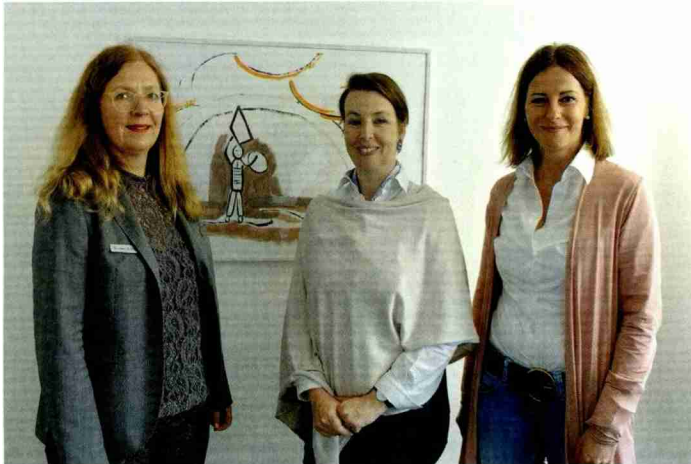


Ambulantes Behandlungsangebot für psychosomatische Erkrankungen lanciert

Mit der Eröffnung des Zentrums für Psychosomatik in der Innenstadt Zürichs bietet das Sanatorium Kilchberg Patientinnen und Patienten neu ambulante Behandlungen an zentraler Lage an. Das umfassende und interdisziplinäre Therapieangebot richtet sich an Menschen mit Depressionen, Angst, Essstörungen, stressbedingten Erkrankungen, Schlafstörungen oder frauenspezifischen psychosomatischen Beschwerden. Das Sanatorium Kilchberg begegnet damit der Nachfrage nach einem alltagsnahen ambulanten Angebot und rundet das stationäre und teilstationäre Behandlungsangebot im psychosomatischen Bereich ab.

Mit neuem Konzept erfolgreich unterwegs, Zentrum für Psychosomatik in der Innenstadt Zürichs – Dr. med. Annkathrin Pöpel, Prof. Dr. med. Katja Cattapan, Dr. med. Lucia Brandenberg (v.l.).

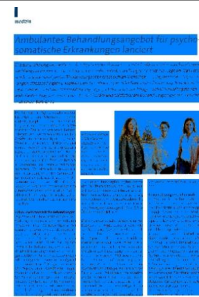


Im Zentrum für Psychosomatik werden Patientinnen und Patienten umfassend und interdisziplinär betreut. Das Behandlungskonzept und die individuell abgestimmten Therapien beruhen auf einem integrativen verhaltensmedizinischen Ansatz und berücksichtigen in gleicher Weise medizinische, psychologische und soziale Faktoren. Das Behandlungsteam steht unter der Leitung der Chefärztinnen Prof. Dr. med. Katja Cattapan und Dr. med. Christine Poppe. Das Zentrum hat am 1. September 2015 seine Arbeit aufgenommen. «Wir sind sehr zufrieden mit der Entwicklung der ersten Monate. Unser neues ambulantes Angebot in der Nähe des Paradeplatzes trifft auf ein vorhandenes Bedürfnis. Das Team hat sich

aufeinander abgestimmt und der Praxisalltag läuft rund», sagt Dr. med. René Bridler, Ärztlicher Direktor des Sanatoriums Kilchberg.

Fokus psychosomatische Behandlungen

Psychosomatik beschreibt die Wechselwirkung von seelischen und körperlichen Prozessen unter Berücksichtigung von sozialen Faktoren und den daraus resultierenden Erkrankungen. Der Schwerpunkt von Prof. Dr. med. Katja Cattapan und ihrem Team bildet die psychosomatische Behandlung von stressbedingten Erkrankungen und Schlafstörungen. Die Behandlung von stressbedingten Erkrankungen wie Lebenskrisen aufgrund von Burnout, Erschöpfungs- oder reakti-



Arzt-Spital-Pflege
6300 Zug
041/ 740 58 58
www.hms-media.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 6'212
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 3001498
Seite: 28
Fläche: 113'915 mm²

Print

ven Depressionen, Angsterkrankungen, Schmerzsyndromen und Schlafstörungen beruht auf dem integrativen Therapiekonzept «SymBalance». Dabei werden die unterschiedlichen Aspekte von Burnout und Schlafstörungen auf verschiedenen Dimensionen analysiert und in einer individuellen Therapieplanung berücksichtigt. Das Team diagnostiziert und behandelt darüber hinaus auch das ganze Spektrum von Schlafstörungen, unabhängig davon, ob ein Burnout besteht oder nicht, wie z.B. Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen, Bewegungsstörungen im Schlaf, Bruxismus oder Alpträume.

Die psychosomatische Behandlung von Depressionen, Angst, Essstörungen sowie von frauenspezifischen Erkrankungen bildet den Schwerpunkt von Dr. med. Christine Poppe und ihrem Team. Dabei kommen moderne kognitiv-verhaltenstherapeutische und achtsamkeitsbasierte Verfahren zur Anwendung, die sich bereits am Sanatorium Kilchberg bewährt haben. Basierend auf einem bio-psycho-sozialen Modell von Gesundheit und Wohlbefinden wird gemeinsam mit der Patientin/dem Patienten ein Verständnis der Situation entwickelt. Ziel der individuellen Psychotherapie ist es, die vorhan-

denen Selbstmanagementfähigkeiten zu stärken, um die momentane Krise überwinden und die persönlichen Bedürfnisse und Werte nachhaltig entfalten zu können.

Klärend, bewegend, lebensnah

Im Zentrum für Psychosomatik arbeiten erfahrene Fachpersonen aus den Bereichen Psychiatrie und Psychotherapie, Psychologie, Neurologie, Innere Medizin, Sozial- und Ernährungsberatung, Physiotherapie und Komplementärmedizin eng zusammen. Durch die zentrale und gut erreichbare Lage in der Zürcher Innenstadt und das ambulante, individuelle und flexible Therapieangebot lassen sich Behandlungen gut in den Alltag und die Arbeitswelt der Patientinnen und Patienten integrieren. Das Angebot des Zentrums für Psychosomatik erlaubt zudem Anschlussbehandlungen nach einem stationären Aufenthalt und trägt dazu bei, den Therapieerfolg aufrechtzuerhalten und Rückfällen vorzubeugen. Die offenen und freundlichen Räumlichkeiten bieten eine unterstützende Atmosphäre, gleichzeitig aber auch einen diskreten Rahmen.

Das Zentrum für Psychosomatik befindet sich an der Selnaustrasse 6 in 8001 Zürich.



Arzt-Spital-Pflege
6300 Zug
041/ 740 58 58
www.hms-media.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 6'212
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 531,030
Abo-Nr.: 3001498
Seite: 28
Fläche: 113'915 mm²

Print

Nachgefragt

Den Nerv der Zeit getroffen

Mit Prof. Dr. med. Katja Cattapan und Dr. med. Lucia Brandenburg sprach Claude Bürki.

arzt | spital | pflege: Die Betriebsaufnahme des Zentrums für Psychosomatik erfolgte am 1. September 2015, also vor zehn Monaten. Wie hat sich dieses neue Konzept, das ambulante Angebot, in dieser Zeit entwickelt, wie ist der Zuspruch? Dr. Brandenburg: Es hat sich eine sehr schöne Entwicklung ergeben, wir haben viele Anmeldungen, viele Interessierte. Wir waren überrascht von der starken Nachfrage! Prof. Dr. Cattapan: Wir haben 19 Büros hier und hatten schon grossen Respekt davor, ob alles dann so wird, wie man sich das eben vorgestellt hat. Der Platz Zürich ist ja ein Ort, wo es viele psychotherapeutische Angebote gibt. Wir haben sukzessive gestartet sind jetzt jedoch bereits so weit, dass wir inzwischen eine Warteliste pflegen müssen.

Worauf führen Sie diesen Erfolg zurück, auf das Konzept «modular»?

Prof. Dr. Cattapan: Es sind verschiedene Faktoren dabei. Zum einen rührt es von der Klinik, dem Sanatorium Kilchberg, her, die eine hohe Tradition hat und bekannt ist. Dann haben wir sicher auch den Nerv der Zeit getroffen mit dem spezifischen Angebot Psychosomatik. Es gibt zwar schon ein grosses Angebot an psychiatrischen Angeboten und es gibt ein grosses Angebot an somatischen Angeboten, aber diese Schnittstelle ist etwas, was fehlt. Dann haben wir einen weiteren Vorteil von der Lage, vom Standort her. Wir sprechen Leute an, die noch im Berufsleben stehen, im Familienleben – aktive Leute eben.

Sind Ihre Patientinnen beziehungsweise Patienten zugewiesene oder kommen sie von sich aus?

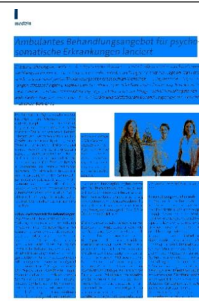
Dr. Brandenburg: Es ist beides möglich. Es gibt Leute, die vom Hausarzt zugewiesen werden oder von anderen psychotherapeutischen Praxen. Selbstverständlich können sich die Leute auch selbst melden. Prof. Dr. Cattapan: Gerade wenn es Erstkontakte sind, melden sich die Leute selbst. Es gibt auch sehr viele, die übers Internet kommen. Typisch sind auch Zuweisungen von Hausärzten, wenn es sich um Schlafstörungen, Erschöpfungszustände und Depressionen ihrer Patienten handelt.

Welche Krankheitsbilder überwiegen? Burnout? Depressionen?

Dr. Brandenburg: Ich würde sagen fifty-fifty, grob gesagt, zwischen diesen zwei Bereichen. Prof. Dr. Cattapan: Wobei es natürlich eine grosse Schnittmenge gibt. Die Bereiche Depression und Stress gehören auch zusammen. Wir therapieren auch viele Angststörungen, Essstörungen, frauenspezifische Störungen und Schlafstörungen, was auch sehr häufig ist. Ein eigenes Schlaflabor haben wir hier zwar nicht, aber eine Kooperation. Von diesem erhalten wir übrigens auch noch Zuweisungen, wenn Schlafstörungen nicht organisch sind, sondern somatisch.

Die jeweilige Dauer der Therapien – ich nehme an, die variiert?

Dr. Brandenburg: Die variiert je nach Krankheitsbild. In der Regel werden 20 bis 40 Sitzungen vereinbart, wobei wir fortlaufend evaluieren. Die Behandlung einer Angststörung bzw. die Begleitung während einer Schwangerschaft sind beispielsweise weniger aufwendig als die



Arzt-Spital-Pflege
6300 Zug
041/ 740 58 58
www.hms-media.ch
Print

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 6'212
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 531,030
Abo-Nr.: 3001498
Seite: 28
Fläche: 113'915 mm²

Therapie einer Essstörung mit starkem Untergewicht. Wir konnten bereits viele Therapien in dieser kurzen Zeit abschliessen. Prof. Dr. Cattapan: Der Zielbereich liegt bei zirka 20 Sitzungen.

Unterliegen die Behandlungen auch dem System Fallpauschale (DRG)?

Prof. Dr. Cattapan: Im Momentan rechnen wir noch nach TARMED ab.

SymBalance – um was geht es da, kurz zusammengefasst?

Prof. Dr. Cattapan: SymBalance ist ein Therapiekonzept, das wir selber im Hause entwickelt haben. Dazu gibt es auch eine wissenschaftliche Publikation. Das ist ein Therapiekonzept, speziell entwickelt zur Behandlung von Burnout. Im stationären Bereich kommt es seit 2013 zum Einsatz. Näheres im Internet findet man unter www.symbalance.ch. Das Therapiekonzept SymBalance zielt auf eine (Wieder-) Herstellung des Gleichgewichts auf drei Dimensionen ab: objektiv, subjektiv und existenziell. Auf der objektiven Dimension steht die Aktivierung und Förderung vorhandener Ressourcen sowie eine Anpassung des realen Anforderungsprofils im Vordergrund, auf der subjektiven Dimension die realistische Einschätzung von Leistungserwartungen und eigenen Kompetenzen. Bei der Behandlung auf der existenziellen Dimension geht es um die Förderung des Selbstvertrauens und die Reintegration nicht leistungsbezogener Lebensbereiche in die eigene Identität.

Es ist oft von Selbstmanagementfähigkeiten die Rede, bitte spezifizieren Sie das kurz.

Dr. Brandenburg: Jeder Mensch lernt ja im Verlaufe seines Lebens und hat seine Ein-

prägungen, Denk- und Verhaltensmuster. Er hat seine Genetik, Elterneinflüsse, Handlungswerkzeuge, wie er mit Konflikten und Problemen umgeht. Es geht dabei quasi um die Fertigkeiten, an ein Problem heranzugehen. Es geht darum, die Patienten dazu zu befähigen. Wir erleben oft, dass Menschen grosse Defizite haben im Bereich der Sozialkompetenz und den zwischenmenschlichen Beziehungen. Dies betrifft beispielsweise auch den Umgang mit Kritik und Konflikten. Diese Fertigkeiten zu stärken steht dabei im Zentrum.

Gibt es auch so etwas wie Prophylaxen gegen das Burnout-Syndrom? Laienhaft ausgedrückt: die Erlangung von Resilienz etwa?

Prof. Dr. Cattapan: Wir sind dabei, das aufzubauen! Das ist etwas, was uns am Herzen liegt. Es gibt auch viele Arbeitgeber, die bereit sind, Dinge zu verändern. Dazu existiert bereits ein Konzept, was Menschen tun können für sich. Wir nennen es die drei Es: Das eine E ist Ernüchterung. Ernüchterung im Sinne, dass ich mich von perfektionistischen Vorstellungen verabschiede. Das zweite E ist Entspannung. Für die einen ist das Yoga, für die anderen Ausdauertraining usw. Das dritte E ist Entlastung. Wo kann ich Dinge abgeben, wo setze ich Prioritäten? Wir sind in verschiedenen Gremien und bei Arbeitgebern zum Thema Prävention präsent.

Stichwort Krankenkasse – übernimmt diese alle Therapien?

Prof. Dr. Cattapan: 99 Prozent des Angebotes wird über die Grundversicherung abgerechnet. Ausgenommen sind Angebote aus dem Bereich der Alternativmedizin. Da braucht es die Zusatzversicherung.

Vielen Dank für das Gespräch.