

Kognitive Verhaltenstherapie für Erwachsene mit Long - COVID/Long-X

- Wirksamkeit wissenschaftlich bewährt
- aus der praktischen Arbeit mit Long-COVID-Patienten entwickelt

Psychologische Unterstützung im Alltag

- Ressourcen erkennen und gezielt aktivieren
- Effektiver Umgang mit Stress und Belastungen
- Entspannungstechniken erlernen und anwenden
- Akzeptanz der eigenen Grenzen fördern

Energiemanagement lernen

- Eigene Belastungsgrenzen erkennen
- Aktivitäten sinnvoll planen
- Überlastung vermeiden
- Rückfälle vermindern

Für Sie da in schwierigen Zeiten

Ich habe als Psychologische Psychotherapeutin und in der wissenschaftlichen Forschung zu Long-COVID bereits viele Menschen mit dieser Symptomatik unterstützt.

Meine Arbeit basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, mit denen ich Sie einfühlsam auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität, trotz der Erkrankung, begleite.



Long-COVID/ Long-X Psychotherapie

Psychotherapeutische
Unterstützung für mehr
Stabilität und Lebensqualität



- Für Gesetzlich Versicherte mit Kostenübernahme der Krankenkassen
- Privatversicherte
- Selbstzahlende

www.psychotherapie-eichert.de

Hauptsymptome von Long-COVID/Long-X

- Fatigue: extreme Erschöpfung
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen („Brain Fog“)
- Psychische Belastungen: Ängste, depressive Symptome
- Atemprobleme, Schmerzen, Schlafstörungen
- Veränderungen im Geruchs- und Geschmackssinn
- sehr geringe Belastbarkeit

Die Symptomatik ist bei jedem Betroffenen anders, daher wird die Behandlung individuell angepasst.



Was bedeutet Long-X

Die beschriebenen Symptome treten nicht nur nach einer COVID-Infektion auf, sondern auch nach anderen Viruserkrankungen, wie z. B. Pfeiffer'schem Drüsenfieber oder Borreliose.

Deshalb spricht man auch von Long-X, um alle Betroffenen einzuschließen.

Ist Long-COVID/Long-X – somatisch oder psychisch?

Long-COVID ist eine somatische Erkrankung, keine psychische. In der Therapie geht es darum, den Umgang mit der Erkrankung zu verbessern, Alltagsstrategien zu entwickeln und die psychischen Belastungen, die daraus entstehen – wie Ängste oder depressive Symptome – zu bearbeiten.

Online

Therapie möglich für Long-Covid/
Long-X Patienten



Mein Ansatz in der Arbeit mit Long-COVID/Long-X

Mir ist es sehr wichtig, für Sie einen Raum zu schaffen, wo sie Verständnis erleben und offen von Ihrer Situation erzählen können. Gemeinsam erkunden wir, was Sie individuell brauchen – unter Berücksichtigung Ihrer somatischen Symptome.

Ich begleite Sie dabei, Strategien zu finden, mit denen Sie trotz Ihrer Einschränkungen wieder Lebensqualität im Alltag erleben und zuversichtlich in die Zukunft schauen können.

Ihre Therapeutin in Weimar

Mit meiner Schwerpunktpraxis stehe ich Menschen mit Long-COVID/Long-X zur Seite.

Bei Interesse und Fragen können Sie sich gerne an mich wenden.

Kontakt

www.psychotherapie-eichert.de
praxis@psychotherapie-eichert.de
[@psychotherapie_eichert](https://www.instagram.com/psychotherapie_eichert)