

S I G M A

Z E N T R U M
FRÜHERKENNUNG

Früherkennungszentrum für
seelische Störungen

Sigma Zentrum

ZEIT FÜR DIE SEELE!

FÜR DIE BIO-PSYCHO-SOZIALE BALANCE

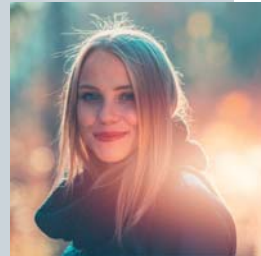
Das Früherkennungszentrum bietet Privatpatienten eine diskrete Spezialsprechstunde für medizinisch-psychologische Beratung und Gesundheitschecks z. B. bei

1. Problemen in bestimmten Lebensphasen (z. B. Lebenskrisen, Vorruhestand),
2. Emotionalem und sozialem Stress (z. B. Mobbing, Burnout, Partnerschaftsprobleme),
3. Niedergeschlagenheit und Depressionen,
4. Ängsten (z. B. Versagensgefühl, Prüfungsangst) und Zwängen,
5. Süchten (z. B. Alkohol, Drogen, Internet, Spiel),
6. Traumata (Krankheit, Tod, Gewalterfahrungen etc.),
7. Körpergefühlsstörungen und unklaren Schmerzsyndromen,
8. Essstörungen.

Wir kümmern uns schnell und unbürokratisch um Menschen, die sich professionell und individuell beraten lassen möchten bzw. einer Verschlechterung vorbeugen wollen:

- Jugendliche (ab 13 Jahre) und ihre Angehörigen,
- Erwachsene und ihre Angehörigen,
- Menschen, die starken beruflichen oder emotionalen Stresssituationen ausgesetzt sind,
- Privatpersonen, die selbst Termine vereinbaren,
- Unternehmen für Kooperationen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements oder der Risikoprophylaxe für ihre Entscheidungsträger.

Psychische Gesundheit ist eine entscheidende Basis für Wohlergehen, Glücksempfinden, Teilhabe und Leistungsfähigkeit – Voraussetzung ist die bio-psycho-soziale Balance.



Termine nach individueller Vereinbarung in persönlicher und diskreter Atmosphäre – auf Wunsch auch an Tagesrandzeiten oder samstags.



Villa Hüsey Bad Säckingen

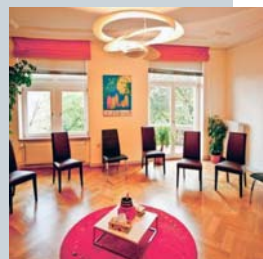
IHRE GEFÜHLE UND GEDANKEN IM MITTELPUNKT

Allgemein bekannt ist, dass seelische Belastung und psychische Erkrankungen zunehmen. Die Ursachen sind vielfältig und selten eindimensional. Der Hintergrund sind oft chronische Belastung oder aktuelle Lebensereignisse, zunehmend Druck am Arbeitsplatz oder im Privatleben, nicht selten auch selbstauferlegte Ziele oder Informationsüberflutung.

Das kann eine Zeit lang gut gehen, aber irgendwann kommt mancher mit der Fülle der Probleme nicht mehr gut zurecht. Oftmals entstehen dann länger anhaltend oder ohne erkennbare Ursache z. B.

- Störungen im Allgemeinbefinden wie Unwohlsein, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder Heißhunger,
- körperliche Signale wie Schwindel, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Bauchweh, Verdauungsprobleme,
- nachlassende Leistungsfähigkeit, Stimmungsschwankungen („himmelhochjauchzend zu Tode betrübt“), Demotivation, Lustlosigkeit und Verlust der Lebensfreude, Niedergeschlagenheit, Gefühl der Gefühllosigkeit, Ängste,
- Persönlichkeitsveränderungen, Reizbarkeit oder Apathie, Risikoverhalten, Spielsucht, Internetsucht etc.

Oft ist das harmlos, aber sehr viel häufiger werden solche Symptome zu lange verharmlost, weil seelische Frühsymptome oft ein eindeutiges Warnsignal des Körpers sind. Dann ist es Zeit, sich Rat für Prävention oder eine Frühintervention zu holen. Je früher, desto besser hilft dies effektiv, die Heilungsprognose bestmöglich zu gestalten.



Die möglichen Entscheidungspfade sind in der Erstkonsultation vielfältig. Kein Mensch gleicht dem anderen: Wir nehmen uns Zeit für Sie.



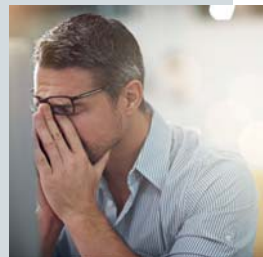
PSYCHISCHE BELASTUNG, SEELISCHE NOT – WAS TUN?

Wann psychologische Unterstützung sinnvoll ist, können Sie durch Selbstbeobachtung erkennen. Aber kein Betroffener gleicht dem anderen. Auch ist keineswegs jede Auffälligkeit dauerhaft oder gar behandlungsbedürftig. Die Grenzen von einfacher, vorübergehender und gefährlicher psychischer Beeinträchtigung sind indes fließend.

Betroffene berichten von mehr oder weniger ausgeprägten Merkwürdigkeiten ihres Gefühlslebens, des Denkens, teils auch der Wahrnehmung. Angehörige berichten oft über auffälliges Verhalten. Beobachtet werden häufig auch ein „Knick“ im Lebenslauf sowie gestörte oder abgebrochene Sozialkontakte.

Zur Hilfe bedarf es hoher Fachkenntnis und Erfahrung. Eine laienhafte Suche zur Selbstdiagnostik z. B. in Patientenratgebern und Testungen im Internet kann gefährliche Folgen haben, weil Irrtümer zu Verschlechterungen der psychischen Verfassung führen können. Deswegen lehnen wir derartige Hilfsmittel ab.

Individuell und ohne Wartezeit bieten im Früherkennungszentrum erfahrene Ärzte und Psychologen eine schnelle Abklärung der Beschwerden in diskreter und vorurteilsfreier Atmosphäre.



Beobachten Sie sich selbst in Problemsituationen wie z. B.

- in akuten Krisensituationen
- wenn die Lebensqualität durch Depressionen, Ängste, Zwangssymptome oder Probleme beeinträchtigt ist
- bei häufiger Empfindung von Sinnlosigkeit und Niedergeschlagenheit
- bei chronischer Erschöpfung und fehlender Lebensfreude, „Burnout“-Gefühlen
- in Entscheidungssituationen, die existenzielle Bereiche des Lebens betreffen
- bei Belastung durch schwierige oder traumatische Erfahrungen
- bei Konflikten in Familie, Partnerschaft oder Beruf
- bei sehr lang anhaltender Trauer
- bei Essstörungen oder Substanzabhängigkeit
- im Umgang mit Schmerzen oder bei der Bewältigung chronischer Erkrankungen
- bei Schlafstörungen
- bei Konzentrations- oder Gedächtnisproblemen

Wichtig ist ein verständnisvoller Partner, der sich intensiv Zeit nimmt. Im Bedarfsfall können unmittelbar weitere Diagnostik oder hilfreiche Therapien eingeleitet werden.

VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN

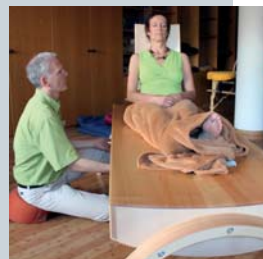
Unser Team hat sich im Bereich der Früherkennung seelischer Störungen spezialisiert.

In unserer Spezialsprechstunde nehmen wir Ihre ganz persönliche gesundheitliche und psychische Situation auf und bahnen gegebenenfalls Abklärungen körperlicher Ursachen an:

1. Medizinisch-psychologische Diagnostik
2. Vegetative Funktionsanalyse (z. B. Herzratenvariabilitätsanalyse)
3. Krisenintervention und notfallpsychiatrische Versorgung
4. Erweiterte Angebote in Tagesklinik und Nachtklinik bis hin zur Möglichkeit der vollstationären Therapie

Im Bedarfsfall bieten wir unterschiedliche Behandlungsansätze:

- Integrative Psychotherapie „Verstehen – Lösungen suchen – Ziele erreichen“
- Systemische Paartherapie
- Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe
- Psychoedukation sowie Förderung der Selbstfürsorge und Achtsamkeitstraining
- Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Hypnose)
- Verschiedene fachtherapeutische Verfahren
- Sozialmedizinische und systemische Beratung (z. B. Lebensstil)
- Psychotherapie bei Schmerzen
- Biofeedback



Am Anfang steht das vertrauensvolle Gespräch. Es unterliegt der Schweigepflicht. Sie werden diskret und ohne Publikumsverkehr in unserer Jugendstilvilla empfangen.



IHRE PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM FOKUS

Als Erstanlaufstelle bei psychischen Störungen finden Sie im Früherkennungs-zentrum

- hochspezialisierte Diagnostik und
- Weichenstellung für Prävention und Therapie.

In einer eleganten Jugendstilvilla werden Sie in diskretem Rahmen in privater Sprechstunde empfangen. Ein Spezialisten-Team des Sigma-Zentrums ist professionell für Sie da und nimmt sich Zeit für Sie, wenn

- Sie sich seelisch instabil fühlen und nicht wissen, wie Sie das einordnen sollen,
- Sie in Ihrem anstrengenden Alltag seelisch gesund bleiben möchten,
- Sie mit Ihren bisherigen Strategien für Ihr Wohlbefinden unzufrieden sind.

Das Früherkennungs-zentrum ist bestimmt durch einen aus dem Sigma-Konzept abgeleiteten ganzheitlichen und interdisziplinären Ansatz.

Sprechen Sie uns vertraulich an:



Sigma-Früherkennungs-zentrum
für seelische Störungen
Hüssyweg 2, 79713 Bad Säckingen
Telefon +49 (0) 7761 / 5564555
info@frueherkennungs-zentrum.de
www.frueherkennungs-zentrum.de



metrobasel
Partner für die Erhebung
des Gesundheitsrisikoindex

