



Das Profikonzept gegen Burnout

Das Therapieprogramm SymBalance des **Sanatoriums** Kilchberg zeigt Wirkung. Jetzt steht die stationäre Behandlung auch Allgemeinversicherten auf einer Spezialstation zur Verfügung.





Mit seinem Zentrum für stressbedingte Erkrankungen setzt das **Sanatorium Kilchberg** Massstäbe, und das an einer wunderschönen Lage am Stadtrand von Zürich inmitten einer herrlichen Gartenanlage mit einzigartigem Blick über den See. Die Atmosphäre ist wie geschaffen für Menschen, die aufgrund von Stressfolgekrankheiten auf eine stationäre Behandlung angewiesen sind.

Basis der Behandlung ist das Therapiekonzept SymBalance, das von einem Expertenteam am **Sanatorium Kilchberg** nach neuestem wissenschaftlichen Erkenntnisstand entwickelt worden ist. Die Klinik hat eine lange Tradition in der erfolgreichen und nachhaltigen Behandlung von Depressionen.

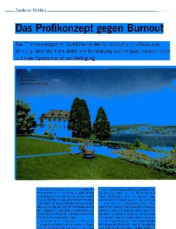
In den letzten Jahren kam es zu einem deutlichen Anstieg von Stresserkrankungen, zumeist durch chronische Überforderung bei Mehrfachbelastungen am Arbeitsplatz und in der Familie, nicht zuletzt auch wegen der Digitalisierung. «Die klinischen Manifestationen sind sehr unterschiedlich», sagt Prof. Katja Cattapan, stellvertretende ärztliche Direktorin und Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. «Häufig sind Erschöpfungsdepressionen, ein Burnout, Schmerzerkrankungen, Schlafstörungen und das chronische Erschöpfungssyndrom die Folge.» Als Reaktion darauf wurde unter dem Namen SymBalance ein eigenes Therapiekonzept gegen diese stressbedingten Krankheiten entwickelt.

Eine wissenschaftliche Auswertung dieses Therapiekonzeptes beweist, dass die stationäre Therapie nach SymBalance einen

signifikanten Effekt auf die stressbedingten Symptome hat, und zwar über das Ende der sechswöchigen Behandlung hinaus. «Auch hinsichtlich eines spezifischen biologischen Markers – wissenschaftlich brain derived neurotropic factor «BDNF» genannt –, ein Mass für die Plastizität im Gehirn, zeigt sich ein signifikanter Effekt», erklärt Prof. Cattapan. «Dank dem intensiven Psychotherapie-, Ressourcenaktivierungs- und Regenerationsangebot benötigen die Patienten trotz zu Beginn häufig mittelschweren bis schweren depressiven Symptomen nur eine sanfte begleitende Medikation, manchmal sogar nur eine Phytotherapie.»

Weiter stellt man fest, dass die Patienten sehr motiviert sind und der Informationsbedarf hoch. Ein individuelles Erklärungsmodell hilft, sich auf die Therapie einzulassen und die nötigen Veränderungen im Alltag zu vollziehen und deren Sinn und Notwendigkeit zu verstehen. Sehr geschätzt wird auch die Unterstützung durch die Gruppe. Der gegenseitige Austausch relativiert das zunächst sehr schmerzlich empfundene Scheitern und mindert das beeinträchtigte Selbstwertgefühl durch gemeinsames Lernen.

Das stationäre SymBalance-Programm unterscheidet sich stark vom klassischen psychiatrischen stationären Alltag. «Das Angebot hat eine sehr hohe Therapiedichte, ist aber bewusst zurückhaltend bei der Unterstützung im Alltag, welche von Burnout-Patienten häufig als grenzüberschreitend empfunden wird», sagt Prof. Cattapan.



Das Therapiekonzept Symbalance

- Intensive individuelle Psychotherapie kombiniert mit Gruppentherapie zur Veränderung von mentalen Schemata und Lernen neuer Strategien im Umgang mit Stressoren.
- Verbesserung der Regeneration und Aktivierung von körperlichen und psychischen Ressourcen durch fachtherapeutisches Angebot, insbesondere intensive Sport- und Bewegungsprogramme, Achtsamkeitstraining und Entspannungsverfahren sowie Unterstützung durch komplementärmedizinische Verfahren.
- Einbezug der existenziellen Dimension, zum Beispiel bei Fragen zur Sinnhaftigkeit, durch philosophische Ansätze.
- Spezifische Interventionen und Beratung zur Arbeitssituation, Unterstützung bei sozialen Fragen, inklusive Einbezug des Arbeitgebers bei Bedarf.
- Das Therapieprogramm wird – basierend auf den persönlichen Ungleichgewichten – individuell auf den Patienten zugeschnitten, und die einzelnen Therapieelemente sind aufeinander abgestimmt.
- Somatische Mitbetreuung durch Internisten und Neurologen.
- Behandlung auf je einer Spezialstation für allgemein- und zusatzversicherte Patienten sowie in einer ambulanten Spezialsprechstunde, hohes Fachwissen sowie Austausch mit Gleichgesinnten.

Kontakt

Vorgespräche nach telefonischer Vereinbarung

Telefon 044 716 40 46

symbalance@[sanatorium-kilchberg.ch](mailto:symbalance@sanatorium-kilchberg.ch)

[Sanatorium Kilchberg](https://www.sanatorium-kilchberg.ch) AG

Zentrum für stressbedingte Erkrankungen
Alte Landstrasse 70
8802 Kilchberg

Für ambulante Behandlungen

Zentrum für Psychosomatik Zürich City
Selnastrasse 6
8001 Zürich
Telefon 044 716 38 38

www.sanatorium-kilchberg.ch