

**Zentrum für
Stressfolgeerkrankungen**

Fachklinik für Burnout



Ganzheitlich engagiert

Die **Clinica Holistica Engiadina**, eine Fachklinik für **Burnout und Stressfolgeerkrankungen**, 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 einen integrierten, ganzheitlichen Therapieansatz, der Psyche und Körper unter Berücksichtigung sozialer Faktoren einbezieht. Ruhe und Distanz zur Belastungssituation sowie die Lage in der grandiosen Natur sind im speziellen Licht des Engadins heilsame Faktoren für Erholung und Sinnfindung in einer Lebenskrise.

Unser Erfolgsrezept liegt in der Kombination verschiedener spezialisierter Therapieverfahren, die inhaltlich auf Ihre Themen und Ziele ausgerichtet werden.

Wir verstehen unser stationäres Behandlungsprogramm als Teil einer übergreifenden Behandlungskette und arbeiten eng mit den ambulanten Behandlern und weiteren Unterstützern zusammen.

Im stationären Rahmen bieten wir eine umfassende Diagnostik und Therapie für alle Formen stressinduzierter Erkrankungen an – darunter Erschöpfungszustände, Angststörungen und Depressionen sowie damit verbundene körperliche Beschwerden wie Schmerzsyndrome oder Schlafstörungen.





**Holistica im Namen der Klinik steht für
den integrierten, ganzheitlichen Therapie-
ansatz von Psyche und Körper.**





Unser Menschenbild

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 unseren Patientinnen und Patienten zunächst Halt und Geborgenheit schenken.

Wohlfühlen inmitten der Engadiner Bergwelt

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

Der aussergewöhnliche Standort mitten in der Natur und inmitten der Engadiner Berge ist für die Burnout-Behandlung äusserst wertvoll. Die Natur der Bergwelt hat eine grosse therapeutische Bedeutung für die Vorbeugung von Burnout und Depression und kann den Heilungsprozess positiv unterstützen.

Behandlungskonzept

Die Grundlage unseres Angebots bilden fünf Säulen

Unser Leitmotto «ganzheitlich engagiert» spiegelt sich in einer ganzheitlichen Therapie wider, die schul- und komplementär-medizinische Behandlungen kombiniert. Zentraler Ansatzpunkt ist eine Begegnung auf Augenhöhe mit unseren Patientinnen und Patienten. Die Behandlung wird durch ein interdisziplinär arbeitendes, multiprofessionelles Team durchgeführt und beruht auf folgenden Prinzipien:

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





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



Unser Therapieangebot

Wir bieten spezialisierte, auf die Behandlung von Stressfolgeerkrankungen ausgerichtete Therapien in einem stationären Behandlungssetting an. In einer sicheren und fokussierten Umgebung arbeiten wir gemeinsam daran, die körperliche und seelische Gesundheit zu stabilisieren und langfristig zu fördern.

Die stationäre Behandlung dauert in der Regel sechs Wochen. Im Verlauf des Aufenthaltes setzen wir gezielt verschiedene Therapieelemente ein, die dabei unterstützen, die Gesundheit zu verbessern und die Ressourcen für eine nachhaltige Genesung zu stärken.

Unser Therapieprogramm basiert auf einem wissenschaftlich fundierten und ganzheitlichen Ansatz. Während des Aufenthalts profitieren Sie von einem bewährten Standardprogramm.

Dabei werden die Inhalte und Ziele der Therapien gezielt auf Ihre individuellen Bedürfnisse und persönlichen Anliegen abgestimmt.

Ergänzend dazu können je nach Indikation einzelne individuelle Therapiebausteine integriert werden, um die Behandlung gezielt zu unterstützen.





Reguläres Therapieprogramm

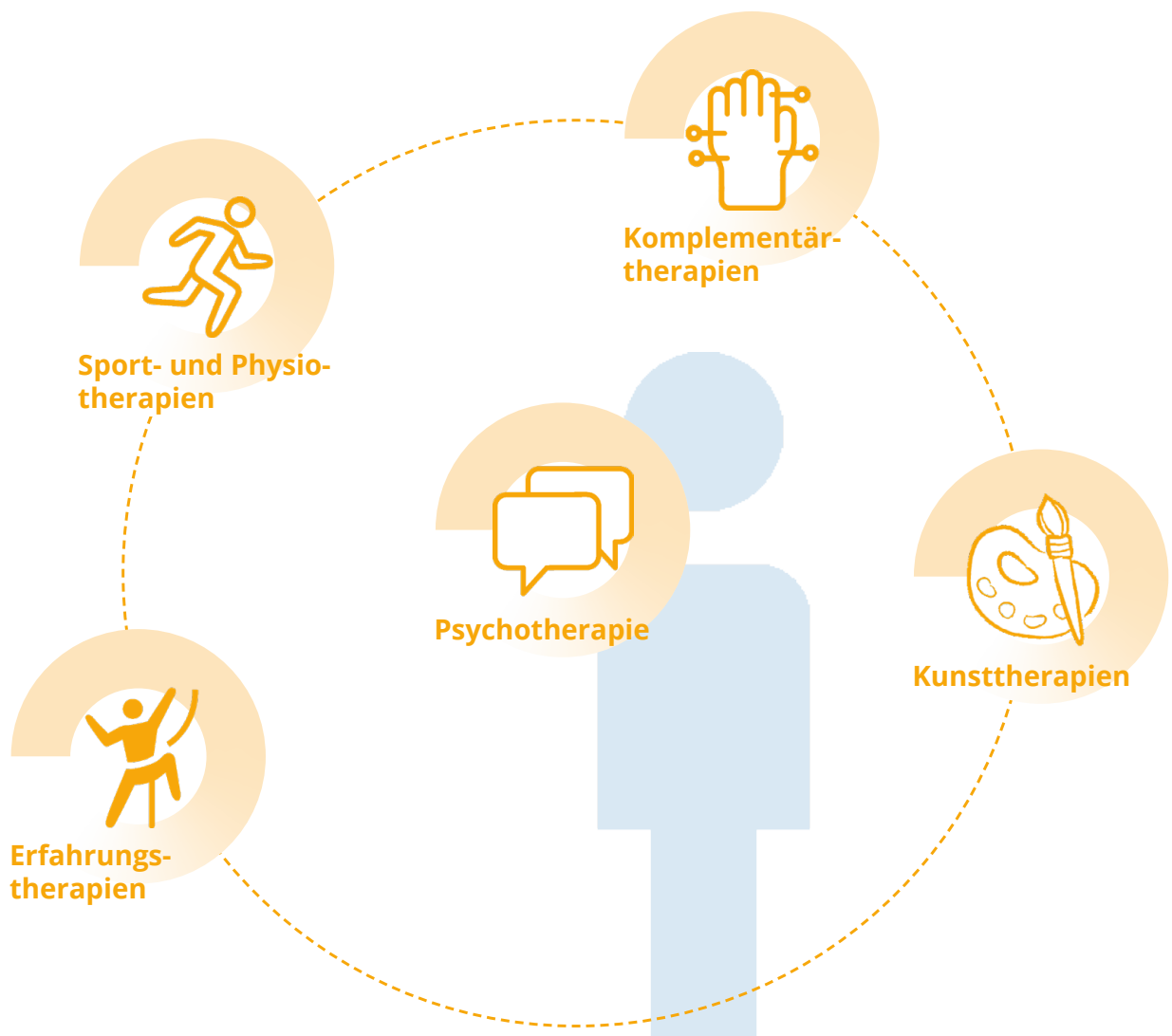
Folgende Therapieelemente sind standardmässig im Programm enthalten:

- Einzelpsychotherapie
- Testpsychologische Diagnostik und Befunderhebung
- Somatomedizinische Untersuchung und Diagnostik
- Schlafmedizinische Abklärung und Therapie
- Sporttherapie, Einzel- und Gruppentraining inkl. Sportdiagnostik
- Verschiedene Entspannungsübungen
- Qigong-Übungen in der Gruppe
- Kunsttherapie (Fachrichtungen Malen und Gestalten, Tanz und Bewegung)
- Aquatische Körperarbeit™ / WasserShiatsu
- Medizinische Massage
- Psychoedukative Vorträge zu div. Themen rund um Burnout und Stressbewältigung
- Forumsgruppe
- Austrittsvorbereitung durch Ressourcen- und Transfergruppe

Individuelle Therapiebausteine

Folgende Therapieelemente sind NICHT standardmässig im Programm enthalten. Bei Vorliegen einer medizinisch-therapeutischen Indikation können im Rahmen unseres Behandlungsauftrages einzelne zusätzliche Therapien intern verordnet werden:

- Psychiatrische Behandlung inkl. Pharmakotherapie
- Traditionelle Chinesische Medizin / Akupunktur
- Physiotherapie
- Kryotherapie (Kältetherapie)
- Kunsttherapie (Fachrichtung Musik)
- Stockkampfkunst / Escrima
- Therapeutisches Klettern
- Therapeutisches Boxen
- Therapeutisches Bogenschiessen
- Skills-Gruppe
- Sozialdienst





Einblicke Therapien

Psychotherapie

Im Rahmen der Gesprächspsychotherapie werden zentral Ihre persönlichen Anliegen 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 können.

Schlafmedizin

Die Untersuchung der Schlafqualität und die Erholbarkeit des Schlafes sind wichtige Aspekte in unserem Gesamtkonzept. Sie erhalten 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.



Sporttherapie

In der Sporttherapie werden trainingswissenschaftliche, medizinische, pädagogisch-psychologische sowie sozio-therapeutische Elemente mit einbezogen. Die angewandten Methoden sind vielfältig. Auf der einen Seite wird die Körperwahrnehmung durch Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination geschult. Zusätzlich kommen Entspannungsmethoden sowie Bewegung und Spiel zum Einsatz.

Einen hohen Stellenwert hat die nachhaltige Patientinnen- / Patientenschulung und Edukation. Dabei 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 Unaussprechlichen und fördert den persönlichen Ausdruck.

Durch die Arbeit mit Körperimpulsen werden Ihre Ressourcen aktiviert und mit wesentlichen Lebensthemen verknüpft. Denken, Fühlen und Handeln werden miteinander verbunden und sichtbar, hörbar sowie ganzkörperlich erlebbar gemacht.

Die Wirkung des persönlichen Handelns wird direkt erlebt und kann gestärkt oder verändert werden, sodass Ihr inneres Befinden mit dem äusseren Handeln in Einklang kommen kann.

Die Kunsttherapie stärkt die gesunden Anteile in Ihnen – ob gestalterisch, musikalisch oder in Bewegung und Tanz. Es sind in allen Bereichen keinerlei Vorkenntnisse notwendig.



Aquatische Körperarbeit WasserShiatsu

Aquatische Körperarbeit™ / WasserShiatsu ist eine Therapieform, bei der Sie einfach sein dürfen und buchstäblich auf Händen getragen werden.

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 Sie nehmen sich und Ihren Körper wieder wahr.

Sie dürfen sich vertrauensvoll hingeben und durch das «Gehalten sein», die Wärme sowie die Schwerelosigkeit entsteht eine tiefe Entspannung. Sie kommen zur Ruhe, wodurch Stress reduziert werden kann. Das «Getragen werden» weckt Erinnerungen an Geborgenheit und stärkt das Urvertrauen sowie das Vertrauen in sich selbst, in das Umfeld und das Leben.



Somatomedizinische Untersuchung und Diagnostik

Burnout ist ein komplexes Syndrom, das sowohl psychische als auch physische Komponenten umfasst. Eine umfassende Diagnostik berücksichtigt daher beide Aspekte, um eine ganzheitliche und effektive Behandlung zu gewährleisten.

Im Rahmen einer somatomedizinischen Untersuchung werden die medizinische Vorgeschichte, aktuelle Beschwerden und der allgemeine Gesundheitszustand erhoben.

Entspannung und Qigong

Burnout ist ein Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. Sie erlernen eine Vielzahl von Entspannungstechniken, die langfristig in Ihren Alltag integriert werden können. Darüber hinaus ist Qigong ein regelmässiger Bestandteil des Therapieprogramms. Bei Qigong handelt es sich um harmonisierende Bewegungsabläufe aus der Chinesischen Tradition und Medizin. Während des Aufenthaltes werden die Entspannungsmethoden sowohl unter professioneller Anleitung als auch eigenständig praktiziert. Zusätzlich bietet der Wellnessbereich Möglichkeit für die passive Entspannung und Regeneration.





Psychiatrische Behandlung inkl. Pharmakotherapie

Bei Bedarf erhalten Sie eine oder mehrere fachärztliche, psychiatrische Sprechstunden. In einem Gespräch wird Ihre medikamentöse Behandlung besprochen.

Die Psychopharmakotherapie kann ergänzend zu unserem ganzheitlichen Therapieprogramm eingesetzt werden. Die Auswahl der Medikamente und die Dosierung erfolgen individuell, abgestimmt auf Ihre spezifischen Bedürfnisse und Symptome.

Gesehen & gehört zu werden, ernst genommen zu werden, sowie das Wohlwollen und Engagement der Mitarbeitenden waren unglaublich wohltuend. Ich habe mich getragen und gut aufgehoben gefühlt.

Psychoedukative Vorträge und Gruppentherapien

Psychoedukative Vorträge zu diversen Themen rund um Burnout und Stressbewältigung sind ein regelmässiger Bestandteil Ihres Therapieprogramms. Begleitend zu den anderen Therapieelementen soll hierbei das Verständnis für diese Erkrankungen vertieft und effektive Bewältigungsstrategien vermittelt werden.

In der Forumsgruppe zu Beginn Ihres Aufenthalts erhalten Sie Raum, um persönliche Ziele zu reflektieren und Ihre Erwartungen zu klären.

In der Ressourcen- und Transfergruppe werden Sie auf die Rückkehr in den Alltag vorbereitet.

In der Skills-Gruppe (falls indiziert) lernen Sie Techniken zur Spannungs- und Emotionsregulation kennen, um mit Belastungen besser umzugehen und Ihre Lebensqualität zu verbessern.



TCM / Akupunktur

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) betrachten wir Ihren Körper unter ganzheitlichen und energetischen Aspekten. Akupunktur beeinflusst gezielt die Lebensenergie, genannt Qi, auf körperlicher und psychischer Ebene. 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 Ihre Lebensenergie Qi wieder harmonisch fließen und ein allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein.

Kryotherapie

Die Ganzkörperkältetherapie wird in unserer hauseigenen Kältekammer durchgeführt. Sie halten sich in Badekleidung bis zu drei Minuten in einer Kabine mit minus 110°C auf.

Die Kryotherapie bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Sie stärkt Ihre Abwehrkraft, kann Schmerzen wegfrieren und ist u.a. indiziert bei Burnout, Depression sowie bei Schlafstörungen.



Therapeutisches Klettern

Therapeutisches Klettern eröffnet vielfältige Möglichkeiten, Einstellungen und Verhaltensmuster zu erkennen und einen neuen Umgang damit zu finden. Selbstwirksamkeit und Selbstbild, Umgang mit Angst, Achtsamkeit und Flow, persönliche Grenzen, Vertrauen und soziale Beziehung sind Themen, welche in der Klettertherapie bearbeitet werden.

Stockkampfkunst Escrima

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



Therapeutisches Boxen

Durch Box-Training können Stoffwechsel, Leistungsfähigkeit, Koordination und Konzentration sowie Körpergefühl und Körperbewusstsein verbessert werden. Therapeutisches Boxen unterstützt Sie bei der Behandlung von psychoaffektiven Störungen, verbessert die Emotionsregulation und das Aggressionsmanagement und fördert eine proaktive Angstbewältigung.

Therapeutisches Bogenschiessen

Diese Erfahrungstherapie verbindet die meditative und fokussierte Natur des Bogenschiessens mit therapeutischen Ansätzen, um psychische und psychosomatische Heilungsprozesse zu unterstützen. Es verbessert Konzentration und Achtsamkeit, fördert Entspannung und Stressabbau und stärkt Selbstbewusstsein sowie Selbstwirksamkeit. So ergänzt es traditionelle Therapien auf ganzheitliche Weise.



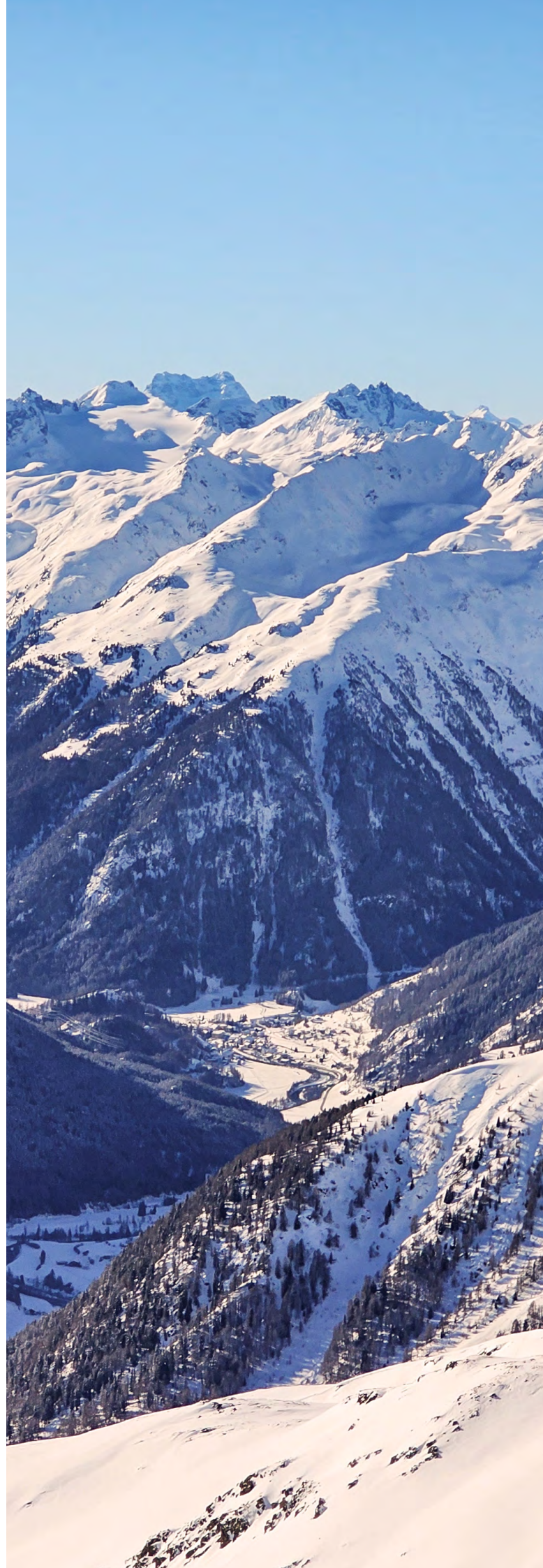
Sozialdienst

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

Pferdegestütztes Angebot

Dieses freiwillige Wochenendangebot findet auf Selbstzahlerbasis statt und wird in regelmässigen Abständen durchgeführt.

Pferdegestützte Angebote nutzen Pferde als Interaktions- und Lernpartner, um Menschen mit physischen, emotionalen und kognitiven Herausforderungen zu unterstützen. Der Umgang mit Pferden stärkt Beweglichkeit, Selbstvertrauen und emotionale Heilung.





GANZHEITLICH ENGAGIERT



Gebäude und Zimmer

Je nach Versicherungsdeckung erfolgt Ihre Unterkunft entweder in einem Zweierzimmer (allgemeine Abteilung) oder in einem Einzelzimmer (halbprivat oder private Abteilung) im Haupthaus.

Für allgemein versicherte Personen besteht die Möglichkeit, bei Verfügbarkeit und gegen Aufpreis ein Einzelzimmer zu buchen. Gerne berät Sie die Patientenadministration bei der Vergabe des stationären Eintrittstermins.

Haupthaus

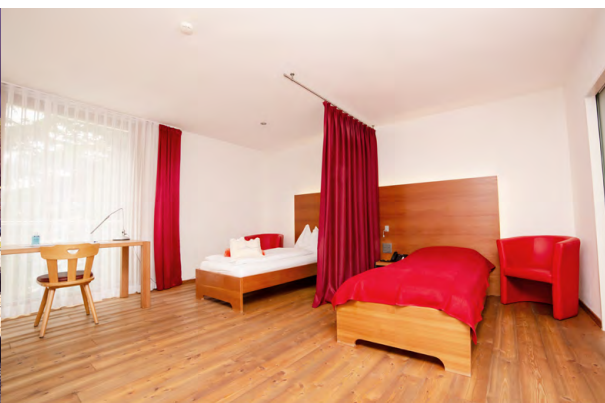
Das Haupthaus liegt auf einer idyllischen Landzunge mit Grünfläche zwischen dem Fluss Inn und dem vor der Clinica Holistica Engiadina in den Inn mündenden Bergbach Susasca.

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

Sämtliche Zimmer im Haupthaus sind hell und modern eingerichtet und verfügen über eine eigene Nasszelle mit Dusche/WC. Panoramaschiebetüren mit französischen Balkonen lassen viel Engadiner Licht und Luft in die Räumlichkeiten.

Im Haupthaus befinden sich sämtliche Doppelzimmer sowie alle Halbprivat- und Privat-Zimmer.





Haus Steinbock

Wenige Gehminuten vom Haupthaus entfernt befindet sich das rustikale Haus Steinbock, mit diversen Behandlungsräumen sowie unterschiedlich grossen Einzelzimmern, welche bei Verfügbarkeit an allgemein Versicherte gegen Aufpreis vermietet werden. Ein Aufenthaltsraum sowie die grosszügige Lounge im Dachgeschoss mit Gemeinschaftsbalkon bieten diverse Rückzugsmöglichkeiten.

Haus Muglinas

Im komplett umgebauten Engadinerhaus befinden sich unsere Kletterhalle, die Kältekammer, ein Rückzugsraum, ein Wasch- und Trockenraum, ein Veloraum, sowie mehrere Büro- und Therapieräumlichkeiten.

Haus Jassa

Direkt neben dem Haupthaus gelegen, bietet das Haus Jassa u.a. 4 neu renovierte Studios mit Dusche/WC, Kühlschrank und Küchenecke, welche an allgemein versicherte Personen gegen Aufpreis vermietet werden.

Schulhaus

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

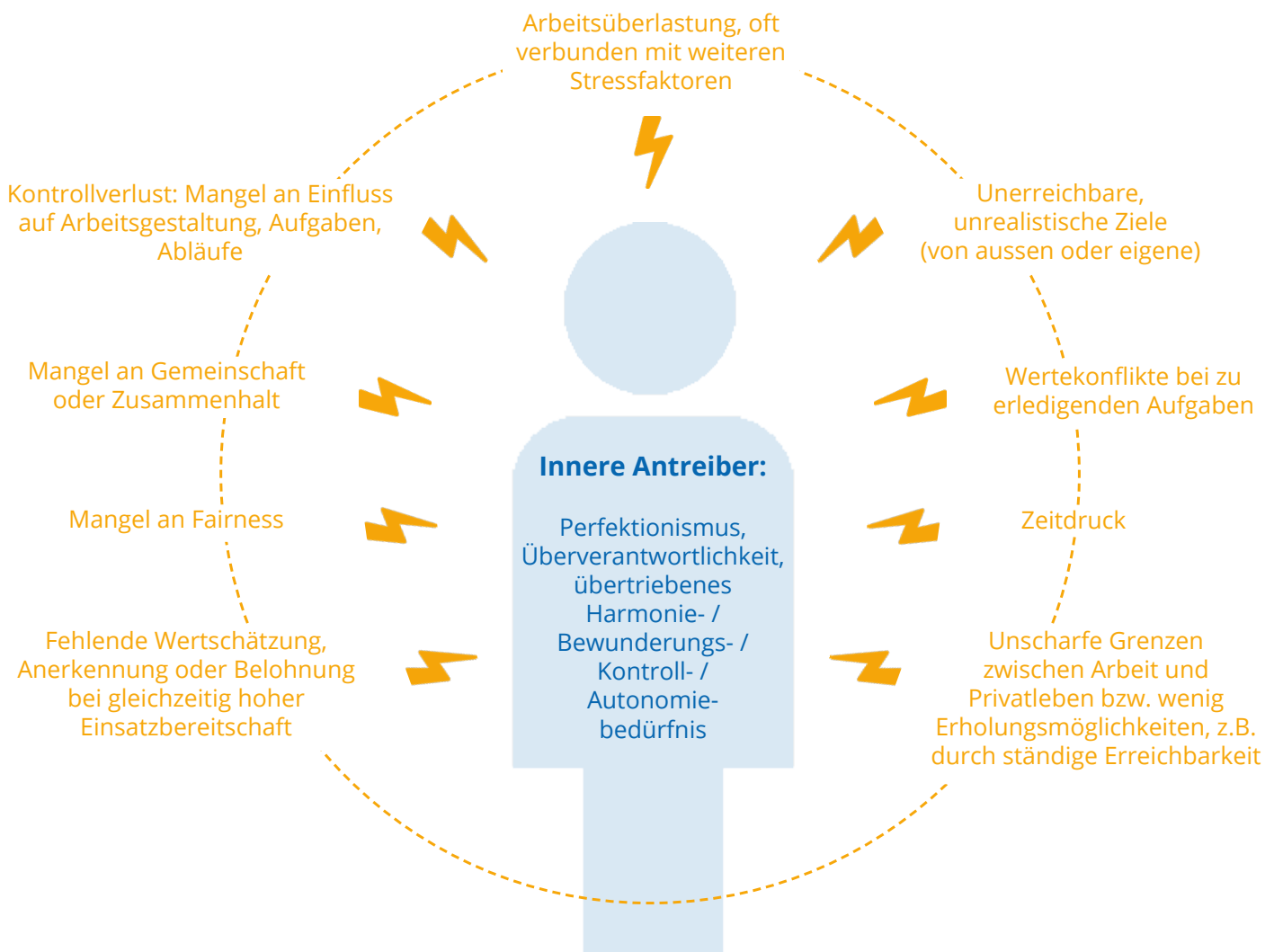
Das Burnout-Syndrom

Charakteristisch für das Burnout-Syndrom ist ein Zustand psychischer und physischer Erschöpfung, der Leistungsreduktion sowie der Depersonalisierung (Entfremdungsgefühle, Zynismus). Meist werden diese Hauptsymptome von verschiedenen körperlichen Beschwerden (Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Verspannungen, etc.) begleitet. Oft sind erst letztgenannte körperliche Gesundheitsstörungen Anlass für die Betroffenen, sich in medizinische Behandlung zu begeben. Das Burnout-Syndrom kann als Risikofaktor für die Entwicklung von Stressfolgeerkrankungen betrachtet werden.

Ein Burnout hat selten eine einzige Ursache. Meist führt ein Zusammenspiel verschiedener Belastungen zur Erkrankung. Lebensereignisse, die emotional belastend sind und eine Anpassung an neue Umstände erfordern sowie eine chronische Überlastungssituation im beruflichen und privaten Umfeld können Auslöser sein.

Die Art und Weise, mit solchen Stressoren umzugehen, hängt individuell ebenfalls mit den vorhandenen Bewältigungsstrategien zusammen. Dabei lohnt es sich, auch die eigenen Verhaltensmuster und inneren Überzeugungen (innere Antreiber), die zur Aufrechterhaltung des chronischen Stresses beitragen, zu kennen und zu überprüfen.

Begünstigt wird chronischer Stress durch Herausforderungen im Alltag:





Frühwarnsignale

Das Burnout-Syndrom entwickelt sich als Prozess. Früherkennung ist wichtig.

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
- körperliche und vegetative Symptome (zum Beispiel vermehrtes Schwitzen, Schlafstörungen, etc.)

Frühzeitig reagieren

Dauern die Symptome länger als zwei Wochen an oder kommen auch noch andere Symptome hinzu, organisieren Sie sich professionelle Hilfe! Gerne stehen wir für ein Abklärungsgespräch zur Verfügung. Dafür benötigen Sie eine ärztliche Zuweisung.

Sie erreichen uns unter:



+41 81 300 20 30



info@clinica-holistica.ch



www.clinica-holistica.ch



Anmeldung

Bitte lassen Sie uns für eine Aufnahme ein **Einweisungszeugnis** durch Ihre behandelnde Ärztin / Ihren behandelnden Arzt zukommen.



Nach Prüfung der Zuweisung findet ein persönliches **Informations- und Abklärungsgespräch** in Susch statt (ambulante Abrechnung mit Ihrer Schweizer Grundversicherung).



Sie werden umfassend über unser Behandlungsangebot informiert. Teil dieses Vorgesprächs ist auch ein kurzer Einblick in das Haupthaus sowie in ein aktuell freies Zimmer.

Nachdem der Entscheid zum Eintritt feststeht, wird die Patientenadministration mit Ihnen einen **Aufnahmetermin** vereinbaren und die **Kostengutsprache/n** beantragen.



Sobald diese vorliegt, erhalten Sie alle notwendigen Informationen für die Anreise und den Eintritt.

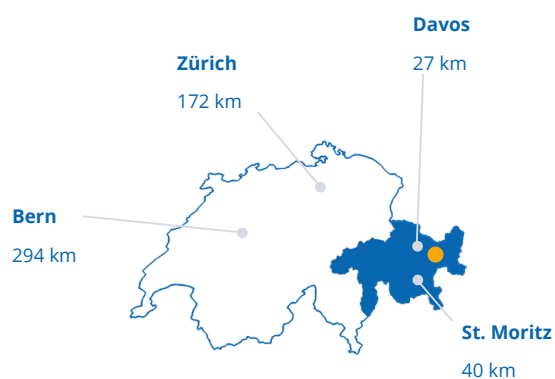
Clinica Holistica Engiadina SA

Plaz 40

7542 Susch, Schweiz

Tel. +41 81 300 20 30

www.clinica-holistica.ch



Ganzheitlich engagiert. **graubünden**

