz

Wir geben unsere 30-jährige Erfahrung in der schulischen Gesundheitsförderung an Sie weiter. Planen Sie in Ihrem Schulverbund eine Veranstaltung? Wir unterstützen Sie gerne inhaltlich bei der Konzeptionierung und Durchführung.

Gesundheitsbildung

Die Akademie Heiligenfeld ist unsere Bildungseinrichtung und hält ein breites Angebot an Seminaren, Workshops und Symposien bereit. Dabei greift sie auf ein umfangreiches Netzwerk erfahrener und namhafter Referent*innen zurück. Mehr dazu finden Sie unter: akademie-heiligenfeld.de

Kontakt zu uns

Unsere Gesundheitsreferent*innen sind für Sie erste Ansprechpartner*innen zu Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:



CORINNA SCHUMM
Tel. 0971 84-4303

MARKUS SCHMÖGER
Tel. 0971 84-4304

gesundheitsreferent@heiligenfeld.de

DIE KLINIKGRUPPE HEILIGENFELD

Leben lieben

Unter dem Dach „Heiligenfeld“ vereinen wir sieben 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 860 Betten und sind an fünf Standorten präsent: Bad Kissingen (Unterfranken), Uffenheim (Mittelfranken), Waldmünchen (Oberpfalz), Bad Grönenbach (Allgäu) 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.

92%

**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