



In guten Händen

PRIVATSTATIONEN

sanatoriumKILCHBERG

PRIVATKLINIK FÜR PSYCHIATRIE  
UND PSYCHOTHERAPIE

# Inhalt

Vorwort .....	3	Gastlichkeit .....	11
Unser Behandlungskonzept .....	4	Informationen, Anmeldung und Vorgespräche .....	12
Unsere Spezialangebote .....	6	Adressen .....	14
Unsere Therapieangebote auf den Privatstationen .	7	Lageplan .....	15
Privatstationen .....	8		

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in den Texten dieser Broschüre in der Regel die männliche Form verwendet. Die Ausführungen gelten jeweils für beide Geschlechter.*



*Katja Cattapan, René Bridler*

## Vorwort

### **Persönlich und kompetent**

Persönliche Zuwendung in einer angenehmen Umgebung und ein modernes Therapieangebot sind die Hauptpfeiler unseres Behandlungskonzeptes, bei dem Ihre individuellen Bedürfnisse im Vordergrund stehen. Seit mehr als 150 Jahren ermöglicht das Sanatorium Kilchberg seinen Patientinnen und Patienten erholsamen Rückzug. In unmittelbarer Nähe Zürichs liegt unser Haus inmitten eines grosszügigen Parks mit freiem Blick über den Zürichsee. Unsere Angebote kombinieren unter Beachtung des aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstandes medikamentöse Therapien mit psychotherapeutischen Behandlungsverfahren. Gemeinsam mit Ihnen erstellt unser Team einen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittenen Behandlungsplan und garantiert auf diese Weise eine individuelle Betreuung.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie einladen, das Sanatorium Kilchberg und unser Angebot näher kennen zu lernen. Wir freuen uns darauf, den ersten Einblick, den Sie auf den folgenden Seiten erhalten, bei einem Besuch und im persönlichen Gespräch zu vertiefen.

Herzlich,

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

**Prof. Dr. med. Katja Cattapan**  
 Stv. Ärztliche Direktorin

# Unser Behandlungs- konzept

Eine erfolgreiche Behandlung ist stets individuell und massgeschneidert. Sie baut auf der Gewichtung der biologischen, psychischen und sozialen Einflussfaktoren beim jeweiligen Patienten auf und berücksichtigt deren Wechselwirkungen (*siehe Abbildung Seite 5*).

Ihre Therapieziele planen wir, basierend auf einer sorgfältigen Diagnostik, gemeinsam mit Ihnen und stellen einen Behandlungsplan zusammen. Die Kombination von biologischen Therapieverfahren mit Psychotherapie ist besonders wirksam und nachhaltig.

Zu den biologischen Therapieverfahren zählen Psychopharmaka-, Licht- und Wachtherapie, Physio- und Bewegungstherapie, aber auch die Behandlung körperlicher Probleme durch Fachärzte für Innere Medizin und Neurologie.

Unser psychotherapeutisches Behandlungskonzept basiert auf der integrativen Psychotherapie mit kognitiv-verhaltenstherapeutischem Schwerpunkt. Jeder Patient besucht regelmässig Einzelpsychotherapiegespräche und kann zusätzlich an ausgewählten gruppenpsychotherapeutischen Sitzungen teilnehmen.

Das Angebot der Fachtherapien erleben viele Patienten als besonders hilfreich für ihren Genesungsprozess. Auf non-verbalem Weg werden therapeutische Prozesse angeregt und vertieft. Verschüttete Ressourcen werden aktiviert, die Regeneration wird gefördert. Aus dem umfangreichen Angebot im Bereich gestaltender und kreativer Therapien, Musiktherapie sowie Physio- und Bewegungstherapie kann je nach persönlichem Interesse und Zustand ein Wochenplan zusammengestellt werden.

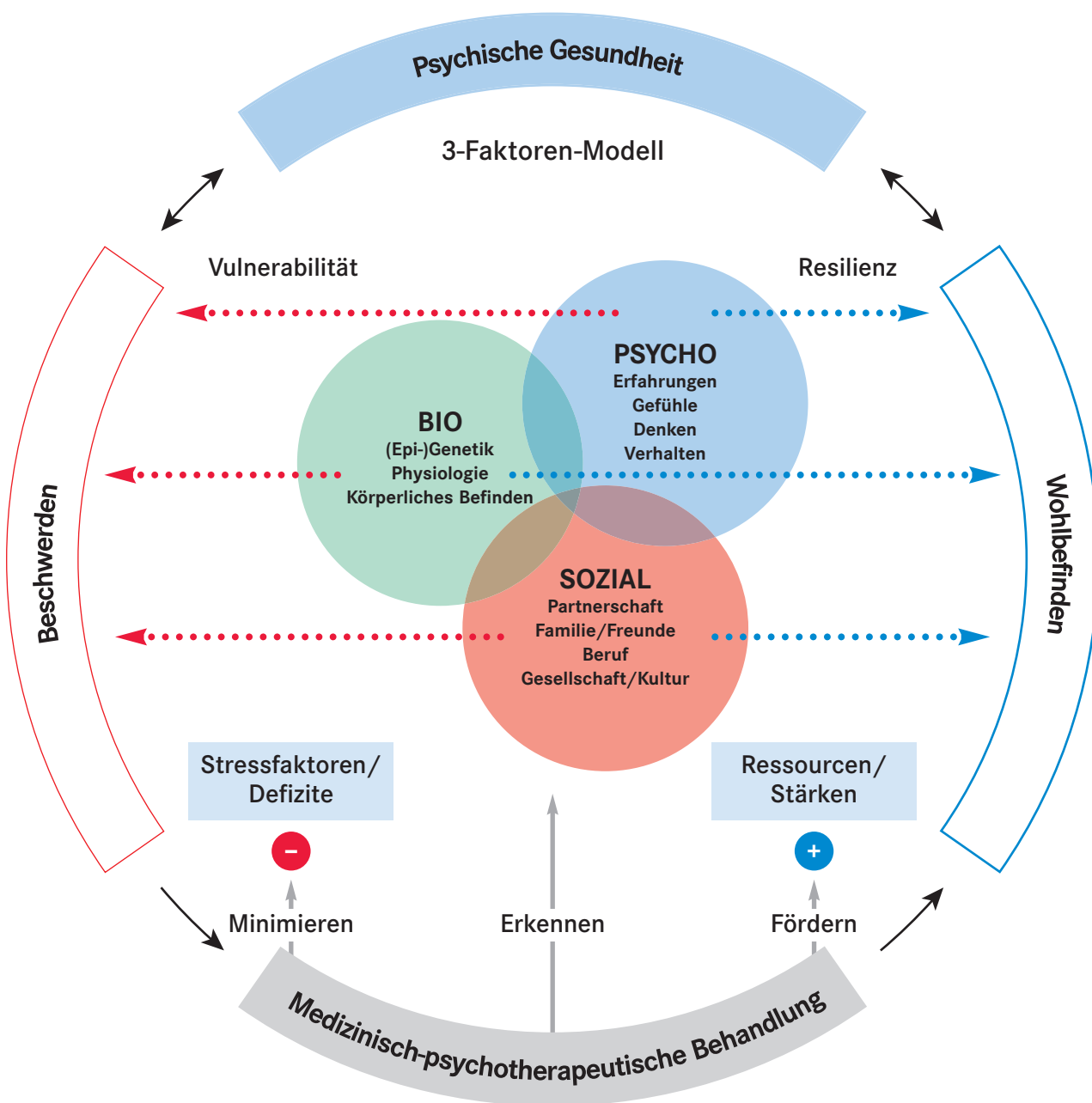
Pflegepersonen helfen Ihnen, Ihre therapeutischen Ziele umzusetzen, und bieten Unterstützung im Alltag. Sie stellen zu Tages- und Nachtzeiten die persönliche, auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtete Betreuung sicher.

Mitarbeiter der Sozialberatung unterstützen Sie bei Fragen zum Arbeitsplatz, zu Versicherungsansprüchen, bei der Kontaktaufnahme und dem Schriftverkehr mit Ämtern und Behörden und bei der Austrittsplanung.

Um eine anregende und gastliche Atmosphäre kümmert sich ein interprofessionelles und erfahrenes Team aus dem Gesundheitsbereich und der Hotellerie. Damit leistet es einen wesentlichen Beitrag, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern und den Heilungsverlauf zu fördern.

Wir behandeln Menschen mit psychischen Problemen ab 18 Jahren bis ins hohe Lebensalter. In der Regel betreuen wir auch ältere Patienten auf unseren altersgemischten Privatstationen. Wir haben sehr gute Erfahrungen damit gemacht, Menschen nicht auf ihr Lebensalter festzulegen. Altersangepasste Therapieelemente gehören selbstverständlich zu unserem Angebot, insbesondere im Bereich der Fachtherapien wie z.B. der Physiotherapie.

DIE GANZHEITLICHE BEHANDLUNGSPERSPEKTIVE



Ein ganzheitlicher Behandlungsansatz berücksichtigt biologische, psychologische und soziale Faktoren.

# Unsere Spezialangebote

## Unsere Spezialangebote bieten umfassende Therapiekonzepte für:

- Depressionen
- Angst- und Zwangsstörungen
- Stressbedingte Erkrankungen:
  - Burnout / Erschöpfungsdepression
  - Stressbedingte Schmerzstörungen
  - Schlafstörungen

Diese Spezialangebote bieten ein besonders intensives Therapiesetting und basieren auf wissenschaftlich evaluierten Konzepten. Für eine sorgfältige Planung empfehlen wir vor dem stationären Eintritt ein Vorgespräch bei einem unserer Kaderärzte oder -psychologen der Privatstationen.

**Depressionen** sind sehr heterogene Erkrankungen mit jeweils unterschiedlichem Beginn und Verlauf. Gestützt auf unsere langjährige Erfahrung im Bereich Depression verfügen wir über ein umfangreiches Angebot an biologischen Verfahren (Pharmakotherapie inklusive therapeutic drug monitoring und pharmakogenetischer Testung, Lichttherapie, Wachtherapie, Stimulationsverfahren, körperliche Aktivierung) und integrativer Psychotherapie (inklusive Depressionskurs, Training emotionaler Kompetenz, CBASP<sup>1</sup> für chronische Depression). Damit können wir auch Patienten, die auf ihre bisherige Therapie nicht ansprechen, eine Behandlungsalternative bieten.

**Angststörungen** behandeln wir medikamentös und psychotherapeutisch im Einzel- und Gruppensetting. Expositionsbehandlungen, die von Fachpersonal begleitet werden, sind Teil der Therapie.

Einen besonderen Schwerpunkt bildet im Sanatorium Kilchberg die Behandlung von **Zwangsstörungen**. Unser intensives Programm auf der Psychotherapiestation A umfasst auch eine diagnosespezifische Gruppentherapie sowie begleitete Expositionen. Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre «Genau, perfekt, zwanghaft. Spezialprechstunde für Perfektionismus, Zwanghaftigkeit und Zwangsstörungen», die Sie bestellen oder unter [www.sanatorium-kilchberg.ch](http://www.sanatorium-kilchberg.ch) herunterladen können.

Das multimodale Therapieprogramm SymBalance wurde am Sanatorium Kilchberg entwickelt und wissenschaftlich evaluiert. Es fokussiert auf die Behandlung von **Patienten mit stressbedingten Erkrankungen (Burnout / Erschöpfungsdepression)**. Die Therapie, die für sechs Wochen konzipiert ist, besteht aus einer Kombination von ärztlich-psychologischer und fachtherapeutischer Behandlung und wird auf der Privatstation Belvedere angeboten. Neben der intensiven Psychotherapie und Regenerationsangeboten umfasst sie auch ein Job-Coaching. Detaillierte Informationen finden Sie in der Broschüre «Zentrum für stressbedingte Erkrankungen. Station Seeblick. Privatstation Belvedere» oder über [www.symbalance.ch](http://www.symbalance.ch).

Stressbedingte Schmerz Erkrankungen wie Fibromyalgie-Syndrom, Bruxismus/craniomandibuläre Dysfunktion, nicht-radikuläre Rückenschmerzen (in HWS und LWS), Spannungskopfschmerzen und somatoforme Schmerzstörungen bedürfen einer spezialisierten Behandlung. Unser intensives Therapiekonzept Psychosomatik und Schmerzstörungen ist auf Schmerzreduktion oder -freiheit ausgerichtet und soll unseren Patienten ermöglichen, wieder aktiv am Alltag teilzunehmen. Die Behandlungsdauer ist auf 6 bis 8 Wochen angelegt. Weitere Informationen finden Sie in unserer Broschüre «Zentrum für stressbedingte Erkrankungen. Psychosomatik und Schmerzstörungen».

Unser Angebot bei stressbedingten Schlafstörungen (Insomnie) umfasst neben der medikamentösen Therapie die störungsorientierte psychotherapeutische Insomniebehandlung, die auf den Grundlagen der kognitiven Verhaltenstherapie und den Methoden der Achtsamkeit basiert. Die individuell ausgerichtete stationäre Behandlung erfolgt nach einer gründlichen ambulanten Diagnostik.

<sup>1</sup> Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy

# Das Therapieangebot auf den Privatstationen

In Krisenzeiten wünschen sich Patientinnen und Patienten eine intensive und persönliche Betreuung. Moderne, wissenschaftlich evaluierte Therapieverfahren in einem angenehmen und ruhigen Umfeld unterstützen eine baldige Genesung.

## Unsere Patienten der Privatstationen profitieren von einem erweiterten Therapieangebot:

- Leitung der medizinischen Behandlung durch die Cheförzantin und den Leitenden Arzt
- Intensive Einzelpsychotherapie durch erfahrene psychiatrische Ärzte und Psychologen
- Paar- und Familiengespräche
- Persönlich unterstützende Pflegefachpersonen
- Individuell zusammengestelltes Gruppentherapieprogramm (Beispiele: Training emotionaler Kompetenz, Depressionskurs, Achtsamkeitsgruppe, Interaktionelle Gruppentherapie, Angstbewältigungstraining, Philosophiegruppe)
- Somatische Mitbetreuung durch internistische und neurologische Fachärzte
- Fachtherapeutisches Basisprogramm mit Physio- und Bewegungstherapie (Beispiele: Yoga, Nordic Walking, Progressive Relaxationstherapie nach Jacobson), Gestaltende Therapie oder Musiktherapie
- Chronotherapie: Licht- und Wachttherapie
- Sozialberatung

## Um den individuellen Erfordernissen unserer Patientinnen und Patienten gerecht zu werden, stehen – ergänzend zum Basisprogramm – verschiedene Einzelangebote zur Auswahl:

- Physio- und Bewegungstherapie im Einzelsetting
- Kunst- und Musiktherapie im Einzelsetting
- Medizinische Massage
- Biofeedback-Verfahren
- Ernährungsberatung
- Komplementäre Behandlungsverfahren (NADA-Ohrakupunktur, Shiatsu, Aromatherapie)



# Privatstationen

## Individuell und umfassend

Im Sanatorium Kilchberg gibt es drei Stationen für die Behandlung von Zusatzversicherten Patienten. Unser Ärzte- und Psychologenteam auf den Privatstationen unter der Leitung von Frau Prof. Dr. med. Katja Cattapan vereint kompetente und engagierte Psychiater, Neurologen (inklusive Spezialisten im Bereich Elektrophysiologie und Schlaf), Internisten und Psychotherapeuten. Gemeinsam bieten sie eine individualisierte Abklärung und Therapie an. Ausserdem umfasst unser Angebot für Privatpatienten Kaderarztvisiten, hochfrequente Ärzte- und Psychologentermine, eine persönliche Betreuung durch Pflegefachpersonen, ein umfangreiches Angebot an Fachtherapien, Regenerationsangebote und einen exzellenten Hotellerieservice.

Die Station E ist eine altersdurchmischte Station. Sie ist spezialisiert auf die Behandlung von Depressionen (inkl. CBASP-Therapie bei chronischen Depressionen) und psychosomatischen Schmerzstörungen (siehe auch Broschüre Schmerz).

Die Station F ist eine gemischte Privatstation, die auch Kriseninterventionen durchführt.

Die Station Belvedere ist spezialisiert auf die Behandlung von Zusatzversicherten Patienten mit stressbedingten Erkrankungen (Burnout / Erschöpfungsdepression).

Weitere Stationen: Für Patienten mit Zwangsstörungen bietet die Psychotherapiestation A ein spezifisches Behandlungsangebot an. Hochbetagte Patienten mit ausgeprägter Demenz werden kompetent auf einer gerontopsychiatrischen Spezialstation behandelt. In hochakuten Situationen werden Patienten gelegentlich auch im Bereich der Allgemeinpsychiatrie aufgenommen und behandelt, bis sie auf eine Privatstation übertreten können. Zusatzversicherte Patienten erhalten auf allen Stationen Kaderarztvisiten und Hotellerie-Zusatzleistungen.









## Gastlichkeit

### Komfortabel und exklusiv

Zusätzlich zur hohen Diagnose- und Behandlungsqualität legt das Sanatorium Kilchberg grossen Wert auf ausgeprägte Gastlichkeit und einen exzellenten Hotellerservice.

Wichtige Elemente des erholsamen Rückzuges aus der Hektik des Alltags sind die idyllische Lage, der grosszügige Park und die ruhige Umgebung des Sanatoriums hoch über dem Zürichsee mit Aussicht auf die Glarner Alpen. Neben der angenehmen Atmosphäre im gediegenen Hotelstil verfügen die Privatstationen über eine eigene Panorama-Terrasse oder über einen wunderschön angelegten stationsinternen Garten.

Für die Zeit Ihres Aufenthaltes sind unsere komfortabel eingerichteten Zimmer mit Bad oder Dusche, TV, WLAN, Safe und Minibar Ihr persönlicher Rückzugsort. Umsorgende Gastlichkeit und unser geschätzter Hotellerservice bilden den idealen Rahmen für Ihre Erholung und Regeneration. Unser gastronomisches Angebot ist auf Ihre individuelle Wünsche und Bedürfnisse ausgerichtet und verbindet in ausgewogener Weise Genuss und ernährungsphysiologische Grundsätze. Dazu gehören Menüs à la carte sowie Zwischenverpflegungen mit einer grossen Auswahl an alkoholfreien Getränken.

Auf urbane Kultur- und Freizeitaktivitäten müssen Sie nicht verzichten: Das Zürcher Stadtzentrum ist mit Bus, Zug oder Auto in 15 Minuten schnell und bequem erreichbar.

# Informationen, Anmeldung und Vorgespräche

Das Angebot der Privatstationen steht privat- und halbprivatversicherten Patientinnen und Patienten zur Verfügung, ebenso Allgemeinversicherten bei Zuzahlung einer Tagespauschale.

Die Anmeldung für einen Aufenthalt im Sanatorium Kilchberg kann durch die Patienten selber, durch Familienangehörige oder durch den behandelnden Arzt erfolgen.

Für die Planung Ihres Aufenthaltes und Ihres therapeutischen Behandlungsplanes bieten wir Ihnen auch gerne ein Vorgespräch bei einem Kaderarzt oder -psychologen der Privatstationen an.

Für Anmeldungen, die Planung von Vorgesprächen und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an unsere Zentrale Aufnahme:

Telefon Triage 044 716 42 75  
aufnahme@sanatorium-kilchberg.ch  
Fax 044 716 43 43

**Sanatorium Kilchberg**  
Alte Landstrasse 70  
8802 Kilchberg

Wenn Sie Fragen zur Versicherungsdeckung und Kostenübernahme haben, steht Ihnen unsere Patientenadministration unter der Telefonnummer 044 716 42 32 werktags von 08:00 bis 17:00 Uhr gerne zur Verfügung. Alternativ haben Sie die Möglichkeit, eine Mail an uns zu schreiben: [pata@sanatorium-kilchberg.ch](mailto:pata@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**

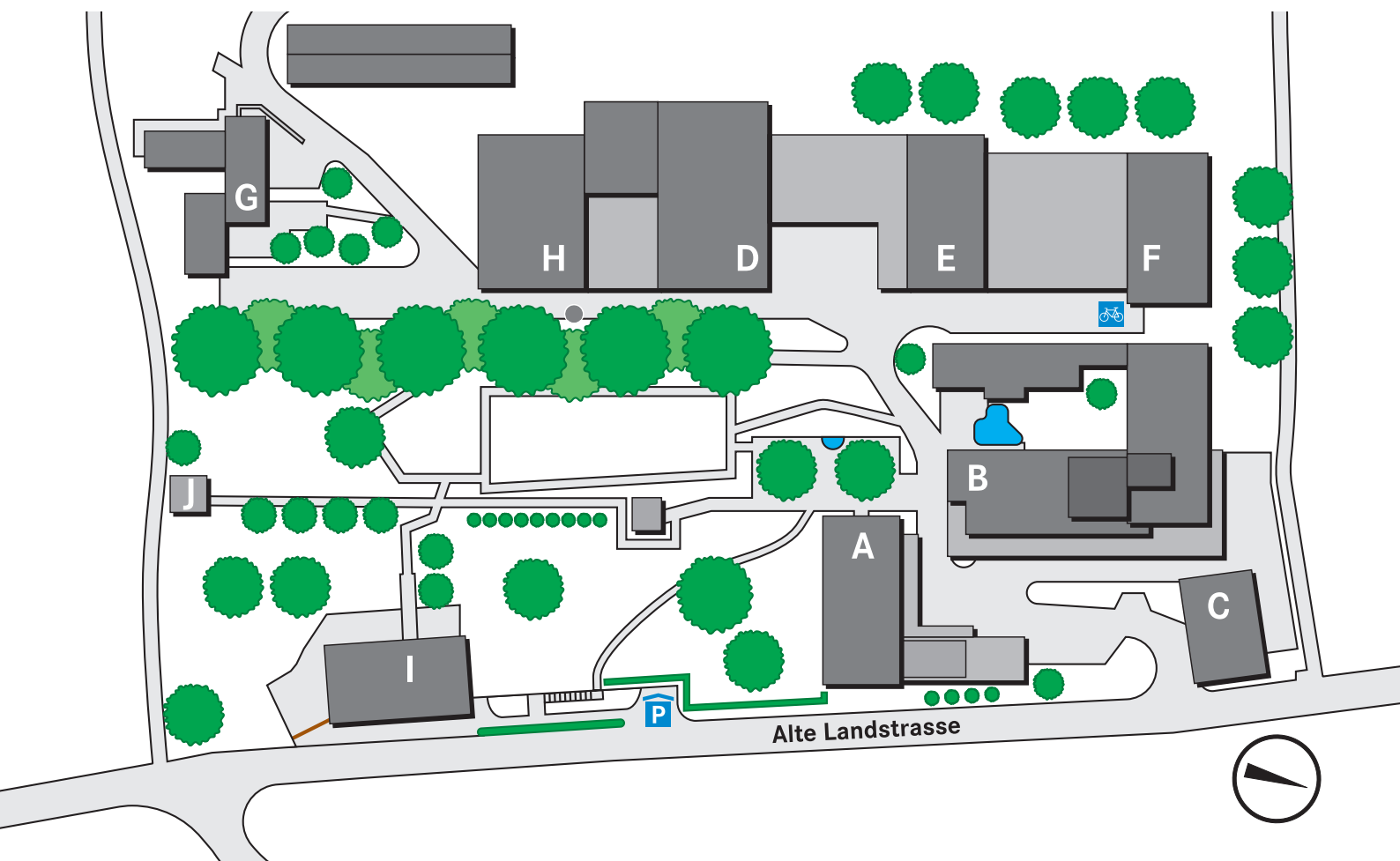
Alte Landstrasse 70  
8802 Kilchberg  
Telefon 044 716 40 46  
symbalance@sanatorium-kilchberg.ch

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

Selnaustrasse 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 Gripfpfad

## 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   |
| Parkplätze | Beschränkt im Klinikparkhaus vorhanden, benutzen Sie vorzugsweise die öffentlichen Verkehrsmittel.                                   |

