



Die HEMERA-Klinik

Inmitten der herrlichen Natur des Saaletals und der Vorrhön gelegen, befindet sich die HEMERA-Klinik in Fußnähe zum Kurpark und zum Zentrum des renommierten Staatsbades Bad Kissingen. Die komplett sanierte, denkmalgeschützte Villa ist umgeben von einem großzügigen, schön angelegten Park und bietet einen Panoramablick auf die Stadt.

Das Haus verfügt über geschmackvoll eingerichtete Ein- und Zweibettzimmer mit modernstem Komfort, selbstverständlich mit jeweils eigenem Bad.

Großzügige Gemeinschaftsbereiche, lichtdurchflutete Therapieräume mit Terrassen und ein sonniger Speisesaal mit Sitzmöglichkeiten im Freien tragen zur Wohlfühlatmosphäre bei. Zum baumbestandenen Park gehören Sportplatz, Kleingärtnerei und zahlreiche Sitzmöglichkeiten.

Die Freizeitangebote umfassen ein hauseigenes Fitness-Center, ein Kreativ-Atelier zur Selbsterprobung, ein umfangreiches Sportprogramm und ein wunderschönes Hallenschwimmbad in unmittelbarer Nähe (kostenlose Nutzung).

Bad Kissingen und die Umgebung locken außerdem mit zahlreichen Ausflugsmöglichkeiten und einem abwechslungsreichen kulturellen Programm.



Bahn: Über Würzburg, Fulda oder Gemünden nach Bad Kissingen bzw. Schweinfurt. Wir organisieren gerne eine kostengünstige Abholung.

Pkw: Über die A7 (Würzburg-Kassel), von Süden Abfahrt Hammelburg/Bad Kissingen; von Norden Abfahrt Bad Kissingen/Oberthulba. Von Osten über die A71 (Erfurt-Schweinfurt), Abfahrt Oerlenbach/Bad Kissingen. Dann der Beschilderung Bad Kissingen folgen. Die Klinik befindet sich im Kurgebiet West. Entsprechende Hinweise finden sich an den Ortseingängen.



HEMERA Klinik

Privatklinik für seelische Gesundheit

Schönbornstraße 16 · 97688 Bad Kissingen

Telefon (0971) 699003-0

info@hemera.de · www.hemera.de

Angst-Störungen
bei Jugendlichen und
jungen Erwachsenen



Angst kann krank machen

Angst ist eine wichtige Emotion: der Körper wird aktiviert, der Geist ist konzentriert. Bestimmt Angst jedoch auf unverhältnismäßige Weise das Leben, so ist die Grenze der Krankheitswertigkeit erreicht.

Phobien, Panikstörungen sowie soziale und übergreifende (generalisierte) Angststörungen werden oft von Symptomen wie Schwitzen, Zittern, Herzklopfen etc. begleitet. Phobien sind objekt- (z. B. Tierphobien) oder situationsbezogen (z.B. Klaustrophobie). Bei Panik zeigen sich massive vegetative Reaktionen. Weiten sich Ängste auf nahezu alle Lebensbereiche aus, spricht man von einer generalisierten Angststörung. Allen Ängsten ist es gemeinsam, dass sie ein Vermeidungsverhalten auslösen, um dem Angstreiz zu entgehen. Hierdurch können nachhaltige Einschränkungen im Alltag entstehen.

Ängste, Depressionen und Zwänge sind biologisch über ähnliche Mechanismen verbunden (Störung des Serotonin-Botstoffsystems) und überschneiden sich auch symptomatisch: Ängste werden beruhigt, indem man bestimmte Vorgehensweisen, Rituale oder Strukturen einhält – manche Angstpatienten halten sehr rigide an bestimmten Abläufen fest. Umgekehrt führt die Unterbindung von Zwängen zu großen Ängsten bis hin zur Angststörung. Eine depressive Stimmung besteht oft parallel.

Was wir bei Angststörungen tun

Die HEMERA-Klinik bietet eine altersübergreifende Behandlung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit psychischen Erkrankungen, wobei der Schwerpunkt auf sog. internalisierenden Störungen wie Angststörungen, Depressionen und Essstörungen liegt. Somit entsteht ein Schutzrahmen für diese eher intravertierten Patienten; auch ist das Einleben in die Gruppe ähnlich betroffener Mitpatienten erleichtert. Das Behandlungskonzept kombiniert die entscheidenden Therapieelemente aus den Fachbereichen der Kinder- und Jugendpsychiatrie als auch der Erwachsenenpsychiatrie und ist damit einmalig in Deutschland.

Die Berührungspunkte von Ängsten und Zwängen bedingen ähnliche Therapieverfahren. Verhaltenstherapeutische Maßnahmen stehen im Vordergrund, denn wichtigstes Ziel ist es, sich der angstauslösenden Situation auszusetzen („Exposition“), um zu erfahren, dass nach gewisser Zeit die Angst abnehmen kann. In der Regel wird mit einem geringen Angstreiz begonnen, der sich sukzessive steigert. Dabei werden alle Phasen gemeinsam mit dem Patienten erarbeitet und sehr genau vor- und nachbesprochen.

Hintergründe beachten

Therapeut und Patient gehen zunächst der Frage nach, wie die Ängste entstanden sind und wie sie am Leben erhalten werden (z. B. durch psychisch belastende Ereignisse oder dauerhaften Stress). Für viele Patienten kann schon diese Erkenntnis zu einer Entlastung führen. Dazu zählt auch das Wissen, dass die körperlichen Symptome eben keine physischen Ursachen haben.

Als gut therapierbar gelten spezifische Phobien wie beispielsweise vor engen Räumen oder Höhe. Voraussetzung für eine erfolgreiche Verhaltenstherapie ist die Motivation und aktive Mitarbeit des Betroffenen. Auch ein Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Therapeut ist wichtig, da der Patient vor schwierige Herausforderungen gestellt wird, die er am besten in zuverlässiger, fachlicher Begleitung und nach sorgfältiger Vorbereitung bewältigen kann.

An Fehleinschätzungen arbeiten

Die Behandlung von Angststörungen wird ergänzt durch kognitive Therapieelemente, wobei der Patient selbst zu der Erkenntnis gelangen soll, welche Fehler er bei der Einschätzung der angstauslösenden Situationen macht und inwieweit seine Angstgefühle angemessen oder eben überbewertet sind.

Voraussetzungen für Psychotherapie schaffen

Bei schweren Angststörungen (Panikattacken, generalisierte Angst) kann auch eine pharmakologische Behandlung in Frage kommen, um eine Psychotherapie erst möglich zu machen; überflutende Angstgefühle blockieren diese eher. Angstlösende Wirkung haben Antidepressiva z. B. aus der Gruppe der selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI).