HEMERA Klinik

Privatklinik für seelische Gesundheit
für Jugendliche und junge Erwachsene

EINFACH ANDERS

Keiner weiß, warum ich Schmerzen habe!

Seit diesem Ereignis steht alles Kopf!

Ich kann nicht aufhören zu denken. Ich fühle nichts mehr und eigentlich ist mir gerade alles egal! Manchmal überlege ich sogar, wie es wäre, tot zu sein!

Ich bin nicht normal! Ich habe komische Gedanken. Irgendetwas stimmt nicht mit mir. Ich verstehe mich selbst nicht mehr.

Ich fühle mich nicht wohl in meinem Körper! Ständig denke ich über's Essen nach!

Alles macht mir Angst. Ich traue mir nichts mehr zu. Menschen, Situationen, … einfach alles überfordert mich!

Niemand versteht mich! Meiner Familie bin ich doch egal! Ich weiß nicht, mit wem ich sprechen kann. Ich fühle mich so alleine!

Hallo!

Ich bin Sam und 19 Jahre alt.

Es gab eine Zeit in meinem Leben,
in der es mir richtig, richtig schlecht ging.

Ich hatte keine Lust mehr, Freunde zu treffen
und habe es erst recht nicht mehr geschafft,
zur Schule zu gehen.

Zuletzt saß ich nur noch in meinem Zimmer
und war online.

Das Leben ging voll an mir vorbei!!!

Irgendwann war mir klar, dass es so nicht
weiter gehen kann.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Broschüre bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

Deshalb entschloss ich mich zu einem stationären Aufenthalt in der
HEMERA, einer psychiatrischen Klinik für Jugendliche und junge Erwachsene.

Diese Entscheidung war absolut die richtige …

… vielleicht geht es Dir ja ganz ähnlich und die HEMERA wäre auch etwas für Dich?

*Ich möchte Dich nun gerne einladen,
mit mir die Hemera Klinik zu entdecken.*

Die Hemera Klinik ... einfach anders!

Die HEMERA ist spezialisiert auf die Behandlung psychiatrischer Erkrankungen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter zwischen 14 und 27 Jahren.

Aktivierung – Motivation – Hilfe zur Selbsthilfe

Die lebensnahe ganzheitliche Therapie ist speziell auf junge Menschen abgestimmt und bietet Dir eine individuelle Behandlung an, die alle wichtigen Lebensaspekte (Stabilisierung im privaten Umfeld, schulische, berufliche und soziale Integration) berücksichtigt. Die Therapie ist zielgerichtet, lösungsorientiert und alltagsnah.

ABER es ist DEIN WEG!

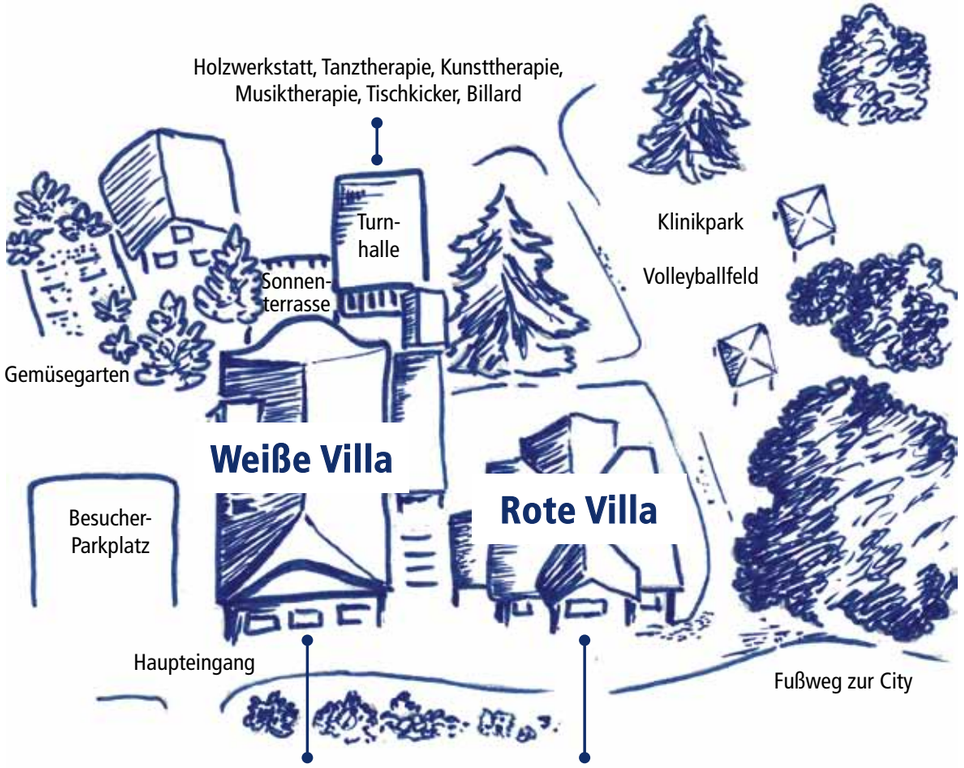
Ohne klare Veränderungsmotivation und eine gewisse Anstrengungsbereitschaft geht es nicht.

Behandlungsschwerpunkte sind

- Essstörungen (Anorexie, Bulimie)
- Depressive Störungen
- Angststörungen
- Zwangsstörungen
- Somatisierungsstörungen und Dissoziative Störungen
- Reaktive Störungen nach Belastungssituationen
- Soziale Unsicherheit bei Asperger-Syndrom
- Reifungskrisen

Du fragst Dich sicher, wie die Hemera Klinik aussieht?

Die Hemera Klinik liegt übrigens in Bad Kissingen, nahe Schweinfurt und etwa auf halber Strecke zwischen Würzburg und Fulda.



EG: Rezeption, Chefärztin, Speisesaal
UG 1: Fitness, Lehrküche, Waschraum, Turnhalle
UG 2/UG 3: Kreativtherapeuten, Therapieräume
1. & 3. Stock: Gemeinschaftsräume, PED Stützpunkte
1.-4. Stock: Patientenzimmer

EG: Verwaltung, Ärzte & Therapeuten
1.OG: Ärzte & Therapeuten
2.OG: Schule, Sozialdienst

Therapien & Angebote

Tiergestützte Therapie
- Kompetenztraining mit Hund
- Reittherapie

Psychotherapie
- Somatisches Gespräch
- Familiengespräch
- Gruppentherapie
- Schematherapie
- Skillstraining
- EMDR
- Einzeltherapie
- Psycholog. Testung
- Soziales Kompetenztraining
- Expositionsübungen

Kreativtherapie
- Tanztherapie
- Arbeitstherapie
- Musiktherapie
- Kunsttherapie

Achtsamkeit
- Heilsames Singen
- Autogenes Training
- Klangwiege
- Genussgruppe
- Progressive Muskelrelaxation
- Körperbildgruppe

Bewegungstherapie
- Sporttherapie
- Physiotherapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Yoga
- Oberschenkeltraining
- Morgenaktivierung
- Bauchtraining
- Aqua-Yoga

Sozialkompetenz
- Erlebnispädagogik
- Emotionales Training
- Therapeutisches Theater
- Selbstbehauptungstraining

Bei den Angeboten der HEMERA ist wirklich für jeden etwas dabei.

Sozialdienst
- Bewerbungstraining
- Kompetenzspiele
- Perspektivenplanung
- Praktika
- Berufsorientierung
- Fit for Life Gruppe
- Ämterberatung
- Außenschule

Unterricht
- Mathematik Wirtschaft
- Deutsch Englisch Französisch Spanisch Latein

Besondere Angebote
- Ferienprogramm
- Haushaltstraining
- Intuitives Schreiben
- Mädchengruppe
- Nordic Walking Gruppe
- Laufgruppe
- Jungsgruppe
- Verselbständigungsgruppe
- Women's World
- Kunsttherapeutisches offenes Atelier
- PED Spaziergang
- Aquajogging
- Land Art
- Organisierte Ausflüge

Ernährung
- Kochgruppe
- Ernährungsberatung
- Selbständiges Kochen
- Kochtraining

Um Dir all das bieten zu können, braucht es viele Mitarbeiter

Pflege & Erziehungsdienst (PED)
- Erzieher
- Pädagogen
- Krankenpfleger
- Heilerziehungspfleger

Haustechnik

Terminplanung

Hauswirtschaft

Lehrkräfte

Psychotherapeuten

Klinikhund

Ärzte

Sozialdienst

Ernährungsberatung

Kreativtherapeuten
- Arbeitstherapie
- Musiktherapie
- Tanztherapie
- Kunsttherapie

Sekretariat

Raumpflege

Sport- und Bewegungstherapeuten

Verwaltung

Übersicht der Hilfsmaßnahmen und deren unterschiedliche Ansätze

	Ambulante Behandlung	Teilstationäre Behandlung	Stationäre Behandlung
Angebot/Maßnahme	Regelmäßige Einzelpsychotherapie	Tagesstrukturierende Angebote Montag bis Freitag ca. 8 – 16 Uhr	Mehrwöchiger Aufenthalt in einer Klinik
Anbieter	Niedergelassene Psychotherapeuten und Psychiater, in eigenen Praxen oder in Ambulanzen	Tageskliniken von öffentlichen und freien Trägern	Kliniken der Kinder und Jugendlichen-Psychiatrie oder der Psychosomatik und Psychotherapie
Erreichbarkeit	In erreichbarer Nähe vor Ort	In erreichbarer Nähe, i. d. Regel innerhalb der nächstgrößeren Stadt	Eine geeignete Klinik kann auch weiter entfernt liegen
Dauer der Maßnahme	Meist wenige Monate bis zu zwei Jahren	Wochen bis Monate, die Dauer schwankt in Abhängigkeit von der Diagnose und deren Schweregrad	Ab mind. 6 Wochen, die Dauer schwankt in Abhängigkeit von der Diagnose und deren Schweregrad
Zielgruppe	Bei leichten bis mittelschweren Verlaufsformen	• Bei leichten bis mittelschweren Verlaufsformen • Wenn eine ambulante Therapie nicht mehr ausreicht und der tägliche Wechsel nach Hause die Therapie nicht stört	• Akute Krisen • Wenn der Alltag nicht mehr bewältigt werden kann • Wenn man sich sozial nicht integrieren kann • Als konsequente, frühe Maßnahme, um einer Verschlimmerung vorzubeugen
Zentrales Ziel	• Feststellen, ob und welche psychische Erkrankung vorliegt • Linderung und Behandlung der Erkrankung	• Intensive Diagnostik • Linderung und Behandlung der Erkrankung • Persönliche Tagesstruktur (wieder) aufbauen durch den täglichen Wechsel nach Hause • Permanente Transferübung	• Feststellen, ob und welche psychische Erkrankung vorliegt • Linderung und Behandlung der Erkrankung • Stabilisierung während akuter Krisen-situationen • Persönliche Tagesstruktur (wieder) aufbauen • Einleitung ambulanter oder stationärer weiterführender Behandlungen
Inhalte	• z.B. Einzelpsychotherapie 1x pro Woche 50 Min. • Verhaltenstherapie 24 – 80 Std. • Tiefenpsychologie 24 – 100 Std. • Evtl. psychopharmakologische Behandlung bei einem (Kinder- und Jugend-) Psychiater	• Einzelpsychotherapie 1x pro Woche 50 Min. • 1-2 Gruppentherapien • Verschiedene Kreativtherapien • Sport- und Bewegungstherapien • Psychopharmakologische Behand-lung • Intensive Familienarbeit	• noch mehr Therapieangebote (Einzel- und Gruppentherapien, Kreativtherapien, Sport- und Bewegungstherapien) • ggf. psychopharmakologische Behandlung • Rund um die Uhr fachliche Ansprechpartner • Kompakte, ganzheitliche Hilfe • Beratung und Unterstützung bei der Ein-leitung weiterführender Hilfsmaßnahmen
Kostenübernahme	Gesetzliche und private Kranken-kassen; Zusatzversicherungen können anteilig Kosten übernehmen	Gesetzliche und private Kranken-kassen; Zusatzversicherungen können anteilig Kosten übernehmen	Gesetzliche und private Krankenkassen, Zusatzversicherungen können anteilig Kosten übernehmen
Beantragungsweg	Sprechstunde zur Diagnostik und Abklärung des Therapiebedarfs bei einer gewünschten Praxis für Psy-chotherapie oder der Servicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung	• Überweisung durch Facharzt oder Psychotherapeuten • Informationsgespräch mit der jeweilig zuständigen Tagesklinik	• Überweisung durch Facharzt/Psychotherapeut • Informationsgespräch mit der gewünschten Klinik • Beantragung der Kostenübernahme bei der Krankenkasse
Dauer bis Behandlungsbeginn	Oft einige Wochen bis zum ersten Termin	Wochen bis Monate, abhängig von der Klinik	• Zwischen wenigen Wochen und ca. 6 Monaten, abhängig von der Klinik • In Akutkliniken Sofortaufnahme im Notfall möglich

Quelle: vgl. Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie. Psychosomatik und Nervenheilkunde, DGPPN

Stationärer psychiatrischer Klinikaufenthalt ...

Stationär – was heißt das überhaupt?

… für eine gewisse Zeit in der Gemeinschaft mit anderen Jugendlichen und jungen Menschen zusammen zu leben und mithilfe verschiedenster therapeutischer und pädagogischer Angebote Stärken auszubauen, Schwierigkeiten zu bearbeiten, selbstwirksam und lebenskompetent zu werden. Die HEMERA ist eine offene Klinik, das heißt jeder, der sich hier behandeln lässt, kommt freiwillig.

Solltest Du unsicher sein, ob ein längerer Klinikaufenthalt das Richtige für Dich ist, dann kannst Du im letzten Teil der Broschüre den Selbsttest „Entscheidungshilfe – Klinik ja oder nein?“ machen.

Ambulant, stationär, teilstationär, … in der Tabelle kannst Du Dir einen ersten Überblick verschaffen.

Wie genau nun so eine Behandlung in der HEMERA abläuft, erfährst Du auf den nächsten Seiten!

Ankunft und Eingewöhnungsphase – die ersten Tage

Neben den Anmeldeformalitäten finden am ersten Tag verschiedene Aufnahme- und Kennenlerngespräche bei Deinen zukünftigen Therapeuten und Betreuern statt. Du beziehst Dein Zimmer und lernst Deine Mitpatienten kennen. Damit Du Dich schnell zurechtfindest, erhältst Du jede Menge Unterstützung, nicht nur von den Mitarbeitern, sondern auch von Deinen Mitpatienten.

Patienten-Mentoren

Am Aufnahmetag bekommst Du einen Mentor zugeteilt. Dieser ist ein Patient, der schon länger in der Klinik ist und Dir alles zeigen wird. So bekommst Du eine erste Orientierung im Haus, erfährst wie der Stationsalltag abläuft und was Du sonst noch wissen solltest.
Der erste Kontakt ist so gleich geknüpft.

Bezugsbetreuersystem

Dein persönlicher Bezugsbetreuer aus dem Pflegeteam empfängt Dich als Erster und begleitet Dich von da an über die gesamte Therapie!

Pflege- und Erziehungsdienst PED

Mit Herz dabei

- Rund um die Uhr für Dich da, auch nachts
- Hat immer eine gute Idee parat
- Immer schnell zur Stelle
- Koordiniert und organisiert den Alltag
- Begleitet und gestaltet mit Dir den Alltag
- Erster Ansprechpartner, wenn es Dir nicht gut geht

Diagnostik und Therapieplanung – die nächsten Tage

Jetzt geht es erst richtig los! In Anamnesegesprächen und mit Hilfe von diagnostischen Verfahren wird es darum gehen, Dich und Deine Problematik genau kennenzulernen. Erst dann kann die notwendige medizinische und psychotherapeutische Behandlung erörtert und geplant werden. Gemeinsam mit Deinem fallführenden Therapeuten formulierst Du dann Dein ganz persönliches Behandlungsziel.

Behandlungsziele

Endlich ohne Angst den Alltag bewältigen, Probleme mit der Familie klären oder wieder essen gehen können, ohne darüber nachdenken zu müssen, jeder hat sein persönliches Ziel! Du hast kein so konkretes Ziel? Dann wird es wichtig sein, Deine Bedürfnisse herauszufinden und zu benennen.

Fallführender Therapeut

Hier laufen alle Fäden zusammen

- Koordiniert die ärztliche und medizinische Behandlung (z.B. wenn Du Medikamente nimmst)
- Führt mit Dir psychotherapeutische Einzelgespräche
- Bietet spezielle Gruppentherapien an
- Bespricht mit Dir die weiteren Therapieangebote
- Arbeitet mit Dir gemeinsam an Deinen Behandlungszielen
- Unterstützt Dich bei Familien- und Partnergesprächen
- Veranlasst die Diagnostik und erledigt notwendigen Schriftverkehr
- Unterstützt bei der Einleitung wichtiger Perspektiven, z.B. weiterführende Hilfen

Nicht jeder Patient hat schon Therapieerfahrung, oder weiß, was in so einer Klinik auf einen zukommt. Einige, so wie ich, sind erst mal froh, überhaupt in der Klinik zu sein und wissen noch gar nicht, wie das alles so funktioniert!

Don`t panic! Dafür gibt es Deinen fallführenden Therapeuten!

Behandlungsphase

Neben der zentralen Psychotherapie stehen für Jeden mindestens zwei Kreativtherapien auf dem Programm. Die Therapie ist dabei immer zielgerichtet, lösungsorientiert und alltagsnah!

Kreativtherapeuten

Arbeitstherapie

Die Beschäftigungs- und Arbeitstherapie z.B. in der Holzwerkstatt oder im Gemüsegarten ermöglicht eine stufenweise Heranführung an die arbeitsweltlichen Grundanforderungen. Dabei geht es um die Erhaltung, Verbesserung und Entwicklung von Arbeitsfertigkeiten wie Antrieb, Motivation, Belastbarkeit, Konzentration, Ausdauer und Selbständigkeit.

Kunsttherapie

Sich mit verschiedensten Materialien kreativ zu entfalten, auf nonverbalem Weg Ausdrucks- und Verarbeitungsmöglichkeiten zu finden ermöglicht die begleitende Kunsttherapie. Sie soll den psychischen Genesungsprozess mittragen, Selbstvertrauen stärken und Freude am kreativen Schaffen wecken.

Bewegungstherapie

Körperwahrnehmung in der Einzeltherapie oder in bewegungstherapeutischen Gruppen, manuelle Therapie zur Behandlung von körperlichen Blockaden, eine energetische und emotionale Ausgleichs- und Lösungsarbeit oder einfach Spaß am Sport. Mit den vielfältigen Angeboten in der Turnhalle, dem Fitnessraum mit Kraft- und Ausdauergeräten und auch auf dem Außengelände wirst Du kaum eine Möglichkeit vermissen.

Tanztherapie

Den eigenen Körper als Medium nutzen, Zugang zum Körpergefühl und Empfindung schaffen, in Bewegung kommen, innerlich und äußerlich und damit eigene Ressourcen mobilisieren und neue Wege der Problemlösung erarbeiten, aber auch einen gesunden Umgang mit seinem Körper finden. Tanztherapie kann beflügeln – sich frei zu Rhythmen zu bewegen, die eigene Lieblingsmusik auflegen – all dies kannst Du im tanztherapeutischen Setting ausprobieren.

Musiktherapie

Freie musikalische Improvisation, das Spiel mit inneren Bildern, Ausdruck innerer Vorgänge, Wahrnehmungstraining mithilfe gehörter und gestalteter Musik begleiten den Therapieprozess. Eine Vielfalt von Instrumenten, die meisten intuitiv spielbar, bietet die Grundlage, Kommunikationsfähigkeit zu erweitern und individuelle Lösungsansätze zu entwickeln. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig!

Abschluss- und Erprobungsphase

Wenn Du Deine Dir gesetzten Behandlungsziele erreichen konntest, neigt die Behandlung sich zum Ende. Neben einer erfolgreichen Stabilisierung steht im letzten Behandlungsabschnitt die Perspektivplanung im Vordergrund, bei der es darum gehen wird, Behandlungserfolge, auch in Deinen persönlichen Alltag zuhause, zu übertragen.

Therapeutische Belastungserprobung

Eine therapeutische Belastungserprobung zuhause, vielleicht in Verbindung mit einem Schulbesuch oder einem Probewohnen in einer betreuten Einrichtung, findet meist kurz vor der Entlassung statt und soll Dir die Möglichkeit bieten zu überprüfen, ob es daheim schon klappt.

Sozialdienst

Bietet Interessens- und Berufstestungen

Entwickelt mit Dir eine tragfähige Perspektive für zuhause

Unterstützt Dich beim Bewerbungsverfahren

Unterstützt Dich bei schulischen Änderungswünschen

Hilft bei der Planung von Nachbehandlungen wie z.B. ambulante Therapie, die Aufnahme in eine Tagesklinik oder in betreutes Wohnen

Organisiert Praktika zur Berufsorientierung und Belastungserprobung

Begleitet bei wichtigen Ämterangelegenheiten

In der letzten Phase der Behandlung geht es immer darum, die Rückkehr ins „echte Leben" gut vorzubereiten. Manchmal steht auch eine konkrete Änderung an. Vielleicht möchtest Du Deinen Wohnort wechseln, oder Du verfolgst neue schulische und berufliche Ziele. Meist benötigt man auch eine konkrete Anschlussbehandlung in Form einer weiteren z. B. ambulanten Therapie.

Die Hemera Klinik
berücksichtigt wichtige ...

LEBENS ASPEKTE

Tagesstruktur

… hilft bei der Tages-
gestaltung nach Entlassung
- Schule/Praktika
- Freizeitgestaltung, Hobbys
- Soziale Kontaktpflege
- Miteinander in der Familie
- Mediennutzung

Wohnen

… unterstützt bei der Klärung der Wohnsituation
- Zuhause
- Einzelwohnen
- Studenten-WG

… hilft bei der Planung geeigneter Wohnformen z.B. therapeutisch unterstütztes Wohnen, betreutes Wohnen

Soziale Kompetenz

… umfasst
- soziales Kompetenztraining
- Expositionsübungen
- Selbstbehauptungstraining
- tiergestütztes Training
- Erlebnispädagogik
- Mädchen/Jungsgruppe, Women´s World

Beruf

… unterstützt bei der Berufswahl
… Ausbildung und Studium
… Praktika (auch während des Klinikaufenthaltes)
… Freiwilligendienste, Auslandsjahr
… bietet individuelles Bewerbungstraining
…Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche

Schule

… bietet schulische Orientierung bezüglich
- Jahrgangsstufenwechsel
- Schulart
- Internat

... hilft bei Wiedereingliederung ins Schulsystem

Schulunterricht in der Hemera Klinik

Hinter drei Türen in der Roten Villa verbergen sich die gut ausgestatteten Unterrichtsräume.

Der Unterricht ist individuell auf Deine Bedürfnisse angepasst und findet in kleinen Gruppen statt. In der Regel hast Du 1 bis 6 Schulstunden in der Woche.

Außerdem erhältst Du individuelle Lern- und Hausaufgabenzeiten.

Der Unterricht in der Klinik hilft Dir, den Anschluss zu behalten. Dazu stehen die zuständigen Lehrkräfte in engem Kontakt mit Deiner Heimatschule, damit Du am passenden Lernstoff arbeitest.

Du wirst in den Hauptfächern Mathe, Deutsch und Englisch unterrichtet. Aber auch Spanisch, Französisch oder Latein sind möglich!

Auch eine Eingliederung auf Zeit in eine örtliche Außenschule, wie z.B. Gymnasium, Realschule oder Mittelschule ist möglich.

Jeder Schüler in einem stationären Klinikaufenthalt erhält automatisch Schulstunden. In der Klinik können oft sogar wichtige Prüfungen der Heimatschule mitgeschrieben werden.

Erkennst Du Dich in den Aussagen und Fragen wieder?

- Soll ich die Schule weiter besuchen oder doch lieber eine Ausbildung beginnen?
- Stellt ein Schulwechsel für mich eine Option dar?
- Welcher Beruf passt eigentlich zu mir?
- Nein, mit meinen Interessen und Fähigkeiten habe ich mich noch nicht wirklich auseinandergesetzt.
- Zuhause gibt es ständig Konflikte. Kann ich mit 17 Jahren ausziehen?
- Wie kann ich die Zeit bis zum Studienbeginn sinnvoll überbrücken?
- Wäre ein Freiwilligendienst etwas für mich? Oder eine Stelle als Au Pair im Ausland?
- Theoretisch bin ich im Bewerbungsschreiben ganz stark, aber ich hätte doch gerne Unterstützung bei den Bewerbungsunterlagen.
- Wie finanziere ich mein Studium? Und was kostet überhaupt ein Studium?

War das ein „Ja"?

Dann bist Du beim Sozialdienst der HEMERA genau richtig. Denn hier erfährst Du Unterstützung zur passgenauen Perspektivenfindung, die sich nach Deinen persönlichen Bedürfnissen richtet.

Ziel ist, dass Du mit (D)einer Zukunftsperspektive die Klinik verlässt, die Lust auf Leben macht.

Ein Zusatz-Plus für mich war das Verselbständigungstraining des PED's, welches mich fit für den eigenen Haushalt gemacht hat. Auch das Angebot „Fit for Life", das Alltagskompetenztraining des Sozialdienstes, hat mich auf ein selbständiges Leben vorbereitet.

Tagesstruktur – und zwar ganz viel davon

Jeder Patient erhält sein individuelles Wochenprogramm.

Gemeinsame Spaziergänge bringen den Kreislauf in Schwung.

In der Morgen- und Teerunde sitzen alle Patienten und der Pflegedienst beisammen und besprechen aktuelle Themen. Gezielte Fragen lenken den Fokus auf Positives. Darüber hinaus gibt es Raum für Diskussionen. So kannst Du aktiv den Klinikalltag mitgestalten!

Neben der Psychotherapie siehst Du Deinen Fallführer in mehreren Visiten.

Handy, Laptop und Co. kannst Du während Deiner Medienzeit nutzen!

Langschläfer aufgepasst: Am Wochenende kannst Du ausschlafen.

Wann Deine Nachtruhe beginnt, hängt vom Alter ab.

Freitag	Therapie/ Aktivität	Raum
07.25 – 07.55	Frühstück	Speisesaal
07.55 – 08.10		
08.15 – 09.00	Morgenaktivierung	Treffpunkt Eingang
09.00 – 09.40		
09.40 – 10.00	Morgenrunde	Speisesaal
10.00 – 10.40	Sozialberatung	2. OG Rote Villa
10.45 - 11.30	Schule Deutsch	2. OG Rote Villa
11.30 – 12.30	Schule Mathe	
12.30 - 13.00	Mittagessen	Speisesaal
13.00 – 14.00		
14.00 - 15.00	Psychotherapie	Büro Therapeut
15.00 – 15.40	Kreativtherapie Kunsttherapie	2. UG Weiße Villa
15.40 – 16.00	Musiktherapie Klangwiege	3. UG Weiße Villa
16.00 – 16.40	Fitnesstraining Gruppe	2. UG Weiße Villa
16.40 – 17.30		
17.30 – 18.00	Abendessen	Speisesaal
18.00 – 19.30	Medienzeit	Patientenzimmer
19.40 – 20.00	Teerunde	Speisesaal
20.00 – 22.00		
22.00 – 07.00	Nachtruhe	Patientenzimmer
Samstag/Sonntag	**Therapie/ Aktivität**	**Raum**
8.00 – 10.00	Frühstück	Speisesaal
12.30 - 13.00	Mittagessen	Speisesaal
17.30 – 18.00	Abendessen	Speisesaal
19.40 – 20.00	Teerunde	Speisesaal
23.00 – 07.00	Nachtruhe	Patientenzimmer

Zwischen den Therapien kannst Du in den Klinikgarten gehen, mit Mitpatienten spazierengehen oder einen Ausflug in die Stadt machen.

An Wochenenden, Feiertagen und in den Ferien bietet der PED oft weitere Freizeitaktivitäten an! Auf Facebook gibt's da Vieles zu sehen.

Freizeit

Auch wenn so ein Wochenplan in der Klinik gut bepackt ist, hast Du genügend Freizeit. Besonders an den Wochenenden.

Freizeitmöglichkeiten in der Klinik

Die Gruppenräume laden zum Beisammensein ein. Dort kann man gemeinsam Filmabende gestalten, Musik hören und natürlich den Spielfundus der Klinik nutzen und gemeinsam Karten oder Brettspiele spielen. Im Haus findest Du aber auch einen Billiardtisch, einen Tischkicker und auch die Möglichkeit Klavier oder andere Instrumente zu spielen. Deine kreative Seite kannst Du im Offenen Atelier austoben … oder Deine Backkünste in der Lehrküche beweisen. Im großzügigen Klinikpark kann man nicht nur gutes Wetter genießen, sondern sich auch auf dem Volleyballplatz oder beim Tischtennis verausgaben. Bei Schlechtwetter stehen hierfür die Turnhalle und der Fitnessraum bereit.

In den Ferien und an Feiertagen bieten Mitarbeiter oft ein Extra-Programm an, z.B. kreative Projekte oder kleinere Ausflüge.

Freizeitmöglichkeiten in Bad Kissingen

Bad Kissingen bietet Dir eine Vielzahl an kulturellen Angeboten: Konzerte, Theatervorstellungen und Festivitäten wie der „Kissinger Sommer" oder das „Rakoczy-Fest" gehören zum festen Jahresrhythmus.

Daneben gibt es ein Kino, mehrere Schwimmbäder, Minigolf und Tennisanlagen, eine Kartfahrbahn, einen Tierwildpark sowie viele einladende Parkanlagen und Burgen. Für Deinen Lieblingssport kannst Du Dich in einem Verein anmelden und Shoppen geht natürlich auch.

Gastronomie findet sich u.a. am Stadtstrand, zudem gibt es Boots- und Schifffahrt und für ganz Sportliche auch den Freizeitpark „Kisspark".

Am Anfang der Behandlung hätte ich mich am liebsten nur in meinem Zimmer verkrochen. Alles war mir zu viel und ich hatte Angst vor den anderen Patienten. Aber ich bin froh darüber, dass der PED mich immer wieder angeregt hat, etwas mit der Gruppe zu machen. Ich habe Freunde gefunden und mit denen kann man hier eine Menge anstellen.

Essen erdet ...

Wenn Du nebenbei überlegst, Deinem Körper etwas Gutes zu tun, können Dich Ernährungsberatung und Fitnessprogramm unterstützen.

Wichtiger Bestandteil des Therapiekonzepts sind die gemeinsamen Mahlzeiten im Speisesaal, bei denen immer auch Mitarbeiter des Pflege- und Erziehungsdienstes dabei sind. Beim Essen gibt es eine feste Sitzordnung, was von vielen Patienten als entlastend empfunden wird. Los geht's um 7:25 Uhr mit dem gemeinsamen Frühstücksbuffet; anschließend geht jeder seinen Aktivitäten laut individuellem Tagesplan nach. Mittagessen gibt's dann ganz klassisch um 12:30 Uhr. Hier kannst Du aus drei unterschiedlichen Menüs auswählen! Für einen Snack zwischendurch sorgen drei Zwischenmahlzeiten mit Joghurt, Obst, Pudding, Kuchen etc. Ab 17:30 Uhr treffen sich dann alle zum Abendessen wieder. Am Wochenende kannst Du ein bisschen länger im Bett bleiben, denn das Frühstück ist samstags und sonntags von 8:00 bis 10:00 Uhr. Falls Du wegen Unverträglichkeit nicht alles essen kannst, wird dies durch eine Ernährungstherapeutin bei allen Mahlzeiten berücksichtigt, gegebenenfalls wird für Dich einfach extra gekocht. Außerdem ist es an den Wochenenden auch möglich, außerhalb zu speisen, z. B. wenn Deine Familie Dich besucht. Ach ja: Im Speisesaal gibt es auch einen Patientenkühlschrank zum Aufbewahren eigener Lebensmittel und Du kannst Dir eine eigene Patientenbox mit Süßkram füllen. Sie wird beim PED aufbewahrt. Zusätzlich gibt's eine Gemeinschaftsbox für alle Patienten, um die Lust auf Süßes zu stillen.

Zu „dick", zu „dünn" ... ?

Wenn Du mit einer Essstörung, welcher Art auch immer, in die Klinik kommst, gibt es für Dich bei Bedarf ein passendes Therapiekonzept. Hier arbeitest Du neben der Therapie auch eng mit Ernährungsberatung und PED zusammen, um Dein gemeinsam mit Deinem Therapeuten festgelegtes Zielgewicht zu erreichen und zu halten. Zusätzlich zu den Hauptmahlzeiten, bei denen Du mit dem PED am Tisch sitzst, gibt es noch über den Tag verteilt drei Zwischenmahlzeiten, bestehend aus z. B. Vollkorn- und Milchprodukten sowie Obst.

Außerdem wird für Dich ein individuelles Bewegungs- und körpertherapeutisches Programm erstellt. Informationen zum Anorexiekonzept erhältst Du im Vorfeld schon telefonisch.

In der klinikeigenen Lehrküche findet der Teil des Verselbständigungskonzeptes statt, der sich um Einkaufen, Lagern und Zubereiten von Lebensmitteln dreht. Die Leitung obliegt dem PED.

Weil gemeinsam Kochen richtig Spaß macht, treffen sich in der Lehrküche regelmäßig Kochgruppen, die, betreut vom PED, nach Herzenslust kochen und backen.

Als Abschluss gibt's hier übrigens einen Küchenführerschein, zum Zeichen, dass man den Dreh' in Sachen Kochen und Co. raus hat!

... und, wäre die Hemera Klinik auch etwas für Dich?

Ich hoffe, mit den vielen Infos zum Klinikaufenthalt konnte ich Dir Mut machen, die Klinik als Chance zu sehen!

Warum?

Weil Du es wert bist!

Weil es sich lohnt!

Die nächsten Seiten helfen Dir, herauszufinden, ob ein Klinikaufenthalt in der HEMERA sinnvoll für Dich ist. Außerdem erfährst Du ganz genau, wie Du einen stationären Aufenthalt in die Wege leiten kannst.

Wo stehst Du eigentlich?

Beginnen solltest Du damit, Dir Gedanken über Deinen Ist- Zustand zu machen.

Fragst Du Dich, ob ein Klinikaufenthalt in der HEMERA das Richtige für Dich ist, bist Dir aber unsicher? Dann unterstützt Dich vielleicht diese Entscheidungshilfe!

1 Hast Du die Vermutung an einer psychischen Erkrankung zu leiden oder ist bereits eine psychische Erkrankung von einem Facharzt oder Psychotherapeuten diagnostiziert worden?

Ist noch keine Diagnose gestellt, kannst Du Dich z.B. über den Hausarzt, bei einem Facharzt oder Psychotherapeuten aber auch bei einer Psychiatrischen Institutsambulanz vorstellen.

2 Bist Du über die möglichen Behandlungssettings informiert und/oder bereits in Behandlung?

Psychotherapie und/oder medikamentöse Behandlung sind in verschiedenen Settings möglich: ambulant, teilstationär (Tagesklinik) oder stationär in einer Akut- oder Rehaklinik.

3 Bist Du ausreichend über die Behandlungsmöglichkeiten informiert oder hast Du eine Behandlungsempfehlung erhalten?

Solltest Du noch keine Behandlungsempfehlung haben oder erfragen wollen, hilft Dir nachfolgende Tabelle, Deinen Bedarf besser abzuwägen. Manchmal ist es hilfreich, Außenstehende, Freunde/Familie, beratende Dienste oder, falls Du schon in Behandlung bist, natürlich Deinen Therapeuten oder Arzt mit einzubeziehen.

Zur Tabelle

	Was spricht dafür?	Wie wichtig ist das?	Was spricht dagegen?	Wie wichtig ist das?
Ambulante Behandlung				
Im gewohnten Umfeld (Familie/Freunde)bleiben?				
Weiterhin Schule und Beruf ausüben?				
Ist eine ambulante Behandlung intensiv genug?				
Teilstationäre Behandlung (Tagesklinik)				
Möchtest Du ein intensives, tägliches Therapieprogramm und gleichzeitig im vertrauten Umfeld bleiben (abends und an den We's zuhause)?				
Lässt es Deine private und schulische/berufliche Situation zu, dass Du tagsüber Deine Aufgaben nur zum Teil oder gar nicht erfüllen kannst?				
Benötigst Du neben der Psychotherapie auch eine medikamentöse Behandlung?				
Wünschst Du Dir oder benötigst Du neben der psychotherapeutischen und medikamentösen Behandlung auch andere Angebote wie Kunst,- Musik-, Ergo- oder Bewegungstherapie und vielleicht Sozialberatung?				
Stationärer Klinikaufenthalt				
Benötigst Du eine geschützte Umgebung und eine Entlastung vom Alltag?				
Steckst Du in einer akuten Krise und gelingt es Dir nicht aus eigener Kraft, sie zu überwinden?				
Klappt Dein Alltag nicht mehr? Hast Du kaum noch Kontakte?				
Ist Deine private Situation so schwierig oder konfliktbelastet, dass eine räumliche Distanzierung hilfreich wäre?				
Benötigst Du neben der Psychotherapie auch eine medikamentöse Behandlung?				
Wünschst Du Dir oder benötigst Du neben der psychotherapeutischen und medikamentösen Behandlung auch Angebote wie Kunst,- Musik-, Ergo-, Bewegungstherapie oder Sozialberatung?				

Quelle: vgl. Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie. Psychosomatik und Nervenheilkunde, DGPPN

Bewerte so: * nicht wichtig für mich | ** naja, geht so | * sehr wichtig für mich**

In drei Schritten zur Aufnahme

1. Schritt: Das Vorgespräch

Im Vorgespräch, welches in der Regel zunächst telefonisch stattfindet, wird geklärt, ob die HEMERA die richtige Klinik für Dich sein kann, denn nur dann ist eine erfolgreiche Therapie möglich. Grundlage sind zudem Vorbefunde, die Du uns bitte zuschickst.

2. Schritt: Die Kostenübernahmeerklärung

Beim Kostenträger (Krankenversicherung, Beihilfestelle) muss ein Antrag auf Kostenübernahme gestellt werden. Den ersten Kontakt mit der Versicherung/ Beihilfe musst Du selbst oder Deine Eltern herstellen.

Das Gute daran: Bei Bedarf unterstützt die HEMERA Dich gerne dabei.

3. Schritt: Die Terminvergabe

Liegt die Kostenübernahmeerklärung des Kostenträgers vor, kommst Du auf die Warteliste. Das Sekretariat der HEMERA meldet sich bei Dir, sobald ein Aufnahmetermin möglich ist.

Wichtig: Ohne eine ambulante Vorstellung bei einem (Kinder- und Jugend-) Psychiater oder Psychotherapeuten kommt man i.d.R. nicht in eine Klinik. Auch die Krankenversicherung benötigt meistens einen fachlichen Vorbefund.

Du willst mehr Information?

Schau auf der Homepage der Klinik nach:

www.hemera.de

Hier findest Du detaillierte Informationen von
A wie Anreise über G wie Grundgedanke oder T wie Therapieangebot
bis Z wie Zielgruppe.

Aber auch jede Menge Fotos, Flyer zum Herunterladen, Videos zur Klinik,
Links zu sozialen Netzwerken und Vieles mehr.

Das Aufnahmeprocedere – Step by step

Bei Interesse an einem stationären Aufenthalt in der HEMERA kannst Du mit der Klinik

- **per Telefon 0971 699003-0**
- **per Kontaktformular www.hemera.de/kontakt/**
- **per E-Mail über info@hemera.de**

in Kontakt treten.

Du entscheidest, welcher Weg Dir der liebste ist.

Bitte schicke uns Vorbefunde von bisherigen Behandlungen!

Gerne können sich Deine Ärzte und Therapeuten an die Klinik wenden.
Es gibt auf der Klinikhomepage einen Direktkontakt für Ärzte und Therapeuten.

Lauftraining! Ich und joggen! Zu Beginn habe ich keinen Kilometer geschafft, ohne dass mir die Zunge bis zum Boden hing. Ich habe im Laufe der Zeit festgestellt, dass das Joggen für mich eine gute Möglichkeit ist, um Dampf abzulassen. Zum Marathon habe ich es zwar nicht geschafft, fühle mich aber deutlich fitter.

Wow, das Klinikangebot war schon enorm.

Mein Bezugsbetreuer, der Thomas, hatte jederzeit ein offenes Ohr für mich und hat mich stets ernst genommen, auch wenn es nicht immer einfach mit mir war. Ich danke für seine super Begleitung und Unterstützung.

Das war nicht mein erster Klinikaufenthalt und so war ich zu Beginn doch skeptisch. Wird es mir diesmal gelingen, meine Essstörung in den Griff zu bekommen? Das individuell angepasste Anorexie-Konzept der HEMERA war genau das, was ich gebraucht habe. Zugegeben, es war kein Kindergeburtstag. Aber jetzt kann ich endlich sagen, ich fühle mich wohl in meiner Haut. Jippi!!!

Von was ich am meisten profitiert habe? Das kann ich gar nicht genau sagen. Ich glaube das Gesamtpaket aus Therapien und Gemeinschaftserleben macht es aus. Ist doch nicht so wichtig zu wissen, Hauptsache es hat geholfen!

Ich habe in der Klinik Freunde fürs Leben gefunden.

Gruppentherapie. Manchmal heftig, aber fair und lehrreich.

Ich bin Veganer. Das war kein Problem. Es wurde darauf Rücksicht genommen und sogar extra gekocht. Einfach super!

Gilt nur für Patienten ohne Essstörung

HEMERA Klinik

Privatklinik für seelische Gesundheit
für Jugendliche und junge Erwachsene

HEMERA Klinik GmbH
Schönbornstraße 16
97688 Bad Kissingen
Tel. 0971 699003-0
Fax 0971 699003-555
info@hemera.de
www.hemera.de