VINCERA
Spreewald

Vincera Klinik Spreewald

Ihre Privatklinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie im Spreewald

www.vincera-kliniken.de

Herzlich willkommen in der Vincera Klinik Spreewald

Wir heißen Sie herzlich willkommen in unserer Privatklinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Unsere Kliniken mit Standorten in Brandenburg, Bayern und Baden-Württemberg bieten Ihnen intensive und individuelle Behandlungen, bei denen die Psychotherapie im Vordergrund steht.

Etwa 60 km südlich der Metropole Berlin, im idyllischen, sagenumwobenen Spreewald haben wir einen heilsamen Rückzugsort mit 45 Betten und einer hotelähnlichen Atmosphäre geschaffen. Ihre Zeit hier ist besonders, denn sie ist losgelöst von jeglichen Gedanken an Hektik und Leistung. Die Frage: „Was hat mich in meine jetzige Situation geführt und wie kann ich diese bewältigen?" steht für unsere Patient*innen im Mittelpunkt.

Wir vereinen moderne Medizin mit hervorragender Gastlichkeit und hohem Wohlfühl-Ambiente. Uns zeichnet eine innovative und hohe Therapiedichte aus, neben der wir beste Kulinarik und erstklassigen Service gewährleisten. Die Vincera Klinik Spreewald eröffnet individuelle Wege für nachhaltig positive Lebensveränderungen.

Unser Angebot richtet sich hauptsächlich aber nicht ausschließlich an folgende Berufsgruppen, die über Jahre besonderen Herausforderungen und Belastungen ausgesetzt sind:

- Lehrer*innen
- Polizist*innen
- Führungskräfte aus Wirtschaft, Bildung, Behörden, Verwaltung, Kunst, Kultur
- Ärzt*innen
- Sportler*innen
- Lizenzinhaber wie Pilot*innen/ Fluglots*innen
- Angehörige sicherheitsrelevanter Institutionen

Lernen an Herausforderungen zu wachsen und die physische und psychische Kraft wiederzuerlangen, ist unser Ziel. Getreu unserer Devise: **Bewusst DU!**

Die Vincera Klinik Spreewald verfügt zudem über eine Privatambulanz, in der Diagnostik- und Zweitmeinungssprechsstunden für Privatversicherte und Selbstzahlende angeboten werden. Anmeldungen erfolgen über das Patientenmanagement.

Unsere Vincera Klinik Spreewald mit dem gesamten Team bildet einen idealen und geschützten Behandlungsort.

Prof. Dr. med. Stefan Kropp,
OTA d.R.
Ärztlicher Direktor, Chefarzt

Adam Glinski
Klinischer Direktor

Zeit für Veränderungen

Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum von Einzel- und Gruppentherapien mit tiefenpsychologischem sowie verhaltenstherapeutischem Schwerpunkt für eine individualisierte Behandlung an.

Der Spreewald ist mit seiner facettenreichen Natur ideal für vielfältige Therapiemöglichkeiten. Unterstützt durch Sport- und Bewegungstherapie finden Sie Ihren Weg vital und gestärkt zurück ins Leben.

Lebenskrisen verstehen und bewältigen

Lebenskrisen gehören zum Leben. Schutzlos ausgeliefert sind wir ihnen nicht. Wirksame Therapien können schmerzhafte Erfahrungen und Verluste lindern, ja sogar heilen. Hierfür stehen Ihnen unsere erfahrenen psychologischen und ärztlichen Psychotherapeut*innen zur Seite, begleiten Sie auf dem Weg des Verstehens und Veränderns.

Medizinische Versorgung & Behandlungsteam

Als Patient*in begeben Sie sich in die Hände erfahrener Ärzt*innen und Therapeut*innen, die auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse praktizieren. Darüber hinaus stehen Ihnen immer kompetente Mitarbeitende des Pflegedienstes und des Patientenmanagements zur Verfügung.

Bei unseren therapeutischen Behandlungen legen wir viel Wert auf eine individualisierte Vorgehensweise, die zahlreiche bewegungs-, erfahrungs- und kreativtherapeutische Angebote beinhaltet. In der Privatambulanz werden Diagnostik- und Zweitmeinungssprechstunden für Privatversicherte und Selbstzahlende angeboten.

Individuelle Therapieziele

Die Behandlungen werden nach Festlegung der Therapieziele individuell mit Ihnen gestaltet. In den Gruppentherapien mit anderen, ähnlich betroffenen Menschen, werden grundlegende Muster leichter erkennbar und behandelbar. Die Einzeltherapien konzentrieren sich auf die Aufarbeitung persönlicher Lebensfragen.

Wen können wir behandeln?

Grundsätzlich behandeln wir das gesamte Spektrum psychosomatischer Erkrankungen. Wir nehmen Patient*innen ab dem 18. Lebensjahr auf, ansonsten gibt es keine Altersbegrenzung.

Wen können wir nicht behandeln?
Menschen mit...

- akuten Psychosen
- akuten Suchterkrankungen (können aber als Begleiterkrankungen nach Entzug mit behandelt werden), wir vermitteln gerne einen Platz zum qualifizierten Entzug
- akuten Manien
- akuter Suizidalität
- Pflegebedürftigkeit

Aufnahmeverfahren

Wir beraten Sie gerne bezüglich einer schnellen und unkomplizierten Aufnahme in unsere Klinik und den dazu notwendigen Schritten.

Aufgenommen werden:

- Privatversicherte
- Selbstzahlende
- Beihilfeberechtigte
- gesetzlich Versicherte mit vorheriger Zusage der Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Für einen Aufenthalt in der Vincera Klinik Spreewald wird eine entsprechende Einweisung von Ihrer fach- oder hausärztlichen bzw. psychotherapeutischen Praxis benötigt. Wir kümmern uns um die Kommunikation mit der Versicherung, die Beantragung der Kostenübernahme und alles Weitere.

Behandlungsfelder

Grundsätzlich behandeln wir das gesamte Spektrum psychosomatischer Erkrankungen und Problemfelder:

- **Depression, Burn-out und Schlafstörung**
  Mit beruflichem und privatem Stress neu umzugehen lernen
- **Angst- und Panikstörung**
  Wege finden, belastende Symptome nachhaltig zu überwinden
- **Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS)**
  Möglichkeiten finden, mit dem Trauma weiter leben zu können
- **Lebenskrisen**
  Lernen, die Krise zu bewältigen
- **Sportpsychosomatik**
  Lernen, hartnäckige Beschwerden nachhaltig zu bewältigen
- **Trauerbewältigung**
  Schmerzhafte Verluste akzeptieren
- **Adoleszenzerkrankungen**
  Den Weg ins Erwachsenenalter gut bahnen und sicher meistern
- **Somatoforme Beschwerden**
  Einen neuen Anfang für Körper und Seele bahnen
- **Essstörungen**
  Wieder zu einer Balance zwischen Gedanken, Emotionen und Körperschema finden
- **Tinnitus**
  Den Ohrgeräuschen weniger Einfluss über die Seele einräumen
- **Zwangsstörungen**
  Rituale beenden lernen und neues Leben spüren
- **Persönlichkeitsstörungen**
  Lernen sich selbst wiederzufinden

Therapieangebote

Unsere Therapieangebote sind so vielfältig wie die Menschen, die bei uns im Spreewald Hilfe finden:

- **Einzelpsychotherapie**
  Ein wesentlicher Baustein unseres Angebotes
- **Gruppenpsychotherapie**
  Auch Erfahrungen in der Gruppe sind ein wichtiger Bestandteil der Therapien
- **Einzeltraumatherapie (EMDR)**
  Lernen, Erlebtes zu verarbeiten
- **Kunsttherapie**
  Kreativer Ausdruck
- **Musiktherapie**
  Entspannt und intensiv verarbeiten
- **Tiergestützte Therapie**
  Verbesserung der körperlichen, kognitiven und emotionalen Fähigkeiten
- **Physiotherapie, manuelle Lymphdrainage**
  Problemzonen positiv stimulieren
- **Sporttherapie**
  Körperliche Fitness wiederherstellen
- **Bewusst und aktiv im Wald**
  Aktiv und naturnah verarbeiten
- **Von Kopf bis Fuß**
  Stressabbau im ganzen Körper
- **Aktive Stressbewältigung**
  Sich gezielt auseinandersetzen
- **Stärke suchen Entspannung finden**
  Kraft sammeln und Erholung lernen
- **Medizinische Trainingstherapie**
  Geschulte Anwendungen lernen
- **Achtsamkeitstraining**
  Lernen, auf sich selber Acht zu geben
- **Progressive Muskelrelaxation**
  Muskulatur aktivieren
- **Autogenes Training**
  Entspannungsmethoden lernen

Psychotherapie

Psychotherapie als Kern unseres Therapieangebots ist eine erprobte und effektive Möglichkeit, Sie bei eigenverantwortlicher Veränderung zu unterstützen. Dabei helfen wir Ihnen. Die hier angebotenen Verfahren sind die kognitive Verhaltenstherapie sowie tiefenpsychologische Verfahren, ergänzt mit Sport- und Bewegungstherapie, Physiotherapie, Musik- und Kunsttherapie sowie einer auf Wunsch und bei Indikation angepasster, verträglicher und hochwirksamer Pharmakotherapie. Bei posttraumatischen Belastungsstörungen setzen wir die Methoden EMDR und IRRT ergänzend ein.

Musiktherapie

Mit Musik und Kunst als kreative Therapieformen stellen Sie das Nichtsprachliche in den Fokus. Das, was unbewusst oder sprachlich nicht fassbar ist, kann im Medium Musik einen Ausdruck bekommen und sinnlich erlebt werden.

Tiergestützte Therapie

Ziel der tiergestützten Therapie ist die Verbesserung von körperlichen, kognitiven und emotionalen Fähigkeiten der Patienten. Die Wahrnehmung wird geschult und die achtsame Konzentration auf eine Tätigkeit gefördert. Die Therapieform verbessert das allgemeine Wohlbefinden der Patienten. Dabei werden soziale Kompetenzen gestärkt und Möglichkeiten zur Emotionsregulation genutzt.

Kunsttherapie

Die Kunsttherapie bietet Raum für kreativen Ausdruck. Im Fokus steht das gestalterische Tun. Verschiedene Techniken und Methoden können erlernt und ausprobiert werden. Psychische und sensomotorische Ressourcen werden aktiviert.

Sport- und Bewegungstherapie

Der Spreewald mit seiner facettenreichen Natur aber auch unsere inhouse-Ausstattung sind ideal für vielfältige Therapiemöglichkeiten. Die individuelle Trainingsoptimierung steht bei uns im Fokus. Sport und insbesondere Ausdauerbelastungen schützen vor Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen.

Stärke suchen - Entspannung finden

Jeder Körper und jeder Geist benötigt regelmäßige Phasen der Entspannung. Aber nicht jedem gelingt es, problemlos in einen Entspannungszustand zu gelangen. Häufig kann dieser nur erreicht werden, wenn vorher eine geeignete Aktivierung bzw. Anspannung erfolgt ist.

Progressive Muskelrelaxation

Ursache für eine dauerhafte Anspannung sind häufig Ängste und Stress. Sind Muskeln stressbedingt angespannt, so kann das zu dauerhaften gesundheitlichen Problemen an Organen und Bewegungsapparat führen. Mögliche Folgen davon sind beispielsweise Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Rückenschmerzen oder auch Bluthochdruck.
Die progressive Muskelrelaxation nutzt das Zusammenspiel von Körper und Psyche, in dem sie über die Muskulatur positiv auf die Psyche einwirkt.

Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) gehört zu den wirkungsvollsten und weitreichendsten Entspannungsmethoden. Effekte bei regelmäßiger Durchführung sind u. a.: Entspannung, Herbeiführen einer schlafähnlichen Erholung, Emotionsregulation, allgemeine körperliche und geistige Leistungssteigerung, positive Beeinflussung von ansonst unwillkürlichen Körperfunktionen, Abschaltung von Schmerz und anderen unangenehmen Körperzuständen.

Achtsamkeit praktizieren

Die Achtsamkeitspraxis ist ein Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Die Aufmerksamkeit wird auf das „Hier und Jetzt“ gelenkt. Gedanken, Gefühlen und Verhalten wird mit einer konzentrierten Haltung begegnet. Dies hilft dabei wahrzunehmen, was Sie beschäftigt, was Sie tun und fühlen und im zweiten Schritt auch anzunehmen und zu akzeptieren.

Trainingstherapie

Die Trainingstherapie ist ein gerätegestütztes Training, um die Leistungs- und Belastungsfähigkeit zu steigern, verloren gegangene Fähigkeiten und Funktionalitäten zu trainieren und diese zu stabilisieren. Wir erstellen mit Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm, je nach Zustand des Körpers und der Seele.

Physiotherapie

Psychosomatische Erkrankungen zeigen sich auch in unserem muskulären System. Wir behandeln diese mit verschiedenen Methoden: eine entspannende Rückenmassage oder eine Trigger-Punkt-Therapie lindern muskuläre Beschwerden und fördern die körperliche Entspannung. Manuelle Lymphdrainage kann unter anderem zur Prophylaxe bei Migränepatient*innen angewendet werden.

Aktive Stressbewältigung

In Phasen hoher Anspannung kann gezielte Bewegung helfen, Spannungskurven zu senken und Stresshormone abzubauen. Sie erlernen Bewegungsmuster sowie Kurzprogramme für den Alltag, eine Mischung aus Ausdauertraining, Elementen aus verschiedenen Sportarten sowie Atemübungen, um gezielt und nachhaltig zur Ruhe zu kommen.

Patient*innenvorträge

Alle zwei Wochen bieten wir abends sowohl fachlich-fokussierte medizinische oder psychotherapeutische Themenabende als auch regional, geschichtlich oder persönlich inspirierte Vorträge mit nachfolgender offener Diskussionsmöglichkeit durch unsere Ärzt*innen, Psycholog*innen oder Therapeut*innen an. Neben der Wissensvermittlung soll die Interaktion untereinander gestärkt, die Überwindung vereinzelter Rückzugsoptionen durch moderne Technologien gefördert und das Interesse am Außen wieder reaktiviert werden.

Nähere Informationen zu unseren Therapien finden Sie unter: www.vincera-kliniken.de

Ihr Aufenthalt

Wir vereinen auf außergewöhnliche Weise moderne Medizin mit hervorragender Gastlichkeit gehobener Hotellerie. Unsere Patient*innen sind unsere Gäste.

Komfortabel übernachten

Unsere modern eingerichteten Zimmer und das gesamte Klinikgebäude vermitteln Ihnen einen hotelähnlichen Eindruck, losgelöst von jeglichem Stress und der Hektik des Alltags.

Die Zimmer verfügen über:

- eine Mindestzimmergröße von 25 m²
- Boxspring Betten
- Dusche
- WC
- Föhn
- Smart TV mit USB-Anschluß
- Minibar
- Telefon
- Nespresso Maschine
- Safe
- größtenteils mit Balkon
- kostenfreies WLAN
- täglich 1 Flasche Wasser

Kulinarisch genießen

Im Restaurant halten wir für unsere Patient*innen rund um die Uhr Tee und Wasser bereit.

Unsere Küche zeichnet sich durch Regionalität, Saisonalität und Frische aus. Bei unseren Speisen vereinen wir auf außergewöhnliche Weise gesunde Kost mit hervorragender Gastlichkeit gehobener Hotellerie.

Von Montag bis Sonntag dürfen unserer Patient*innen sich am reichhaltigen Frühstücksbuffet bedienen.

Naturnah erholen

Unseren Patient*innen stehen ein großer Lobbybereich, eine gemütliche Sonnenterrasse, eine kleine Patientenbibliothek und der große Garten mit Liegewiesen, Strandbereich direkt am See und altem Baumbestand zur Erholung zur Verfügung. Das gesamte Gebäude verfügt über kostenfreien WLAN Internetzugang.

Fitness und Freizeit

Der große Fitnessraum mit zahlreichen Geräten wie Fahrradergometer und Cross-Trainer, ist für alle Patient*innen zu den Öffnungszeiten frei zugänglich.

Freizeitgestaltung

Um die Umgebung ausgiebig zu erkunden haben Sie die Möglichkeit bei uns Fahrräder auszuleihen oder mit Nordic Walking Stöcken zu Fuß den Spreewald kennenzulernen. Hierfür haben wir Ihnen eine ausführliche Broschüre erstellt, mit den schönsten Ausflugstipps des Spreewalds zusammengestellt sowie eine Rad- und Wanderkarten Broschüre, die Ihnen den Weg rund um unsere Klinik weist.

An den Wochenenden findet regelmäßig ein wechselndes Aktivitäten-Programm statt, das unser Pflegeteam organisiert und betreut.

Anreise

Sie erreichen die Klinik von Norden und Süden kommend über die Autobahn A 13 Berlin-Dresden. Abfahrt Freiwalde (7), dann links abbiegen in Richtung Lübben auf die B 115. Nach ca. 1,5 km rechts abbiegen Richtung Niewitz, die Klinik liegt dann auf der rechten Seite.

Auf unserem angrenzenden Parkplatz können PKW für die Dauer des Klinikaufenthaltes kostenfrei abgestellt werden. Für Elektroautos stehen mehrere Tesla Supercharger und eine Fastned Ladestation kostenpflichtig zu Ihrer Verfügung.

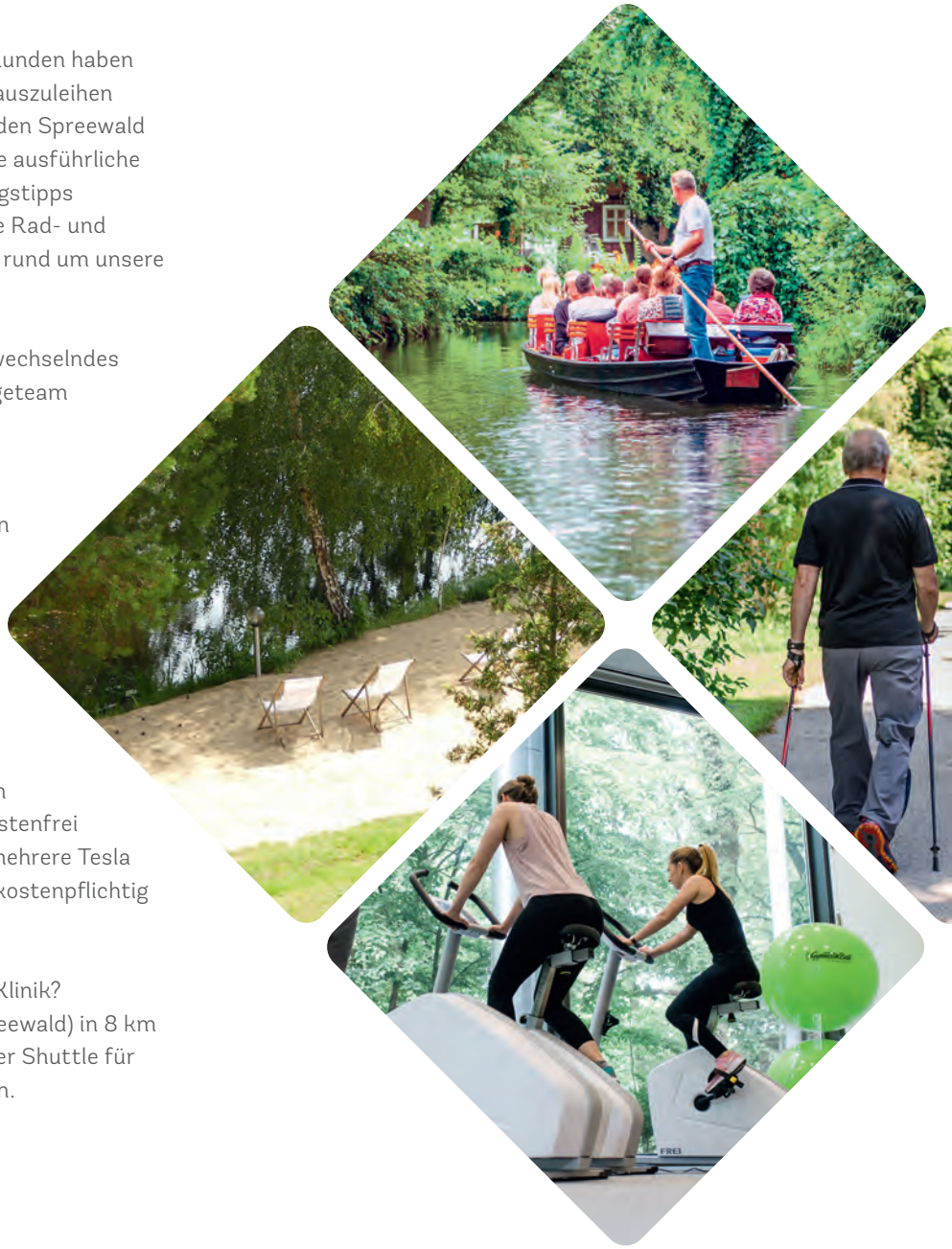
Mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu unserer Klinik?
Der nächstgelegene Bahnhof ist Lübben (Spreewald) in 8 km Entfernung. Von dort aus kann ein kostenloser Shuttle für Patient*innen in Anspruch genommen werden.

Raucherrichtlinie

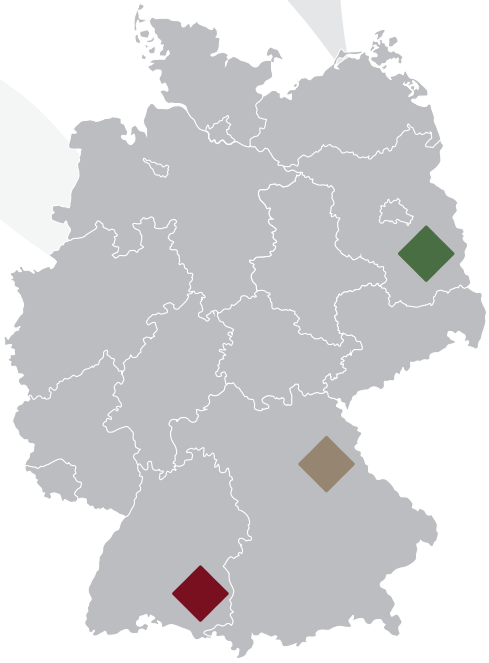
Innerhalb unserer Klinik ist es grundsätzlich nicht gestattet zu rauchen. Sollten Sie dennoch das Bedürfnis verspüren, haben wir in unserem weitläufigen Außenbereich extra für Sie eine Raucherinsel angelegt, auf der das Rauchen gestattet ist.

Wahlleistungen

Für die Dauer des Aufenthalts können verschiedene Wahlleistungen (DZ, EZ etc.) für einen besonders komfortablen Aufenthalt hinzu gebucht werden. Bei Interesse hilft das Patientenmanagement Ihnen gerne weiter.



Kontakt:
Vincera Klinik Spreewald GmbH
Van der Valk Allee 2
15910 Bersteland
Tel. +49 (0) 35474 27 765
Fax +49 (0) 35474 27 444
spreewald@vincera-kliniken.de
www.vincera-kliniken.de



VINCERA
Bad Waldsee

Vincera Klinik Bad Waldsee GmbH
Badstraße 28
88339 Bad Waldsee
Tel. +49 (0) 7524 990 007
Fax +49 (0) 7524 990 233
bad-waldsee@vincera-kliniken.de

VINCERA
Spreewald

Vincera Klinik Spreewald GmbH
Van der Valk Allee 2
15910 Bersteland
Tel. +49 (0) 35474 27 765
Fax +49 (0) 35474 27 444
spreewald@vincera-kliniken.de

VINCERA
Burg Wernberg

Vincera Klinik Burg Wernberg GmbH
Schlossberg 10
92533 Wernberg-Köblitz
Tel. +49 (0) 9604 939 134
Fax +49 (0) 9604 939 139
burg-wernberg@vincera-kliniken.de

www.vincera-kliniken.de