



In guten Händen

AKUT- UND ALTERSPSYCHIATRIE

sanatoriumKILCHBERG

PRIVATKLINIK FÜR PSYCHIATRIE  
UND PSYCHOTHERAPIE

# Inhalt

Vorwort .....	3	Gastlichkeit .....	11
Therapeutische Ausrichtung .....	4	Anmeldung und Aufnahme .....	12
Behandlung .....	6	Adressen .....	14
Ambulantes Zentrum Kilchberg .....	10	Lageplan .....	15



Robert Maier, René Bridler, Harald Müller

## Vorwort

### Persönlich und kompetent

Menschliche Zuwendung und ein modernes individuelles Therapieangebot sind die Grundlage unseres Behandlungskonzeptes. Unser Haus, inmitten eines grosszügigen Parks mit Blick über den Zürichsee, ermöglicht Ihnen in angenehmer gastlicher Umgebung einen erholsamen Rückzug in der Nähe Zürichs.

Mit unserer recovery-orientierten psychiatrischen Grundhaltung setzen wir uns zum Ziel, Sie systematisch in die Planung und Ausgestaltung Ihrer Therapie einzubeziehen. Wir betrachten Sie als Expertin oder Experte Ihrer Erkrankung. Ihnen auf Augenhöhe zu begegnen, ist uns ein Anliegen. Wenn von Ihnen gewünscht, beziehen wir Ihr persönliches Umfeld ein.

Gemeinsam mit Ihnen erstellen wir einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Behandlungsplan, in dem biologische, psychotherapeutische und soziale Aspekte berücksichtigt sind. Alle Angebote entsprechen dem aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand. Wir möchten Sie einladen,

das Sanatorium Kilchberg und unser Angebot näher kennenzulernen. Im persönlichen Gespräch mit uns können Sie den Einblick vertiefen, den Sie durch diese Broschüre gewinnen.

Herzlich

**Dr. med. René Bridler M.H.A.**  
Ärztlicher Direktor

**Harald Müller, MSc.**  
Leiter Behandlungszentrum Akut- und Alterspsychiatrie



# Therapeutische Ausrichtung

## Unterstützend und motivierend

Die beiden Hauptpfeiler Ihrer Behandlung sind biologische Therapieverfahren – insbesondere Psychopharmaka-, Licht- und Wächtherapie, EKT (Elektrokonvulsionstherapie) sowie Ketamin-Therapie – und psychotherapeutische Verfahren, mehrheitlich in der Gruppe und interprofessionell. Ergänzend umfasst unser Angebot Ergotherapie, gestaltende Therapien sowie Physio- und Bewegungstherapien. Die Abklärung körperlicher Erkrankungen gewährleisten unsere eigene internistische Abteilung und ein neurologischer Konsiliardienst.

Unsere besonderen Kompetenzen liegen in der Krisenintervention und in der Akutbehandlung aller Formen psychischer Erkrankungen und psychiatrischer Notfälle. Weitere Schwerpunkte sind Abhängigkeitserkrankungen, Psychosen, Angst- und affektive Störungen. In der Planung und Ausgestaltung unserer Therapie- und sozialpsychiatrischen Angebote wird unsere grundlegende Recovery<sup>1</sup>-Orientierung sichtbar. Zudem beziehen wir Peer-Mitarbeitende<sup>2</sup> aktiv in die Behandlung ein. Dank intensiver Aus- und Weiterbildung sowie eigener Forschungstätigkeit unserer qualifizierten Mitarbeitenden entspricht unser Therapieangebot stets dem aktuellen Stand der Wissenschaft.

<sup>1</sup> *Recovery ist ein Weg der Gesundheit und Transformation, der einer Person mit einer psychischen Erkrankung ermöglicht, ein bedeutungsvolles Leben in einer Gemeinschaft seiner Wahl zu leben, während er bestrebt ist, sein ganzes Potential auszuschöpfen (SAMHSA, 2006).*

<sup>2</sup> *Peer-Arbeit im psychiatrischen Setting bedeutet, dass Menschen mit eigener Erfahrung psychischer Erschütterung und Genesung ihr reflektiertes persönliches Erleben zur Unterstützung von Betroffenen einsetzen.*







# Behandlung

## Rücksichtsvoll und kontinuierlich

Wir bieten ambulante, stationäre sowie nachfolgend teilstationäre psychiatrische und psychotherapeutische Behandlungen an. Unser Team des ärztlichen Dienstes bündelt psychiatrische, psychotherapeutische, psychopharmakologische, neurologische und internistische Fachkompetenz für Menschen mit folgenden Krankheitsbildern: Angst- und affektive Störungen, Schizophrenie, Psychosen, Persönlichkeitsstörungen, Abhängigkeitserkrankungen sowie organisch-psychische Erkrankungen (Delir, Demenz). Die Behandlung leitet und koordiniert eine kederärztliche oder psychologische Fachperson. Ihre Behandlungsziele und die daraus gemeinsam abgeleiteten Massnahmen werden regelmässig zusammen mit Ihnen überprüft und angepasst, in der Regel einmal wöchentlich. Gemeinsam mit einer medizinischen Fachperson und Ihrer pflegerischen Bezugsperson erstellen Sie Ihren eigenen Behandlungsplan. Als wichtige Ergänzung betrachten wir den Einbezug von Angehörigen und Peer-Mitarbeitenden. Bei Bedarf bieten wir Paar- und Familiengespräche an.

## DIAGNOSTIK

Eine Diagnose erstellen wir anhand ausführlicher Gespräche, in denen wir Ihre Vorgeschichte und die bereits erhobenen psychischen und körperlichen Befunde beleuchten. Daraus leiten wir die Behandlungsschritte ab, für die wir Ihre Erwartungen und Ziele berücksichtigen. Alle Massnahmen werden von Ihrer fallführenden Fachperson verordnet, begleitet und mit dem zuweisenden oder nachbehandelnden Therapeuten oder der Hausarztpraxis abgestimmt.

## PSYCHIATRISCH-PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG

Wir bieten psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlungen mit verhaltenstherapeutischem Schwerpunkt an. Dabei sehen wir es als unsere vordringliche Aufgabe an, Sie bei der Erreichung Ihrer individuellen Therapieziele zu unterstützen und auf die Rückkehr in den Alltag vorzubereiten. Neben der Einzeltherapie stehen Ihnen zahlreiche gruppentherapeutische Angebote zur Verfügung:

- **Depressionsbewältigungsgruppe**  
Im Fokus der Gruppe steht die Wissensvermittlung über Depressionen. Wir besprechen dabei u.a. Veränderungen im Denken und Verhalten während einer Depression sowie Möglichkeiten der Rückfallprophylaxe und der positiven Beeinflussung des Heilungsverlaufs.
- **Skillsgruppe nach M. Linehan**  
In der Skillsgruppe lernen Sie Fertigkeiten, um mit hohen Anspannungszuständen und starken Emotionen besser umgehen zu können. Alternative Verhaltensweisen zu dysfunktionalem Verhalten (z.B. Selbstverletzungen) üben wir gezielt ein.
- **Metakognitives Training (MKT)**  
Im Rahmen von acht Trainingseinheiten (Modulen) sowie zwei Zusatzmodulen führen wir Ihnen Denkverzerrungen und einseitige Problemlösestile spielerisch vor Augen, die einzeln oder in der Gesamtheit die Entwicklung von falschen Überzeugungen bis hin zum Wahn begünstigen. Das Metakognitive Training stärkt Ihre metakognitive Kompetenz, d.h. die Fähigkeit, ungünstige Denkstile und Bewertungen zu erkennen und zu korrigieren. Damit wirkt es prophylaktisch einer Psychose entgegen.
- **Recovery-Seminar**  
Gemeinsam mit einer Peer-Mitarbeitenden und einer Fachperson treten Sie miteinander in Austausch zu Themen wie Identität, Verbundenheit, Hoffnung und Optimismus.

- **Abhängigkeitsbehandlungsgruppe**  
Ziel der Gruppe ist es, die Auseinandersetzung mit der eigenen Abhängigkeitserkrankung zu fördern. Wir vermitteln Wissen und zeigen Ihnen Strategien auf, wie Sie mit Suchtdruck und Konsumereignissen umgehen können. Dazu findet ein Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und Peer-Mitarbeitenden statt. Neben Elementen aus der leistungssensiblen Suchttherapie und der Rückfallprophylaxe verwenden wir achtsamkeitsbasierte Methoden.
- **Achtsamkeitsgruppe**  
In dieser Gruppe steht das spielerische Erlernen einer achtsamen Haltung im Vordergrund. Anhand vielfältiger Übungen sowie theoretischer Wissensvermittlung zeigen wir Perspektiven auf, wie Sie Achtsamkeit im Alltag sowie auch gezielt in belastenden Situationen umsetzen können.
- **Persönlichkeitsstile-Gruppe**  
Zum Auftakt stellen wir Ihnen sechs verschiedene Persönlichkeitsstile vor. Wir leiten Sie an, über sich selbst zu reflektieren und den eigenen Persönlichkeitsstil besser kennenzulernen. Damit erhöhen wir auch das Verständnis für andere Menschen vor dem Hintergrund ihrer individuellen Lebenserfahrungen.

## BIOLOGISCHE THERAPIEVERFAHREN

---

Wir bieten eine umsichtige, individuelle Psychopharmakotherapie an. Als zertifizierte AMSP Klinik (Arzneimittelsicherheit in der Psychiatrie) sind wir auf eine möglichst nebenwirkungsarme Therapie bedacht. Bei Bedarf überwachen wir die medikamentöse Therapie durch Blutspiegelkontrollen. Insbesondere in der Behandlung von Depressionen und Schlafstörungen können wir mit den biologischen Behandlungsverfahren Licht- und Wachtherapien gute Erfolge aufweisen. Bei therapieresistenten Depressionen besteht zudem die Option für eine Elektrokonvulsionstherapie (EKT) oder einer Behandlung mit Ketamin.

## PFLEGE

---

Ihre pflegerische Bezugsperson begleitet Sie während Ihres Aufenthalts auf der Station. Das pflegerische Angebot umfasst physische, psychische, geistige und soziale Aspekte. Im Kernbehandlungsteam übernimmt die pflegerische Bezugsperson bestimmte, auf den Alltag bezogene Behandlungsmassnahmen, die sie mit Ihnen zusammen plant und gestaltet. Unser Augenmerk ist darauf gerichtet, die Reaktionen auf und die Folgen von gesundheitlichen Beeinträchtigungen und deren Auswirkungen auf das Alltagsleben zu erkennen und zu verstehen. In regelmässigen Gesprächen mit Ihrer pflegerischen Bezugsperson können Sie die daraus resultierenden Herausforderungen ansprechen und mögliche Lösungsansätze praktisch planen. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen gesundheitsfördernde Massnahmen auf und bieten Ihnen die Möglichkeit, diese zu trainieren und in Ihren Alltag zu integrieren. Die notwendigen Schritte für eine koordinierte Austrittsplanung besprechen wir frühzeitig mit Ihnen. Bei Bedarf wird der Übergang in das teilstationäre Anschlussprogramm auf der Station geprüft.

Sollte eine weitere pflegerische Unterstützung zu Hause angezeigt sein, beziehen wir in Absprache mit Ihnen spezifische somatische und / oder sozialpsychiatrische Spitexdienste ein.



## FACHTHERAPIEN

---

Abhängig von Ihren Bedürfnissen und in Absprache mit Ihnen ergänzen wir den Therapieplan um folgende Fachtherapien:

- Ergotherapie (betätigungsorientiertes Arbeiten und kognitives Training)  
Die Ergotherapie dient als Erlebnis-, Experimentier- und Übungsraum für die eigene Handlungsfähigkeit sowie für begleitende Verhaltens- und Denkmuster. Das Spektrum umfasst handwerklich-kreative Betätigungen, Aufgaben zur Förderung der Konzentration und alltagsorientierte Verrichtungen. Im begleitenden therapeutischen Gespräch bieten wir Ihnen Gelegenheit zu reflektieren, eigene Alltagserfahrungen zu formulieren und Veränderungsoptionen herauszufinden. Die angebotenen Techniken unterstützen den Zugang zum inneren Erleben.
- Gestaltende Therapien (künstlerisches Gestalten)  
Kunsttherapie fördert innerseelische Prozesse mit Hilfe diverser gestalterischer Medien. Hierzu stehen u. a. Tonerde, Stein, Gips, Recyclingmaterial sowie ein breites Spektrum malerischer und zeichnerischer Mittel zur Verfügung. Das Probedeuten auf gestalterischer Ebene und die begleitende Reflexion über die Arbeit ermöglichen es sukzessive, persönliche Konfliktfelder und Lösungsstrategien besser zu erkennen. Über das unmittelbare Erleben gelangen therapeutische Inhalte vermehrt ins Bewusstsein.  
Die Teilnahme bedarf keiner Vorkenntnisse oder besonderer Fähigkeiten. In der Kunsttherapie wird Ihnen eine wertfreie, forschende Grundhaltung vermittelt, die es Ihnen ermöglicht, sich selbst und Ihren eigenen Ausdrucksmöglichkeiten spielerisch und mit Forschergeist zu begegnen.



- **Physio- und Bewegungstherapien**  
Psychisches und physisches Befinden sind wechselseitig voneinander abhängig. Auf ganz verschiedene Arten kann psychisches Befinden über den Körper positiv beeinflusst werden. Das Angebot der Physio- und Bewegungstherapie legt daher besonderen Wert auf Vielseitigkeit. Wir nutzen die Wirkfaktoren von sportlichen Aktivitäten, Entspannung, Körperwahrnehmung, Selbstreflexion und Kreativität. In allen Gruppen und Einzelstunden geht es um Ressourcenförderung, Wohlbefinden und positives Körpererleben.

#### UNTERSTÜTZUNG DURCH PEER-MITARBEITENDE

---

Eine weitere bedeutende Form der Unterstützung bieten unsere Peer-Mitarbeitenden. Sie verfügen über eine Ausbildung in Peer-Arbeit und haben eigene psychische Krankheitserfahrungen gemacht.

Diese «Experten aus Erfahrung» mit ihrer individuellen «Recovery-Reise» und eigenen Gesundheitserfahrungen vermitteln Zuversicht und Hoffnung, die sie mit Ihnen in Einzel- und Gruppengesprächen teilen. Damit tragen sie dazu bei, Ihre Selbstwirksamkeit und Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

#### SOZIALBERATUNG

---

Die Fachpersonen der Sozialberatung beraten, begleiten und unterstützen Patientinnen und Patienten in den Bereichen Wohnen, Tagesstruktur und soziale Vernetzung. Dadurch eröffnen sich für viele Betroffene Perspektiven, die den Gesundungsprozess auf positive Art und Weise beeinflussen. Innovative neue Angebote, zum Beispiel ein Jobcoaching, das auf Wunsch auch über den Klinikaustritt hinaus weitergeführt wird, ergänzen die Dienstleistungen der Sozialberatung.

#### KLINIKSEELSORGE

---

Ihnen und Ihren Angehörigen stehen zwei Seelsorger unterstützend zur Seite. Sie arbeiten im Auftrag der römisch-katholischen und der evangelisch-reformierten Kirche. Mit ihren Einzel- und Gruppenangeboten stehen sie allen Menschen, unabhängig von ihrer religiösen Zugehörigkeit, zur Verfügung. Die Gruppenangebote der Seelsorge finden im Raum der Stille am Ende des Parks statt. Als Ort der Ruhe und des Rückzugs steht er Ihnen jederzeit offen.

#### STATIONÄRE ALTERSPSYCHIATRIE

---

Ab dem 65. Lebensjahr bieten wir Ihnen eine auf die Bedürfnisse im höheren Lebensalter abgestimmte stationäre Behandlung an. Älteren Patientinnen und Patienten steht eine geschützte Station mit Schwerpunktbehandlung Demenz, Delir und anderen akuten psychiatrischen Erkrankungen zur Verfügung. Unser interprofessionelles Team aus psychiatrischen, neurologischen und internistischen Fachpersonen sowie das spezialisierte Pflegepersonal und die Mitarbeitenden der Physio- und Aktivierungstherapie tragen den im höheren Alter gehäuften körperlichen Erkrankungen Rechnung. Eine verbesserte Lebensqualität ist uns ein ebenso grosses Anliegen wie die Berücksichtigung Ihres Willens und der Einbezug Ihrer Angehörigen. Darüber hinaus bieten wir Ihnen auf altersdurchmischten Akutstationen altersgerechte und störungsspezifische Behandlungen an.

# Ambulantes Zentrum Kilchberg

Das Ambulante Zentrum Kilchberg ist Teil des ambulanten psychiatrischen Versorgungsnetzes der Region. Mit unseren sozialpsychiatrischen Schwerpunkten ergänzen wir das Angebot der niedergelassenen Psychiaterinnen und Psychiater. Die ambulante Behandlung erfolgt interprofessionell durch medizinische und psychologische Fachpersonen, Mitarbeitende der Sozialberatung, Fachtherapeutinnen und -therapeuten sowie Peer-Mitarbeitende. Abklärung, Diagnostik und Therapie basieren auf dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand. Neben Einzelgesprächen bieten wir verschiedene Gruppentherapien an. Das Ambulante Zentrum Kilchberg weist folgende Schwerpunkte auf:

## Ambulante Krisenintervention

Die ambulante Krisenintervention ist für Menschen in einer akuten psychischen Krise, bei denen eine stationäre Aufnahme nicht zwingend notwendig ist.

## Sozialpsychiatrische Behandlung

Wir bieten eine niederschwellige sozialpsychiatrische Behandlung für schwer psychisch erkrankte Patientinnen und Patienten. Neben der medizinischen Behandlung stehen hier häufig auch soziale, unterstützende und integrative Massnahmen im Vordergrund. Dabei arbeiten unsere Mitarbeitenden eng mit dem sozialen Netz der Betroffenen zusammen.

## Konsiliar- und Liaisondienst

Wir bieten eine fachärztliche und fachpflegerische gerontopsychiatrische Beurteilung im Auftrag des behandelnden Hausarztes für mehrere Alterseinrichtungen der Region an. Ebenso können Bewohnerinnen und Bewohner von Alters- und Pflegeheimen im Auftrag des Hausarztes durch eine alterspsychiatrische Fachperson mitbetreut werden.

## Alterspsychiatrische Behandlung

Wir behandeln das gesamte Spektrum psychiatrischer Erkrankungen bei älteren Menschen. Das Angebot umfasst eine Gedächtnissprechstunde für Demenzabklärungen (Memory-Klinik), Kriseninterventionen, aber auch längerfristige psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlungen. Eine umsichtige und auf die Bedürfnisse im Alter ausgerichtete Pharmakotherapie wird bei Bedarf angeboten.

## Allgemeinpsychiatrische Behandlung

Unsere reguläre psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung bieten wir für das ganze psychiatrische Erkrankungsspektrum an.

### Weitere Angebote und Gruppen:

- CBASP-Gruppe  
Gruppenangebot für Patientinnen und Patienten mit einer chronischen Depression
- DBT-Gruppe  
Ein Skillstraining für Menschen mit einer Borderline-Erkrankung
- Depressionskurs für ältere Menschen
- Recovery Gruppe  
Peer-geleitetes Gruppenangebot zu Gesundheits- und Krankheitserfahrungen und zur individuellen Gesundungsreise, u.a. mit den Themen Hoffnung, Achtsamkeit, Anerkennung und Wertschätzung
- ADHS-Abklärung und Diagnostik
- Gedächtnistraining
- ASSIP  
Kurztherapie nach einem Suizidversuch mit dem Ziel, das Suizidrisiko zu verringern
- Sprechstunde Therapieresistente Depression (inkl. EKT, Ketamin)



## Gastlichkeit

### Komfortabel und gepflegt

Ihnen stehen geschmackvoll eingerichtete Ein- oder Zweibettzimmer zur Verfügung. Unser saisonal ausgerichtetes gastronomisches Angebot verbindet in ausgewogener Weise Genuss und ernährungsphysiologische Grundsätze. Sie können zwischen einem Tages- und einem vegetarischen Menü auswählen.

Patientinnen und Patienten und Angehörige schätzen unsere erweiterten Besuchszeiten von 10.00 bis 21.00 Uhr und die Verpflegungsmöglichkeiten für Besuchende im hausinternen Restaurant. Auf der alterspsychiatrischen Station B3 sind die Besuchszeiten von 13.00 bis 20.00 Uhr.

Ein wichtiges Element des Rückzugs aus der Hektik des Alltags bieten die grosszügige Parkanlage und die ruhige Umgebung der Klinik hoch über dem Zürichsee mit Blick auf die Glarner Alpen.

Anregungen, um unser Angebot und Ihren Aufenthalt stetig zu verbessern, nehmen wir jederzeit sehr gerne entgegen.



# Anmeldung und Aufnahme

## In guten Händen

Die Anmeldung für einen Aufenthalt im Sanatorium Kilchberg kann durch Patientinnen und Patienten selbst, durch Familienangehörige oder die behandelnde ärztliche oder therapeutische Fachperson erfolgen. Die frühzeitige Ankündigung eines bei uns geplanten Aufenthalts erleichtert es uns, einen geeigneten Platz auf einer entsprechenden Station oder im Ambulanten Zentrum Kilchberg zu reservieren. Anfragen und Überweisungen können telefonisch oder schriftlich erfolgen und werden für alle Einrichtungen des Sanatoriums Kilchberg über die Zentrale und im Ambulanten Zentrum Kilchberg direkt entgegengenommen.

## ZENTRALE AUFNAHME 24H

---

Telefon 044 716 42 75

## AMBULANTES ZENTRUM

---

Montag bis Freitag                      08.00 – 17.00 Uhr  
Telefon 044 716 41 41  
[ambulatorium@sanatorium-kilchberg.ch](mailto:ambulatorium@sanatorium-kilchberg.ch)



*Krisen überwinden,  
neue Perspektiven  
öffnen*



# Adressen

## Wir sind für Sie da

### **Sanatorium Kilchberg**

Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Empfang  
Alte Landstrasse 70  
8802 Kilchberg  
Telefon 044 716 42 42  
empfang@sanatorium-kilchberg.ch

### **Ambulantes Zentrum Kilchberg**

Alte Landstrasse 70  
8802 Kilchberg  
Telefon 044 716 41 41  
ambulatorium@sanatorium-kilchberg.ch

### **Zentrum für stressbedingte Erkrankungen**

Alte Landstrasse 70  
8802 Kilchberg  
Telefon 044 716 40 46  
symbalance@sanatorium-kilchberg.ch

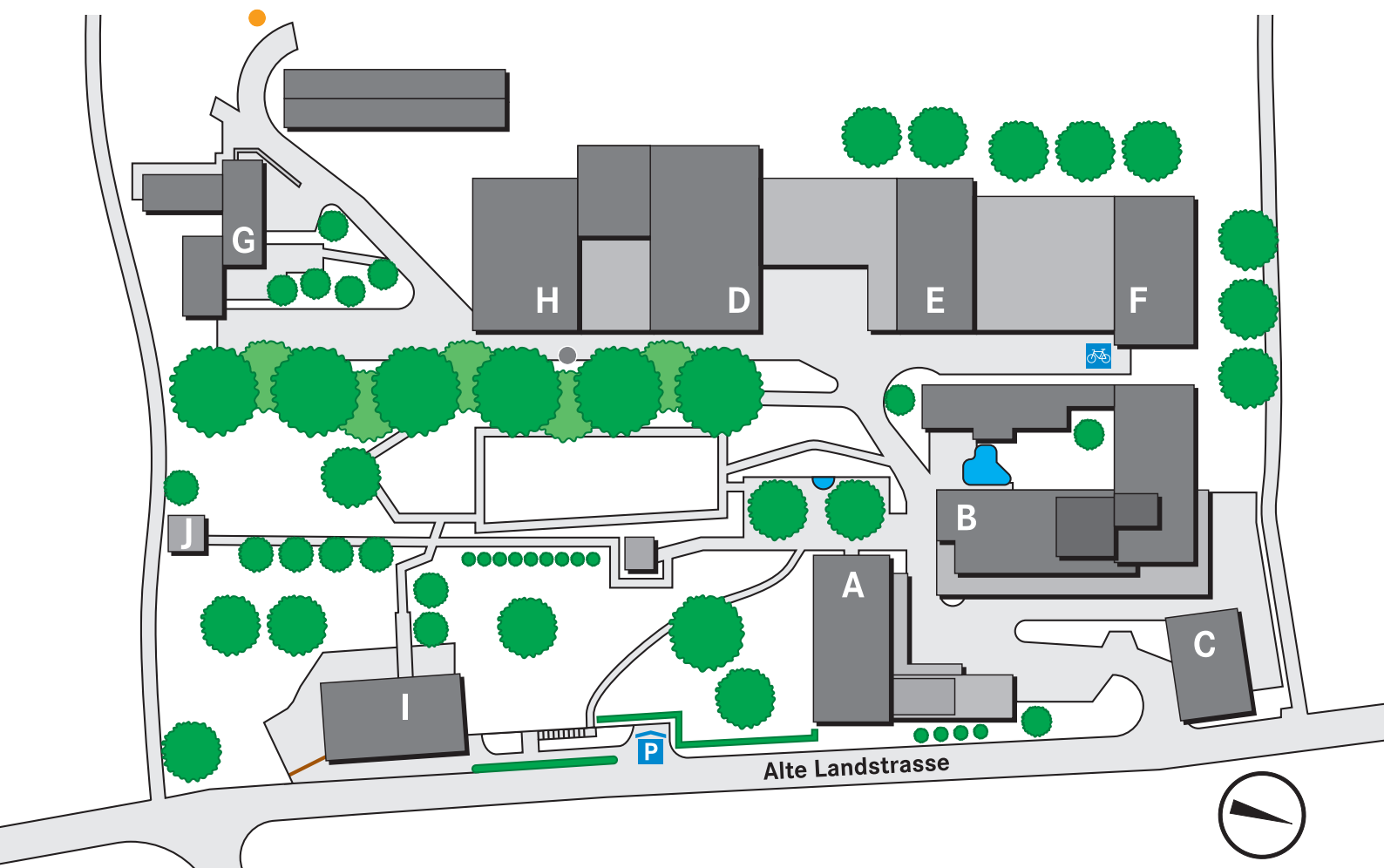
### **Zentrum für Psychosomatik Zürich City**

Selnastrasse 6  
8001 Zürich  
Telefon 044 716 38 38  
zentrum@sanatorium-kilchberg.ch



# Lageplan

Das Sanatorium Kilchberg befindet sich in wunderschöner Aussichtslage inmitten eines gepflegten Parks mit fantastischem Blick auf den Zürichsee.



- A Restaurant,  
Station A3, Station Seeblick

---

- B Empfang, Verwaltung,  
Innere Medizin, Labor, Apotheke, Therapien,  
Stationen B, Privatstation Belvedere

---

- C Ambulantes Zentrum

---

- D Stationen D und Seelsorge

---

- E Station E und E-Saal

---

- F Station F und Pflegepädagogik

---

- G Therapien, Sozialberatung, Gärtnerei

---

- H Therapiezentrum, Turnhalle

---

- I Büros

---

- J Raum der Stille

---

- Start SaniFIT Parcours

---

- Start Grippfad

---

## WIE SIE UNS ERREICHEN

---

- |            |  |
|------------|--|
| Bus        | Ab Zürich Hauptbahnhof mit Tram Nr. 11 bis Bürkliplatz, ab Bürkliplatz Bus Nr. 161 nach Kilchberg (Haltestelle Sanatorium Kilchberg) |
| Bahn       | S8 und S24 ab Zürich Hauptbahnhof bis Bahnhof Kilchberg  |
| Fussweg    | Bahnhof Kilchberg–Sanatorium:<br>ca. 8 Minuten, gut ausgeschildert   |
| Parkplätze | Beschränkt im Klinikparkhaus vorhanden, benutzen Sie vorzugsweise die öffentlichen Verkehrsmittel.                                   |

