



**Behandlung von  
Post-/Long-COVID und  
Long-Lockdown-Effekten  
in der Oberberg  
Fachklinik Rhein-Jura**

Herzlich willkommen!

## Unsere Oberberg Fachklinik Rhein-Jura

Die Oberberg Fachklinik Rhein-Jura liegt in einer der schönsten Regionen Europas, eingebettet zwischen Südschwarzwald und Schweizer Jura. Hier finden Sie neben ärztlicher Behandlung auf höchstem Niveau auch einen Ort für Selbstbesinnung und Neuorientierung.

Mit einem umfassenden Hygienekonzept treffen wir gezielt Maßnahmen zum Schutz unserer PatientInnen und MitarbeiterInnen während der Pandemie. Dabei versuchen wir, durch evidenzbasierte Strategien wie z. B. den Einsatz von präventiven Antigentests und Luftreinigungsgeräten möglichst optimal folgende Ziele miteinander in Einklang zu bringen: Größtmöglicher Schutz vor Ansteckung, Aufrechterhaltung bestmöglicher Therapiebedingungen sowie Erhalt von menschlicher Verbundenheit und Nähe.



## Wir sind für Sie da!

Die COVID-19-Pandemie hat weitreichende Auswirkungen auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und den Lebensalltag – nicht nur bei Menschen mit COVID-19-Erkrankung. Finanzielle Sorgen, reduzierte Kontakte, Quarantäne oder hohe Belastungen im familiären Umfeld bringen viele Menschen an ihre Grenzen. So kann es zu einer Entstehung oder Verstärkung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen („Long-Lockdown-Effekt“) kommen.

Darüber hinaus berichten viele Betroffene trotz einer überstandenen COVID-19-Erkrankung auch Monate später noch von Symptomen wie schneller Erschöpfbarkeit, Abgeschlagenheit und eingeschränkter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit („Post-/Long-COVID“).

Als Fachklinik im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie bietet die Oberberg Fachklinik Rhein-Jura ein **vielfältiges psychosomatisches Behandlungsprogramm** für Menschen an, die infolge der pandemiebedingten Maßnahmen und Einschränkungen psychische oder psychosomatische Beschwerden entwickelt haben. Das Angebot richtet sich auch an Menschen, die nach überstandener COVID-19-Infektion unter anhaltenden Folgesymptomen leiden.

Auf Basis einer ausführlichen Diagnostik bieten wir ein umfassendes, spezialisiertes Therapieprogramm an und unterstützen Sie so auf Ihrem individuellen Weg durch die Pandemie.

Wir freuen uns auf Ihre persönliche Kontaktaufnahme.

Herzliche Grüße



**Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Jähne**

Ärztlicher Direktor und Chefarzt  
Oberberg Fachklinik Rhein-Jura und  
Oberberg Tagesklinik Lörrach

## Finden Sie die passende Hilfe

An unserer Oberberg Fachklinik Rhein-Jura bieten wir:

### 1. Ambulante Spezialsprechstunde

- Individuelle Beratung, Diagnostik und Behandlung von Long-Lockdown-Effekten sowie dem Post-Long-COVID-Syndrom
- Bei Bedarf telemedizinisch (Video), standortunabhängig

### 2. Vollstationäre Behandlung

- Interdisziplinäres und multimodales-psychosomatisches Behandlungsprogramm inkl. differenzierter Diagnostik, Therapie, Nachsorge
- Diagnostik und Therapie weiterer psychiatrischer und körperlicher Erkrankungen
- Mitbehandlung durch ein dichtes Netzwerk niedergelassener Ärzte im Bereich Innere Medizin, Pneumologie, Neurologie, Schmerzmedizin, Physiotherapie
- Umfangreiches Sport- und Bewegungstherapieangebot zum Training der Körperwahrnehmung, individuellem Belastungstraining und für Entspannungstherapie
- Psychologische Begleitung zur Krankheitsaufklärung und Erarbeitung von Strategien im Umgang mit Krankheitssymptomen und Konsequenzen im Alltag
- Vielfältige störungsspezifische psychotherapeutische und medizinisch/psychiatrische Angebote zur Behandlung begleitender psychischer Erkrankungen, die individuell auf die Bedürfnisse der PatientInnen abgestimmt werden

An unseren anderen Oberberg Kliniken bieten wir:

Weitere Angebote **für Erwachsene unserer anderen Oberberg Kliniken** sowie spezielle Behandlungsangebote unserer Fachkliniken für **Kinder und Jugendliche**, die unter Post-/Long-COVID-Syndromen und Long-Lockdown-Effekten leiden, finden Sie unter [www.oberbergkliniken.de/krankheitsbilder/post-covid](http://www.oberbergkliniken.de/krankheitsbilder/post-covid)

## Symptome richtig einschätzen, Schweregrad bestimmen

Erschöpfbarkeit, Abgeschlagenheit oder eingeschränkte Leistungsfähigkeit bei geringer Belastung sind nur einige Symptome, die als Folge einer COVID-19-Erkrankung auch noch Monate nach der akuten Erkrankungsphase auftreten können.

Eine qualifizierte und ganzheitliche Diagnostik ist die Grundlage für eine individuelle und wirksame Behandlungsplanung. Neben einer spezialisierten körperlichen und psychosomatischen Diagnostik berücksichtigen wir auch andere relevante Erkrankungen, wie beispielsweise das Chronische Erschöpfungssyndrom (CFS) oder das Fibromyalgiesyndrom (FMS).

### Mögliche Symptome von Post-/Long-COVID und Long-Lockdown-Effekte

- Eingeschränkte körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit mit Erschöpfbarkeit und Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Körperliche Stresssymptome, wie Kopfschmerzen oder Schmerzleiden und andere Beschwerden, wie Verdauungsstörungen oder Herz-Kreislauf-Probleme
- Konflikte in der Partnerschaft
- Komplikationen durch aufgeschobene/ nicht stattgefundenene Behandlung psychischer Vorerkrankungen

### Häufige psychische Belastungsfolgen von Post-/Long-COVID und Long-Lockdown-Effekten sind

- Angststörungen
- Depressionen
- Zwangs- und Traumafolgestörungen
- Abhängigkeitserkrankungen

## Unsere Therapiemethoden

# Post-/Long-COVID und Long-Lockdown-Effekte individuell behandeln

Auf Basis unserer langjährigen Erfahrung in der Behandlung von PatientInnen mit psychosomatischen oder psychischen Beschwerden, haben wir für das Post-/Long-COVID-Syndrom und Long-Lockdown-Effekte einen ganzheitlichen und spezialisierten Therapieansatz entwickelt. Dieser basiert auf aktuellen medizinischen Leitlinien sowie den neusten Therapieempfehlungen zu Erschöpfungs- und Schmerzsyndromen sowie weiteren relevanten psychischen Störungen. Besonders wichtig ist dabei die individuelle Anpassung des Behandlungsprogramms, um unseren PatientInnen optimal zu helfen.

## Therapieansatz

- Internistische Behandlung von organischen Grund- und Folgeerkrankungen
- Atem- und Physiotherapie sowie Schmerzmanagement (bei Bedarf)
- Ernährungsberatung/-therapie
- Psychosomatische Behandlung (Stressreduktion, Achtsamkeit, kognitiv-verhaltenstherapeutisch basierte Therapien)
- Schlafregulierung
- Entspannungsverfahren, angemessene Übungs- und Sportprogramme sowie Kreativtherapien
- Ggf. Einsatz von Psychopharmaka

**In unserer Klinik arbeiten wir** in einem regionalen Netzwerk aus FachärztInnen für Infektiologie, Schmerzmedizin, Pneumologie, Innerer Medizin, Rheumatologie und Schlafmedizin zusammen. Darüber hinaus stehen wir in engem Austausch mit den führenden ExpertInnen auf dem Gebiet des ME/CFS.

## Ihr Behandlungsteam

# Fachlich hochqualifiziert, menschlich vertrauensvoll

Der wichtigste Schlüssel zum Erfolg in der klinischen Psychotherapie ist ein gut aufeinander eingespieltes, professionelles Team. Unsere ÄrztInnen, TherapeutInnen sowie Pflege- und Servicekräfte verfügen über eine fundierte fachliche Expertise – und agieren stets achtsam, herzlich und einfühlsam.

## Unsere Klinikleitung



**Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Jähne**  
Ärztlicher Direktor



**Dr. med. Johannes Bauer**  
Leitender Arzt Psychosomatik  
Internist, Diabetologe DDG

## Unser ärztliches und therapeutisches Team besteht derzeit aus:

- Fachärzten und FachärztInnen für Psychiatrie, Psychotherapie und Innere Medizin
- PsychologInnen
- Psychologischen PsychotherapeutInnen
- einem großen Team aus FachtherapeutInnen (Sport- und Bewegungstherapie, Musiktherapie, Ergotherapie, etc.)
- SozialpädagogInnen

Haben Sie Fragen?

## Rufen Sie uns gern an oder schreiben Sie uns eine E-Mail

In den Oberberg Kliniken behandeln wir Privatversicherte, Beihilfeberechtigte, SelbstzahlerInnen und unter bestimmten Voraussetzungen auch gesetzlich Versicherte. Bei Interesse beraten wir Sie gern telefonisch über die Aufnahme-modalitäten, Therapiekonzepte, Behandlungsschwerpunkte sowie die Räumlichkeiten unserer Klinik.

---

### Oberberg Fachklinik

#### Rhein-Jura

Schneckenhalde 13  
79713 Bad Säckingen

Telefon +49 7761 911 911 2  
RheinJura@oberbergkliniken.de  
[www.oberbergkliniken.de/rheinjura](http://www.oberbergkliniken.de/rheinjura)



### Interessieren Sie sich für eine andere Oberbergklinik oder für eines unserer Oberberg City Center?

Informieren Sie sich einfach auf unserer Website:  
[www.oberbergkliniken.de/fachkliniken](http://www.oberbergkliniken.de/fachkliniken)  
[www.oberbergkliniken.de/citycenter](http://www.oberbergkliniken.de/citycenter)

