



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 (stundenweise exklusive 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.



Ess-Störungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen





Essen als Last

Essen - Figur - Gewicht – gedanklich und emotional dreht sich bei Patienten mit Essstörungen alles um diesen Themenbereich. Die häufigsten Formen sind Magersucht (Anorexia nervosa), Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa) und Ess-Sucht (Binge Eating). Betroffene wechseln zuweilen von einer Form zur anderen, Merkmale verschmelzen.

Die zwanghafte Beschäftigung mit Nahrungsaufnahme bzw. -verweigerung hängt mit psychosozialen Faktoren und mit der Einstellung zum eigenen Körper zusammen.

Bei chronischen Essstörungen sind ernsthafte und langfristige Gesundheitsschäden möglich (Unter-, Mangelernährung bzw. Fettleibigkeit). Darüber hinaus kommt es oft zu sozialen Problemen: Die Betroffenen fühlen sich z.B. bei Fettleibigkeit (Adipositas) oft als Versager und Außenseiter. Untergewichtige definieren sich nur über ihr Gewicht, die Selbstkontrolle wird überwertig, Leistung und Perfektionismus überragen alles. Bei Frauen treten oft Störungen im Menstruationszyklus auf bis zum totalen Aussetzen der Menstruation (Amenorrhoe).

Ob Magersucht, Bulimie oder Binge Eating – die Hemera Klinik ist spezialisiert auf die Behandlung von gestörtem Essverhalten. Für jeden jungen Patienten entwickeln wir einen individuellen Therapie-Plan.

Was wir bei Ess-Störungen tun

Unsere Therapie bei Essstörungen setzt sich aus mehreren Bausteinen zusammen und berücksichtigt individuelle Voraussetzungen. Die Gewichtsrekonstitution mit Hilfe eines Ernährungsplans bei Untergewicht ist die Basis (umgekehrt bei Essucht), steht aber nicht im Vordergrund. Wichtig ist das Wiedererlernen eines normalen Essverhaltens, was mit intensiver Unterstützung beginnt und sukzessive in die Selbstverantwortung übergeht. Gemäß den fachlichen Leitlinien arbeiten wir verhaltenstherapeutisch orientiert mit Verstärkerplänen, durch die erreichte Gewichtsstufen individuell belohnt werden. Auch beim Sport soll wieder das rechte Maß gefunden werden – die Freude an der Bewegung sollte (v.a. bei Anorexie-Patienten) die Selbstdisziplin als einzigen Motivationsgrund ablösen. Aus diesem Grund beziehen wir Sport zur Körperperformation und Steigerung der Lebensfreude sehr früh mit ein.

Im Fokus steht außerdem die Arbeit an der negativen Selbstwahrnehmung und am Körperbild. Neben den psychotherapeutischen Einzelgesprächen bieten wir Gruppen an u.a. zu sozialem Kompetenztraining, Entspannung, Kochen sowie zu angst- oder depressionsbezogenen Syndromen. Weitere kreativtherapeutische Angebote (Musik-, Kunst-, Tanztherapie, therapeutisches Reiten) werden individuell zusammengestellt. Das große Freizeitangebot soll, neben der Therapie und der Schulführung oder beruflichen Perspektivenfindung, den Spaß an (leistungsfreien) Aktivitäten mit Gleichaltrigen wecken und zum „Sich-Ausprobieren“ im kreativen, musischen oder sportlichen Bereich einladen. Die aktive Einbeziehung von Angehörigen in die Therapie ist für uns selbstverständlich.

Auf dem Weg zur Selbstverantwortung

Mit zunehmender Stabilisierung wird die Selbstverantwortung immer größer. Realitätskontrollen erfolgen durch Beurlaubungen aus der Klinik nach Hause, wo das therapeutisch Gelernte in den Alltag übertragen werden muss. Schwierigkeiten werden analysiert, Strategien werden entworfen, um beim nächsten Mal besser damit umzugehen. Eine Entlassung empfehlen wir erst, wenn die Beurlaubungen gezeigt haben, dass die Übergabe des Essens in die Eigenverantwortung möglich ist (d.h. das Zielgewicht wird über einen Zeitraum von ca. vier Wochen unter eigenständiger Regie gehalten).

Schulische und berufliche Perspektiven, Freizeitaktivitäten und Sozialkontakte zu Hause werden konkret gebahnt, um eine sichere Basis für den Neustart zu gewährleisten.