



Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

unser Newsletter erreicht monatlich ein breites Fachpublikum, das sich für aktuelle Entwicklungen, evidenzbasierte Inhalte, praxisnahe Impulse und unser Klinikgeschehen interessiert. Als spezialisierter Privatklinik-Verbund für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik freuen wir uns, unsere Expertise rund um das Thema "Seelische Gesundheit" mit Ihnen auf diesem digitalen Weg zu teilen und Ihnen Einblicke in unsere Arbeit vor Ort zu geben.

In dieser "sommerlichen" Juli-Ausgabe möchten wir uns u. a. dem Thema Sommerdepressionen widmen und Ihnen selbstverständlich auch wieder Neuigkeiten aus unseren Kliniken zukommen lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und laden Sie auch herzlich dazu ein, unsere Inhalte zu nutzen, zu teilen und in Ihrem Netzwerk oder direkt an Ihre Patienten weiterzugeben.

Beste Grüße,
Ihr Team der Vincera-Kliniken

AUSBlicKE & EINBLICKE



THEMA DES MONATS



**NEUES AUS DEN
KLINIKEN**



BREAK & BRAIN

"Summertime

Sadness": Sommer, Sonne, saisonale Depression?

Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick auf das Thema "Sommerdepression" werfen.

Tierische Co-Therapeuten im Spreewald: wir heißen unser neues Bienenvolk im Spreewald willkommen.

Happy Birthday: 5 Jahre Vincera Klinik Spreewald!

Save the date: Fachseminar "Resonanzräume in Psychosomatik und Psychotherapie" am 25.07.2026 auf Burg Wernberg.

Nächste Break & Brain Online-Fortbildung am Mittwoch, 08. Juli 2026, 18 Uhr. "Weniger Stress in und durch Schematherapie – Fälle aus der therapeutischen Praxis".

THEMA DES MONATS: SOMMERDEPRESSION

Warme Temperaturen, lange Tage, kurze Nächte, strahlender Sonnenschein: Der Sommer ist da! Das Wetter lockt einen nach draußen zum Aktiv- und Beisammensein – vermeintlich sind alle Menschen irgendwie fröhlicher, unternehmungslustiger, vitaler. Alle Menschen? Leider nein! Für einige stellt sich diese Jahreszeit nämlich psychisch als sehr belastend dar: Eine Sommerdepression ist keine Seltenheit, heutzutage aber immer noch – auch in Fachkreisen, Wissenschaft, Forschung und Lehre – zu wenig besprochen und in der Öffentlichkeit nur sehr unzureichend thematisiert.



Fakt ist: Der Sommer wirkt sich bei vielen Menschen auf natürliche Weise positiv auf die Psyche und das Befinden aus. Mehr Tageslicht und eine dadurch erhöhte Vitamin D-Aufnahme fördert Wachheit, wirkt stimmungsaufhellend und vitalisierend. Ein abendlicher Spaziergang bei lauschigen Temperaturen, Schwimmen im Badesee, gesellige Grillabende oder eine Urlaubsreise: Im Gegensatz zu den dunkleren, kälteren Monaten ist man häufiger an der frischen Luft, bewegungsfreudiger, erlebt Positives, agiert vermehrt mit anderen Menschen. All das baut Stress ab, das Belohnungssystem wird aktiviert, man fühlt sich wohler und motivierter – auch aufgrund der dadurch erhöhten Dopaminfreisetzung. Kurzum, eigentlich sollte der Sommer einfach voller Leichtigkeit, guter Laune und Lebensglück sein. So jedenfalls die Theorie ...

Aber nicht auf alle Menschen trifft das zu – vor allem nicht auf Menschen, bei denen Depressionen durch diese Jahreszeit verstärkt bzw. ausgelöst werden. Auch wenn diese saisonal bedingte Sommerdepression weniger geläufig ist als die bekanntere Wintervariante, kann sie Betroffene vor nicht weniger große Herausforderungen stellen und erhebliche Auswirkungen auf Lebensqualität, Arbeitsfähigkeit und das psychische Gleichgewicht haben. Bei dieser Major-Depressive-Episode mit saisonalem Muster treten die depressiven Symptome in der warmen Jahreszeit auf und unterscheiden sich teilweise in ihren Ausprägungen deutlich von der Wintervariante. Im Unterschied zur Winterdepression erleben Betroffene z. B. oft keine Müdigkeit, sondern das Gegenteil. Innere Anspannung, Übererregung und Schlafprobleme stehen im Vordergrund. Statt mehr Schlaf oder gesteigertem Appetit, fühlen sie sich eher getrieben und kommen schwer zur Ruhe.

Eines haben diese saisonal bedingten Depressionsformen aber zweifelsohne gemeinsam – sie sind immer multifaktoriell bedingt. Anhaltende Hitze, äußere "Reizüberflutung" und Schlafprobleme über einen längeren Zeitraum hinweg können beispielsweise physisch und psychisch erschöpfen. Auch reagieren nicht alle Menschen positiv auf die Veränderungen des zirkadianen Rhythmus oder anderen biologischen Prozessen im Körper. Weiter spielen psychosoziale Faktoren häufig zusätzlich eine große Rolle, vor allem dann, wenn man die eigenen Erwartungen an einen "glücklichen" Sommer nicht erfüllen kann oder man Druck verspürt, nicht genug sozial zu interagieren, die gute Laune der anderen eher belastet als ansteckt und das eigene reale Erleben von der theoretischen Wunschvorstellung abweicht. All das verursacht Stress, das Gefühl von Überforderung oder eigener Unzulänglichkeit – auch häufig in Kombination mit plötzlich veränderten Routinen, unregelmäßigeren Tagesabläufen, anderen Arbeitszeiten oder neuen Arbeitsbelastungen. Entfallen stabilisierenden Gewohnheiten und nehmen äußere Reize bzw. Einflüsse und eigene Erwartungen zu, können Körper und Seele aus der Balance geraten.

Das Fatale dabei: Eine Sommerdepression ist weniger sichtbar und wird schnell übersehen. Leider sind sich viele Betroffene nicht wirklich darüber bewusst, dass ihre Stimmung, ihre mentale Belastung und ihr Leidensdruck in dieser Jahreszeit weit mehr sein können als nur eine "Phase". Die Symptome richtig zu deuten ist nicht immer leicht – sowohl für einen Erkrankten selbst als auch für Fachleute. Um Betroffenen schnell Hilfestellung zu bieten, ist eine differenzierte Diagnostik, Abgrenzung zu

anderen Depressionen und Störungen mit saisonalen Verstärkern sowie ein evidenzbasierter Behandlungsplanung aber entscheidend. Im Praxisalltag ist für eine erste Einschätzung die Beurteilung des Schlaf-Wach-Rhythmus, des Aktivitätsniveaus, Appetitveränderungen und Alltagsfunktionsstörungen in Bezug auf die warme Jahreszeit wichtig. Und auch komorbide Einflüsse wie Hitzeempfindlichkeit, Dehydratation, somatische Erkrankungen oder medikamentöse Nebeneffekte müssen beachtet werden. In vielen Fällen und bei leichteren Verläufen kann eine ambulante Therapie und ggf. auch eine unterstützende medikamentöse Begleitung ein guter Ansatz sein, um Leidensdruck zeitnah zu lindern. Wenn die saisonalen depressiven Episoden wiederkehrend sind, über einen längeren Zeitpunkt andauern und zu starken Einschränkungen im Alltag führen, kann eine intensivere Betreuung im Rahmen einer tagesklinischen oder stationären Behandlung hilfreich sein. In unseren Vincera Kliniken sind wir spezialisiert auf die Diagnose und Behandlung von depressiven Störungen und können aufgrund unserer großen Expertise und unseres personalisierten Behandlungsansatzes auch in Akutfällen sehr schnell behilflich sein. Neben der fundierten medizinischen und therapeutischen Betreuung legen wir auch größten Wert darauf, gemeinsam mit unseren Patienten den Ursachen ihrer Erkrankung auf den Grund zu gehen und ihnen den Umgang damit nachhaltig zu erleichtern.

Aber nicht nur unseren Patienten möchten wir helfen, mehr Verständnis für dieses depressive Störungsbild zu bekommen. Gerne möchten wir auch in der Öffentlichkeit für mehr Aufklärung, Information und Prävention sorgen, damit dieses aktuelle Thema die Präsenz erhält, die es benötigt. Dafür haben wir beispielsweise kürzlich in unserer Themenweltsreihe einen entsprechenden Artikel unter der Überschrift "Sommerdepression: Wenn Hitze, Licht und Druck die Psyche belasten" veröffentlicht. Falls auch Sie gerne weitere Informationen zu Sommerdepressionen, deren Ursachen, Symptomen und Behandlungsmöglichkeiten möchten, hier geht es zum Artikel:

[**Artikel: Sommerdepression**](#)

NEUES AUS DEN KLINIKEN

Fleißige Co-Therapeuten im Spreewald angekommen Neues Therapiekonzept mit Bienen

Sanfte Unterstützung für Psyche und Wohlbefinden: In unserer Klinik im Spreewald setzen wir im Rahmen unserer tiergestützten Therapie auch auf Bienen. Und dabei geht es in erster Linie natürlich nicht um deren Honig – es geht um Nähe zur Natur, Ruhe und Struktur, die sich positiv auf das Wohlbefinden unserer Patienten auswirken kann.



Unsere Klinik im Spreewald heißt auch in diesem Jahr wieder hunderte neue Teammitglieder willkommen: ein fleißiges, munteres Bienenvolk, das unsere Patienten in der Therapie und durch ihren Aufenthalt begleitet. Der Duft von Honig, das sanfte Summen und die ruhige Haltung der Bienen schaffen eine einzigartige Atmosphäre der Achtsamkeit. In der Bienen-Therapie lernen unsere Patienten Geduld, Resilienz und Verbundenheit – mit der Natur, mit sich selbst und miteinander. Jede Begegnung mit den Bienen erinnert daran, im Moment zu bleiben, aufmerksam zu atmen und aufmerksam zu handeln. Die Pflege der Bienen, das Beobachten ihrer Arbeit, Verantwortung für sie zu übernehmen, Wertschätzung für ihr Tun & Sein zu empfinden – die kleinen Rituale und Handgriffe des Tages unterstützen Stressregulation, fördern Perspektivwechsel und stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Wir sehen in diesem Projekt eine wunderbare Chance, Genesung in den Rhythmus der Natur zu integrieren: langsames Voranschreiten, klare Strukturen, aktive Entschleunigung, respektvolle Kommunikation und gegenseitige Unterstützung.

Und selbstverständlich bekommt unsere Bienenkönigin samt Entourage beste Rundum-Betreuung, damit sie sich ganz und gar auf ihre Arbeit konzentrieren kann. Zwei unserer Mitarbeiterinnen haben vor Ankunft des Bienenvolkes extra einen zertifizierten Lehrgang zur Bienenhaltung & Imkern absolviert, damit auch unsere tierischen Therapeuten bei uns in den besten Händen sind.



Herzlichen Glückwunsch zum fünfjährigen Bestehen

Sind denn wirklich schon fünf Jahre rum? Anfang Juli 2021 öffnete unsere Vincera Klinik im Spreewald ihre Türen für unsere ersten Patienten!

Seit unserer Eröffnung haben wir gemeinsam viel erreicht: das Zusammenstellen engagierter Teams, die Etablierung fortschrittlicher Behandlungskonzepte, eine großartige Patientenversorgung und die stetige Weiterentwicklung unseres Klinikkonzeptes in einer wachsenden Gemeinschaft unterschiedlicher Protagonisten aus den Wirkungskreisen rund um die seelische Gesundheit. Die Begrüßung unserer ersten Patienten vor fünf Jahren war in unserer Klinikhistorie ein bedeutender Meilenstein, dem viele weitere in den vergangenen Jahren gefolgt sind: Wir blicken voller Stolz zurück und mit ganz viel Zuversicht nach vorne! Wir sind sehr dankbar für das Vertrauen, das uns bis heute begleitet und für all die Menschen, die uns auf unserem Weg unterstützt haben. Wir sind neugierig, gespannt und voller Vorfreude auf alles, was da noch kommt: neue Projekte, neue Expertisen, neue Ideen, viele gemeinsame tolle Erlebnisse und alle kleinen oder großen weiteren Meilensteinen!

Vielen Dank an unser tolles Spreewald-Team und an alle Organisatoren, Partner, Denker und Lenker, die auch im Hintergrund mit Ihrem Tun & Sein in den vergangenen Jahren zum Erfolg unserer Klinik beigetragen haben!



SAVE THE DATE: 25. Juli 2026, 10.00 - 16.30 Uhr

Fachseminar in Präsenz auf Burg Wernberg:
Psychosomatischen Medizin & Psychotherapie

Unsere Chefarztin Dr. med. Lisa Fiedler lädt herzlich zu einem spannenden Workshop- und Seminartag in die Vincera Klinik Burg Wernberg unter dem Titel "Resonanzräume – Körper, Emotionen und kreativtherapeutische Ansätze in der psychosomatischen Therapie" ein.

Ganz viel Wissenstransfer, Austausch und vor allem spannende Einblicke in das Thema **“Resonanzräume – Körper, Emotionen und kreativtherapeutische Ansätze in der psychosomatischen Therapie”** warten im Rahmen unseres kostenlosen Präsenztages am Samstag, 27. Juli 2026, auf alle am Thema interessierten Ärzte, Psychologen und Spezialtherapeuten. Freuen Sie sich bitte schon jetzt auf ganz viel Expertise, interdisziplinären Dialog und neue Impulse für Ihre Praxis. Apropos Praxis: wir möchten Sie nicht nur theoretisch in die therapeutische Materie der "Resonanzräume" einladen, sondern Ihnen auch zeigen, wie man praktisch in Resonanz kommen kann. Dafür bieten wir Ihnen an diesem Tag gleich fünf unterschiedliche Workshops zur Auswahl und zum aktiven Erfahrungserleben an! Ob Musiktherapie, Neurographik, Kunsttherapie, therapeutisches Boxen oder Trommeln – gerne zeigen wir Ihnen, wie diese therapeutischen Maßnahmen auf Körper und Seele einwirken können.

Selbstverständlich sorgen wir an diesem Tag auch für Ihr leibliches Wohl und möchten Ihnen nicht nur Einblicke in unseren therapeutischen Wissensschatz und unser Behandlungskonzept geben, sondern es Ihnen auch gerne ermöglichen, einen Blick hinter unsere besonderen, einzigartigen Burgkulissen zu werfen. Die Veranstaltung ist kostenlos und ist mit 9 CME-Punkten zertifiziert. Alle näheren Details, Informationen zur Anmeldung und die Agenda finden Sie in unserem Informationsflyer:

[Veranstaltungsflyer](#)

VINCERA BILDET FORT



Break & Brain Online-Fortbildung am 08. Juli 2026

"Weniger Stress in und durch Schematherapie – Fälle aus der therapeutischen Praxis"

Sascha Fischer, Leitender Psychologe der Vincera Klinik Spreewald, referiert online um **18:00 Uhr** zu diesem spannenden Thema!

Gerne möchten wir Sie zu dieser **kostenlosen** Fachveranstaltung aus unserer monatlichen Break & Brain Online-Fortbildungsreihe der Vincera Kliniken einladen! Der Vortrag ist bei der zuständigen Landesärztekammer angemeldet. Sie erhalten auf Wunsch für Ihre Teilnahme **2 CME-Punkte**. Sie interessieren sich für diese Fortbildung? Melden Sie sich gerne bei uns an. Senden Sie dazu einfach eine Mail an anmelden@vincera-kliniken.de. Anschließend senden wir Ihnen die Zugangsdaten für die Fortbildung zu. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Weitere Break & Brain
Online-Fortbildungen**



VINCERA
Burg Wernberg



VINCERA
Bad Waldsee



VINCERA
Spreewald

www.vincera-kliniken.de

Vincera Holding GmbH

Schlossberg 10, 92533, Wernberg-Köblitz
Amtsgericht Amberg, HRB 7379, USt-IdNr.: DE 323310468
Geschäftsführer: Jeroen van der Valk, Vincent van der Valk

Sie erhalten diese E-Mail, da Sie sich zu unserem Newsletter angemeldet haben.

[Hier können Sie sich von unserem Newsletter abmelden.](#)