Wird Ihnen die Nachricht nicht richtig angezeigt, klicken Sie bitte hier.

VINCERA
Kliniken

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

unser Newsletter erreicht monatlich ein breites Fachpublikum, das sich für aktuelle Entwicklungen, 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.

Passend zum Auftakt der "dunkleren" Jahreszeit möchten wir Ihnen in dieser November-Ausgabe einige Einblicke in die **Wirksamkeit der Lichttherapie bei saisonalen affektiven Störungen** geben, aber auch eine kleine **Bilanz zur Woche der Seelischen Gesundheit** ziehen. Sehr gerne stellen wir Ihnen auch unser neues **Break & Brain-Jahresprogramm für 2027** vor und laden Sie herzlich dazu ein, im Rahmen der anstehenden **DGPPN** persönlich mit uns in Kontakt zu kommen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Beste Grüße,
Ihr Team der Vincera-Kliniken

AUSBLICKE & EINBLICKE



THEMA DES MONATS

Lichttherapie: Eine wirksame, begleitende



RÜCKBLICK

Woche der Seelischen Gesundheit: Großes



AUSBLICK

DGPPN:
Vom 25.11. bis 28.11. sind wir



BREAK & BRAIN

Nächste Break & Brain Online-Fortbildung am

Behandlungs-Methode bei saisonalen affektiven Störungen und Schlafproblemen

Interesse an unseren Vincera Veranstaltungen

wieder mit unserem Messestand auf der DGPPN in Berlin. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen - wir freuen uns auf ein Kennenlernen oder Wiedersehen!

Mittwoch, 11. November 2026, 18 Uhr. "Selbstwert und Selbstliebe – Alles eins? Und wie geht das überhaupt?"

THEMA DES MONATS

Lichttherapie

Die Wirksamkeit bei saisonalen affektiven Störungen (SAD)

Die Tage werden kälter, kürzer und dunkler: Gerade die nass-graue Herbstzeit und die nahenden, ungemütlichen Winterwochen stellen viele Menschen aktuell und perspektivisch vor große mentale Herausforderungen - u.a. kann auch der "natürliche" Mangel an Licht während dieser Jahreszeit zu einer Art psychischer Belastungsprobe werden. Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Stimmungstiefs sind nicht selten die Folge. Insbesondere bei Menschen, die unter depressiven Störungen oder Schlafproblemen leiden, können die Einflüsse von Dunkelheit, Lichtmangel und weniger Bewegung an der frischen Luft Symptome verstärken oder sogar auslösen, wie es z. B. speziell bei saisonal bedingten Störungen (in der Öffentlichkeit auch bekannt als "Winterblues" oder "Winterdepression") der Fall ist.



In der klinischen Praxis wird ein saisonales Verlaufsmuster im Zusammenhang mit depressiven oder bipolaren Störungen beschrieben. Es ist durch wiederkehrende Episoden gekennzeichnet, die typischerweise zu einer bestimmten Jahreszeit auftreten und sich in einer anderen Jahreszeit deutlich bessern oder zurückbilden. Für die diagnostische Einordnung sind der Verlauf über mehrere Jahre, die Art und Ausprägung der Symptome sowie mögliche andere Ursachen zu berücksichtigen. Eine sorgfältige Abklärung ist wichtig, da sich vergleichbare Beschwerden auch bei anderen psychischen oder körperlichen Erkrankungen und im Zusammenhang mit psychosozialen Belastungen zeigen können.

Bei einem winterlichen Verlauf beginnen die Beschwerden häufig im Herbst, können während der Wintermonate zunehmen und bessern sich bei vielen Betroffenen im Frühjahr. Ein saisonales Muster tritt am häufigsten in der dunkleren Jahreszeit auf, kann jedoch auch zu anderen Jahreszeiten vorkommen. Die Entstehung saisonaler Beschwerden ist nicht abschließend geklärt: Als mögliche Einflussfaktoren werden unter anderem veränderte Lichtverhältnisse und Verschiebungen des circadianen Rhythmus diskutiert. Auch individuelle biologische, genetische und psychosoziale Faktoren können relevant sein. Veränderungen der Botenstoff- und Hormonregulation werden ebenfalls als mögliche Bestandteile komplexer zugrunde liegender Prozesse untersucht. Weniger Tageslicht kann mit Veränderungen der circadianen Regulation einhergehen; die genaue Rolle von Serotonin und Melatonin ist jedoch nicht abschließend geklärt. Die Symptomatik kann der einer depressiven Episode entsprechen. Häufig berichten Betroffene beispielsweise über eine gedrückte Stimmung, verminderten Antrieb und Erschöpfung. Ein saisonales Verlaufsmuster bedeutet dabei nicht, dass der Leidensdruck geringer ist; vielmehr treten die Beschwerden wiederholt in einem zeitlichen Zusammenhang mit bestimmten Jahreszeiten auf. Da sie den Alltag erheblich beeinträchtigen können, suchen viele

Betroffene nach geeigneten Behandlungsmöglichkeiten. Bei einer winterlich auftretenden depressiven Symptomatik kann beispielsweise u. a. die Lichttherapie eine wirksame Behandlungsoption sein.

Auch in den Vincera Kliniken setzen wir daher die Lichttherapie nach sorgfältiger Diagnostik als Teil eines individuellen Behandlungsplans ein. Je nach klinischer Situation kombinieren wir sie mit weiteren therapeutischen oder medikamentösen Maßnahmen und berücksichtigen dabei die Symptomatik sowie den Schweregrad der depressiven Episode. Während der Behandlung werden die Patienten über einen festgelegten Zeitraum gezielt hellem Licht ausgesetzt. Hierfür verwenden wir spezielle Lichttherapiegeräte: Die Lichtstärke, der Abstand zum Gerät sowie Dauer und Häufigkeit der Anwendung richten sich nach dem verwendeten Modell, der medizinischen Einschätzung und den individuellen Voraussetzungen der Patienten. Die Sonnenlichtimitation wird über die Netzhaut aufgenommen und beeinflusst Prozesse, die an der Regulation des circadianen Rhythmus beteiligt sind. Die genauen Wirkmechanismen der Lichttherapie sind zwar noch nicht vollständig geklärt, aber klinische Studien zeigen, dass die Evidenz insbesondere bei winterlich auftretenden depressiven Beschwerden mit saisonalen Mustern etabliert ist. Bei ausgewählten Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen kann eine gezielte Lichtgabe ebenfalls infrage kommen. Ob sie im Einzelfall geeignet ist, hängt in jedem Fall von der Diagnose und dem individuellen Behandlungsziel ab. Unter fachlicher Begleitung kann Lichttherapie bei geeigneten Patienten zur Linderung depressiver Beschwerden beitragen. Sie ist jedoch nicht für alle Betroffenen gleichermaßen risikolos zu empfehlen bzw. wirksam und sollte abhängig vom Krankheitsbild mit weiteren medizinischen und therapeutischen Maßnahmen kombiniert werden. Bei einer bipolaren Störung ist besondere Vorsicht geboten, da Lichttherapie unter Umständen eine manische oder hypomanische Episode begünstigen kann. Eine Anwendung sollte daher fachlich abgewogen und eng begleitet werden.

Falls Sie mehr über die Möglichleiten der Lichttherapie in unseren Kliniken erfahren möchten, auf unserer Webseite finden Sie mehr Informationen für sich oder Ihre Patienten:

Lichttherapie

RÜCKBLICK: WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Miteinander für mehr Aufklärung & Akzeptanz!

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit setzt jedes Jahr im Oktober ein großes gesellschaftliches Ausrufezeichen gegen Stigmatisierung und für mehr öffentliche Akzeptanz rund um das Thema "Seelische Gesundheit". Auf breiter Ebene bündelten die Initiatoren der Woche der Seelischen Gesundheit vom 10. bis 20. Oktober in diesem Jahr bundesweit mehr als 800 Veranstaltungen unter dem Leitmotiv „Miteinander statt nebeneinander“. Betroffene, Angehörige, Fachleute, Vertreter aus dem Gesundheitswesen, den Medien, der Wirtschaft und der Politik konnten sich im Rahmen unterschiedlicher Aktionen, Workshops, Vorträge, Kulturveranstaltungen, Selbsthilfe-Angebote oder digitaler Formate informieren und vernetzen. Und auch wir waren als überzeugter, langjähriger Unterstützer präsent: Mit insgesamt 10 Veranstaltungen konnten wir als Vincera Klinikgruppe während der Aktionswoche und damit im Sinne des Veranstaltungsmottos unseren Beitrag für dieses wichtige Thema leisten.



Ob als digitaler Vortrag, direkt in einer unserer Kliniken oder als hybrides Angebot - zahlreiche Informationssuchende, Betroffene, Angehörige, unsere Patienten und Interessierte aus den unterschiedlichen Fachkreisen waren unserer Einladung zum Wissenstransfer gefolgt und hatten sich für die unterschiedlichen Angebotsformate im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit angemeldet. Sowohl die Präsenzveranstaltungen vor Ort, wie z. B. unsere Auftaktveranstaltung für ehemalige Patienten in unserer Vincera Klinik auf Burg Wernberg, als auch die Online-Vorträge unserer Referenten stießen auf großen Anklang und boten den Interessierten eine großartige Gelegenheit, sich niederschwellig zu informieren, Fragen zu stellen und Kontakte zu knüpfen. Dabei war das Themenportfolio breit gestreut - von der

Diagnostik von ADHS über kunsttherapeutische Lösungsansätze bei Mental Load bis hin zum Umgang mit Ängsten, weiblicher Wut, Burnout und psychischen Störungen, das Interesse an unseren kostenlosen Experten-Vorträgen für "Jedermann" war groß.

Wir freuen uns sehr darüber, dass wir mit unseren Angeboten und unserem Wissen so viele Menschen erreichen und eine Plattform für mehr "Miteinander" und vor allem für mehr Informationen rund um das so wichtige Thema der seelischen Gesundheit bieten konnten. Nicht nur die zahlreichen Anmeldungen haben uns wieder gezeigt, wie notwendig gesellschaftliche Aufklärung, aber auch gezielte Hilfestellung und wie groß die Nachfrage nach niederschwelligen Informationsmöglichkeiten ist. Aus diesem Grund freuen wir uns schon auf das nächste Jahr, in dem wir auch wieder mit einem großen Programm als Unterstützer des Aktionsbündnisses unseren Beitrag leisten werden.

SAVE THE DATE

DGPPN in Berlin: 25.11. - 28.11.2026

Besuchen Sie uns auf unserem Messestand - wir freuen uns auf Sie

Unter dem Motto „Psychiatrie und Psychotherapie: Profile und Weiterentwicklungen“ findet in diesem Jahr der DGPPN-Kongress im CityCube in Berlin statt. Und auch wir wollen und werden wieder mit viel persönlicher und lokaler Präsenz an diesen Messetagen vor Ort sein.

Kennenlernen, Wiedersehen, neue Inputs, neue Netzwerke: Unser Vincera-Team freut sich schon jetzt auf interessante Begegnungen, vielseitigen Austausch und darauf, uns und unsere Kliniken persönlich vorstellen zu dürfen. Wie schon in den Jahren zuvor möchten wir unseren Messestand als zentrale Anlaufstelle nutzen, um mit unterschiedlichen Protagonisten rund um das Thema "Seelische Gesundheit" ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen und Neuigkeiten auszutauschen oder spannende Kontakte zu knüpfen. Lernen Sie dafür unsere Chefärzte kennen und gehen Sie in den persönlichen Dialog mit unseren therapeutischen Experten oder der Geschäftsführung. Fühlen Sie sich bitte herzlich dazu eingeladen, bei uns vorbeizuschauen, neugierig zu sein oder uns einfach für ein kurzes "Hallo" zu besuchen. Wir freuen uns darauf und treffen uns dafür auf unserem **Stand Nr. 42 in Halle B.**







DIGITALE FACHVERANSTALTUNGEN



Break & Brain Online-Fortbildung am 11. November

"Selbstwert und Selbstliebe - alles eins? Und wie geht das überhaupt?"

Franka Stuckatz, Psychotherapeutin in der Vincera Klinik Spreewald, referiert online um **18:00 Uhr** zum 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!

NEUES JAHRESPROGRAMM 2027

Und auch im kommenden Jahr bieten wir wieder zahlreiche, spannende Vorträge für Sie an - unser neues Jahresprogramm ist bereits fertig! Werfen Sie schon mal einen Blick darauf und melden Sie sich gerne für die Teilnahme an. **Ab 2027 wird die Anmeldung übrigens noch einfacher: Sie können sich über unsere Homepage automatisch registrieren und erhalten die Einwahldaten direkt per E-Mail zugesendet.**

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.