



Stressmedizin in der Oberberg Tagesklinik Lörrach

Gelegentlicher Stress kann vitalisieren und Kraft geben. Chronischer Stress hingegen kann zu Überlastung führen und nicht nur psychische Beschwerden wie Burnout und Depression verursachen, sondern auch körperliche Folgen wie Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-erkrankungen haben. Um dem entgegenzuwirken, haben wir die Oberberg Stressmedizin entwickelt.



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Wir bieten die Oberberg Stressmedizin auch als Maßnahme zum betrieblichen Gesundheitsmanagement für Unternehmen und Betriebe an.

- Vorträge und Schulungen **inhouse**
- vertrauliche Gespräche und Workshops im Oberberg Tagesklinik Lörrach
- Stärkung der Resilienz
- Förderung persönlicher Ressourcen
- besserer Umgang mit Stresssymptomen



Bei Interesse und Fragen zu den Konditionen kontaktieren Sie uns gerne unter:

+49 76 211 548 4287
tab@oberbergkliniken.de



Liebe Interessentinnen und Interessenten,

die Oberberg Stressmedizin bietet Ihnen nach einem ärztlichen Gespräch zur diagnostischen Einschätzung ein individuelles ambulantes Therapieangebot passend zu Ihrer aktuellen Situation.

Im Rahmen der ambulanten Therapie haben Sie die Möglichkeit, vor Ort oder durch verschlüsselte Videocalls sicher, schnell und diskret mit unseren ExpertInnen über Ihre persönliche Situation zu sprechen und individuelle Strategien zum Umgang mit Stress zu entwickeln.

Auf Ihren Wunsch kooperieren wir dabei auch mit Ihren HausärztInnen oder FachärztInnen.

Ziel ist es, Frühwarnzeichen einer Überlastung und auch mögliche Folgeerkrankungen zu erkennen und frühzeitig zu behandeln. Wir möchten Ihnen dabei helfen, eine auf Ihre persönliche Situation optimierte Strategie zum Abbau von sich negativ auswirkendem Stress zu entwickeln, die Resilienz zu fördern und Ihren Körper und Ihre Psyche zu entlasten.

Wir freuen uns auf Ihre persönliche Kontaktaufnahme.
Herzliche Grüße



Andreas Jähne

Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Jähne

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



Wenn Stress zur Überlastung führt

Ursachen und Folgen von Stress

Stress wird durch eine Reihe von Faktoren ausgelöst. Das kann zum Beispiel beruflicher Termindruck oder eine angespannte familiäre Situation sein.

Welche Stressfaktoren (Stressoren) wie viel Stress verursachen, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und muss bei einer Behandlung individuell berücksichtigt werden.

Zu den häufigsten körperlichen Symptomen zählen:

- Bauchschmerzen
- Übelkeit
- Sodbrennen
- Durchfall
- Schlafstörungen

Dauerhafter Stress zeigt sich aber auch durch psychische Symptome wie:

- Depressive Stimmung
- Erhöhte Reizbarkeit
- Erhöhte Ängstlichkeit
- Panikanfälle
- Geringe Motivation



Unser Therapiekonzept

Stress behandeln – Resilienz fördern

In der Oberberg Tagesklinik Lörrach ist ein vierwöchiges ambulantes Intensivprogramm etabliert, das ohne Wartezeiten in zwei Terminen pro Woche folgende Bestandteile umfasst:

- Medizinische Abklärung
- Diagnostik (auch möglicher zusätzlich bestehender psychiatrischer Erkrankungen)
- Beratung zu Ursachen
- Behandlung der Stressfolgen
- Erarbeitung von Bewältigungsstrategien im Umgang mit Belastungen und Stress
- Bewegungstraining
- ggf. Entspannungstherapie
- ggf. Ernährungsberatung

Im Anschluss an die ambulante Behandlung kann gegebenenfalls entschieden werden, welche darüber hinaus gehenden Therapien und Behandlungen notwendig sind.



Schritt für Schritt

Individuell und detailliert

Im Rahmen des Therapieprogramms erarbeiten wir in insgesamt fünf psychotherapeutischen Einzelsitzungen gemeinsam mit den PatientInnen detailliert:

- Gründe und Ursachen für die Überlastung
- die Lerngeschichte im Lebensverlauf
- die Arbeit an eigenen Werten und Zielen
- biografische Entwicklungen
- den resilienten Umgang mit Stress
- Zielsetzungen für die Weiterbehandlung

Das Programm wird von den privaten Krankenkassen übernommen und steht darüber hinaus für Selbstzahlende offen.



Für weitere Informationen zur Stressmedizin bei Oberberg scannen Sie bitte den QR-Code.

Ihr Behandlungsteam

Fachlich hochqualifiziert, menschlich vertrauensvoll

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

Unsere Klinikleitung



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



Jessica Gerspach
Klinikmanagerin

Unser ärztliches und therapeutisches Team besteht derzeit aus:

- FachärztInnen für Psychiatrie, Psychotherapie
- Psychologischen PsychotherapeutInnen
- sowie einem großen Team aus FachtherapeutInnen (Musiktherapie, Kunsttherapie, Sport- und Bewegungstherapie, Ergotherapie, Körpertherapie)

Haben Sie Fragen?

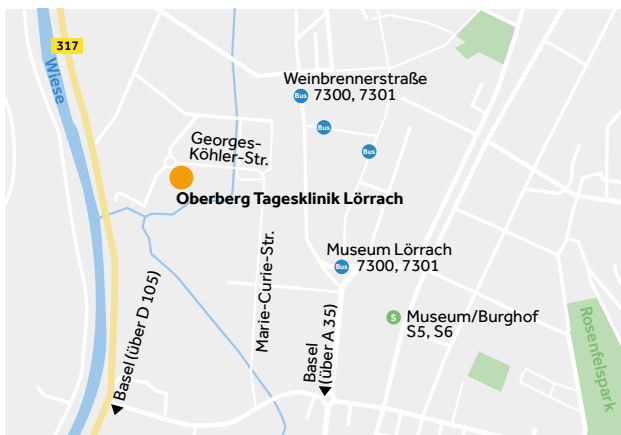
Rufen Sie uns gern an oder schreiben Sie uns eine E-Mail

In den Oberberg Kliniken behandeln wir Privatversicherte, Beihilferechtigte, Selbstzahler und unter bestimmten Voraussetzungen auch gesetzlich Versicherte. Bei Interesse beraten wir Sie gern telefonisch über die Aufnahmemodalitäten, Therapiekonzepte, Behandlungsschwerpunkte sowie die Räumlichkeiten unserer Klinik.

Oberberg Tagesklinik Lörrach

Georges-Köhler-Straße 2
79539 Lörrach

Telefon +49 76 211 548 4282
tab@oberbergkliniken.de
www.oberbergkliniken.de



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

Informieren Sie sich einfach auf unserer Webseite:
www.oberbergkliniken.de/fachkliniken
www.oberbergkliniken.de/city-center

