

## Qualitätssicherung

Unser Therapiekonzept basiert auf wissenschaftlich überprüften, klinisch wirksamen Behandlungsverfahren (evidence-based). In Kombination mit neuen Therapiemethoden führt es in den meisten Fällen zu einer schnellen Hilfe und nachhaltigen Erfolgen. Dank engmaschiger Evaluation und regelmäßiger wissenschaftlicher Überprüfung in Kooperation mit anerkannten Forschungseinrichtungen gelingt es uns, das hohe Qualitätsniveau unserer Therapieangebote zu gewährleisten und laufend zu optimieren.

## Information und Beratung

Im persönlichen Erstgespräch können Sie Ihre Problemlage schildern, sich über die Einzelheiten unseres Therapieangebots so wie über den für Sie passenden Behandlungsweg informieren.

Unser neuartiges Behandlungsangebot steht Versicherten aller privaten und gesetzlichen Krankenkassen zur Verfügung. Bringen Sie bitte für das Erstgespräch eine gültige Versichertenkarte mit.

## Kontakt und Erstgespräch

Für die Vereinbarung von Erstgesprächsterminen erreichen Sie uns Montag bis Freitag in der Zeit von 8:00 bis 17:00 Uhr unter:

040 688 93 00

oder schicken Sie eine Mail an: [kontakt@vt-falkenried.de](mailto:kontakt@vt-falkenried.de)

## Anfahrt

Die Standorte der Verhaltenstherapie Falkenried sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar.



**Ambulanz Eppendorf**  
Falkenried 7  
20251 Hamburg

**HW-Haltestelle  
Hoheluftbrücke**  
U-Bahn: 3  
Bus: 1, 22, 49, 189, 286  
Auto: Parkhaus am  
Lehmweg



**Ambulanz & Tagesklinik  
Winterhude**  
Jarrestraße 6 - 10  
22303 Hamburg

**HW-Haltestelle  
Kampnagel**  
Bus: 172, 173  
Auto: Parkhaus und Park-  
plätze in der Umgebung



**Ambulanz Blankenese**  
Erik-Blumenfeld-Platz 29  
22587 Hamburg

**HW-Haltestelle  
Blankenese**  
S-Bahn: 1 und 11  
Bus: 1, 22, 49, 189, 286  
Auto: Parkhaus hinter  
dem Bahnhof

## Verhaltenstherapie Falkenried MVZ GmbH

Medizinisches Versorgungszentrum  
Psychotherapie • Psychiatrie • Psychosomatik  
Erwachsene, Kinder und Jugendliche  
Ambulanz und Tagesklinik

Sie erreichen unser Servicecenter Montag bis Freitag  
in der Zeit von 8:00 bis 17:00 Uhr

040 688 93 00

**Ambulanz Eppendorf**  
Falkenried 7  
20251 Hamburg

**Unsere Partner:  
Falkenried Prävention und  
Gesundheitsmanagement  
FPG GmbH**  
Falkenried 7  
20251 Hamburg  
Tel.: 040 688 930-900  
[kontakt@fpg-falkenried.de](mailto:kontakt@fpg-falkenried.de)

**Ambulanz Blankenese**  
Erik-Blumenfeld-Platz 29  
22587 Hamburg

**Ambulanz Winterhude**  
Jarrestraße 6-10  
22303 Hamburg

**Verhaltenstherapie Falkenried  
Aus – und Weiterbildung GmbH  
(VTFAW)**  
Jarrestraße 10  
22303 Hamburg  
Tel.: 040 244 241 030  
[weiterbildung@vt-falkenried.de](mailto:weiterbildung@vt-falkenried.de)

**Tagesklinik Winterhude**  
Jarrestraße 6  
22303 Hamburg

Hotline für Privatpatienten:  
040 688 930 200

Weitere Informationen zum Behandlungsangebot finden Sie unter:

[www.vt-falkenried.de](http://www.vt-falkenried.de)



© 2012 Verhaltenstherapie Falkenried MVZ GmbH • Fotos: VT Falkenried

Medizinisches Versorgungszentrum  
Psychotherapie • Psychiatrie • Psychosomatik  
Erwachsene, Kinder und Jugendliche  
Ambulanz und Tagesklinik

[www.vt-falkenried.de](http://www.vt-falkenried.de)



Prof. Dr. Helmut Peter  
Ärztlicher Leiter  
und Geschäftsführer

Dr. Ulrike Lupke  
Psychologische Leiterin  
und Geschäftsführerin

Sehr geehrte Damen und Herren,

jedem von uns ist es wichtig, Ziele im Leben – sowohl beruflich als auch privat – zu erreichen. Nur wer ehrgeizig und zielorientiert handelt, kommt den gesetzten Zielen näher. Motivierte Menschen versuchen daher, ihr Bestmöglichstes zu geben, um erfolgreich zu sein und ihren eigenen Erwartungen gerecht zu werden.

Ehrgeiz und Fleiß sind grundsätzlich etwas Wünschenswertes, jedoch kommt es in unserer Zeit nicht selten vor, dass man sich zu hohe, unrealistische Ziele setzt. Besonders Menschen in emotional belastenden Berufen oder Personen mit hoher Leistungsbereitschaft überfordern sich mit dem Versuch, im Beruf und im privaten Bereich alles perfekt zu machen. Das erzeugt Stress, der sie nach einiger Zeit krank macht und sie „innerlich ausbrennen“ lässt.

Seit Mai 2006 wurden in unserer Einrichtung mehrere tausend Patienten mit einer Vielzahl unterschiedlicher Störungsbilder behandelt. Diese Arbeit hat uns gezeigt, dass ein substanzieller Anteil dieser Erkrankungen stressabhängig entstanden ist. Deshalb haben wir für Stresserkrankungen ein spezifisches Behandlungsangebot entwickelt, das im Bereich der ambulanten Therapieversorgung innovativ ist. Das Behandlungskonzept beinhaltet sowohl ein Stress- und Burnout-Präventions- sowie ein Stress und Burnout-Bewältigungsprogramm und wird in unserem Zentrum bereits mit großem Erfolg umgesetzt. Bei Fragen wenden Sie sich gern an uns.

Dr. Helmut Peter

Dr. Ulrike Lupke

## Was ist Burnout?

Burnout beschreibt einen Prozess der wiederholten Verausgabung bei gleichzeitigem Verlust von Erholung.

Betroffene nehmen enthusiastisch, idealistisch und inspiriert Aufgaben im Beruf in Angriff, doch durch die Kombination aus oft unrealistisch hohem Leistungsanspruch, starkem emotionalen Engagement und Leistungsdruck können eigene Ansprüche nicht mehr erfüllt werden.

Doppelbelastungen, beispielsweise durch familiäre Umstände, können ebenfalls eine entscheidende Rolle spielen. Dies führt häufig zum „innerlichen Ausbrennen“: Überforderung, Kontrollverlust, Selbstabwertung und Resignation.

## Indikationen für den Burnout-Prozess

- ▶ Erschöpfung
- ▶ Konzentrationsstörungen
- ▶ körperliche Beschwerden
- ▶ Reizbarkeit, Nervosität, Intoleranz
- ▶ Selbstzweifel, Versagensängste
- ▶ Verlust der Erholungs- und Genussfähigkeit
- ▶ Gefühl des Kontrollverlusts



## Unser Angebot

Die Verhaltenstherapie Falkenried MVZ GmbH bietet Ihnen die Möglichkeit, sich einer individuellen Diagnostik durch unser geschultes und erfahrenes Team aus psychotherapeutisch tätigen Psychologen und Ärzten zu unterziehen, um festzustellen, ob Sie ein Burnout haben oder ob Sie Burnout gefährdet sind.

Weiterhin können Sie verschiedene Angebote zur Burnoutprävention sowie zur Therapie bei bereits vorhandenem Burnoutsyndrom wahrnehmen.

## Mittel der individuellen Diagnostik

- ▶ Psychobiologisches Stressprofil (Biofeedback)
- ▶ Herzratenvariabilitäts-Messung
- ▶ Stresstyp-Bestimmung
- ▶ Erstellen eines Ressourcenprofils

## Therapie

In der Therapie werden die Ursachen für die Entstehung eines Burnout-Syndroms anhand der individuellen Krankheitsgeschichte herausgearbeitet und der Weg aus der Krise geebnet. Ziele der Therapie sind beispielsweise die Identifizierung der individuellen „Leidsätze“, der Wiederaufbau und die Förderung des Vertrauens in die eigenen



Fähigkeiten, aber auch die Schärfung der Selbstwahrnehmung (Achtsamkeit) für die individuelle Belastbarkeit und die persönlichen Grenzen. Burnouterkrankte haben sich oft emotional sehr weit von ihrer inneren Gefühlswelt entfernt und erkennen häufig nicht mehr, welche Ressourcen und Stärken sie in sich tragen. Diese zu aktivieren, um die Lebensfreude wieder herzustellen, ist eines der großen Ziele der Therapie. In den regelmäßig stattfindenden kombinierten Einzel- und Gruppensitzungen kommen Methoden aus der Verhaltenstherapie zum Einsatz.

## Prävention

Um mit den ständig wachsenden Belastungen im Berufs- und Privatleben besser umgehen zu können und sich so vor der Entwicklung eines Burnout-Syndroms zu schützen ist für gefährdete Personen, Führungskräfte und Manager die Information über Präventionsmaßnahmen sinnvoll.

Die Verhaltenstherapie Falkenried MVZ GmbH bietet Einzelberatungen sowie Informationsvorträge mit dem Ziel, Warnsignale für ein mögliches Burnout-Syndrom kennen zu lernen, um frühzeitig entgegenwirken zu können, an. Zudem lernen Sie Maßnahmen zur akuten Stressreduktion kennen, die eigene Belastungsfähigkeit besser einzuschätzen sowie stressverschärfende Einstellungen zu überdenken. Für die Aufrechterhaltung der psychischen und körperlichen Gesundheit ist darüber hinaus eine ausgewogene Balance zwischen alltäglichen Belastungen und Ressourcen notwendig.