

## Ihre Kurzzeit-Therapie im Überblick

**DAUER:** zwei bis vier Wochen, vollstationär

**THERAPIEANGEBOT:** Montag bis Samstag

**KOSTENTRÄGER:** Private Krankenversicherung, Beihilfe, Selbstzahler\*innen, GKV im Rahmen von Einzelfallentscheidungen der Krankenkasse

**UNSERE KLINIKEN:** Kurzzeit-Therapie ist möglich in unseren Kliniken Bad Waldsee, Burg Wernberg und Spreewald.

**VINCERA RET-PROGRAMM:** Unser Ressourcenorientiertes Erhaltungsprogramm ist von uns speziell für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt entwickelt worden: Resilienz-Stärkung und Coaching-Einheiten stehen im Mittelpunkt. Das RET-Programm kann sich an eine Kurzzeit-Therapie anschließen. Aktuell bieten wir unser RET-Programm auf Burg Wernberg an.

**KONTRAINDIKATIONEN:**

Unsere Kurzzeit-Therapie eignet sich nicht für Menschen, die sich selbst oder Andere gefährden könnten, oder bei der akuten Gefahr einer Selbst- und Fremdgefährdung.



### ÜBER VINCERA

Die Vincera Kliniken haben es sich zur Aufgabe gemacht, von der Prävention bis zur Nachsorge alles zu tun, damit Menschen mit psychischen Erkrankungen wieder zurück ins Leben finden – und noch mehr: Vincera hat – gemeinsam mit namhaften Experten und Betroffenen ein Programm entwickelt, mit dem Menschen mit Burnout und Depression wieder Meister ihres Lebens werden können.



[www.vincera-kliniken.de](http://www.vincera-kliniken.de)

### Wir sind für Sie da!

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir stehen Ihnen gerne für weitere Auskünfte und Unterstützung mit Ihrem Kostenträger zur Verfügung.

### Wir freuen uns auf Sie!



**VINCERA**  
Kliniken



Vincera Holding GmbH  
Privatkliniken für Psychosomatik  
und Psychotherapie

Franz-Volk-Straße 5a  
77652 Offenburg  
Tel.: 0800 / 45 40 262

[info@vincera-kliniken.de](mailto:info@vincera-kliniken.de)

Lebensfreude entdecken  
Ängste loslassen  
Leistungsfähigkeit spüren  
Zur Ruhe kommen

## Kurzzeit-Therapie

Stationäre psychosomatische Therapie



**VINCERA**  
Kliniken

## Ihre Chance auf Veränderung

Kann es für Sie so nicht weitergehen?

### Wie sehr wünschen Sie sich das:

Endlich all die negativen Gefühle und erdrückenden Gedanken loslassen können.

„Ich funktioniere nur noch fremdbestimmt.“ „Die Verantwortung erdrückt mich.“ „Ich bin dem Alltag nicht mehr gewachsen.“ „Ich kann nicht mehr schlafen, finde keine Ruhe.“ „Meine Ängste blockieren mich.“ „Ich fühle mich einsam.“ „Mein Leben ist zur täglichen Belastung geworden.“

SIE SPÜREN, DASS SIE EINE AUSZEIT BRAUCHEN. EINE NEUORIENTIERUNG.



Wir unterstützen Sie bei dieser Neuorientierung. In unserer stationären psychosomatischen Kurzzeit-Therapie lernen Sie ganz gezielt und fokussiert, Ihre psychischen und psychosomatischen Beschwerden zu analysieren und zu lindern.

Sie kehren zurück in Ihr Leben mit konkreten Strategien zur Bewältigung schwieriger Situationen.

## Ihr persönlicher Weg zur Veränderung

### Anreisetag (15 Uhr)

Ankommen. Durchatmen. Zuversicht spüren. Wir begrüßen Sie mit Kaffee und Kuchen und stellen Ihnen in entspannter Atmosphäre Ihr ganz persönliches Programm vor.

Wir führen eine fundierte körpermedizinische Untersuchung durch, messen Puls und Blutdruck, ermitteln zudem wichtige Laborwerte.

Am Abend referieren medizinische Experten zur psychischen Gesundheit, in anschließender Diskussion werden Ihre persönlichen Fragen beantwortet.

### Der 2. Tag

Sie starten mit QiGong Entspannung in den Tag.

Ergebnisse aus psychologischen und sozialmedizinischen Untersuchungen sind die Basis für Ihre weiteren Behandlungen.

Umfangreiche Diagnostik gibt Klarheit über den seelischen Gesundheitszustand: BDI, ein validiertes Testverfahren, erfasst beispielsweise die Schwere depressiver Symptome.

Gemeinsam mit dem Therapeuten werden alle Ergebnisse unter somatischen, sozialmedizinischen und psychotherapeutischen Aspekten besprochen. Gezielt und fokussiert die Behandlungsstrategie der nächsten Tagen abgesteckt.



## Ihr persönlicher Weg zur Veränderung

### ABLAUF der folgenden Tage

- ◆ täglich morgens QiGong Entspannung

#### Frühstück

- ◆ 3 x wöchentlich Einzeltherapie
- ◆ 2 x wöchentlich Gruppentherapie

- ◆ **Anschließend Sport:** Nordic Walking, Jogging

#### Mittagessen

- ◆ 2 x wöchentlich Massage und Krankengymnastik
- ◆ 2 x wöchentlich therapeutisches Bogenschießen
- ◆ Vorträge zu gesundheitsbewusstem Leben
- ◆ täglich Entspannungsübungen mit professioneller Begleitung

### ZIELE

- ◆ Erholung und Stabilisierung durch Rückzug aus dem Alltag
- ◆ Analyse von Gründen, die zur aktuellen Krise geführt haben
- ◆ Erlernen von Methoden, um mit Belastungen künftig besser umzugehen
- ◆ Ausloten weiterer Behandlungsmöglichkeiten, wie dem Vincera RET-Programm

### ZIELGRUPPE

- ◆ Menschen mit stressbedingten körperlichen und psychischen Beschwerden
- ◆ Menschen mit akuten Krisen und Belastungssituationen
- ◆ Führungskräfte in besonderen Belastungssituationen
- ◆ Menschen mit Dauerüberbelastung