



**Behandlung von  
Post-/Long-COVID und  
Long-Lockdown-Effekten  
in der Oberberg  
Tagesklinik Hamburg**

Herzlich willkommen!

## Unsere Oberberg Tagesklinik Hamburg

In den Räumen der Oberberg Tagesklinik Hamburg in unmittelbarer Nähe zur Binnenalster und Mönckebergstraße behandeln wir intensiv und im Einklang mit dem Oberberg-Therapiemodell bis zu 28 PatientInnen mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen.

Mit einem umfassenden Hygienekonzept treffen wir gezielt Maßnahmen zum Schutz unserer PatientInnen und MitarbeiterInnen. Dabei versuchen wir, durch evidenzbasierte Strategien 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 Tagesklinik Hamburg 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. Cüneyt Demiralay**

Chefarzt  
Oberberg Tagesklinik Hamburg

Ihr Weg zu uns

## Finden Sie die passende Hilfe

Wir behandeln psychische und psychosomatische Erkrankungen im Rahmen von Post-/Long-COVID und Long-Lockdown auf verschiedenen Wegen.

**An unserer Oberberg Tagesklinik Hamburg 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. Sie erreichen uns dafür telefonisch unter **+49 40 333624822** oder per E-Mail unter **tagesklinik.hamburg@oberbergkliniken.de**

### 2. Tagesklinische Versorgung

- Interdisziplinäres, multimodales psychosomatisches Behandlungsprogramm inkl. Basisdiagnostik, Therapie, Nachsorge
- Unterstützende Mitbehandlung durch ein dichtes Netzwerk im Bereich Innere Medizin, Neurologie, Schmerzmedizin, Physiotherapie

**An unserer Partnerklinik Oberberg Fachklinik Marzipanfabrik für Kinder und Jugendliche bieten wir:**

Ambulantes und tagesklinisches multimodales psychosomatisches Behandlungsprogramm für Kinder und Jugendliche, die selbst oder deren Eltern unter Post-/Long-COVID-Syndromen und Long-Lockdown-Effekten leiden.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.oberbergkliniken.de/fachkliniken/marzipanfabrik](http://www.oberbergkliniken.de/fachkliniken/marzipanfabrik).

Diagnostik

## 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 oder das Fibromyalgiesyndrom.

**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 Chronischen Erschöpfungssyndroms oder des Fibromyalgiesyndroms.

## 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 Pflege- und Servicekräfte verfügen über eine fundierte fachliche Expertise – und agieren stets engagiert, herzlich und einfühlsam.

## Unsere Klinikleitung



**Priv.-Doz. Dr. med. Cüneyt Demiralay**  
Chefarzt



**Torben Kues**  
Kaufmännischer Direktor

### 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 Hamburg

Hermannstraße 9, 1. ZG  
20095 Hamburg

Telefon +49 40 333 624 822

[tagesklinik.hamburg@oberbergkliniken.de](mailto:tagesklinik.hamburg@oberbergkliniken.de)

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



### 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)

