



Zentrum für Stressfolgeerkrankungen

Fachklinik für Burnout



Sich wieder finden

GANZHEITLICH ENGAGIERT



Kraft der Natur

Willkommen

Die **Clinica Holistica Engiadina – Fachklinik für Burnout** liegt in einer wunderbaren, intakten Berglandschaft in Susch im Unterengadin. Das Leistungsangebot der Klinik ist auf die ganzheitliche Diagnostik und Behandlung von Stressfolgeerkrankungen spezialisiert.

«Holistica» im Namen der Klinik steht für den integrierten, **ganzheitlichen Therapieansatz** von Psyche und Körper. Ruhe und Distanz zur Belastungssituation sowie der Bezug zur grandiosen Natur sind im speziellen Licht des

Engadins heilsame Faktoren für Ihre Erholung und Sinnfindung in einer Lebenskrise. Unser Erfolgsrezept liegt in der Kombination verschiedener spezialisierter (Psycho-)Therapieverfahren, die inhaltlich ganz auf Ihre Themen und Ziele ausgerichtet werden.

Wir verstehen unser stationäres Behandlungsprogramm als Teil einer übergreifenden Behandlungskette, die von der Prävention bis zur Reintegration eng mit den ambulanten Behandlern und weiteren Unterstützern zusammenarbeitet.





Körper, Geist und Seele

Menschenbild / Behandlungskonzept

Konzentration auf Selbstverhältnis, persönliche Erkenntnis und nachhaltige Erholung durch ein flexibles Konzept nah am Menschen

Das Leiden ist ein unausweichlicher Bestandteil der Reifung eines Menschen. Als Spezialklinik sind wir für die Krisen des modernen Menschen eingerichtet und wollen der Patientin / dem Patienten zunächst Halt und Geborgenheit schenken.

Wir bieten Diagnostik und Therapie im stationären Rahmen für alle Formen stress-induzierter Erkrankungen, wie Erschöpfungszustände, Angst und Depression, mit den einhergehenden körperlichen Beschwerden, wie zum Beispiel Schmerzsyndrome und Schlafstörungen an.

Unser Angebot steht auf fünf Säulen:

Unser Leitmotto «ganzheitlich engagiert» spiegelt sich in einer ganzheitlichen Therapie wider, die schul- und komplementärmedizinische Behandlungen kombiniert. Zentraler Ansatzpunkt ist eine Begegnung auf Augenhöhe mit unseren Patient/innen. Die Behandlung wird durch ein interdisziplinär arbeitendes, multiprofessionelles Team durchgeführt und fokussiert auf:

- 1.** Distanz finden und akzeptieren
- 2.** Regeneration und Wiederherstellung der Belastbarkeit
- 3.** Psychotherapeutische Bearbeitung der Konflikt- und Belastungsfaktoren
- 4.** Sinn- und Wertefindung / Selbstfürsorge stärken
- 5.** Umfeld miteinbeziehen



Erholung und Aktivierung

Therapieangebot

Folgende Therapieelemente sind im stationären Therapieprogramm vorgesehen:

- Einzelpsychotherapie
- Testpsychologische Diagnostik und Befunderhebung
- Somatomedizinische Untersuchung und Diagnostik
- Schlafmedizinische Abklärung und Therapie
- Gruppen-/Einzelbewegungstraining inkl. individueller Leistungsdiagnostik
- Körperwahrnehmungsübungen
- Verschiedene Entspannungsübungen
- Qigong-Übungen in der Gruppe
- Kunsttherapien (Fachrichtungen Malen und Gestalten, Tanz und Bewegung, Musik)
- Aquatische Körperarbeit / WasserShiatsu
- Medizinische Massage und passive Bewegungstherapie
- Psychoedukative Vorträge zu div. Themen rund um Burnout und Stressbewältigung
- Forumsgruppe
- Austrittsvorbereitung durch Ressourcen- und Transfergruppe

Bei vorliegender medizinisch-therapeutischer Indikation:

- Psychiatrische Behandlung inkl. Pharmakotherapie
- Traditionelle Chinesische Medizin / Akupunktur
- Physiotherapie
- Ganzkörperhyperthermie und Kryotherapie
- Stockkampfkunst / Escrima
- Therapeutisches Klettern
- Therapeutisches Boxen
- Skills-Gruppe
- Ernährungsberatung
- Sozialdienst

Wir bieten spezialisierte, auf die Behandlung von Stressfolgeerkrankungen ausgerichtete Therapien im stationären Behandlungsetting an. Die Behandlung dauert in der Regel 6 Wochen.

Nachfolgend möchten wir einen Überblick über die wichtigsten Therapieformen geben:

Psychotherapie

Im Rahmen der Gesprächspsychotherapie werden zentral die persönlichen Anliegen der Patientin / des Patienten behandelt. Wichtig ist uns die zwischenmenschliche Begegnung auf Augenhöhe und die damit geteilte Verantwortung für den offenen Prozess von Erkenntnis und psychischer Heilung. Basis in den ersten Stunden ist das Kennenlernen mit der Erhebung der

Anamnese, damit ein persönlicher Kontakt und eine vorläufige Zielsetzung der Behandlung gemeinsam geschaffen werden kann.

Schlafmedizin

Die Untersuchung der Schlafqualität und die Erholbarkeit des Schlafes ist ein wichtiger Aspekt in unserem Gesamtkonzept. Jede Patientin / jeder Patient erhält in der ersten Behandlungsphase eine Polygraphie, in welcher wir auf Bewegungs- und Atmungsstörungen screenen. Im Fall eines behandlungsbedürftigen Befundes in der Schlafdiagnostik findet eine Besprechung mit unserem Schlafmediziner statt. Die Diagnostik und Behandlung von Schlafstörungen erfolgt mit der Unterstützung des schlafmedizinischen Zentrums der Klinik Lengg in Zürich und dessen Leiter med. pract. Aribert Bauerfeind.





Sporttherapie

In der Sporttherapie werden trainingswissenschaftliche, medizinische, pädagogisch-psychologische sowie soziotherapeutische Elemente mit einbezogen. Die angewandten Methoden sind vielfältig und reichen von der Verbesserung der Körperwahrnehmung über Förderung der Kraft, Ausdauer und Koordination bis hin zu Sport und Spiel sowie das Erlernen von Entspannungstechniken. Einen hohen Stellenwert hat die nachhaltige Patient/innenschulung und Edukation. Es werden Selbst- und Handlungskompetenzen entwickelt, um Bewegung langfristig in den Lebensstil zu integrieren.

Physiotherapie und medizinische Massage

Die Behandlungen richten sich nach dem jeweiligen Gesundheitszustand und werden auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt.

Das Ziel der Therapie ist es, die Beschwerden zu lindern oder sogar zu eliminieren.

Kunsttherapie

Die Kunsttherapie kombiniert die Arbeit mit dem Körper, den Sinnen, der schöpferischen Kraft und dem Gespräch. Sie nutzt die Sinnesebene und das Körpergedächtnis, ermöglicht den Umgang mit dem Unausprechlichen und fördert den persönlichen Ausdruck. Gedanken und Gefühle werden sichtbar, hörbar und ganzkörperlich erlebbar. Die Wirkung des persönlichen Handelns wird direkt erlebt und kann gestärkt oder verändert werden, sodass das innere Befinden mit dem äusseren Handeln in Einklang gerät. Die Kunsttherapie stärkt die gesunden Anteile in uns – ob gestalterisch, musikalisch oder in Bewegung und Tanz.

Aquatische Körperarbeit / WasserShiatsu

Im 35°C warmen Wasser wird der Körper sanft bewegt, gedehnt und massiert. Verspannungen und Schmerzen werden gelindert und Blockaden dürfen sich lösen, wodurch die Energie wieder ins Fließen kommt und Selbstheilungsprozesse unterstützt werden. Ein Mitgefühl für sich kann entstehen und man nimmt sich und seinen Körper wieder wahr. Die Patient/innen dürfen sich vertrauensvoll hingeben und durch das «Gehalten sein», die Wärme sowie die Schwerelosigkeit entsteht eine tiefe Entspannung. Man kommt zur Ruhe, wodurch Stress reduziert werden kann. Das «Getragen werden» weckt Erinnerungen an Geborgenheit und fördert das Urvertrauen, Vertrauen in sich selbst, das Umfeld und das Leben.

TCM / Akupunktur

In der traditionellen chinesischen Medizin TCM wird der Körper unter ganzheitlichen und energetischen Aspekten betrachtet. Über Jahrtausende wurden vielfältige Diagnoseverfahren entwickelt um Störungen im Fluss der Lebensenergie, genannt Qi, zu beschreiben. Akupunktur beeinflusst dieses Qi auf körperlicher und psychischer Ebene gezielt. Die TCM sieht sogenannte Krankheiten als Ungleichgewicht an. Je nach Diagnose werden spezifische Punkte entlang der Meridiane genadelt und wenn nötig mit Moxa zusätzlich gewärmt. Tiefere Gewebeschichten werden durch Schröpfen stimuliert und somit entspannt. Ziel ist es, Körper, Energie und Geist wieder in Balance zu bringen. Dadurch kann die Lebensenergie Qi wieder harmonisch fließen und ein allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein.





Stockkampfkunst - Escrima

Die Stockkampfkunst bietet grosses therapeutisches Potenzial und berührt zugleich das Physische und das Psychische. Mit gezielten Übungen wird am Aufbau von Selbstvertrauen, dem Kräfteerleben, der Stärkung von Aktivität und Zentrierung, sowie am Erlangen von Klarheit und Abgrenzungsfähigkeit gearbeitet. Vermeintlich scheint im Kampf die Auseinandersetzung mit dem Anderen im Zentrum zu stehen, im therapeutischen Kontext ist es aber vielmehr die Begegnung mit sich selbst und dem Gegenüber.

Therapeutisches Klettern

Therapeutisches Klettern bietet auf psychischer und physischer Ebene viele Möglichkeiten. Es zeigen sich dabei viele Grundeinstellungen und

Verhaltensmuster. Spielerisch kann damit ein neuer Umgang ausprobiert werden. Selbstwirksamkeit und Selbstbild, Umgang mit Angst, Achtsamkeit und Flow, persönliche Grenzen, Vertrauen und soziale Beziehung sind Themen, welche in der Klettertherapie bearbeitet werden.

Therapeutisches Boxen

Durch Box-Training kann eine Verbesserung des Stoffwechsels, der Leistungsfähigkeit, der Koordination und Konzentration, des Körpergefühls und des Körperbewusstseins erreicht werden. Das therapeutische Boxen unterstützt die Behandlung von psychoaffektiven Störungen, verbessert die Emotionsregulation, das Aggressionsmanagement und fördert eine proaktive Angstbewältigung.

Ganzkörperhyperthermie

Bei der Ganzkörperhyperthermie wird die Körperkerntemperatur in einem sogenannten Wärmebett bis ca. 38.5°C erhöht.

Zu den vielfältigen Indikationen zählt u.a. die Aktivierung des Immunsystems, die Entgiftung des Körpers, Durchblutungssteigerung, Lösen von muskulären Verspannungen, Schmerzreduktion, chronische Erkrankungen, Depression, chronisches Müdigkeitssyndrom, etc.

Kryotherapie

Die Ganzkörperkältetherapie wird in unserer hauseigenen Kältekammer durchgeführt. Die Patientin / der Patient hält sich in Badekleidung bis zu drei Minuten in einer Kabine mit minus 110°C auf. Die Kryotherapie bietet zahlreiche Vorteile. Sie stärkt unsere Abwehrkraft, kann

Schmerzen wegfrieren und ist u.a. für die Behandlung von Depressionen indiziert.

Ernährungsberatung

In einem fakultativen Ernährungsvortrag erhalten Interessierte grundlegende Informationen über gesunde Ernährung.

Eine individuelle Ernährungsberatung kann auf Verordnung durch unsere somatische Ärztin in Anspruch genommen werden.

Sozialdienst

Gesundheit und Krankheit stehen gemäss heutigem Erkenntnisstand eng in Beziehung mit sozialen Faktoren. Ziel der Sozialberatung ist die nachhaltige Stärkung der sozialen Dimension von Gesundheit mittels Fachwissen und Problemlösungskompetenz.



«Das ganzheitliche Konzept der Klinik wird auch so gelebt. Ich konnte auf allen Ebenen (Körper, Geist und Seele) wertvolle therapeutische Erfahrungen machen.»

«Ich bin sehr zufrieden und froh, dass ich mich überwunden habe zu kommen und diesen Schritt gemacht habe.»

«Der Aufenthalt hier ist das Beste, was mir in meiner schwierigen Lebenslage passieren konnte. Ich bin begeistert vom Ort, der Umgebung und der interdisziplinären Zusammenarbeit der Therapeut/innen.»



Wohlfühlatmosfera

Gastfreundschaft

Das **Haupthaus** mit Grünfläche liegt auf einer idyllischen Landzunge zwischen dem Inn und der Susasca, die hier zusammenfließen.

Im Haupthaus befindet sich die medizinische Basis sowie der Empfang, eine Vielzahl an Behandlungsräumen, der behagliche Wellness- und Fitnessbereich sowie der Speisesaal für die Patient/innen. Als Ort für geselliges Beisammensein bietet das gemütliche Kaminzimmer den optimalen Rahmen.

Sämtliche 35 Zimmer im 2010 erbauten Haupthaus sind hell und modern eingerichtet (Grösse ca. 29 m²) und verfügen über eine eigene Nasszelle (Dusche / WC).

Panoramaschiebetüren mit französischen Balkonen lassen viel Engadiner Licht und Luft in die Räumlichkeiten. Zwei Suiten runden das Angebot ab.

Je nach Versicherungsdeckung erfolgt die Unterkunft im Doppelzimmer (allgemein versicherte Patient/innen) oder im Einzelzimmer (halbprivat und privat versicherte Patient/innen).

Im neuen **Haus Muglinas**, welches im Jahr 2020 und 2021 komplett umgebaut wurde, befindet sich unsere Kletterhalle, die Kältekammer, ein Raum der Stille, ein Wasch- und Trockenraum, ein Veloraum, sowie mehrere Büroräumlichkeiten.



Ruhe



In einzigartiger Landschaft

Wenige Gehminuten unterhalb des Haupthauses befindet sich das rustikale **Haus Steinbock**. Hier befinden sich 10 unterschiedlich grosse Einzelzimmer, welche an allgemein versicherte Patient/innen nach Verfügbarkeit und gegen Aufpreis vermietet werden.

Das urchige Engadiner Aufenthalts-Stübli sowie der grosszügige Lounge-Bereich machen den Steinbock während Ihres Aufenthaltes zu Ihrem zweiten Zuhause.

Im ehemaligen **Schulhaus** finden in grossen, lichtdurchfluteten Räumlichkeiten die Kunsttherapien statt.

Aus therapeutischen Gründen empfehlen wir unseren Patient/innen, während des Aufenthaltes weitgehend auf die Benutzung von Medien zu verzichten. WLAN steht örtlich nur in sehr eingeschränktem Masse zur Verfügung.

Die Clinica Holistica Engiadina bietet ihren Patient/innen in **prädestinierter Lage** den geeigneten Raum, um die gesunde Balance von Ruhe, Erholung und Aktivität wieder zu finden. In allen Häusern umgibt unsere Patient/innen eine persönliche und wohltuende Atmosphäre, geprägt von einem familiären Charakter.



Gesundheit

Frühzeitig reagieren

Typische **Frühwarnsignale**, welche auf einen beginnenden oder bereits bestehenden Burnout-Prozess hinweisen können, sind:

- Nervosität
- ständige Anspannung
- erhöhte Stressanfälligkeit
- Entspannungsunfähigkeit
- eine verminderte Emotionskontrolle (Weinerlichkeit, Reizbarkeit, Tränenausbrüche)
- anhaltende Erschöpfung und Müdigkeit, welche auch durch längere Pausen oder Ferien nicht abnehmen
- Konzentrationsstörungen
- vegetative Symptome (zum Beispiel vermehrtes Schwitzen, Schlafstörungen)

Das Burnoutsyndrom entwickelt sich als Prozess. Früherkennung ist wichtig.

Sollten die beschriebenen Symptome länger als zwei Wochen andauern oder kommen auch noch andere Symptome hinzu, organisieren Sie sich professionelle Hilfe! Gerne stehen wir für Abklärungsgespräche zur Verfügung.

Sie erreichen unsere Klinik unter:

- Tel.: +41 81 300 20 30
- info@clinica-holistica.ch
- www.clinica-holistica.ch



Durchatmen

Anmeldung

Bitte lassen Sie uns für eine Aufnahme ein **Einweisungszeugnis** durch Ihre behandelnde Ärztin / Ihren behandelnden Arzt zukommen. Nach Prüfung der Zuweisung bieten wir Sie zu einem ambulanten **Vorgespräch** mit Hausführung in die Clinica Holistica Engiadina auf.

Danach beantragen wir bei Ihrer Krankenkasse die **Kostengutsprache**. Wenn diese vorliegt, werden Sie durch die Patientenadministration informiert und erhalten alle notwendigen Informationen für Ihre Anreise.





Clinica Holistica Engiadina SA

Plaz 40

7542 Susch

Schweiz

Tel. +41 81 300 20 30

www.clinica-holistica.ch

Ganzheitlich engagiert. **graubünden**