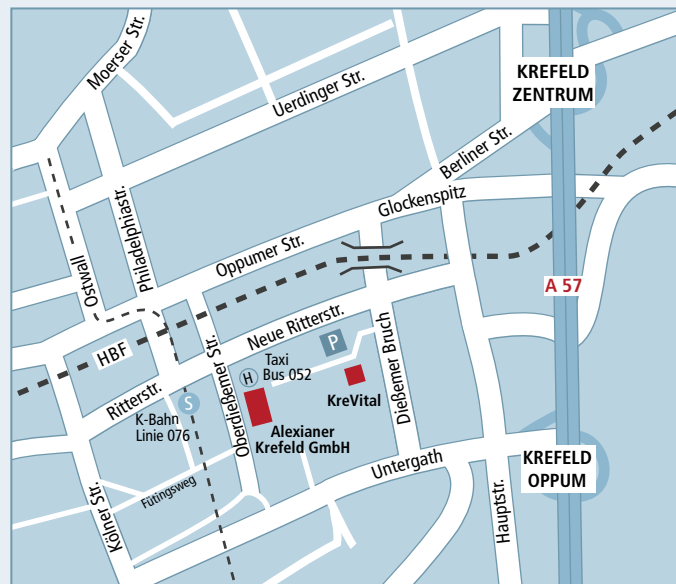




Alexianer
ALEXIANER KREFELD GMBH
KRANKENHAUS MARIA-HILF



////// **ALEXIANER KREFELD GMBH**

Dießemer Bruch 81 | 47805 Krefeld
T (02151) 334-0 | F (02151) 334-3680
info@alexianer-krefeld.de
www.alexianer-krefeld.de

////// **PARKKLINIK FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT –
ALEXIANER STRESS-AMBULANZ**

Ärztliche Leitung Dr. Torsten Grüttert
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Psychologische Leitung Dipl.-Psychologin Susanne Birke
Psychologische Psychotherapeutin
Sekretariat Karin Balters
T (02151) 334-7140 | F (02151) 334-7104
k.balters@alexianer.de

////// **WIE KÖNNEN SIE DAS ANGEBOT IN
ANSPRUCH NEHMEN?**

In der Regel benötigen Sie eine Überweisung Ihres Haus- oder Facharztes. Privat Versicherte können meist auch ohne Überweisung zu uns kommen, benötigen aber eine Kostenübernahmeerklärung der privaten Krankenversicherung. Selbstverständlich können Sie die Behandlung auch als Selbstzahler in Anspruch nehmen.

Wir bieten ein unverbindliches Vorgespräch an. Vereinbaren Sie gern einen Termin mit uns. Für Berufstätige finden wir immer einen Termin auch nach der Arbeitszeit.

////// **PARKKLINIK FÜR
SEELISCHE GESUNDHEIT**

In unserer Parkklinik für seelische Gesundheit am Krankenhaus Maria-Hilf behandeln wir stressbedingte Erkrankungen in einer anspruchsvollen Atmosphäre.

EINE INFORMATION
FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE
DER KLINIK FÜR PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN

PARKKLINIK FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT – ALEXIANER STRESS-AMBULANZ

Beratung, Diagnose, Therapie



Lassen Sie uns
den Stress
und Ihre
Gesundheit
in den Griff bekommen.

Stressempfinden ist subjektiv. Fühlt man sich dauerhaft gestresst, besteht ein erhöhtes Gesundheitsrisiko.



//// WENN SICH STRESS NICHT MEHR
AUSGLEICHEN LÄSST

Neben psychischen Erkrankungen, wie beispielsweise Depressionen und Angststörungen, um nur einige zu nennen, und neben akuten Erschöpfungszuständen (Burnout), treten oftmals auch körperliche Erkrankungen auf. So können Kopfschmerzen wie Migräne und dauerhafte Spannungskopfschmerzen, Tinnitus, Magen- und Darmprobleme, Herz-Kreislaufkrankungen, Rückenschmerzen, Hauterkrankungen wie Allergien oder Neurodermitis, Schlafstörungen etc. ebenfalls Zeichen für eine stressbedingte Erkrankung sein.

Beinahe jeder Mensch kommt in seinem Leben an einen Punkt, an dem er sich völlig erschöpft fühlt. Sind Ihre körperlichen und seelischen Ressourcen aufgebraucht? Ist die Belastungsgrenze erreicht?

Erkennen Sie die Warnsignale früh genug? Ziehen Sie die Notbremse. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre ganz persönliche Balance wieder zu finden.

//// HOHE FACHLICHE QUALIFIKATION

Unser multiprofessionelles Team ist spezialisiert auf die Behandlung stressbedingter Erkrankungen. Es besteht aus Fachärzten der Psychiatrie und Somatik, aus erfahrenen approbierten Psychologischen Psychotherapeuten, Ernährungs- und Sporttherapeuten. Gemeinsam verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz. Dafür arbeiten wir Hand in Hand.

//// WAS GEHÖRT ZU UNSEREM ANGEBOT?

» In einem ausführlichen Gespräch mit unseren Spezialisten erörtern wir Ihre persönliche und

berufliche Situation. Dann erstellen wir eine Eingangsdiaagnose und schlagen Ihnen einen individuellen Behandlungsplan vor.

- » Qualifizierte Einzel- und/oder Gruppentherapie in Anlehnung an das renommierte Stress-Bewältigungs-Training „Gelassen und sicher im Stress“ nach Prof. Kaluza zur Reduzierung körperlicher und seelischer Beschwerden in Verbindung mit subjektivem Stresserleben
- » Einführung in Entspannungsverfahren (z. B. Muskelrelaxation nach Jacobson)
- » Spezielle Entspannungsmethoden zur Schmerzlinderung
- » Herzratenvariabilitätstraining über Biofeedback mit dem „Fascia Releaser“ zur Reduzierung cortisolbedingter Übererregung
- » Ernährungsberatung
- » Entspannungskurse in Zusammenarbeit mit KreVital – Institut für Gesundheitsförderung