



## 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.



„Burn-out“  
bei Jugendlichen und  
jungen Erwachsenen





## Gründe & Signale des „Burn-out“

Als „Burn-out“ bezeichnet man ein emotionales und körperliches „Ausgebranntsein“, bei dem die Betroffenen unter akuter Kraft- und Antriebslosigkeit sowie Müdigkeit leiden. Das Burnout-Syndrom gilt als psychische und somatische Folge chronischer Überlastung. Als zentraler Aspekt von Burnout wird die emotionale Erschöpfung angesehen, bei der die Betroffenen sowohl eine gefühlsmäßige als auch körperliche Kraftlosigkeit verspüren. Bei der sogenannten Depersonalisierung wird eine zunehmende Distanz zu sich selbst und der eigenen Gefühlswelt aufgebaut. Die reduzierte Leistungsfähigkeit spiegelt sich bei den Betroffenen durch akute Versagensängste und einen großen Vertrauensverlust in die eigenen Fähigkeiten.

Schulischer Leistungsdruck und Mobbing, übersteigerte Erwartungshaltungen, dauerhafte seelische und körperliche Anspannung, aber auch chronische Belastungen im privaten Umfeld sind häufige Gründe für ein „Burn-out“ bei Jugendlichen.

Häufig sind die Signale für einen seelischen Spannungszustand bei Jugendlichen offenkundig: selbstzerstörerische Tendenzen, das Greifen zu Suchtmitteln oder depressive Symptome. Jugendliche ziehen sich zurück und wirken resigniert, der Tag-Nacht-Rhythmus entgleitet, das Leben findet im Internet statt.

## Was wir bei „Burn-out“ von Jugendlichen tun

Die Diagnose „Burn-out“ gibt es in den fachärztlichen Klassifikationssystemen nicht, oft gehen die Symptome in einer Depression, Anpassungs- oder Belastungsstörung oder Angstproblematik auf.

Ob die subjektive Erschöpfung psychiatrischen Krankheitswert hat und wie letztlich die Diagnose lautet, kann nur ein Facharzt, Psychologe oder Psychotherapeut beurteilen. Die Diagnostik berücksichtigt die private, individuelle Situation des Patienten. Nur auf einer gesicherten fachlichen Grundlage können die richtigen Therapiewege eingeschlagen werden.

Ein wichtiges Ziel ist oft, sich künftig vor äußerem Druck sowie Überlastungen und übersteigerten Selbsterwartungen schützen zu können. Es werden Techniken zur Konflikt- und Stressbewältigung sowie Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse und Grenzen gelernt sowie soziale und Alltagskompetenzen geübt.

Weitere Aufgaben der Psychotherapie sind die Identifikation von Belastungsfaktoren und der Umgang damit, das Erkennen und Bearbeiten negativer Gedankenmuster und Überzeugungen, die Förderung von Stärken und Entwicklung eines angemessenen Selbstwerts.

Im Rahmen einer stationären Behandlung wird die Psychotherapie mit verschiedenen kreativtherapeutischen Ansätzen kombiniert. Die gezielte interdisziplinäre Zusammenarbeit verschiedener Therapeuten und Anwendung vielfältiger Methoden unterstützt die Effizienz der Therapie. Grundlegend ist stets die ganzheitliche Herangehensweise, die auch ggf. familiäre Themen, altersentsprechende Verselbständigung und Identitätsfestigung sowie angemessene soziale Integration und schulisch-berufliche Perspektivenplanung nach individuellem Bedarf einbezieht.

Ein wichtiger abschließender Schritt ist die Zurückführung in den Alltag, wofür dosierte Leistungssteigerungen, Realitätserprobungen im heimischen Umfeld und ggf. auch Außenbeschulungen oder Praktika durchgeführt werden. Alle Schritte werden sorgfältig geplant und begleitet, damit die Integration ins eigene Lebensumfeld wieder gelingen kann.