

## WIR LADEN SIE HERZLICH EIN, UNS IM RAHMEN VON BESUCHERTAGEN KENNENZULERNEN!

Hier haben Sie die Möglichkeit, an öffentlichen Vorträgen und Informationsveranstaltungen zum Therapiekonzept teilzunehmen.

Informationen hierzu finden Sie auf unserer Internetseite:  
[www.hochgrat-klinik.de](http://www.hochgrat-klinik.de)



# HOCHGRAT KLINIK

STIEFENHOFEN

Unser Leitsatz „Porta patet, magis cor – Die Tür steht offen, mehr noch das Herz“ steht über dem Klinikeingang und beschreibt unsere persönliche Einstellung. Menschliche Begegnung, unterstützende, heilsame Beziehungen innerhalb der Gemeinschaft und sinnhaftes Tun sind für uns wichtige Werte.

Dadurch erschaffen wir eine Atmosphäre in unseren Kliniken, die sowohl von unseren Patient\*innen als auch von unseren Mitarbeitenden als angenehm und wohltuend erlebt wird.

## MAGIS COR



### WAS SOLLTEN SIE BEACHTEN, WENN SIE BEI UNS EINE STATIONÄRE AUFNAHME WÜNSCHEN?

Wenn Sie als Patient\*in in die Hochgrat Klinik kommen wollen, berät Sie unsere Aufnahmeabteilung gerne im Vorfeld in allen Fragen, welche einen stationären psychosomatischen Aufenthalt betreffen (08386 9622-457). Privatpatient\*innen, die ein Vorgespräch bei der ärztlichen Leitung der Klinik wünschen, können im Chefarzt-Sekretariat einen Termin vereinbaren (08386 9622-450).

Die Hochgrat Klinik wird von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen im Akutbereich (§ 108/109 SGB V) belegt und ist beihilfefähig.

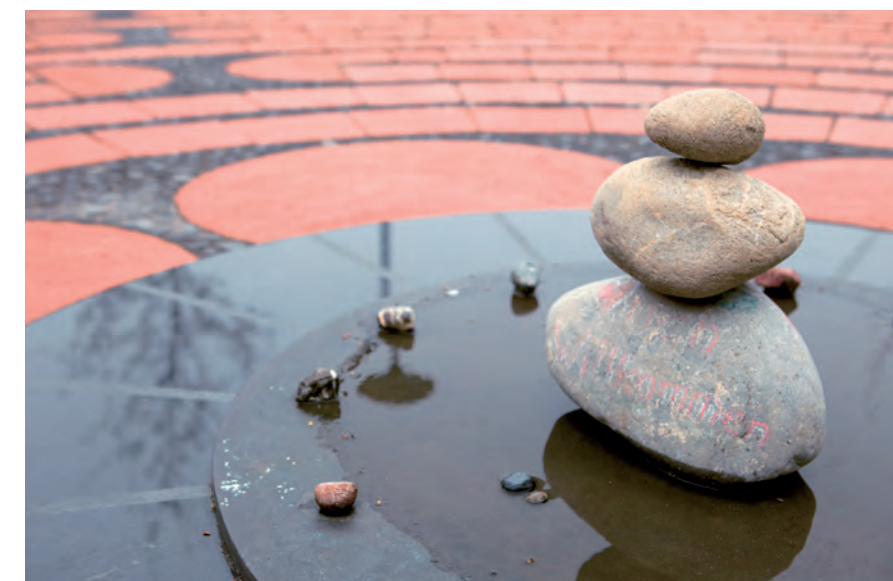
Für das europäische Ausland ist eine Kostenübernahme im Rahmen der „Verordnung über soziale Sicherheit der Europäischen Gemeinschaften“ möglich (S 2 Schein).

### HOCHGRAT KLINIK

Wolfsried 108 · 88167 Stiefenhofen  
Telefon 08386 9622-0 · Fax: 08386 4107  
E-Mail: [info@hochgrat-klinik.de](mailto:info@hochgrat-klinik.de) · [www.hochgrat-klinik.de](http://www.hochgrat-klinik.de)



Die Hochgrat Klinik gehört zur Gruppe der Reisach Kliniken. Wir bieten Psychotherapieverfahren auf höchstem wissenschaftlichen Niveau. Professionalität unserer Therapie wird verbunden mit Spiritualität, die sich in Ehrfurcht vor dem Leben, Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber und in Dankbarkeit und Liebe widerspiegelt.



### PSYCHOSOMATIK & PSYCHOTHERAPIE

*Die Tür steht offen – mehr noch das Herz*

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

## PORTA PATET



## HERZLICH WILLKOMMEN IN DER HOCHGRAT KLINIK

Die im schönsten Teil des Allgäus, wenige Kilometer von Oberstaufen entfernt gelegene Hochgrat Klinik, ist ein psychosomatisches Akutkrankenhaus. Die Hochgrat Klinik bietet Platz für 105 Akut-Patient\*innen.

In der Hochgrat Klinik wird mit modernsten psychotherapeutischen Verfahren gearbeitet. Im Mittelpunkt des therapeutischen Prozesses, den wir mit unseren Patient\*innen anstoßen, stehen die durch ungute Lebenserfahrungen entstandenen, tief sitzenden inneren Einstellungen. Dies hat bei vielen Menschen dazu geführt, nicht mehr spüren und erleben zu können, was den Menschen gesund und vital hält: Emotionale Nähe und gute Beziehungen zu anderen Menschen.

Wir behandeln nach einem multidisziplinären, integrativen Konzept, welches die innere Auseinandersetzung mit dem Sinn der Erkrankung einbezieht. Es werden in gleicher Weise psychotherapeutische, psychosomatische sowie medizinische Aspekte berücksichtigt, wobei allgemeine Wirkvariablen und störungsspezifische Interventionen zu einem effizienten Therapiegesamt-konzept verbunden und in den halt- und strukturgebenden Rahmen der therapeutischen Gemeinschaft eingebunden werden. Die Psychotherapie umfasst tiefenpsychologische, systemische und verhaltenstherapeutische Ansätze, unter besonderer Berücksichtigung zwischenmenschlicher Beziehung und Bindung.

Im Einzelnen handelt es sich um eine kombinierte Einzel- und Gruppentherapie, körperorientierte Psychotherapie, emotionale Erlebnisaktivierung (u.a. Bonding Psychotherapie), verschiedene Entspannungsverfahren (Achtsamkeitsbasierte Medizin i.S. des MBSR nach Kabat-Zinn) sowie die Hinführung zu den jeweils geeigneten Selbsthilfegruppen. Während der gesamten Behandlungsdauer besteht Alkohol- und Nikotinkarenz.

  
**Sarah Helena Reisach**  
Geschäftsführerin

  
**Doris Hilgart**  
Chefärztin



### AUF DEM NEUESTEN STAND DES WISSENS

Alle medizinischen und psychotherapeutischen Heilmethoden unterliegen einer permanenten Weiterentwicklung. Unser hoher therapeutischer Standard basiert auf regelmäßigen Fortbildungen, an welchen unser gesamtes Therapieteam kontinuierlich teilnimmt.

In unseren Kliniken finden regelmäßige Vorträge und Tagungen zu aktuellen medizinischen Fragen statt. Das therapeutische Team nimmt darüber hinaus fortlaufend an Lehrgängen teil, um sich mit den neuesten Methoden aus dem Bereich der psychosomatischen Medizin und Psychotherapie vertraut zu machen. Die Reisach Kliniken sind Mitbegründer des Instituts für Qualitätsentwicklung in der Psychotherapie und Psychosomatik (IQP) und damit einer Gruppe von psychosomatischen Kliniken angeschlossen, die sich einem jährlichen Klinikvergleich der Therapieeffekte unterziehen, um eine hohe Patientenzufriedenheit zu gewährleisten.

### WEN NEHMEN WIR AUF?

In die Hochgrat Klinik werden Menschen aufgenommen, für die ein Wechsel in ein therapeutisch unterstützendes Milieu angezeigt ist, eine ambulante Behandlung nicht mehr ausreicht, sich mit den Konflikten und Belastungen in ihrem Umfeld überfordert fühlen, ihren Alltag oder ihre Arbeit nicht mehr oder nur noch mit erheblicher Anstrengung bewältigen können. Menschen, bei denen von ärztlicher oder therapeutischer Seite eine Behandlung in der Klinik als notwendig diagnostiziert wird.

### UNSERE SCHWERPUNKTE

Die Behandlungsschwerpunkte, sowohl für gesetzlich Versicherte als auch Privatpatient\*innen (auch Beihilfeberechtigte) der Klinik sind:

- Depressionen
- Angsterkrankungen
- Burnout
- Essstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Somatoforme Störungen
- Stoffliche/nichtstoffliche Süchte

### UNSERE BESONDEREN MERKMALE

Besondere Merkmale unserer Kliniken sind:

- Emotionale Erlebnisaktivierung: Wir heilen nicht allein über den Verstand, sondern über Einbeziehung der Gefühle
- Therapeutische Gemeinschaft: Patient\*innen können, therapeutisch begleitet, durch ein wertschätzendes Miteinander heilende Beziehungserfahrungen machen
- Spirituelle Orientierung: Der sinnsuchende Mensch steht im Mittelpunkt

  
HOHE QUALITÄTS-  
STANDARDS  
Internes Qualitätsmanagement, Bio-Teilzertifizierung unserer Küche

  
BEHANDLUNG AUF  
NEUESTEM STAND  
Wissenschaftlich begründete Psychotherapieverfahren

  
THERAPIE  
IM ALLGÄU  
Von schöner Natur in Bayern umgeben

  
ÜBER 37.000  
PATIENTEN  
Erfahrung und Qualität

  
THERAPEUTISCHE  
GEMEINSCHAFT  
Erfahrungen und ein wertschätzendes Miteinander

### UNSERE THERAPEUTISCHE ARBEIT

In der Hochgrat Klinik wird auf dem Boden evidenzbasierter Medizin gearbeitet. Im Zentrum der therapeutischen Arbeit stehen wissenschaftlich begründete Psychotherapieverfahren:

- Tiefenpsychologisch fundierte Therapie
- Kognitiv-behaviorale Therapie
- Systemische Therapie
- Achtsamkeitsbasierte Medizin (Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR))
- Körpertherapie
- Bonding-Psychotherapie
- Traumasensible Verfahren nach Luise Reddemann
- Elemente aus DBT/Skilltraining nach Marsha Linehan
- Integrierte Nachsorge (12-Schritte-Programm)

### THERAPIE OHNE STÖRENDE ABLENKUNGEN

Eine Besonderheit unserer Kliniken ist die Konzentration der therapeutischen Arbeit auf die Gefühlsprozesse der uns anvertrauten Personen. Bei Menschen mit psychischen oder psychosomatischen Gesundheitsstörungen stehen wesentliche Krankheitsursachen im Zusammenhang mit Störungen auf der Gefühlsebene (z.B. Verlust der Gefühle, des Selbstwertempfindens, Ängste oder seelische Verwundungen durch Traumatisierung). Neue emotionale Erfahrungen, die unsere Patient\*innen in den verschiedenen Therapien bzw. der Therapeutischen Gemeinschaft machen können, sollen einen heilenden emotionalen Prozess in Gang bringen. Stimmungsverändernde Stoffe wie Alkohol, Nikotin und Drogen, das Ausweichen in Unterhaltungs- und Zerstreuungsangebote, aber auch sexuelle Kontakte, können diesen Prozess stören. Während des Aufenthaltes sollen Patient\*innen mit Hilfe unserer therapeutischen Vereinbarungen auf Ablenkungen dieser Art verzichten.

### QUALITÄTSMANAGEMENT UND EVALUATION

Seit mehr als fünfzehn Jahren überprüfen wir mit den objektiven Verfahren unseres Qualitätsmanagements regelmäßig die Prozesse und Ergebnisse in den Bereichen Organisation, Strategie, Führung, Mitarbeitende, Therapie und Service. Dem Qualitätsgedanken und der Evaluation sind alle Mitarbeitende der Kliniken, ihre Teams, die Organisation und die Therapie verpflichtet. Unsere Küche ist Bio-teilzertifiziert.