

## Multiprofessionelles Mitarbeiterteam

Zum Team gehören Pflegefachkräfte, ärztliche und psychologische Psychotherapeutinnen, eine Diplom-Sozialpädagogin, eine Kreativtherapeutin, eine Musik- und eine Sporttherapeutin.

## Aufnahme

Mit einer Überweisung Ihres Arztes oder der Post-Covid Ambulanz können Sie mit uns einen Erstgesprächstermin vereinbaren. Das Erstgespräch und ggf. weiter notwendige probatorische Gespräche dienen unserer diagnostischen Einschätzung sowie der Indikationsstellung für eine mögliche Weiterbehandlung. Sie werden zu den Behandlungsmöglichkeiten beraten und es wird die Empfehlung für eine Therapieoption ausgesprochen (ambulante Psychotherapie, ambulante PsIA-Behandlung, ggf. auch teilstationäre oder stationäre Therapie).

Sollte die Indikation für eine Behandlung in unserer Ambulanz bestehen und Sie sich für eine solche entscheiden, erhalten Sie weitere Folgetermine dafür.

Die Kostenübernahme erfolgt durch alle gesetzlichen Krankenkassen, Beihilfestellen und private Krankenversicherungen. Bei Letzteren empfehlen wir eine Klärung der Kostenübernahme.

## Kontakt

**Psychosomatische Institutsambulanz**  
der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie  
Universitätsklinikum Jena  
Krautgasse 8  
07743 Jena

**Anmeldung unter**  
**03641 9-390209** oder **PSIA@med.uni-jena.de**



## Psychosomatische Institutsambulanz (PsIA) der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie

Psychosomatische Long- oder  
Post-Covid-Behandlung

Direktor Prof. Dr. Karl-Jürgen Bär  
Oberärztin Dr. Uta Pietsch

## Allgemeine Informationen

In der Psychosomatischen Institutsambulanz werden Patienten mit Long- oder Post-Covid-Syndrom spezialisiert und komplex psychotherapeutisch durch ein multiprofessionelles Team behandelt, um eine nachhaltige Besserung zu ermöglichen.

## Informationen zum Long- und Post-Covid-Syndrom

Ähnlich wie bei anderen Infektionskrankheiten gibt es nach einer akuten SARS-CoV2-Infektion immer mehr Berichte über anhaltende Beschwerden, die jenseits einer Zeitspanne von vier Wochen ab Infektion als Long-COVID oder post-akute Folgen von COVID-19 und bei Persistenz von mehr als zwölf Wochen als Post-COVID-Syndrom bezeichnet werden. Leider treten auch Einschränkungen der psychischen Gesundheit im Rahmen des Long- und Post-Covid-Syndroms sehr häufig auf. Dazu zählen die anhaltende Erschöpfung, Schlafprobleme, Niedergeschlagenheit, unbegründete Ängste, Konzentrations- und Denkstörungen und wechselnde Schmerzen. Diese Beschwerden beeinträchtigen die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit erheblich und sollten einer qualifizierten psychosomatischen Diagnostik und Therapie zugeführt werden, auch um frühzeitig eine Chronifizierung zu verhindern.

## Unser Behandlungskonzept

Die Patienten mit Long- und Post-Covid-Syndrom erhalten unter Berücksichtigung körperlicher, seelischer und sozialer Faktoren eine individualisierte Diagnostik und Therapie, deren Herzstück die Einzelpsychotherapie darstellt. Entsprechend der Notwendigkeit werden verschiedene Therapiebausteine kombiniert, die von den hochspezialisierten TherapeutInnen des multidisziplinären Teams geleistet werden.

Ziel der Therapie sollte eine Symptomlinderung sowie die Vermeidung einer Chronifizierung sein. Dazu gehören die Förderung des Schlafs, adäquate Schmerztherapie, Maßnahmen zur Stressreduktion und Entspannung, Stärkung von persönlichen Ressourcen sowie die Unterstützung eines adäquaten Coping-Verhaltens. Je nach individueller Symptomatik (körperlich, kognitiv und/oder emotional) kommen unterschiedlich gewichtet zusätzlich eine kontrollierte Anleitung zu körperlicher Aktivität bzw. zu dosiertem körperlichen Training zum Einsatz, ein Training der kognitiven Leistungsfähigkeit, ggf. eine psychopharmakologische Behandlung.

## Unser Behandlungsangebot

- » Psychosomatisch/psychotherapeutische Diagnostik
- » Ambulante psychotherapeutische Behandlung (tiefenpsychologisch oder kognitiv-verhaltenstherapeutisch) in Kombination mit
- » Spezifischen gruppentherapeutischen und unterstützenden Angeboten

## Unsere Gruppentherapieangebote umfassen dabei

- » Gruppe zur Stressbewältigung zur Stärkung von persönlichen Ressourcen sowie die Unterstützung eines adäquaten Coping-Verhaltens (z. B. weder Überforderung noch Vermeidung von Aktivitäten).
- » Kreativtherapeutische Gruppen: Kunst und Tanz bzw. Musik: Ressourcenorientierte stabilisierende Angebote im kreativen Umgang mit Farbe, Material und eigenem Körper bzw. Musik
- » Körper- und Bewegungstherapeutische Gruppen: Förderung von Expressivität und Integrationsfähigkeit, Auseinandersetzung mit Körperbild und Körperwahrnehmung,
- » Verhaltenstherapeutische Gruppen zu spezifischen Themen (z. B. Depressionsgruppe, Wochenplangruppe)
- » Tiefenpsychologisch fundierte interaktionelle Gruppe
- » Systematische Sporttherapie zur kontrollierten Anleitung zur körperlichen Aktivität bzw. dosiertem körperlichem Training, Kreislaufsupport
- » Progressive Muskelrelaxation zur Entspannung, Achtsamkeitsgruppe
- » Bei Bedarf Training der kognitiven Leistungsfähigkeit, Biofeedback

