



HEMERA Klinik

Privatklinik für seelische Gesundheit

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.



Tiefenfor: MamaPolina/Thinkstock

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

Reifungskrisen Pubertät & Heranwachsen



Vielfältige Aufgaben der Entwicklung

Sich selbst und seine Bedürfnisse wahrnehmen, mit Lebenserfahrungen, Vorbildern und Lernprozessen abgleichen, sich zu einer eigenständigen Persönlichkeit mit *Selbst-Bewusstsein* zu entwickeln – ein schwieriger Prozess. Trotz eigenen „Ichs“ will man auch anerkannt und beliebt sein bei Gleichaltrigen, will Freundschaften schließen.

Erste partnerschaftliche Beziehungserfahrungen, Hineinwachsen in die Rolle als Frau oder Mann, Loslösung vom Elternhaus und selbstständig werden kommen als Aufgaben hinzu. In der Schule ist Leistung gefragt und spätestens in den höheren Schuljahren sollte aus der Vielfalt aller Wahlmöglichkeiten eine erfüllende berufliche Perspektive entschieden werden.

Im Zeitalter der Casting-Shows und sozialen Medien ist es zudem scheinbar selbstverständlich geworden, ein öffentlich stets vorzeigbares, interessantes Leben zu führen, attraktiv zu sein, als spannende Persönlichkeit immer funktionsfähig zu sein. Ist das alles auf einmal zu schaffen? Sicherlich nicht.

Pubertät und Heranwachsen – eine anspruchsvolle Zeit

Symptome der Krise

Unsicherheiten beim Heranwachsen mit all seinen Erfordernissen sind normal. Es gibt zwei Wege, mit diesen Unsicherheiten umzugehen:

1. Man bemüht sich um Anpassung, versucht, es allen Recht zu machen. Oft ist das hilfreich, kann aber auch dazu führen, sich selbst dabei zu vergessen, Ängste zu entwickeln, geringen Selbstwert zu empfinden, sich in Kontroll- und Perfektionismus-Bedürfnisse hinein zu steigern. Hieraus können sich Angststörungen (bzgl. Sozialkontakten, Zukunft, Leistungsvermögen), Depressionen mit Erschöpfungsgefühlen („Burn-out“), Zwangserkrankungen oder Essstörungen entwickeln.
2. Die Unsicherheiten werden geleugnet und überspielt, im Vordergrund stehen Provokation, grenztretendes Verhalten oder hohes Konfliktpotenzial.

Wann ist Hilfe nötig?

Streitlust gegenüber den Eltern, Stimmungsschwankungen, Grenzerfahrungen können Teil des Heranwachsens sein. Rückzug, Interessenverlust, Leistungseinbrüche, überdauernde Ängste, übermäßige Beschäftigung mit dem Äußeren (Diäten, Sportdrang) sind Warnzeichen. Drogenkonsum, Leben mehr im Internet als in der Realität, Selbstverletzungen können zusätzliche Ventile sein, der Situation gerecht zu werden. Spätestens, wenn der Alltag nicht mehr bewältigt werden kann oder keinerlei altersentsprechende Integration möglich ist, muss fachliche Diagnostik und Behandlung gesucht werden.

Was bieten wir?

Eine stationäre Aufnahme kann bei fehlender Alltagsfunktion eine wichtige Entlastung sein. Wir bieten die Chance einer umfassenden Diagnostik und lebensnahen, ganzheitlichen Behandlung:

- Behandlung der sichtbaren Störung (Angst, Depression, Essstörung etc.)
- Unterstützung der Identitätsentwicklung (Achtsamkeit, Selbstwert)
- Stärkung der sozialen Kompetenzen
- Förderung der altersentsprechenden Loslösung und Verselbständigung
- Schulisch-berufliche Perspektivenfindung
- Aufbau einer aktiven, ausgeglichenen Lebensführung