

VINCERA

Bad Waldsee

# Vincera Klinik Bad Waldsee



**Ihre Privatklinik für  
psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie  
in Baden-Württemberg**

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

# Herzlich willkommen in der Vincera Klinik Bad Waldsee

Die Vincera Kliniken sind Privatkliniken, die auf psychische und psychosomatische Gesundheit spezialisiert sind. Unsere Kliniken mit Standorten in Brandenburg, Bayern und Baden-Württemberg bieten Ihnen intensive und individuelle Behandlungen, bei denen die Psychotherapie im Vordergrund steht. Unser Bestreben ist es, Ihnen gestärkt aus der Krise heraus zu helfen, sodass Sie zurück ins Leben finden können.

Die Vincera Klinik Bad Waldsee, etwa 50 km nördlich des Bodensees gelegen, ist ein privates Akutkrankenhaus mit **60 Betten und 12 tagesklinischen Plätzen**.

Die überschaubare Patient\*innengemeinschaft, das familiäre Ambiente und der überdurchschnittlich gute Therapeuten-Patientenschlüssel erlauben die intensive Betreuung, in der Heilungsprozesse nachhaltig angestoßen werden.

Ihre Zeit in Bad Waldsee 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.

Die Vincera Klinik Bad Waldsee hält, was sie verspricht. Sie ist ein geschützter Ort, um zur Ruhe zu kommen. Ein Ort zum Gesundwerden und Gesundbleiben, der über den Aufenthalt hinaus Ihren privaten und beruflichen Alltag nachhaltig verbessert.

Es gibt Angebote speziell für diese Berufs-/ Patient\*innen-Gruppen:

- ◆ Lehrer\*innen
- ◆ Polizist\*innen
- ◆ Lokführer\*innen
- ◆ Rettungskräfte
- ◆ Junge Erwachsene zwischen 18 – 27 Jahren

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

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



Prof. Dr. med. Kamila Jauch-Chara  
Chefärztin, Ärztliche Direktorin

Die familiäre  
Klinik in  
Baden-Württemberg

# Zeit für Veränderungen

Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum von Einzel- und Gruppentherapien mit tiefenpsychologischem sowie verhaltenstherapeutischem Schwerpunkt für eine individualisierte Behandlung an. Die integrative Arbeit mit Elementen aus der Schematherapie und der systemischen Therapie sowie die Hypnose zählen ebenfalls zu unserem Behandlungsspektrum.

Die Klinik ist landschaftlich eingebettet in eine der schönsten Gebiete Baden-Württembergs. Naturerfahrungen haben nachweislich einen positiven Einfluss auf das seelische Wohlbefinden und sind wichtiger Bestandteil der Therapieangebote wie z.B. Sport- und Bewegungstherapie, therapeutisches Bogenschießen oder tiergestützte Therapie.

## Lebenskrisen verstehen und bewältigen

Lebenskrisen gehören zum Leben. Schutzlos ausgeliefert sind wir ihnen nicht. Wirksame Therapien können schmerzhaft Erfahrungen und Verluste lindern und sogar heilen. Hierfür stehen Ihnen unsere erfahrenen psychologischen und ärztlichen Psychotherapeut\*innen zur Seite und 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 Pflegeteams 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.

## 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)
- ♦ akuten Manien
- ♦ akuter Suizidalität
- ♦ Pflegebedürftigkeit
- ♦ Personen mit einem Body-Mass-Index (BMI) < 17 oder > 40

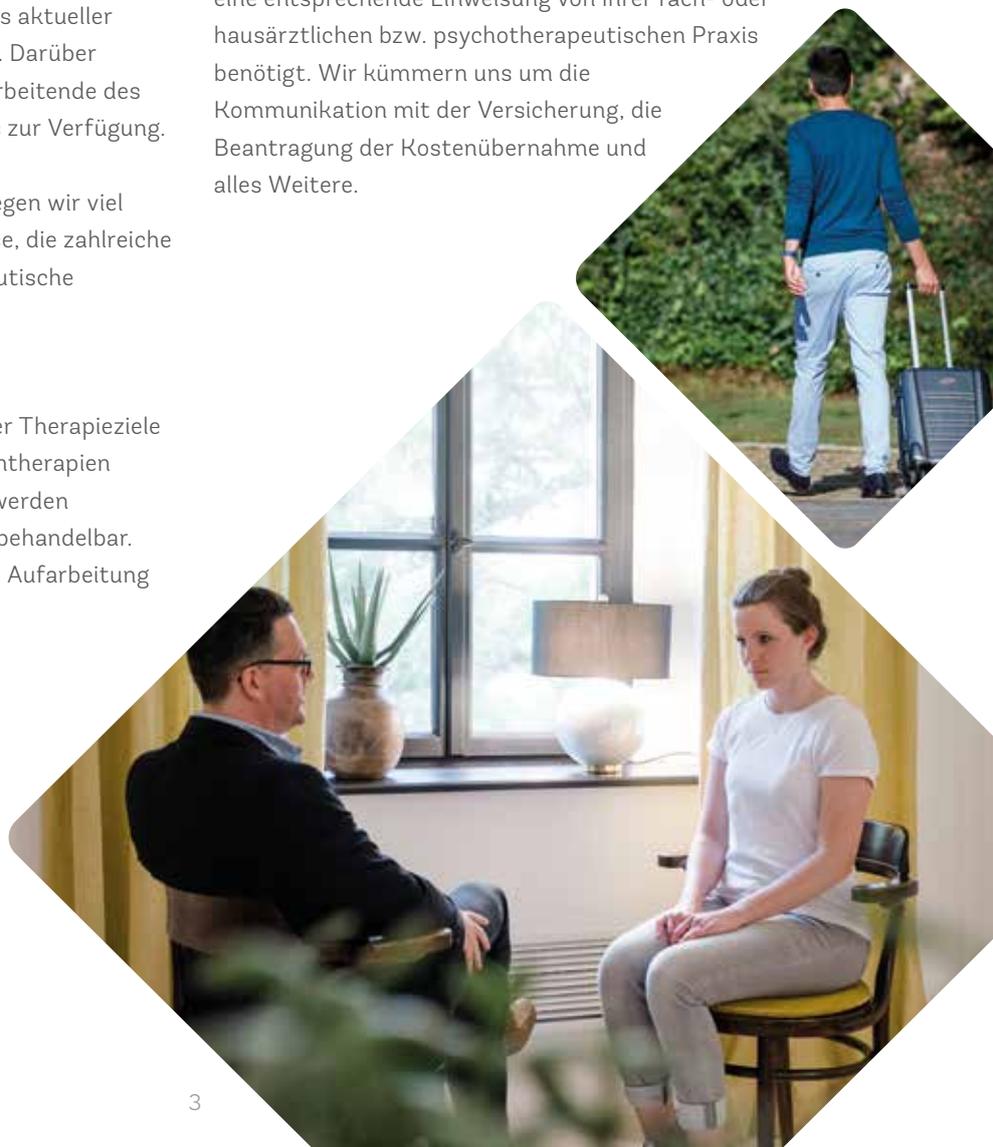
## Aufnahmeverfahren

Die Aufnahme erfolgt nach persönlichen Kontakten, in denen wir Ihre Erwartungen und Vorstellungen mit unserem Klinikangebot abstimmen. Bei Anfragen können Sie sich gerne unter der Nummer +49 (0) 7524 990 007 an uns wenden. Wir freuen uns darauf, Sie in einem persönlichen Kontakt kennenzulernen und Sie in Ihrer schwierigen Situation unterstützen zu dürfen.

## Aufgenommen werden:

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

Für einen Aufenthalt in der Vincera Klinik Bad Waldsee 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:

- ◆ Depressionen
- ◆ Stressinduzierte Erkrankungen (z.B.: Burn-out Syndrom)
- ◆ Posttraumatische Belastungsstörung
- ◆ Angst- und Panikstörungen
- ◆ Zwangsstörungen
- ◆ Lebenskrisen
- ◆ Essstörungen (als Begleiterkrankung)
- ◆ Somatoforme Schmerzstörung
- ◆ Tinnitus (als Begleiterkrankung)
- ◆ Schlafstörungen
- ◆ Erkrankungen im Rahmen von Trauerbewältigung
- ◆ ADHS Erkrankungen bei (jungen) Erwachsenen

# Therapieangebote

Unsere Therapieangebote sind so vielfältig wie die Menschen, die bei uns Patient\*innen sind:

- ◆ Einzelpsychotherapie
- ◆ Gruppenpsychotherapie
- ◆ Einzeltraumatherapie (z.B.: EMDR)
- ◆ tiergestützte Therapie mit Pferd, Schaf und Esel
- ◆ therapeutisches Bogenschießen
- ◆ Ergotherapie
- ◆ Kunsttherapie
- ◆ Musikangebote
- ◆ Körperpsychotherapie
- ◆ naturnahe Therapie
- ◆ Massagen, Lymphdrainage
- ◆ Sport- und Bewegungstherapie
- ◆ Yoga
- ◆ Entspannungsverfahren
- ◆ Sozialberatung
- ◆ Atemtherapie
- ◆ Klangschalenmassage
- ◆ Hypnose



## Psychotherapie

In einer Psychotherapie werden psychische Erkrankungen und ihre Begleitsymptome durch Übungen und Gespräche mit einem Therapeuten behandelt. Das konkrete Therapieziel ist immer individuell und wird vor Behandlungsbeginn gemeinsam festgelegt.

## Gruppentherapien

In *Psychoedukativen Gruppen* wie der Angstgruppe und der Depressionsgruppe werden die Patient\*innen einerseits zu Expert\*innen für die eigene Erkrankung, andererseits hilft der Austausch mit anderen Betroffenen dabei, Schamgrenzen zu überwinden und sich über hilfreiche Strategien auszutauschen.

In der *Jungen Gruppe* haben gerade jüngere Patient\*innen die Chance sich über ihre individuellen Schwierigkeiten auszutauschen. Es kommen Elemente aus dem sozialen Kompetenztraining zur Anwendung, um die angemessene Kommunikation der eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu erlernen. Ebenso steht die Thematik der Autonomieentwicklung und der Persönlichkeitsnachreifung im Fokus. Ergänzend hilft unsere Sozialberatung bei der Entscheidung für unterschiedliche berufliche Zukunftswege und das Alltagskompetenztraining bietet einen guten Rahmen um die Eigenständigkeit zu fördern. Bei Bedarf wird ebenfalls eine Ernährungs- und eine individuelle Sportberatung angeboten. Gerade unsere jungen Patient\*innen profitieren von der tiergestützten Therapie, um so ihre Außenwirkung, ihre Empathie- und Durchsetzungsfähigkeit zu erfahren.

Unser Angebot an *Lehrer\*innen* beinhaltet eine eigene Gruppe um Erfahrungen und hilfreiche Tipps genau für diese Berufsgruppe auszutauschen. In der Therapie wird ein hoher Fokus auf die Stressbewältigung und das Wiederentdecken der eigenen Ressourcen gelegt. Hierzu durchlaufen die Betroffenen ein Ressourcentraining, welches durch die vielfältigen sport- und kreativtherapeutischen Möglichkeiten ergänzt wird. Mögliche stufenweise Wiedereingliederungen werden direkt in unserem Haus gemeinsam mit Ihnen vorbereitet.

Die *Emotionsregulationsgruppe* ist ein besonderes Therapieangebot mit Fokus auf traumatisierte Patient\*innen. Ziel ist es, erste Möglichkeiten der Stabilisierung und Strategien zur Anspannungsregulation zu erlernen. Der Fokus liegt hierbei häufig darin, Emotionen zunächst wieder wahrnehmen zu können. Erst im nächsten Schritt werden die Regulationsmethoden eingesetzt. Im Ressourcentraining wird ein Fokus auf das Wiedererlangen oder die Neufindung von selbstfürsorglichen Aktivitäten und der inneren Stärke gelegt.

## Traumatherapie

Wir behandeln unterschiedliche Formen von PTBS – dabei verfügen wir über langjährige Erfahrung in der Behandlung von komplex traumatisierten Menschen, die interpersonelle Gewalterfahrungen erlebt haben. Diese profitieren bei uns von verschiedenen innovativen Möglichkeiten der Traumatherapie wie EMDR und Körpertraumatherapie.

## Körperpsychotherapie

Häufig werden Emotionen und Erleben in unserem Körper gespeichert und können nur schwer verbalisiert werden. Unsere Patient\*innen arbeiten hier daran, über den Körper wieder Emotionen ausdrücken und Bedürfnisse wahrnehmen zu können. Körperpsychotherapeutische Ansätze nutzen die Körperwahrnehmung als Möglichkeit, unbewusste psychische Prozesse aufzudecken, also ins Bewusstsein zu bringen.

## Sport- und Bewegungstherapie

Sport- und Bewegungstherapien bieten unterschiedliche Möglichkeiten Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie beinhalten unter anderem Früh-Gymnastik, Ganzkörperübungen, Ausdauertraining und Mobilisationstraining.

## Musikangebote

Die Musikangebote als kreativtherapeutischer Schwerpunkt bieten einen Freiraum zum freien klanglichen Ausdruck. Es wird Musik als therapeutisches Medium und als Ausdrucksmittel verwendet, um psychische und soziale Konflikte spür-, hör- und erlebbar zu machen.

## Kunsttherapie

Im Fokus der Kunsttherapie steht der gestalterisch kreative Ausdrucks- und Entfaltungsraum. Dabei kommt die therapeutische Funktion unseren Grundbedürfnissen nach Aktivität und Ablenkung, Produktivität, Inspiration und Weiterentwicklung entgegen. Vorerfahrungen oder Begabungen sind nicht erforderlich, denn es geht nicht darum, Malen oder Zeichnen zu lernen.

## Entspannungsverfahren

Jeder Körper und jeder Geist benötigen 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. Wir bieten als Entspannungsverfahren die progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitstraining, Meditation und autogenes Training an.

## Physiotherapie

Allgemeine medizinische Behandlungen und diverse naturheilkundliche Verfahren kommen hierbei zur Anwendung – zum Beispiel Reflexzonenarbeit an Körper und Fuß, Lymphdrainage und Massage.

## Tiergestützte Therapie

Wir setzen als Therapietiere Pferde, Schafe und Esel ein. Jedes Tier kann bei unterschiedlichen Störungen unterstützend eingesetzt werden und den Therapieprozess auf non-verbale Weise stark bereichern. Die tiergestützte Therapie fördert die Verbalisation eigener Bedürfnisse und steigert die Empathiefähigkeit und Selbstreflexion. Bei den Eseln wird die Arbeit im Team, die Durchsetzungsfähigkeit, aber auch die Gelassenheit gefördert. Pferde reagieren sehr sensibel auf Körpersignale. Sie eignen sich daher hervorragend um die eigene teilweise unbewusste Außenwirkung zu spiegeln und um Annäherung und Abgrenzung zu erlernen. Unsere Therapiehunde fördern die Entspannungsfähigkeit und die Selbstwirksamkeit. Ebenso helfen sie unseren Patient\*innen Blockaden und Ängste zu überwinden.

## Therapeutisches Bogenschießen

Es werden im Einzelkontakt die Grundfertigkeiten im intuitiven Schießen vermittelt. Neben den ressourcenaktivierenden Aspekten eines physiologischen, gesunden, in freier Natur stattfindenden, Freude und Erfolg vermittelnden Erlebnisses, besteht die Möglichkeit einer tiefergehenden, möglicherweise korrigierenden Erfahrung der Verlässlichkeit und Funktionsfähigkeit der eigenen Intuition. Der meditative Charakter des Bogenschießens unterstützt diesen Prozess nachhaltig.

Weitere Details zu unseren Therapieangeboten finden Sie unter [www.vincera-kliniken.de](http://www.vincera-kliniken.de).



# Ihr Aufenthalt

Fernab von dem Stress und der Hektik des Alltags können Sie in geborgener Atmosphäre in Bad Waldsee zu sich selbst finden und optimal genesen. Wir vereinen auf außergewöhnliche Weise moderne Medizin mit hervorragender Gastlichkeit.

## Entspannt übernachten

Unsere 60 harmonisch eingerichteten Zimmer vermitteln ein Gefühl von Geborgenheit.

### Die Zimmer verfügen über:

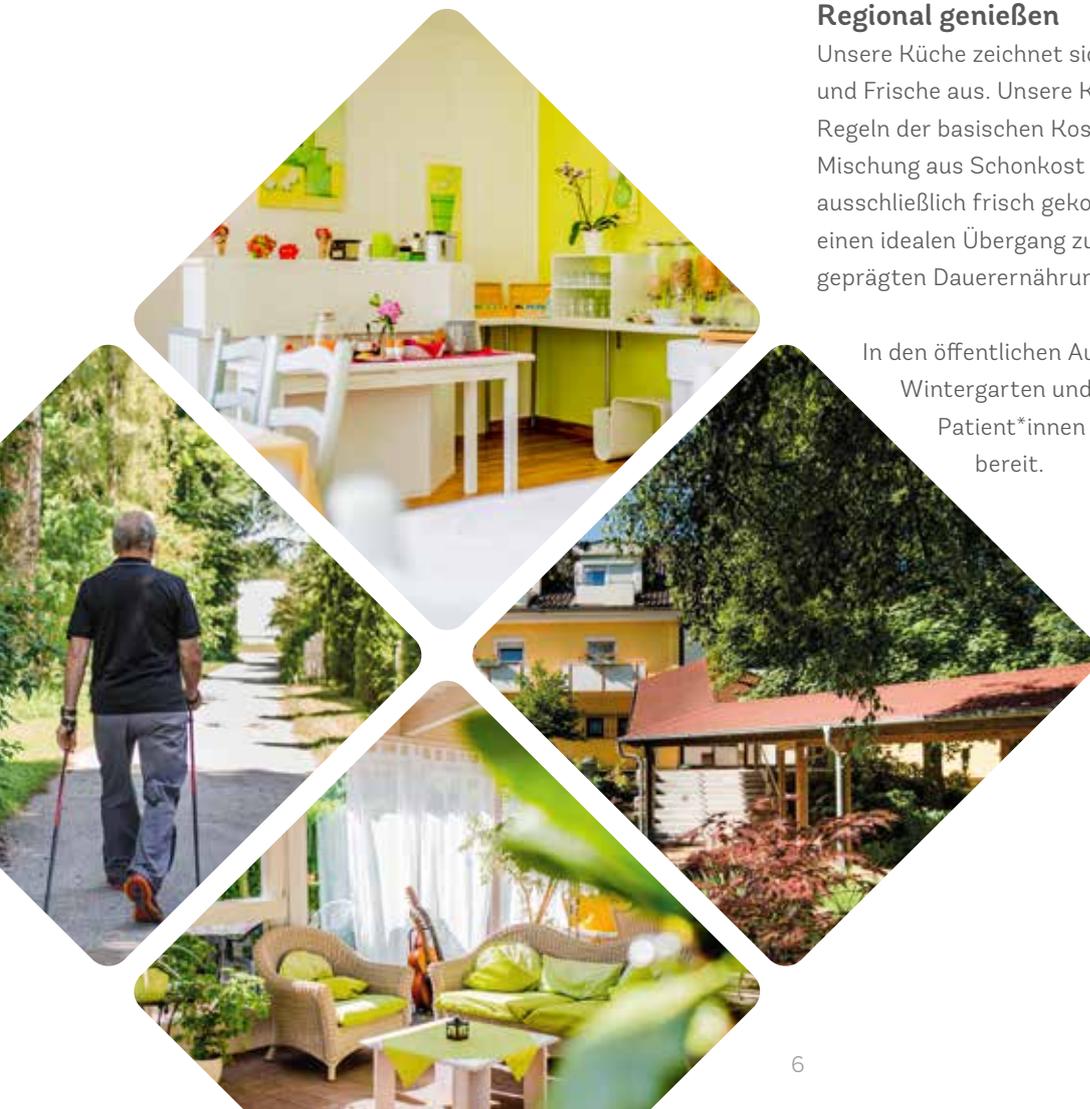
- ◆ gemütliche Betten
- ◆ Dusche
- ◆ WC
- ◆ Föhn
- ◆ Kühlschrank
- ◆ Teestation
- ◆ Telefon
- ◆ TV
- ◆ CD-Player
- ◆ Safe
- ◆ größtenteils mit Balkon
- ◆ kostenfreies WLAN



## Regional genießen

Unsere Küche zeichnet sich durch Regionalität, Saisonalität und Frische aus. Unsere Köche orientieren sich an den Regeln der basischen Kost, einer leichten und bekömmlichen Mischung aus Schonkost und Vollwertkost. Es wird ausschließlich frisch gekocht. Diese Ernährungsweise stellt einen idealen Übergang zu einer gesünderen, individuell geprägten Dauerernährungsweise dar.

In den öffentlichen Aufenthaltsräumen, dem Wintergarten und der Sauna halten wir für unsere Patient\*innen rund um die Uhr Tee und Wasser bereit.



## Ungestört erholen

Unseren Patient\*innen stehen Aufenthaltsräume, Bibliothek, Maltherapieraum, große Gärten mit Liegewiesen und altem Baumbestand auch zur Selbstnutzung zur Verfügung. Das gesamte Gebäude verfügt über kostenfreies WLAN.

## Freizeitgestaltung

Um die Umgebung ausgiebig zu erkunden, haben Sie die Möglichkeit, bei uns Fahrräder auszuleihen oder mit Nordic Walking Stöcken zu Fuß die Umgebung kennenzulernen.

Die Innenstadt sowie der Stadtsee inklusive Stadtbad sind in fußläufiger Entfernung von ca. 10 Minuten erreichbar. Auch die Waldsee-Therme ist in 3 Minuten zu Fuß erreichbar und vergünstigt nutzbar. An den Wochenenden findet regelmäßig ein wechselndes Aktivitäten-Programm statt, das unser Therapeutenteam organisiert und betreut.

## Anreise

Von Norden kommend über die A7 Ausfahrt Autobahndreieck Hittistetten nehmen und anschließend der B28 folgen bis Anschluss an die B30. B30 immer folgen bis Biberacher Str. in Bad Waldsee, auf B30 Ausfahrt Richtung Bad Waldsee-Nord/Bad Wurzach/Erwin Hymer Museum nehmen. Von Süden & Osten kommend über die A96 Ausfahrt 96 Richtung Memmingen, via B465 nach Bad Waldsee. Von Westen kommend über die B32, Anschluss Saulgauer Straße via Aulendorf nach Bad Waldsee.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu unserer Klinik? Der nächstgelegene Bahnhof ist in Bad Waldsee und liegt 1,8 km entfernt. Von dort aus kann ein kostenloser Shuttle für Patient\*innen in Anspruch genommen werden.



Kontakt:

**Vincera Klinik Bad Waldsee GmbH**

Badstraße 28

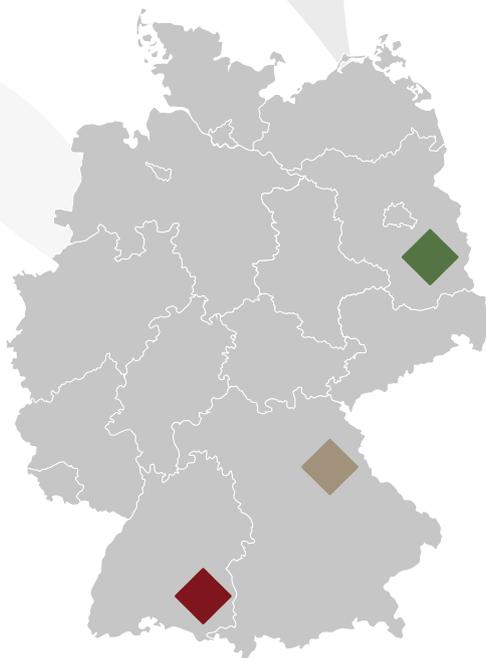
88339 Bad Waldsee

Tel. +49 (0) 7524 990 007

Fax +49 (0) 7524 990 233

bad-waldsee@vincera-kliniken.de

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