

'Lieber kraftvoll leben!'

13.11.2015, 12:24 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Valere psychosomatische Privatlinik GmbH*

So lautet das Motto der im Spätherbst 2015 eröffneten Valere Privatlinik. Das frisch renovierte Haus im Südschwarzwald (oberhalb Waldshut) bietet 10tägige Behandlungsmodule an für Patienten, die unter Depressionen, Ängsten, Burnout und ähnlichem leiden.

Die mit 12 Zimmern bewusst überschaubar gehaltene Klinik offeriert eine bislang einzigartige Kombination aus kurzer Aufenthaltsdauer und rasch wirksamen Kriseninterventionen. Das intensive Programm beinhaltet neben täglichen Einzel- und Gruppengesprächen (auch samstags und sonntags!) einen bewährten Mix aus Sport, Meditation, Fantasiereisen und weiteren Entspannungsangeboten. Chefarzt und Therapeut beherrschen eine Vielzahl an bewährten Therapiemethoden, so dass für jeden Patienten das zu seinem Anliegen und seinen Symptomen Passende eruiert und angewandt werden kann.

Behandlung von Angststörungen und Depressionen

Heutzutage können diese Krankheitsbilder in vielen Fällen so nachhaltig behandelt werden, dass die Symptome auf ein erträgliches Maß zurückgehen und sich innerhalb absehbarer Zeit sogar ganz auflösen. Eine hilfreiche, aber nicht notwendige Voraussetzung dafür ist eine rasche Reaktion, sobald die ersten Warnzeichen auftauchen.

Bei einer Angststörung sind das zB:

- Angstepfinden in eigentlich ungefährlichen Situationen
- in Folge die penible Vermeidung ebendieser Situationen
- begleitende Symptome wie Herzrasen oder Schweißausbrüche
- Anhalten der Angst über die eigentliche Situation hinaus
- Unfähigkeit der Betroffenen, die Angst zu erklären oder irgendwie zu beeinflussen
- unbestimmte Ängste, die mit dem Alltag wenig zu tun haben
- Angst, dass die Angst immer wieder auftaucht

Für das Entstehen einer Depression sprechen folgende Anzeichen:

- bedrückte Stimmung und fehlender Antrieb
- rasche Ermüdbarkeit
- oft verbunden mit Schlafstörungen (trotz Erschöpfung)
- beeinträchtigt Selbstwertgefühl
- ausgeprägtes ‚Morgentief‘
- Verlust von Appetit und Lebensfreude u.ä.m.

Je rascher Sie reagieren, wenn die ersten andauernden Symptome für eine Angststörung oder Depression auftauchen, umso erfolgreicher und nachhaltiger ist die Behandlung. In der Valere Privatlinik sind die Mitarbeiter darauf spezialisiert, die persönlichen Qualitäten und Ressourcen der Patienten zu stärken und in den Therapie-Prozess zu integrieren. Gleichzeitig werden bislang belastende Faktoren ausfindig gemacht und neue, wirksame Bewältigungsstrategien entwickelt. Mit viel Erfahrung und Empathie wird für jeden Patienten ein individuelles Konzept erarbeitet.

Überwindung von Burnout

Das gilt natürlich auch für Patienten, die von Burnout betroffen sind: hier ist es wichtig darauf zu achten, dass die Konzepte zur Bewältigung nicht nur im Moment greifen, sondern auf eine nachhaltige Wirkung abzielen.

Deutliche Burnout-Symptome sind u.a.

- starke und anhaltende Erschöpfung, Energiemangel

- höhere Gereiztheit und Ungeduld
- Konzentrationsprobleme
- Entscheidungsunfähigkeit
- erhöhter Alkohol- und Medikamenteneinsatz
- sozialer Rückzug
- verlangsamtes Arbeiten bei sinkende Effektivität
- Zunahme von begleitenden körperlichen Beschwerden (zB Schlaf- und Ess-Störungen, Infekte)

Burnout-Patienten haben in der Regel hohe Leistungsansprüche an sich selbst und nehmen daher meistens erst recht spät therapeutische Unterstützung in Anspruch. Es fällt ihnen schwer, in ihrem beruflichen, aber auch im sozialen Kontext weniger Einsatz zu bringen, weil sie befürchten, dann von den anderen nicht mehr akzeptiert zu werden. Deshalb ist gerade für solche Menschen ein zeitlich überschaubarer stationärer Aufenthalt in der Valere Privatklinik sinnvoll: hier haben sie Abstand zu den belastenden Einflüssen ihres normalen Alltags und können lernen, sich selbst wieder klarer wahrzunehmen und die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit neu zu definieren.

Die Auslöser, die im Alltag zu einem – oft schleichenden und darum so gefährlichen – Burnout führen, sind in der Regel so verschieden wie die betroffenen Personen und ihre Lebenskontexte; deshalb ist es so wichtig, auch individuelle Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Wirken Sie einer ungesunden Entwicklung rechtzeitig entgegen!

In der Valere Privatklinik lernen Sie, schon die ersten Symptome für Stress, Burnout oder Überlastung im Alltag klar zu erkennen und sie mit Hilfe der hier erarbeiteten Methoden rasch und nachhaltig wieder aufzulösen.

Portrait

Valere Psychosomatische Akutklinik

schnelle Aufnahme – rasch wirksame Kriseninterventionen – kurze Aufenthaltsdauer

bei Beeinträchtigung der seelischen Gesundheit durch beruflichen, sozialen oder privaten Stress.

News-ID: 879504 • Views: 172 (Stand: 22.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/879504/Lieber-kraftvoll-leben.html>