



## **Oberberg Tagesklinik Essen**

Die Oberberg Tagesklinik Essen bietet Ihnen in ruhiger, zentraler Lage direkt beim Stadtgarten einen Ort, der zu Achtsamkeit und innerer Sammlung einlädt. Unsere Tagesklinik schafft somit optimale Voraussetzungen für eine Neuausrichtung Ihres Lebens. Wir stehen für eine hochwertige und individuelle achtsamkeitsbasierte Behandlung, die genau auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist.





*Mit ihrer ausgezeichneten Lage in unmittelbarer Nähe zum Stadtgarten in Essen steht die Tagesklinik für ein ideales Verhältnis zwischen Urbanität und Entspannung. Unsere modernen und großzügigen Behandlungsräume bieten Ihnen einen Ort der Achtsamkeit und Entschleunigung.*

## Willkommen in der Oberberg Tagesklinik Essen



Unsere achtsamkeitsbasierte tagesklinische Behandlung bietet Ihnen eine Therapiemöglichkeit, die für sehr viele psychische Erkrankungen ebenso effektiv ist wie eine vollstationäre Behandlung, ohne dass Sie hierfür Ihre gewohnte Umgebung verlassen müssen.

In einem sicheren – von Achtsamkeit geprägten – Rahmen erhalten Sie bei uns ein attraktives, innovatives Therapieangebot, das sich an Ihren individuellen Bedürfnissen orientiert. Auf der Basis wissenschaftlich fundierter und klinisch wirksamer Verfahren begleiten wir Sie auf dem Weg zur Gesundheit.

Anders als bei einer ambulanten Einzeltherapie erhalten Sie in unserer Tagesklinik ein intensiveres, multimodales Behandlungsangebot. Wir kombinieren regelmäßige Einzelsitzungen mit entsprechenden Gruppenangeboten, um eine Atmosphäre von gegenseitiger Unterstützung und Verbundenheit zu fördern. Auch unterstützen wir Sie mit dem Erlernen von Selbsthilfestrategien nachhaltig in der Festigung der Veränderungen über den Klinikaufenthalt hinaus.

Sollten Sie vor Beginn des Klinikaufenthaltes noch nicht in ambulanter Psychotherapie gewesen sein, besteht im Anschluss an Ihre tagesklinische Behandlung in unserem Hause die Möglichkeit einer ambulanten psychotherapeutischen Weiterbehandlung. Idealerweise findet diese bei TherapeutInnen statt, die bereits an der tagesklinischen Behandlung beteiligt waren.

Wir begegnen Ihnen auf Augenhöhe und laden Sie herzlich ein, unsere Tagesklinik kennenzulernen.

**Petra Meibert**

Therapeutische Gesamtleitung  
Oberberg Tagesklinik Essen



### Unser Behandlungskonzept

## Ein Dreiklang aus Mensch, Wissenschaft und Atmosphäre

Das Behandlungskonzept aller Oberberg Kliniken basiert auf einem ganzheitlichen Menschenbild. Unser Therapieerfolg basiert auf drei Komponenten, die stets individuell zu einer harmonischen Einheit verknüpft werden: Mensch, Wissenschaft und Atmosphäre. Nur wenn alle drei Komponenten perfekt aufeinander abgestimmt sind, ist die Voraussetzung für den Therapieerfolg gegeben.

01

#### Der Mensch

Jeder Mensch ist einzigartig – deshalb muss auch jede Therapie einzigartig sein. Wir betrachten unsere PatientInnen individuell: ihr Leben, ihr Umfeld und ihre Krankengeschichte.

02

#### Die Wissenschaft

Wir nutzen alle belegbaren Erkenntnisse der Wissenschaft sowie unser weitreichendes wissenschaftliches Netzwerk – für ein ebenso breites wie fundiertes Therapieangebot.

03

#### Die Atmosphäre

Wir schaffen eine Atmosphäre, die die Genesung unserer PatientInnen unterstützt – das beinhaltet das achtsame Miteinander ebenso wie geeignete Aktivitäten.



### Häufige Indikationen

## Störungen therapieren und die Seele stärken

Unser Behandlungskonzept umfasst eine große Bandbreite an medizinischen und psychotherapeutischen Leistungen für ein breites Spektrum psychischer und psychosomatischer Erkrankungen bei Erwachsenen. Wir bieten eine intensive und hochkompetente Behandlung auf Augenhöhe.

### Krankheitsbilder, die wir häufig behandeln:

- Depression
- Depressionen im Arbeitskontext (Burnout)
- Angststörungen (Panikstörung, Agoraphobie, soziale Angststörung, generalisierte Angststörung)
- Trauma- und belastungsbezogene Störungen
- Somatische Belastungsstörungen
- Zwangsstörungen
- Stressfolgeerkrankungen

Mit einem umfassenden Hygienekonzept treffen wir außerdem 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.



## Unsere Therapiemethoden

### Innovativ, intensiv und individuell

Zu einer erfolgreichen Therapie gehören meist mehrere Elemente: Je nach individueller Diagnose und Schweregrad der Krankheit kombinieren wir bewährte und innovative psychotherapeutische, pharmakologische und weitere Behandlungsverfahren – wie beispielsweise bewegungs- und kreativtherapeutische Bausteine.

#### Unser Therapieangebot:

- Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren
- Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)
- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
- Compassion Focused Therapy
- Unified Protocol (UP) zur Behandlung emotionaler Störungen
- Achtsamkeitsbasierte Körpertherapieansätze (Yoga, Qigong)
- Meditation
- Entspannungsverfahren
- Aktivierungstraining
- Selbst-Mitgefühls-Training
- Soziales Kompetenztraining
- Komplementärmedizinische Selbsthilfestrategien aus dem Bereich der Naturheilkunde zur unterstützenden Behandlung bei Schlafstörungen, Depressionen, Ängsten, körperlichen Verspannungen und Erschöpfungszuständen

## Ihr Behandlungsteam

### Fachlich hochqualifiziert, menschlich vertrauensvoll

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



**Petra Meibert**  
Therapeutische Gesamtleitung



**Dr. med. Bastian Willenborg**  
Ärztliche Leitung



**Dr. med. Katrin Krauthausen**  
Leitende Oberärztin



**Jörg Meibert**  
Fachtherapeutische Leitung



**Nico Lingen**  
Kaufmännischer Direktor

#### Unser ärztliches und therapeutisches Team besteht derzeit aus:

- FachärztInnen für Psychiatrie, psychosomatische Medizin und Psychotherapie
- Psychologischen PsychotherapeutInnen
- FachtherapeutInnen für achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren sowie körperorientierte Bewegungs- und Entspannungsverfahren

Haben Sie Fragen?

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

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

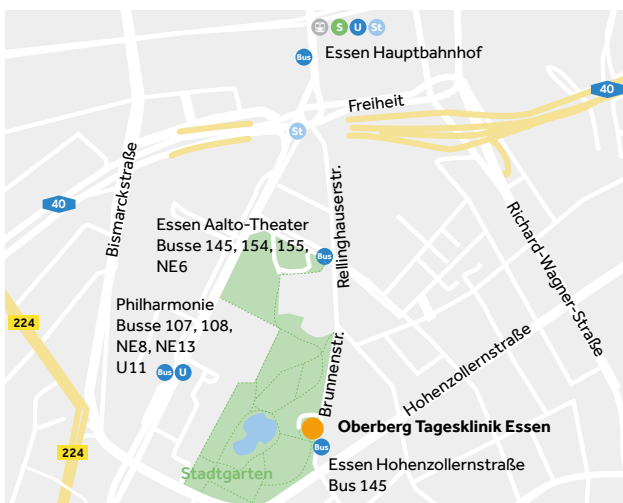
### Oberberg Tagesklinik Essen

Brunnenstraße 8  
45128 Essen

Telefon +49 201 851512942

tagesklinik.essen@oberbergkliniken.de

[www.oberbergkliniken.de/tagesklinik-essen](http://www.oberbergkliniken.de/tagesklinik-essen)



### Interessieren Sie sich für eine andere Oberberg Klinik?

Informieren Sie sich einfach auf unserer Webseite:

[www.oberbergkliniken.de/fachkliniken](http://www.oberbergkliniken.de/fachkliniken)

