

Zur Stabilisierung eines gesunden biologischen Rhythmus werden chronotherapeutische Verfahren, insbesondere Lichttherapie, angewandt. In Bezug auf Regeneration und zur Verbesserung der physischen und psychischen Stresssymptome bieten wir Physio- und Bewegungstherapie, Akupunktur und Shiatsu vor Ort an. Fragen zu einer gesunden Ernährung und zur Gewichtsreduktion werden durch eine Ernährungsberatung beantwortet.

Da die Entwicklung eines Burnout meist im Zusammenhang mit Überlastungen oder Schwierigkeiten am Arbeitsplatz steht, ist es wichtig arbeitsbezogene Probleme zu klären, dafür steht die Sozialberatung zur Verfügung.

ORGANISATORISCHES UND ANMELDUNG

Anmeldungen nehmen wir direkt oder über den zuweisenden Arzt (Hausarzt, Psychiater oder Arzt anderer Fachrichtung) oder Psychologen entgegen. Die Anmeldungen können telefonisch oder schriftlich erfolgen.

FÜR WEITERE AUSKÜNFTE STEHT GERNE ZUR VERFÜGUNG

Dr. med. Annkathrin Pöpel
Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie

Telefon 044 716 38 38 Zentrale
zentrum@sanatorium-kilchberg.ch

THERAPIEKONZEPT

Ballweg T, Seeher Chr, Tschitsaz A, Bridler R, Cattapan K. SymBalance: ein theoriebasiertes, integratives Therapiekonzept in der Behandlung von Burnout. Swiss Archives of Neurology and Psychiatry 2013; 164(5):170-7

www.symbalance.ch



Gleichgewicht zurückgewinnen

Psychosomatische Behandlung von Stress und Burnout

Gleichgewicht zurückgewinnen

STRESS UND BURNOUT

Besteht über einen längeren Zeitraum ein Ungleichgewicht zwischen Leistungsanforderungen und persönlichen Ressourcen, können daraus belastende seelische und körperliche Folgeerscheinungen entstehen. Zentrale Indikatoren bei stressbedingten Erkrankungen sind körperliche wie psychische Erschöpfung und die mangelnde Fähigkeit, sich zu regenerieren. Zur Behandlung von Burnout-Erkrankungen haben Mitarbeiter des Sanatoriums Kilchberg auf wissenschaftlichen Grundlagen das integrative Therapiekonzept Symbalance entwickelt. Es wird seit 2013 erfolgreich auf der Privatstation Belvedere angewandt. Seit Oktober 2015 bieten wir im Zentrum für Psychosomatik Zürich City zur Behandlung von stressbedingten Erkrankungen, insbesondere Burnout, auch ein ambulantes Symbalance-Angebot an.

ERKRANKUNG

Die mit chronischem Stress verbundenen oder daraus resultierenden Krankheitsbilder können individuell verschiedene Symptombilder zeigen. Häufig werden diese unter dem Oberbegriff Burnout beschrieben.

Die Belastungsfaktoren sind meist im beruflichen Umfeld zu suchen, können aber auch durch Leistungsüberforderung im sozialen oder familiären Kontext (Doppelbelastungen, Betreuung von Kindern und pflegebedürftigen Angehörigen, soziales Engagement etc.) bedingt sein.

Zu den stressbedingten Erkrankungen, welche wir im Zentrum für Psychosomatik behandeln, gehören:

- burnoutbedingte Lebenskrisen oder Anpassungsstörungen
- Erschöpfungs- oder reaktive Depressionen
- Angsterkrankungen oder Schmerzsyndrome
- Schlafstörungen

Die Entwicklung von stressbedingten Erkrankungen verläuft über verschiedene Phasen. Handlungsbedarf besteht dann, wenn die üblichen Erholungsphasen (Nacht, Wochenende, Ferien) nicht mehr ausreichen, um sich zu regenerieren.

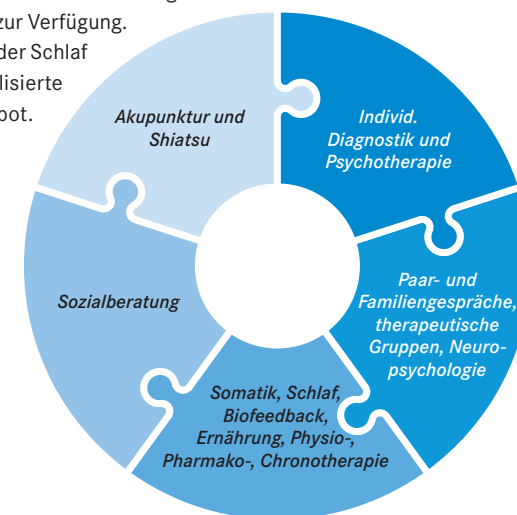
BEHANDLUNG

Ein Burnout entsteht aufgrund eines längerfristigen Ungleichgewichts zwischen persönlichen Ressourcen und externen Leistungsanforderungen. Die Behandlung bedarf einer möglichst genauen Klärung der individuellen Ursachen des Ungleichgewichts, welches auf unterschiedlichen Dimensionen lokalisiert werden kann. Nach einem diagnostischen Vorgespräch stellen wir aus dem Therapieangebot gemeinsam mit dem Patienten ein massgeschneidertes Therapieprogramm zusammen.

Das zentrale Therapieelement bei Symbalance sind die psychotherapeutischen Einzelgespräche sowie gruppentherapeutische Angebote zur Förderung der Stressbewältigung sowie zwischenmenschlicher und emotionaler Kompetenzen. Auch Paar- und Familiengespräche sind häufig sinnvoll. Wir bieten zudem integriert in die psychotherapeutischen Sitzungen Biofeedback, eine wissenschaftlich dokumentierte Methode zur Stressreduktion, an. Bei Bedarf kann eine umsichtige, individuell angepasste und nebenwirkungsarme Pharmakotherapie (inklusive Phytotherapie und chinesische Kräuter) angewendet werden.

Bei somatischen Fragen stehen bei Bedarf neurologische und internistische Fachärzte zur Verfügung.

Da bei vielen Stresserkrankungen der Schlaf gestört ist, haben wir eine spezialisierte Schlafabklärung in unserem Angebot.



*Symbalance Therapiebausteine
am Zentrum für Psychosomatik
Zürich City*