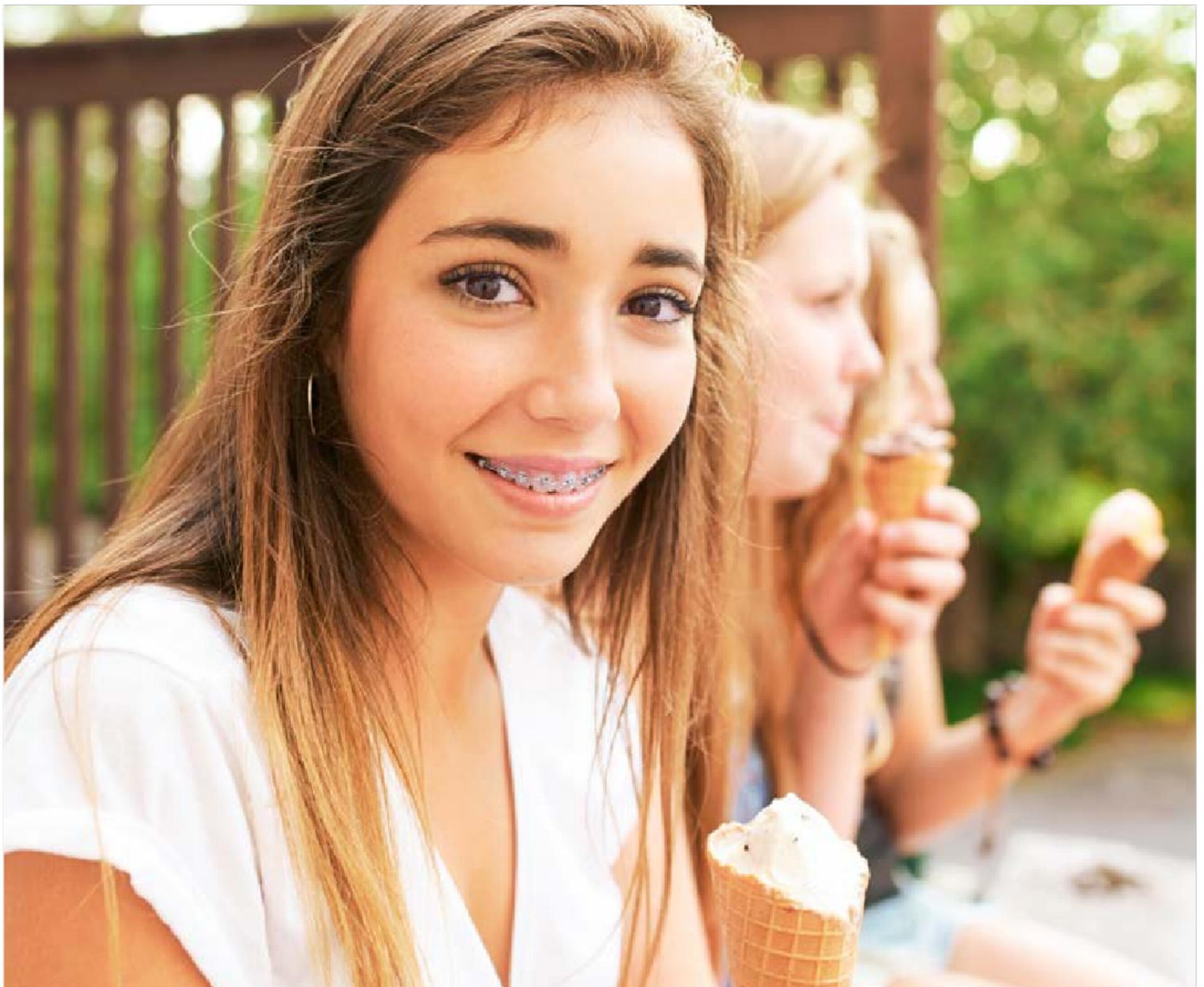


## Hilfe für die jugendliche Seele

Spezialstationen für Jugendliche  
mit psychischen Erkrankungen



## Wir freuen uns, Dich kennenzulernen!

**Viele junge Menschen erkranken in ihrem Leben psychisch und benötigen Hilfe. Um die Erkrankung überwinden zu können, ist es wichtig, sie frühzeitig zu erkennen – und zu handeln.**

Unsere Fachabteilungen in der Schön Klinik sind auf psychische Erkrankungen von Jugendlichen spezialisiert. Behandlungsschwerpunkte sind Essstörungen, Depressionen sowie Angst- und Zwangsstörungen, Traumafolgestörungen und Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS). Aber auch bei emotionalen Störungen und Bindungsstörungen können wir Dir gut helfen. An drei Standorten bieten wir Dir intensive Betreuung sowie klinisch-therapeutische Maßnahmen, die genau auf Deine Bedürfnisse zugeschnitten werden.

Damit Du nach Deinem Aufenthalt wieder gut in Dein Leben findest, bereiten wir Dich umfassend vor. Um einen Rückfall zu vermeiden, erarbeiten wir mit Dir Frühwarnsymptome und legen einen Notfallplan fest.

**Ganz gleich an welchem Standort, wir haben nur ein Ziel:  
Deine Lebensqualität zu verbessern.**



**Dr. Silke Naab**  
Chefärztin  
Schön Klinik  
Roseneck



**Dr. Simone Pfeuffer**  
Chefärztin  
Schön Klinik  
Roseneck



**Dr. Marion Seidel**  
Chefärztin  
Schön Klinik  
Bad Arolsen



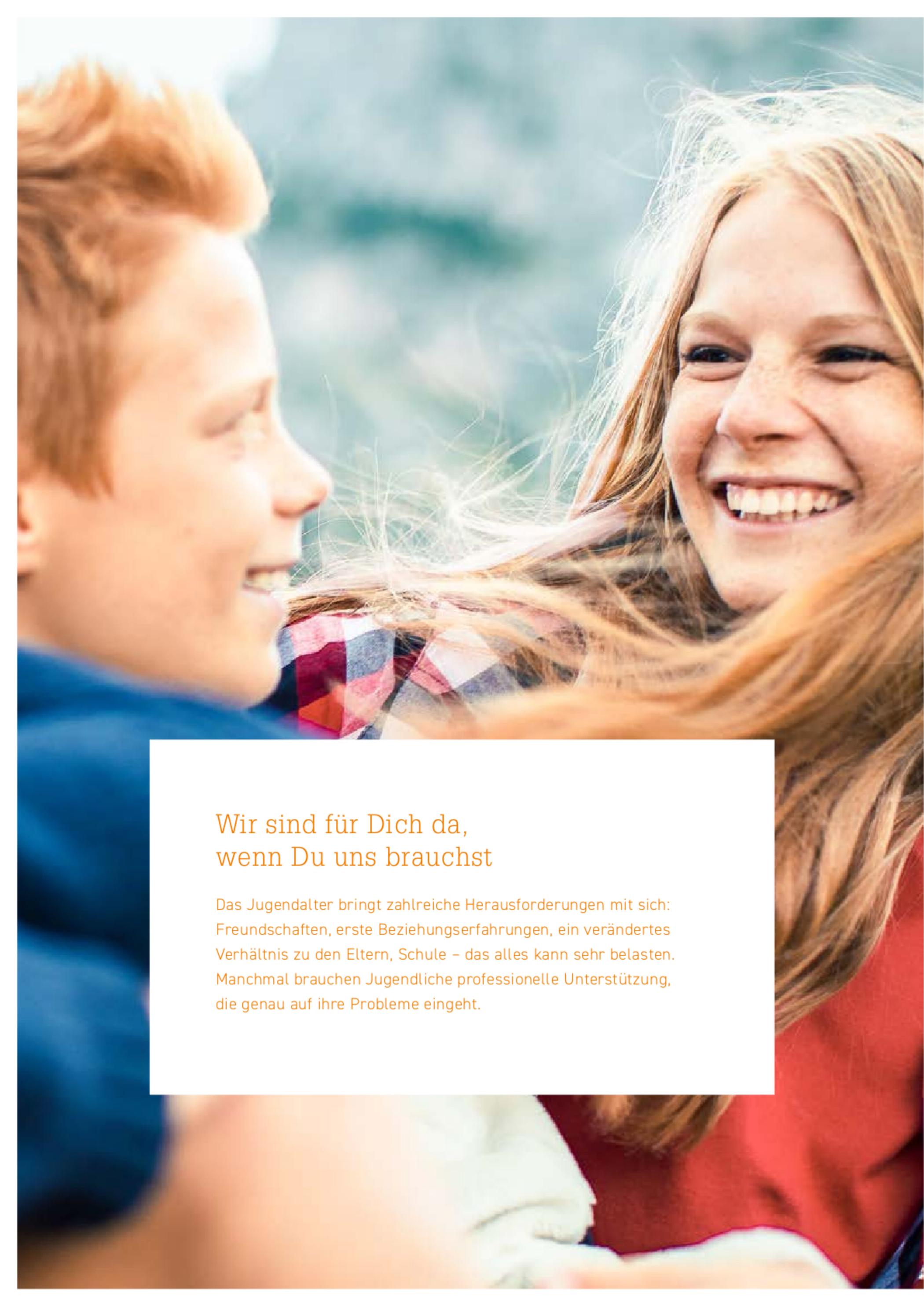
**Dr. Christina Teckentrup**  
Chefärztin  
Schön Klinik  
Bad Bramstedt



## Inhalt

- 5 Unsere Jugendstationen**  
Bei uns bist Du gut aufgehoben
- 
- 7 Unser Behandlungskonzept**  
Wir lassen es an nichts fehlen
- 
- 8 Unsere Behandlungsangebote**  
Auf Dich abgestimmt
- 
- 12 Besondere Therapien**  
So können wir Dich zusätzlich unterstützen
- 
- 13 Unsere Schwerpunkte**  
Wir nehmen Deine Erkrankung ernst
- 14 Essstörungen**
- 15 Sophias Erfahrungsbericht**
- 16 Depressionen**
- 17 Sophies Erfahrungsbericht**
- 18 Angststörungen**
- 19 Darleens Erfahrungsbericht**
- 20 Zwangsstörungen**
- 21 Annikas Erfahrungsbericht**
- 
- 23 Unsere Standorte**  
Wir sind deutschlandweit für Dich da

\* Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird im Text nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.



## Wir sind für Dich da, wenn Du uns brauchst

Das Jugendalter bringt zahlreiche Herausforderungen mit sich: Freundschaften, erste Beziehungserfahrungen, ein verändertes Verhältnis zu den Eltern, Schule – das alles kann sehr belasten. Manchmal brauchen Jugendliche professionelle Unterstützung, die genau auf ihre Probleme eingeht.



Ein Zimmer mit Aussicht: In der Schön Klinik kannst Du Dich wohlfühlen

### Unsere Jugendstationen

## Bei uns bist Du gut aufgehoben

**Unser Behandlungsangebot orientiert sich an Deinen Bedürfnissen sowie den medizinischen Leitlinien, die auf den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Behandlung von Jugendlichen basieren. Ein solches Angebot anzunehmen, ist der erste Schritt auf Deinem Weg in ein gesünderes Leben.**

Unsere Jugendstationen sind Spezialstationen, in denen Du auf junge Menschen zwischen 12 und 17 Jahren triffst. Die Erfahrung, dass Du nicht alleine bist, wirkt oft schon befreiend. Der Austausch mit Gleichaltrigen, die schon länger in Therapie sind, bringt Dich weiter.

In unseren hellen Patientenzimmern hast Du genügend Platz für Deine persönlichen Lieblingsgegenstände. Du kannst Dein Zuhause auf Zeit ganz individuell einrichten. Wenn Du Ruhe brauchst, kannst Du Dich dorthin zurückziehen.

Zentraler Treffpunkt ist der stationseigene Aufenthaltsraum. Er wird von unseren Patienten selbst gestaltet. Hier gibt es Bücher, DVDs, Farben, Spiele und manchmal sogar ein E-Piano oder eine Gitarre.

Unsere speziell ausgebildeten Pflege- und Erziehungskräfte (Co-Therapeuten) haben rund um die Uhr ein offenes Ohr für Dich. Die freundliche Umgebung, der Zusammenhalt und das Vertrauen in der Gruppe sorgen dafür, dass Du Dich bei uns wohlfühlen kannst.



### Wer wird im Jugendbereich aufgenommen?

**Alter:**

12 bis 17 Jahre

**Versicherungsstatus:**

Gesetzlich Versicherte, Privatversicherte, Selbstzahler

In der Gestalttherapie helfen wir Dir, Deine Gefühle wieder zu entdecken und auszudrücken



Der Kontakt zu Tieren gibt Dir innere Ruhe

### Unser Behandlungskonzept

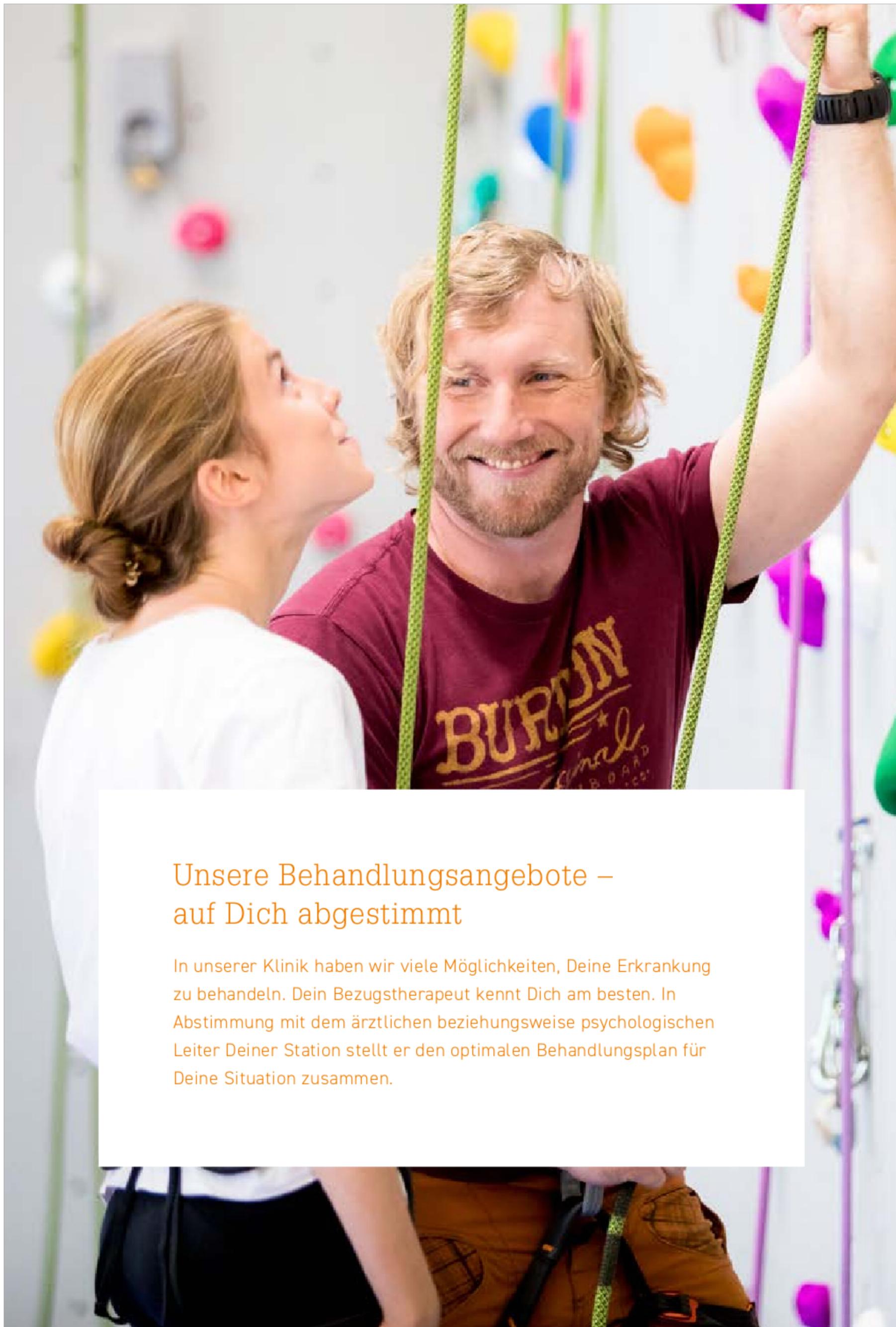
## Wir lassen es an nichts fehlen

**Unser Ziel ist es, Dich dabei zu unterstützen, eine Zukunftsperspektive zu entwickeln und Dein Leben nach Deinen Vorstellungen zu gestalten. Gemeinsam mit Dir erarbeiten wir individuelle Lösungen, die Du in Deinem Alltag umsetzen kannst.**

Unter kinder- und jugendpsychiatrischer Leitung arbeitet bei uns ein Team aus unterschiedlichen Berufsgruppen zusammen. Dazu gehören Ärzte, Therapeuten und Co-Therapeuten. Dein „Bezugstherapeut“ begleitet Dich während Deines gesamten Aufenthalts und erstellt in Abstimmung mit Dir einen persönlichen Therapieplan. Zusätzlich zur Psychotherapie – in Einzel- oder Gruppengesprächen – kann der Therapieplan auch Sport oder bildnerisches Gestalten beinhalten. Bei der Ernährungstherapie geht es um eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Außerdem gibt es Physiotherapie, spezielle Gruppen, in denen Du Deine sozialen Fähigkeiten trainieren kannst, und vieles mehr. Während Deines Aufenthalts wirst Du von einem für Dich zuständigen Arzt regelmäßig medizinisch betreut.

Weil Deine Angehörigen ebenfalls unter der Situation leiden und oft nicht wissen, wie sie helfen können, beziehen wir sie in Abstimmung mit Dir in die Therapie mit ein. In Familiengesprächen geht es zum Beispiel um die Gestaltung Eures Familienlebens oder Deine Rückkehr in den Alltag. Wenn Du Kontakt zu Deinen Freunden haben willst, ist das kein Problem, solange es Dir dabei gutgeht.

Den Erfolg unseres Behandlungskonzepts bestätigen unsere regelmäßigen Messungen: Dazu befragen wir alle Patienten vor, während und nach ihrem Aufenthalt, wie es ihnen geht und wie gut wir ihnen helfen konnten.



## Unsere Behandlungsangebote – auf Dich abgestimmt

In unserer Klinik haben wir viele Möglichkeiten, Deine Erkrankung zu behandeln. Dein Bezugstherapeut kennt Dich am besten. In Abstimmung mit dem ärztlichen beziehungsweise psychologischen Leiter Deiner Station stellt er den optimalen Behandlungsplan für Deine Situation zusammen.



---

## Basisprogramm



### **Einzel- und Gruppenpsychotherapien**

Hier entwickelst Du gemeinsam mit dem Therapeuten Möglichkeiten, Deine Krankheit besser zu bewältigen, und setzt diese konkret um.



### **Essbegleitung**

Durch unsere Essbegleitung im Speisesaal lernst Du, Deine Mahlzeiten so zu regeln, dass das Essen wieder ein normaler Teil Deines Alltags wird.



### **Achtsamkeitstraining**

Achtsamkeitsbasierte Übungen helfen Dir, den Moment wieder bewusst zu erleben und auf Deinen Körper zu hören.

---

## Sport- und Bewegungstherapie



### **Sport und Bewegung**

Du lernst, Deinen Körper besser wahrzunehmen und zu akzeptieren. Du erlebst Spaß an der Bewegung. Das wirkt sich positiv auf Dein Wohlbefinden aus.



Auf der nächsten Seite geht es weiter ...



## Indikativgruppen



### **Essstörungsbewältigungstherapie**

Hier informieren wir Dich rund um das Thema „Essverhalten“ und Du lernst, Deine Essgewohnheiten besser zu steuern.



### **Therapiegruppe Zwangsstörungen**

Du erfährst, welche Hintergründe Deine Zwänge haben und wie Du besser mit ihnen umgehen kannst.



### **Depressionsbewältigungsgruppe**

Mit dem Rückhalt der Gruppe lernst Du, behutsam wieder zurück in den Alltag zu finden.



### **Skillsgruppe nach Linehan**

Hier übst Du Fertigkeiten (Skills) ein, die Dir helfen, mit kritischen Situationen besser umzugehen und Anspannungszustände sowie starke Emotionen besser zu regulieren.



### **Angstbewältigungsgruppe**

Du triffst hier auf junge Menschen, deren Leben ebenfalls durch Ängste eingeschränkt ist. Gemeinsam setzt Ihr Euch mit Euren Ängsten und deren Ursachen auseinander.

## Ergänzungsmodule



### **Kunst- und Gestaltungstherapie**

Beim Gestalten mit Farben und Materialien in der Gruppe kannst Du einen Zugang zu Deinen Gefühlen finden. Dabei kannst Du Dich mit Dir selbst und Deinem Körperbild auseinandersetzen.



### **Musiktherapie**

Musik wirkt auf Deinen Körper und Deinen Geist. Sie kann Deine Angst lindern, Dich beruhigen und Dir Kraft geben.



### **Tanztherapie**

Hier arbeitest Du mit Deinem Körper und lernst dabei, ihn zu akzeptieren. Das hilft Dir, Dich gesund und gut zu fühlen.

---

## Angebote bei Spezialindikationen



### **Lehrküche**

Unsere Ernährungstherapeuten unterstützen Dich und Deine Mitpatienten dabei, Mahlzeiten zuzubereiten und wieder gemeinsam essen zu können.



### **Gruppe Sozialer Kompetenzen**

In Rollenspielen erprobst Du, wie Du Deine Bedürfnisse angemessen ausdrücken kannst. Du lernst, Dich und andere besser zu verstehen.



### **Sozialtherapie**

Unsere Mitarbeiter beraten Dich bei schulischen Fragen und kümmern sich bei Bedarf auch um eine Weiterbehandlung.



### **Familientherapie**

Hier geht es um die gemeinsame Bewältigung Deiner Krankheit, das Zusammenleben sowie eine mögliche therapeutische Weiterbetreuung nach Deinem Aufenthalt bei uns.



### **Einzel- und Gruppentherapie Biofeedback**

Mithilfe von Sensoren kannst Du die Reaktion Deines Körpers auf Stress live am Bildschirm miterleben: Du siehst zum Beispiel, dass Dein Blutdruck ansteigt und kannst nun lernen, selbst Einfluss auf Deinen Körper zu nehmen.



### **Neurofeedback**

Neurofeedback ist ein Biofeedback der Gehirnaktivität: Hier kannst Du Dein Gehirn trainieren und Deine Gedanken steuern.



---

## Schulbesuch



Der Schulbesuch hängt von Deiner Gesundheit und dem Therapieverlauf ab. Je nach Standort kannst Du am klinikinternen Schulunterricht teilnehmen oder auch stundenweise eine in Kliniknähe gelegene Schule besuchen. Zu all Deinen Fragen beraten wir Dich gerne.



### **Gut zu wissen**

Wir arbeiten mit verschiedenen Universitäten wie der **Ludwig-Maximilians-Universität München** und der **Philipps-Universität Marburg** eng zusammen: So halten wir unsere Therapien immer auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

## Besondere Therapien

# So können wir Dich zusätzlich unterstützen

Es gibt viele weitere Therapien für die erfolgreiche Behandlung Deiner Erkrankung, die Du bei Bedarf in Anspruch nehmen kannst. Diese Angebote unterscheiden sich von Standort zu Standort.



# 1

### Tiergestützte Therapie

Der gezielte Einsatz eines Tieres kann positive Auswirkungen auf Dein Erleben und Verhalten haben. Du spürst emotionale Nähe, Wärme und die unbedingte Anerkennung durch das Tier. Das stärkt Dein Selbstwertgefühl und Dein Selbstvertrauen. Je nach Standort bieten wir diese Therapie entweder mit Hunden oder Pferden an.



# 2

### Therapeutisches Klettern

Beim gemeinsamen Klettern kannst Du über Dich hinauswachsen. Es stärkt Motorik, Kreativität und Selbstvertrauen. Du lernst, Dir Ziele zu setzen, Dich zu „spüren“ und Deine Grenzen auszuloten. Dabei ist es wichtig, beim gegenseitigen Sichern verantwortungsbewusst miteinander umzugehen.



# 3

### Schwimmen

Schwimmen ist eine gesunde Art, Dich sportlich zu bewegen. Gleichzeitig wirkt es entspannend. Du wirst schnell merken, wie viel Spaß und Freude es Dir machen kann.



# 4

### Virtual Reality (VR)

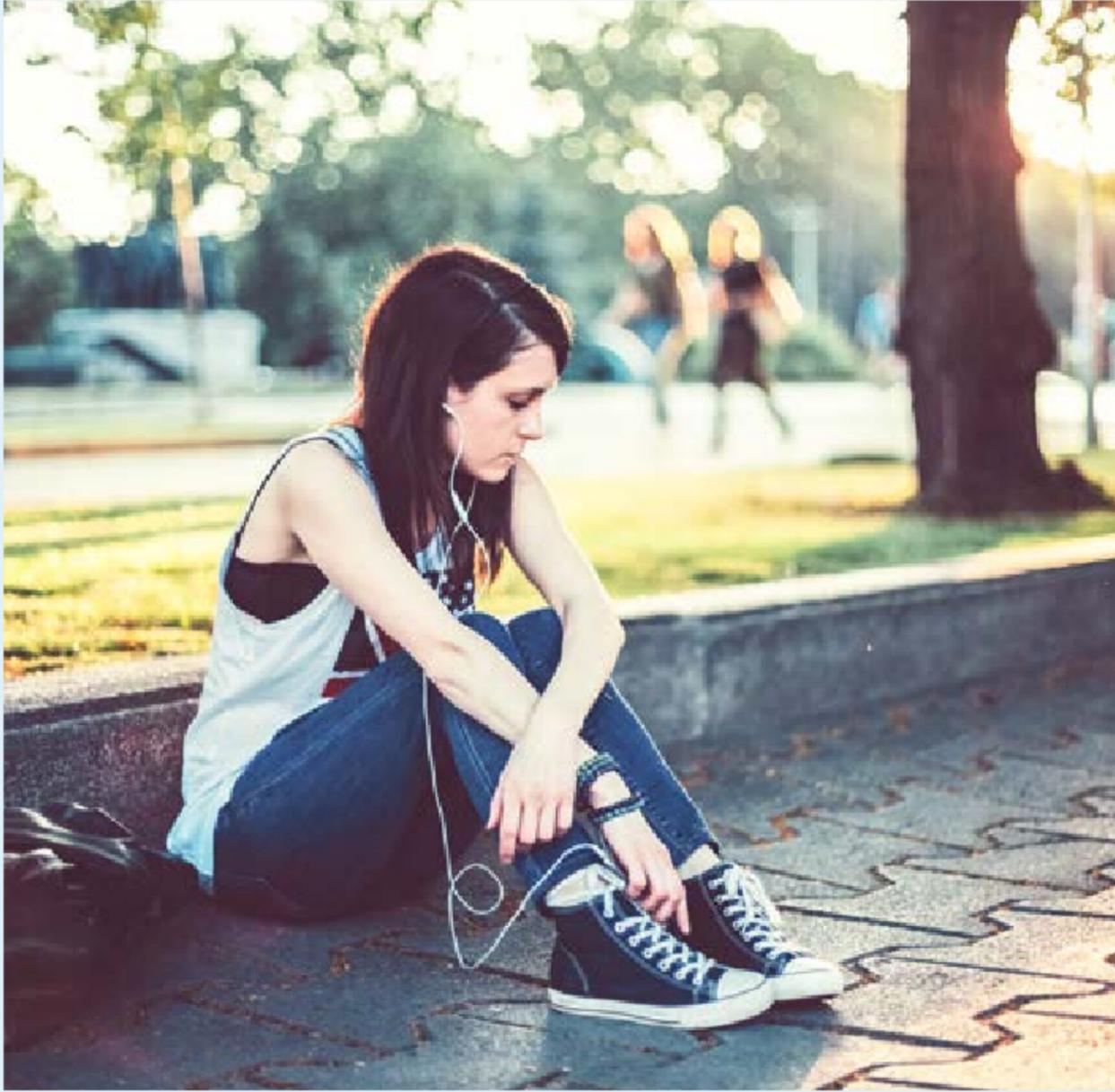
Die Virtuelle Realität bietet Dir einen sicheren Rahmen. Wenn Du zum Beispiel eine Spinne siehst, ist bei VR klar, dass diese nicht real ist. So kannst Du Dich stressfreier mit Deiner Angst auseinandersetzen.



# 5

### Bogenschießen

Bogenschießen macht nicht nur Spaß, sondern hilft Dir auch, Dich zu fokussieren. Der ruhige, langsame und sehr behutsame Ablauf kann sogar tiefsitzende Blockaden lösen. Hier geht es um Selbsterfahrung, Erleben, Selbstaussdruck und persönliche Entfaltung.



#### Unsere Schwerpunkte

## Wir nehmen Deine Erkrankung ernst

**Erwachsen werden ist nicht leicht. Vor allem bedeutet es viel emotionalen Stress. Das macht Kinder und Jugendliche besonders anfällig für seelische Probleme.**

Rund 900 Jugendliche vertrauen jährlich auf unsere Erfahrung, denn wir nehmen junge Menschen ernst. Wir hören genau zu, damit wir Deine Probleme verstehen, und helfen Dir, Dich zu verstehen, Emotionen zu bewältigen und neue Perspektiven und Lösungsansätze zu erarbeiten. Unsere langjährige Erfahrung und die Vielzahl an Patienten machen es uns zudem möglich, auch Konzepte für spezielle Erkrankungen wie die „körperdysmorphie Störung“ anzubieten.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Dir unsere vier Behandlungsschwerpunkte vor: Essstörungen, Depressionen, Angststörungen und Zwangsstörungen.

#### SCHWERPUNKTE

- 14** Essstörungen
- 16** Depressionen
- 18** Angststörungen
- 20** Zwangsstörungen

—

## Essstörungen

### Zurück zu einem gesunden Essverhalten



**Etwa 3 bis 5 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland leiden an einer Essstörung. Bei 1000 Personen sind das 30 bis 50 Betroffene. (Quelle: bzga.de)**

Ob zu wenig, zu viel oder zu maßlos – vielleicht glaubst Du, dass Du mit Essen beziehungsweise Nicht-Essen ein Problem ausgleichen kannst. Wenn Gefühle wie Angst oder Unsicherheit überhandnehmen, kann das allerdings schnell außer Kontrolle geraten.

In der Schön Klinik kennen wir uns mit problematischem Essverhalten aus. Wir haben für Deine Situation genau die richtige Therapie. Damit sich nicht mehr alles um Essen beziehungsweise Nicht-Essen dreht und Du wieder Spaß am Leben haben kannst.



#### Zentrales Ziel Deiner Behandlung

Dein Aufenthalt bei uns soll Dich behutsam zu einem selbstbestimmten und geregelten Essverhalten führen. Das Kennenlernen und Erproben verschiedener Strategien hilft Dir, Dich in Deinem Alltag besser zurechtzufinden. Dabei kommt es nicht zuletzt auf Deine persönliche Motivation und Veränderungsbereitschaft an.

#### Unsere Behandlungsschwerpunkte

##### ➤ *Kombination aus Einzel- und Gruppentherapien*

Hier übst Du, Dein Essverhalten zu normalisieren und findest individuelle Lösungen für den Umgang mit emotionalem Stress.

##### ➤ *Soziales Kompetenztraining*

Gemeinsam mit anderen lernst Du, Deine individuellen Bedürfnisse wahrzunehmen und für diese einzutreten.

##### ➤ *Andere Formen der Psychotherapie, wie Kunst- oder Bewegungstherapie*

Mit Unterstützung verschiedener Therapien entwickelst Du eine realistische, gesunde und positive Beziehung zu Deinem Körper.

##### ➤ *Lehrküche und gemeinsames Essen*

Unsere Ernährungstherapeuten bereiten mit Euch gesunde Mahlzeiten zu. Anschließend sitzt Ihr zusammen an einem Tisch. Du kannst Deine Gedanken ganz aufs Essen richten und zu Deiner individuell richtigen Portion finden.



Mehr über unsere Kompetenzen erfährst Du unter [www.schoen-klinik.de/jugendpsychosomatik](http://www.schoen-klinik.de/jugendpsychosomatik)



## „Hier kann ich rauslassen, was mich schon immer belastet.“

**Sophia A. (16) ist wegen Anorexie und Depressionen in die Schön Klinik gekommen. Jetzt ist sie dabei, ihre Essstörung zu überwinden ...**

„Ich weiß gar nicht genau, wie es zu meiner Essstörung kam, denn ich war schon immer zierlich und habe mich nie unwohl in meinem Körper gefühlt. Mit 12 Jahren hatte ich plötzlich Angst vor allem, vor dem Essen, vor dem Leben – ich war total überfordert und wollte für mich alleine sein. Mein Tag hat sich nur um Leistung, Bewegung und Nicht-Essen gedreht. Es war für mich schlimm, meine Eltern wegen mir weinen zu sehen. Auch die Beziehung zu meinem Bruder wurde schwierig.

Anfangs hat niemand gemerkt, was mit mir los ist. Erst als ich wegen einer Virusgrippe ins Krankenhaus kam, fiel mir auf, wie schlecht es mir ging. Ich musste zwei Wochen auf der Infektionsstation verbringen und anschließend weitere drei Monate auf der psychosomatischen Station. Erst nach diesem langen Aufenthalt fühlte ich mich wieder einigermaßen gut. Vor zwei Jahren ging dann aber plötzlich gar nichts mehr. Ich war in einem schrecklichen Zustand und habe mich selbst in der Schön Klinik angemeldet.

Das war wichtig, denn wenn man gezwungen wird, macht man es nur für die anderen und nicht für sich selber.

Toll ist die App Recovery Record, eine Art Tagebuch. Darin kann man schreiben, was gerade los ist, was man wann, wo und mit wem gegessen hat, wie man sich dabei gefühlt hat ... Während des Klinikaufenthalts war ich über die App mit meinem Therapeuten verbunden. Der hat meine Einträge kommentiert und mir Nachrichten geschickt. Ich habe die App auch zu Hause weiter genutzt. Sie hat mich motiviert, mich anzustrengen.



Einige Zeit nach meinem Klinikaufenthalt habe ich gemerkt, dass es ohne Hilfe doch noch nicht geht. Daher habe ich mich erneut angemeldet. Das war die beste Entscheidung überhaupt.

Zu meiner Bezugstherapeutin habe ich ein sehr enges Verhältnis. Mit ihr kann ich wirklich über alles sprechen, was mich schon mein ganzes Leben lang belastet und was ich nie wirklich rauslassen konnte. Ich bin auf einem guten Weg, meine Essstörung zu überwinden.“



**Christine Seissiger**  
Therapeutin

### „Wir bestärken Sophia im Einzel- und Gruppensetting.“

„Bei Sophias erstem Aufenthalt wurde eine Grenze spürbar, über die sie nicht gehen wollte. Sie konnte die Essstörung nicht ganz loslassen und rutschte wieder in alte Verhaltensmuster. Inzwischen merke ich eine klare Veränderung in ihrer Haltung. Diese versuchen wir zu bestärken durch die Essstörungs-Bewältigungstherapie, die Gruppe ‚Aufbau gesunden Bewegungsverhaltens‘ und die Gruppe ‚Sozialer Kompetenzen‘, in der Sophia lernt, sich abzugrenzen und sich mitzuteilen. Die Erfahrungen in der Lehrküche helfen ihr zudem, die Scheu vor dem Essen abzubauen. Aufgrund ihrer neuen Motivation ist Sophia jetzt ehrlicher zu sich selbst und somit auch zu uns Therapeuten.“

🔗 Auf [www.schoen-klinik.de/jugendpsychosomatik](http://www.schoen-klinik.de/jugendpsychosomatik) kannst Du lesen, wie Sophias Mutter mit der Essstörung ihrer Tochter umgeht. Hier findest Du auch den Erfahrungsbericht der 21-jährigen Inez – sie ist nach ihrer Therapie vollständig gesund geworden.

## Depressionen

Wieder Freude  
am Leben haben



Oft können depressive Menschen gar nicht sagen, wann genau es angefangen hat. Die Depression war auf einmal da mit allem, was dazugehört: Antriebslosigkeit, Freudlosigkeit, das Gefühl, keine Perspektive zu haben, oder sogar Selbstmordgedanken.

Auslöser können Selbstzweifel und negative Gedanken sein oder die Art und Weise, wie Du Probleme löst. Nicht selten kommt es zu Konflikten in der Familie oder in der Schule.

Um Deine Depression erfolgreich zu behandeln, ist eine genaue Diagnose wichtig. Unsere erfahrenen Spezialisten setzen alles daran, Deine Seele wieder stark und Dich selbstsicherer zu machen. Gemeinsam finden wir Wege aus Deiner Depression.



### Zentrales Ziel Deiner Behandlung

Während Deines Aufenthalts helfen wir Dir, Deinen negativen Gedanken auf den Grund zu gehen. Mit verschiedenen Therapien stärken wir Dein Selbstbewusstsein. Du lernst bei uns, Deine Gefühle besser wahrzunehmen und äußerem Druck besser standzuhalten.

### Unsere Behandlungsschwerpunkte

#### ➤ *Psychotherapie nach der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)*

Gemeinsam mit Dir erarbeiten wir Ansatzpunkte für positive Veränderungen in Deinem Leben. Wir zeigen Dir Strategien, wie Du Deine Probleme lösen kannst, üben mit Dir den Umgang mit anderen Menschen und helfen Dir beim (Wieder-)Aufbau von Freundschaften. Sport und Bewegung können Dich dabei unterstützen.

#### ➤ *Psychotherapeutische Gruppen*

Dein Bezugstherapeut weiß aus Erfahrung, was Dir am besten hilft. Genau nach Deinem Bedarf wählt er die für Dich passenden Gruppen aus.

#### ➤ *Depressionsbewältigungsgruppe*

In der Gruppentherapie lernst Du, negative Gedanken zu verändern und positive Aktivitäten aufzubauen. Ebenso unterstützen wir Dich dabei, Deine Gefühle besser wahrzunehmen und auszudrücken. Außerdem geht es um einen gesunden Umgang mit Anforderungen und Stress.



Mehr über unsere Kompetenzen erfährst Du unter [www.schoen-klinik.de/jugendpsychosomatik](http://www.schoen-klinik.de/jugendpsychosomatik)



## „Ich will einfach mein Leben wieder zurückhaben.“

**Sophie B. (16) leidet seit fast drei Jahren an einer Depression. Inzwischen ist sie zum zweiten Mal in der Schön Klinik ...**

„Mit 13 Jahren war ich mit meiner Klasse im Schullandheim. Da habe ich zum ersten Mal gemerkt, dass etwas nicht stimmt. Ich habe mich zurückgezogen und wollte lieber alleine sein, als mit meinen Klassenkameraden etwas zu unternehmen. Es ging mir langsam immer schlechter. Meiner Lehrerin ist im Schullandheim schließlich aufgefallen, dass ich kein Strahlen und keine Lebensfreude mehr in den Augen hatte. Ich bekam Schlafstörungen und habe mich selbst verletzt. Sie hat mich zu einer Beratungsstelle begleitet. Daraufhin habe ich mit einer ambulanten Therapie angefangen.

Trotzdem bin ich eines Tages komplett zusammengebrochen. Morgens war ich noch in der Schule und abends habe ich nur noch geweint. Ich war komplett überfordert, mir war alles zu viel. Meine Eltern haben mich dann am nächsten Morgen in die Notfallambulanz einer Klinik gefahren. Dort hat man mir einen stationären Aufenthalt empfohlen.

Weil ich über die Schön Klinik viel Gutes gehört hatte, habe ich mich schließlich dort angemeldet.

Hier hilft mir vor allem der Austausch mit den anderen Jugendlichen. Es gibt ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Wir haben die gleichen Interessen, gehen Eis essen, ins Kino oder shoppen. Wir reden über Jungs, unsere Eltern und ob wir nach der Klinik in eine betreute Wohngruppe ziehen wollen oder zurück zu den Eltern. Es hilft mir auch, dass die Mitpatienten mich motivieren, etwas zu unternehmen. Das Wichtigste aber ist die Beziehung zum Bezugstherapeuten. Mein Therapeut hier ist super, das passt perfekt.



Obwohl es mir nach dem ersten Aufenthalt viel besser ging, hat sich mein Zustand durch die Schule wieder verschlechtert. Daher habe ich mich zu einem weiteren stationären Aufenthalt entschieden.

Jetzt kann ich mich viel besser auf die Therapie konzentrieren. Und vor zwei Wochen war ich sogar mal wieder auf einer Party. Ich arbeite daran, mit meiner Krankheit umzugehen, denn ich will mein echtes Leben wieder zurückhaben.“



**Uli Koch**  
Bezugstherapeut

**„Als Therapeut bilde ich zusammen mit den Jugendlichen ein Team und wir gehen den Weg gemeinsam – Schritt für Schritt.“**

„Zu Beginn ihrer Therapie bei uns habe ich mit Sophie die Ziele besprochen, die sie erreichen wollte, und die nötigen Schritte dafür festgelegt. Sophie hatte schon von dem ersten Aufenthalt bei uns sehr gut profitiert, ihre Stimmung hatte sich gebessert. Wieder zu Hause haben jedoch Versagensängste und Überforderungsgefühle dazu geführt, dass es ihr erneut schlechter ging. Jetzt, beim zweiten Aufenthalt, steht unter anderem Sophies Zukunftsplanung im Mittelpunkt. Es geht zum Beispiel um ihre Angst vor der Schule. Wir sind auch dabei, die einzelnen Symptome wie Schlafstörungen und Antriebslosigkeit zu bearbeiten und Sophies Selbstwertgefühl zu stärken. Nach und nach soll sie wieder zu einer stabilen Tagesstruktur und zu mehr Lebensfreude finden.“

## Angststörungen

### Die Ängste überwinden



Im Laufe der Kindheit sind Ängste ganz normal. Allerdings können sie krankhafte Ausmaße annehmen. Dann kann sich eine chronische Störung entwickeln, die ein normales Leben unmöglich macht.

Auslöser können zum Beispiel Hänseleien von Deinen Klassenkameraden sein. Die Angst davor, was andere von Dir denken, kann dazu führen, dass Du gar nicht mehr in die Schule möchtest. Andererseits fühlst Du Dich einsam und hättest gerne Freunde, die Dich so akzeptieren, wie Du bist.

Unsere erfahrenen Ärzte, Psychologen und Therapeuten nehmen Deine Ängste ernst und gehen individuell auf diese ein. Gemeinsam finden wir Lösungen, mit Deinen Ängsten fertig zu werden.



#### Zentrales Ziel Deiner Behandlung

Während Deines Aufenthalts bei uns lernst Du, Einschränkungen in Deinem Alltag zu überwinden. Gemeinsam mit Deinen Therapeuten und den anderen Patienten arbeitest Du aktiv zusammen, damit Du bald wieder voll am Leben teilnehmen kannst.

#### Unsere Behandlungsschwerpunkte

##### ➤ *Kognitive Verhaltenstherapie, Einzel- oder Gruppentherapie*

Du erprobst neue Verhaltensweisen, um Dich mit Deinen Ängsten auseinanderzusetzen und diese zu überwinden.

##### ➤ *Sport- und Bewegungstherapie*

Angemessene Bewegung und Sport helfen Dir, Deine Ängste besser zu bewältigen und Dein Wohlbefinden zurückzugewinnen.

##### ➤ *Physikalische Anwendungen*

Entspannende Massagen, Wechselduschen, ein medizinisches Ölbad – das alles kann Deine Muskelverspannungen lösen.

##### ➤ *Verbesserung der Entspannungsfähigkeit*

Hier lernst Du verschiedene Techniken kennen, um mit Ruhe und Entspannung auf Deine Angst zu reagieren.



Mehr über unsere Kompetenzen erfährst Du unter [www.schoen-klinik.de/jugendpsychosomatik](http://www.schoen-klinik.de/jugendpsychosomatik)



„Am Anfang wusste ich gar nicht, dass es einen Begriff für meine Ängste gibt.“

**Darleen R. (17) wurde in der Schön Klinik wegen ihrer sozialen Phobie behandelt. Inzwischen kann sie sogar wieder ins Kino gehen. Ganz ohne Angst ...**

„Einmal hat mich meine Musiklehrerin in der Grundschule vor der ganzen Klasse beleidigt. Danach habe mich immer mehr zurückgezogen und bin nicht mehr aus dem Haus gegangen, aus Angst, dass andere genauso von mir denken wie die Lehrerin.“

Erst sagte ich mir, Ängste hat doch jeder. Dann habe ich gemerkt, dass es bei mir anders war. Richtig klar wurde mir das, als ich ein Referat halten sollte: Ich fing an zu zittern, meine Hände schwitzten, ich habe gestottert. Meine Mutter hat das auf meine Faulheit geschoben. Aus irgendeinem Grund konnte ich ihr nicht sagen, dass ich Panik hatte. Als es dann einmal zu einem großen Streit in meiner Familie kam, sagte sie wohl mehr aus Hilflosigkeit, ich solle eine Therapie machen. Genau das wollte ich schon die ganze Zeit, denn es ging mir wirklich schlecht. Der Therapeutin konnte ich endlich von meinen Problemen und Selbstmordgedanken erzählen. Sie diagnostizierte ‚Soziale Angst‘ und ich hatte endlich einen Begriff für mein Verhalten.

Es folgten verschiedene stationäre und ambulante Therapien, aber irgendwie ging es nicht richtig vorwärts. Daher habe ich mich auf die Suche nach einer wirklich guten Klinik gemacht, denn das war meiner Meinung nach die einzige Lösung. Nach intensiver Recherche habe ich mich schließlich für die Schön Klinik entschieden. Dort hatte ich Kunsttherapie und die Gruppe ‚Sozialer Kompetenzen‘.

Was mir am meisten geholfen hat, waren die ‚Expositionen‘: Dabei musste ich zum Beispiel mit meiner Therapeutin in die Stadt gehen und eine Buttermilch kaufen, die ich dann in normale Milch umtauschen sollte. Ich habe auch endlich verstanden, woher meine Ängste kommen und wie sie sich so stark entwickeln konnten.



Toll war, dass ich mich mit anderen Jugendlichen austauschen konnte, die ebenfalls Ängste hatten. Wir haben uns gegenseitig unterstützt und Tipps gegeben. Ich war unglaublich motiviert.

Die letzten acht Jahre konnte ich nicht mal ins Kino gehen. Mittlerweile geht's! Die drei Monate in der Klinik haben mir dabei enorm geholfen – mir geht es jetzt zu Hause super, meine Ängste sind kaum mehr da.“



**Ann-Cathrin Eymann**  
Therapeutin

**„Ganz wichtig: den Hintergrund der Erkrankung verstehen lernen und Situationen immer wieder einüben.“**

„Darleen kam mit einem stark ausgeprägten Vermeidungsverhalten zu uns. Gemeinsam haben wir uns angeschaut, was passiert, wenn man Angst vermeidet: Die Angst wird zwar kurzfristig weniger, aber langfristig kommt es zu Einschränkungen im Alltag. Anschließend haben wir typische angstbesetzte Situationen, wie das Halten eines Referats, geübt. Die Virtuelle Realität (VR) ist dabei ein Behandlungsverfahren, das den Einstieg erleichtert. Darleen konnte sich hier durch eine spezielle Brille in den Klassenraum hineinversetzen. Die Angstverläufe sind dieselben wie in einer realen Situation, nur in einem geschützten Rahmen.“

## Zwangsstörungen

### Dem Zwang widerstehen



Putzen, Händewaschen, Ordnung halten – wenn diese Tätigkeiten zum Zwang werden, hat das erhebliche Auswirkungen auf den Alltag. „Ich kann nicht aufhören, mir die Hände zu waschen, auch wenn sie schon weh tun“, „Ich fühle mich schmutzig, wenn ich etwas berühre“, „Wenn mein Ritual unterbrochen wird, muss ich von vorne anfangen“ – so oder ähnlich beschreiben Betroffene ihre Situation und treffen damit bei ihrer Umwelt kaum auf Verständnis.

Deine Zwangsstörung kann zum Beispiel daher kommen, dass Du alles perfekt machen möchtest. Nicht selten ist das so, weil die Eltern das von einem erwarten.

Wir helfen Dir dabei, die Ursachen Deiner Erkrankung zu verstehen, und führen Dich mit effektiven Therapien behutsam zu einem Leben ohne Zwänge.



#### Zentrales Ziel Deiner Behandlung

Während Deines Aufenthalts bei uns unterstützen wir Dich dabei, Deine Zwangsgedanken und Zwangshandlungen in den Griff zu bekommen.

#### Unsere Behandlungsschwerpunkte

##### ➤ Verhaltenstherapeutische Methoden

Hier übst Du verschiedene Fertigkeiten ein, um unangenehme Gefühle zu bewältigen, die durch Zwangsbefürchtungen ausgelöst werden.

##### ➤ Zwangsbewältigungsgruppe

In der Gruppe gehst Du Deinem persönlichen Teufelskreis aus Gedanken, Gefühlen und Zwangshandlungen auf den Grund. Gemeinsam erarbeitet Ihr Strategien, wie Du dagegen angehen kannst. Du lernst, Deine Zwänge zu verstehen und zu bewältigen.

##### ➤ Kognitive Strategien

Hier wirst Du auf negative Gedanken aufmerksam gemacht. Du erkennst, dass diese erst bedrohlich werden, wenn Du ihnen (eine negative) Bedeutung beimisst. Ziel ist es, dass Du diese Gedanken nicht mehr als Gefahren wahrnimmst, sondern als Teil eines alltäglichen Gedankenstroms ohne Bedeutung.

##### ➤ Achtsamkeitsbasierte Behandlung

Bestimmte Techniken helfen Dir dabei, langfristig mit Gedanken und Gefühlen der Angst und Verunsicherung besser umzugehen. In Expositionen setzt Du Dich direkt mit Deinen Zwängen auseinander und lernst, diese zu beeinflussen oder ihnen zu widerstehen.



Mehr über unsere Kompetenzen erfährst Du unter [www.schoen-klinik.de/jugendpsychosomatik](http://www.schoen-klinik.de/jugendpsychosomatik)



## „Als wären meine Zwänge nie da gewesen.“

**Annika B. (16) litt unter verschiedenen Zwängen: Ordnungszwängen, Zählzwängen, Wiederholungszwängen, und Kontrollzwängen. Das führte sie zu uns in die Schön Klinik ...**

„Ich litt schon an Zwängen, seit ich denken kann. Zum Beispiel konnte ich es noch nie leiden, wenn jemand meine Sachen angefasst und meine Ordnung zerstört hat. Schon in der ersten Klasse dachte ich, dass ich etwas Schlimmes verhindern könne, indem ich zum Beispiel Sachen dreimal anfasse. Ich habe mich unterworfen gefühlt von einer Macht, die nur in meinem Kopf existiert. Das war unfassbar anstrengend.“

Auch meine Familie habe ich in die Zwänge mit eingebunden: Sie musste für mich Sätze wiederholen, Sachen anfassen und ‚richtig‘ hinstellen. Mehrmals täglich habe ich meine Mutter angerufen, weil ich wissen musste, wo sie ist und was sie macht. Ich hatte Angst, dass meine Eltern und mein kleiner Bruder sterben. Meine Zwänge wurden immer stärker und haben immer mehr Raum in meinem Alltag eingenommen. In meiner Familie gab es deswegen viel Streit. Schließlich habe ich mich zu einem Klinikaufenthalt entschlossen.

Als ich in der Schön Klinik ankam, wurde ich bei der Begrüßung sofort gefragt, ob Händeschütteln für mich in Ordnung sei. Das hat mich beeindruckt, denn zum ersten Mal kannte sich jemand wirklich mit meiner Krankheit aus. Ich habe gemerkt, die wissen, was sie tun, und sie wollen nur das Beste für mich. Ich habe auch andere Patienten getroffen, die Zwänge hatten wie ich. Mit ihnen konnte ich über meine Gefühle und Gedanken reden. Das hat mich ungemein beruhigt. Schon in den ersten Therapiestunden wurde mir klar: Das ist der richtige Ort, um meine Zwänge loszuwerden.



Das Gefühl nach einer erfolgreichen Exposition, also wenn ich mich mal wieder meinen Ängsten gestellt hatte, war viel schöner als das Gefühl eines ausgeführten Zwanges. Klar steigt bei der Expo erst einmal die Anspannung und man steigert sich in seine Ängste rein. Aber irgendwann lässt die Anspannung von alleine nach. Das ist toll!

Ich war fünfeinhalb Monate in der Klinik und mir geht es jetzt sehr gut. Es ist für mich wirklich so, als wären meine Zwänge nie da gewesen. Klar gibt es auch heute noch manchmal Situationen, in denen der Zwang aufkommt, aber dann mache ich genau das Gegenteil von dem, was der Zwang von mir verlangt.“



**Julian Wölk**  
Therapeut

**„Die Patientengemeinschaft spielt eine große Rolle, gerade bei Zwangspatienten.“**

„Annika kam zu uns mit einer Vielzahl von Zwängen. Sie konnte nicht mehr richtig zur Schule gehen, ihre sozialen Kontakte waren eingeschränkt. Zunächst musste sie sich darauf einlassen, für sie unangenehme Dinge zu tun, unangenehme Gefühle wahrzunehmen – die sogenannten Expositionen. Da die Krankheit für den Patienten auch einen bestimmten Zweck erfüllt, haben wir die Familie mit einbezogen. In der Einzeltherapie ging es dann unter anderem um Lösungsschritte. Da Zwangspatienten oft denken ‚So seltsame Dinge wie ich macht kein Mensch‘, ist die Patientengemeinschaft sehr wichtig. Auf unserer spezialisierten Station erleben sie oft zum ersten Mal, dass das nicht so ist.“





#### Unsere Standorte

## Wir sind deutschlandweit für Dich da

### Schön Klinik Roseneck

In der Schön Klinik Roseneck – mit je einem Standort in Prien und Rosenheim – werden erwachsene und jugendliche Patienten mit psychischen Erkrankungen behandelt. In Prien befindet sich die größte Fachabteilung für Jugendliche in Deutschland. Ein spezialisiertes Team verschiedener Berufsgruppen kümmert sich um Dich mit Therapien, die auf Dein Krankheitsbild abgestimmt sind. Die traumhafte Lage in der Voralpenlandschaft wirkt sich zudem positiv auf Deine Therapie aus.

### Schön Klinik Bad Arolsen

Die Schön Klinik Bad Arolsen ist die führende psychosomatische Fachklinik in Hessen. Hier kümmert sich ein Team aus Ärzten, Psychologen, Therapeuten und Co-Therapeuten um Deine Therapie. In der idyllischen Hügellandschaft kannst Du Dich ganz auf Dich konzentrieren.

### Schön Klinik Bad Bramstedt

Die Schön Klinik Bad Bramstedt ist eine der führenden Spezialkliniken in Deutschland. Im Jugendbereich findest Du neben hochspezialisierten Therapien rund um die Uhr Ansprechpartner vom therapeutischen Team auf Deiner Station. Die nötige Ruhe für Deine Genesung findest Du auch aufgrund der schönen Lage direkt am Waldrand. Für Deine Angehörigen ist Bad Bramstedt sehr gut über die A7 oder per Zug erreichbar.

**Schön Klinik**

Seestraße 5a  
83209 Prien am Chiemsee

**Beratung**

Telefon +49 8051 695-2060  
Telefax +49 8051 695-5127

**Weitere Informationen auf unserer Website**

[www.schoen-klinik.de/jugendpsychosomatik](http://www.schoen-klinik.de/jugendpsychosomatik)

Oder folge uns auf:

