

Klinik Teufen Group

# Die gesunde Psyche

Caterina Corea ist CEO der Klinik Teufen Group und weiss, wie wichtig eine gesunde Psyche ist. Im Interview erzählt Sie unter anderem, wie man diese erhalten kann.

**Dr. psych. Caterina Corea, wann ist man psychisch gesund?**

Es gibt keine allgemeine Definition der psychischen Gesundheit. Psychisch gesund heisst aber nicht nur symptomfrei zu sein, sondern die Fähigkeit zu haben, die Lebensqualität zu erhalten, seinen Körper, Geist und Seele in Einklang zu haben, sowie mit eigenen Erlebnissen, Befinden und Verhalten zufrieden zu sein. Zur psychischen Gesundheit gehört es auch Beziehungen beziehungsweise emotionale Bindungen zu pflegen, erholsamen Schlaf zu haben, sinnvolle Aktivitäten auszuüben und allgemein eine gesunde optimistische Lebenseinstellung zu haben.

**Was hilft dabei, die geistige Gesundheit zu erhalten?**

Studien belegen, dass ein aktives Sozialverhalten genauso wichtig ist wie eine gesunde Ernährung, massvolle körperliche Aktivitäten, ausreichender Schlaf, Versöhnungsgabe, konstruktive Problemlösungsstrategien und Erholungszeiten. Wichtig sind

auch die Selbstreflexionsfähigkeit und Selbstakzeptanz. Allgemein gilt auch der Spruch, dass das Lachen der beste Stresskiller ist.

**Welches sind die häufigsten Ursachen für eine Depression oder ein Burnout?**

Eine Depression kann als eine von vielen Burnout-Folgen auftreten, genauso aber auch Herzinfarkte oder Hirnschläge. Allgemein kann dazu aber gesagt werden, dass die Entstehung sowohl von Burnout als auch von Depression menschlich individuell und multifaktoriell ist. Dazu gehören die Persönlichkeitsfaktoren wie zum Beispiel Neigung zum Perfektionismus, Selbstopferung oder oberflächliches Beziehungsmuster im Falle von Narzissmus. Die äusseren Stressoren beziehungsweise Ursachen von Burnout und Depression sind traumatische Lebensereignisse, Stressoren auf Arbeitsebene, familiärer Ebene, Beziehungsebene und fehlende Erholung bzw. destruktive Freizeitgestaltung.

**Treten diese Erkrankungen heutzutage häufiger auf? Wenn ja, warum?**

Allgemein hat die Anzahl der sogenannten Stressfolgeerkrankungen, darunter Burnout und Erschöpfungsdepressionen, in den letzten 20 Jahren massiv zugenommen. Die Zunahme der Stressfolgeerkrankungen ist auf Beschleunigung der gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Prozesse, leistungsorientierten Lebensstil, Akzentuierung der Persönlichkeitszüge, vor allem Perfektionismus, Narzissmus und Altruismus, sowie aktuelle Belastungen, insbesondere Ohnmachtssituationen oder Ungewissheit, wie zum Beispiel während der Corona-Pandemie oder weltweiten Kriege zurückzuführen. Die belastenden Lebensumstände führen zur vermehrten Ängstlichkeit, Zurückgezogenheit, Vernachlässigung der Beziehungen und Freizeitaktivitäten, fehlende Perspektive und Zukunftsängste.

**Sind psychische Erkrankungen immer noch ein Tabuthema?**

Depression, Burnout und Stress werden teils inflationär verwendet. Deswegen sollte der Fokus auf die



Gesprächspsychotherapie im Einzel- und Gruppensetting, Sicherstellung der therapeutischen Tagesstruktur mit täglichen MTT-Einheiten, passiven und aktiven physiotherapeutischen Massnahmen, Entspannungsverfahren im Einzel- und Gruppensetting, sowie Informationsvorträge über die psychischen Erkrankungen. Es gibt auch Situationen, in denen eine medikamentöse Therapie notwendig ist, die dementsprechend nach Bedarf eingeleitet wird. Bei mildereren Krankheitsformen bieten wir eine gewöhnliche ambulante psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung inklusive Gesprächspsychotherapie und psychiatrische Versorgung inklusive medikamentöse Behandlung an.

**Seit wann arbeiten Sie in der Klinik Teufen Group und welches ist Ihre Position?**

Ich arbeite seit 2013 in der Klinik Teufen Group und bin mittlerweile Leiterin des Standort Rorschach sowie CEO der Klinik Teufen Group seit 01.10.2021.

**Was ist Ihnen und Ihrem Arbeitsalltag wichtig?**

Mir ist die Gestaltung eines guten Arbeitsklimas sehr wichtig, mit Transparenz, Offenheit und Ehrlichkeit, einer konstruktiven Kommunikation insbesondere konstruktive Art der Problemlösung, die man im Alltag überall hat. Für mich persönlich ist es wichtig, erholt und mit positiver Einstellung meinen Alltag zu beginnen, abends meine Arbeit abzuschliessen und mich meiner Freizeit zu widmen.

**Was tun Sie persönlich, um aktiv Ihre seelische Gesundheit zu erhalten?**

Ich pflege regelmässige Kontakte zu meinem Familien- und Freundeskreis, treibe regelmässig, aber in Massen körperliche Aktivitäten, bin ich sehr offen und bereichere meinen Geist durch gute Literatur, künstlerische Veranstaltungen und sonstige kreative Sachen. Ich habe auch Glück, dass mein Beruf meine Berufung ist. Ich sehe jeden Tag den Sinn in meiner Arbeit und freue mich, die Menschen fachlich zu unterstützen. Mein Glaube hilft mir, jeden Tag neue Kräfte zu finden um den alltäglichen Herausforderungen zu entgehen.



Klinik Teufen Group  
TEUFEN  
für ambulante psychosomatische  
Behandlung und Rehabilitation

**Klinik Teufen**

Landhausstrasse 1b  
9053 Teufen  
Tel 071 335 60 00  
info@klinikteufen.ch  
www.klinikteufen.ch

**Psychosomatisches  
Zentrum Rorschach**

Marktplatz 9  
9400 Rorschach  
Tel 071 335 60 60  
Fax 071 335 60 61

**Caterina Corea**

CEO der Klinik Teufen Group

