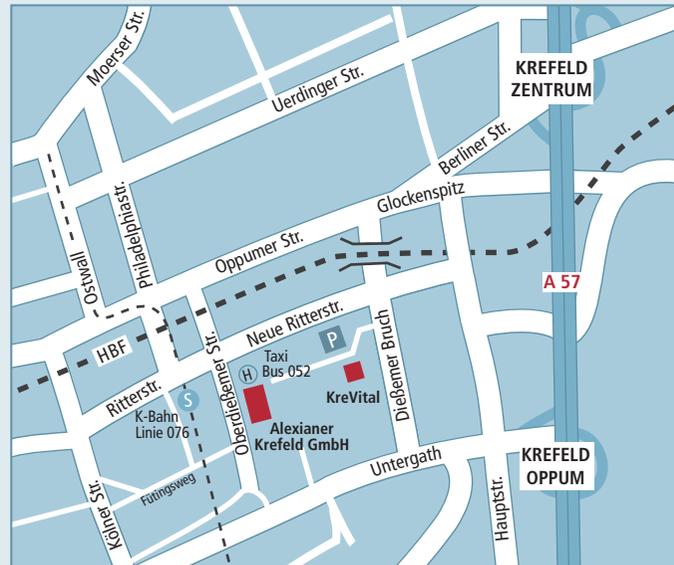


#### ////// WIE KÖNNEN SIE DAS ANGEBOT IN ANSPRUCH NEHMEN?

In der Regel benötigen Sie eine Überweisung Ihrer Haus- oder Fachärzt\*innen. 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 in Anspruch nehmen.

Wir bieten ein unverbindliches Vorgespräch an. Vereinbaren Sie gern einen Termin mit uns.



#### ////// ALEXIANER STRESS-AMBULANZ

Ärztliche Leitung Dr. Torsten Grütter

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Psychologische Leitung Dipl.-Psychologin Susanne Birke

Psychologische Psychotherapeutin

Sekretariat Karin Balters

Tel.: (02151) 334-7140 | Fax: (02151) 334-7104

k.balters@alexianer.de

#### ////// ALEXIANER KREFELD GMBH

Dießemer Bruch 81 | 47805 Krefeld

Tel.: (02151) 334-0 | Fax: (02151) 334-3680

info@alexianer-krefeld.de

www.alexianer-krefeld.de

DOI:INFO.104.PALXKR.V3.06Z1



# Alexianer

ALEXIANER KREFELD GMBH

KRANKENHAUS MARIA-HILF

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

EINE INFORMATION DER  
KLINIK FÜR ALLGEMEINPSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE  
FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

## ALEXIANER STRESS-AMBULANZ

Beratung, Diagnose, Therapie



*Lassen Sie uns  
den Stress  
auch / oder gerade in  
schwierigen Zeiten  
in den Griff bekommen.*

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

*„91 % der Erwachsenen fühlen sich durch die Corona-Pandemie deutlich gestresst.“*

Forsa 2020

**////// WENN SICH STRESS NICHT MEHR AUSGLEICHEN LÄSST**

Beinahe jeder Mensch kommt in seinem Leben an einen Punkt, an dem er sich völlig erschöpft fühlt. Neben psychischen Erkrankungen, wie beispielsweise **Depressionen** und **Angststörungen**, um nur einige zu nennen, und neben akuten **Erschöpfungszuständen** und **Burnout**, treten oftmals auch körperliche Erkrankungen auf. So können Kopfschmerzen wie Migräne und dauerhafte Spannungskopfschmerzen, Tinnitus, Magen- und Darmprobleme, Herz-Kreislauf-erkrankungen, Rückenschmerzen, Hauterkrankungen wie Allergien oder Neurodermitis, Schlafstörungen etc. ebenfalls Zeichen für eine stressbedingte Erkrankung sein.

In Zeiten tiefer Verunsicherung, in denen Begriffe wie **Pandemie**, **Covid** oder **Existenzangst** zu unserer Alltagsrealität geworden sind, betrifft das neun von zehn Erwachsene. Selbst Menschen, die

bisher über eine hohe **seelische Widerstandsfähigkeit** verfügt haben, kommen unter diesen nie da gewesenen Bedingungen an ihre Grenzen.

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 Fachärzt\*innen der Psychiatrie und Somatik, aus erfahrenen approbierten Psychologischen Psychotherapeut\*innen, Ernährungs- und Sporttherapeut\*innen. Gemeinsam verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz. Dafür arbeiten wir Hand in Hand.

**////// WAS GEHÖRT ZU UNSEREM ANGEBOT?**

- » In einem ausführlichen Gespräch mit unseren Spezialist\*innen erörtern wir Ihre persönliche und berufliche Situation und die genaue Art Ihrer psychischen und körperlichen Symptome. Dann erstellen wir eine Eingangsdiaagnose und schlagen Ihnen einen individuellen Behandlungsplan vor.
- » Qualifizierte Einzel- und/oder Gruppentherapie in Anlehnung an das renommierte Stressbewältigungs-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.