



In guten Händen

ZENTRUM FÜR PSYCHOSOMATIK

AMBULANTES BEHANDLUNGSANGEBOT IN ZÜRICH CITY

sanatoriumKILCHBERG

ZENTRUM FÜR PSYCHOSOMATIK  
ZÜRICH CITY

# Inhalt

Vorwort .....	3
Psychosomatische Behandlung .....	4
Ergänzende Therapiebausteine .....	7
Anmeldung und Kontakt .....	10
Lageplan .....	11

*Titelseite: Blick vom Zentrum für Psychosomatik auf den Alten Botanischen Garten.*

*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.*



René Bridler (Ärztlicher Direktor), Katja Cattapan (Stv. Ärztliche Direktorin), Sabine Quill (Leitende Ärztin), Bea Vatslid (Praxismanagerin)

## Vorwort

### Klärend – bewegend – lebensnah

Immer mehr Menschen leiden unter einer Alltagswelt, die sich zunehmend beschleunigt und verdichtet. Flexible und in die Arbeitswelt gut integrierbare Behandlungen werden für Betroffene immer wichtiger. Unser ambulantes Zentrum ist auf die Behandlung von psychosomatischen Beschwerden ausgerichtet. Dazu zählen Depressionen, stressbedingte Erkrankungen (insbesondere Burnout und psychosomatische Schmerzstörungen), Schlafstörungen, Angst- und Zwangsstörungen sowie frauenspezifische Erkrankungen und Essstörungen.

Das Behandlungsprogramm und die individuell abgestimmten Therapien beruhen auf einem integrativen medizinisch-verhaltenstherapeutischen Ansatz und sind auf dem neuesten Stand der empirischen Forschung. Dabei bauen wir auf unsere jahrzehntelange Erfahrung als psychiatrische Privatklinik. Körperliche, psychische und soziale Faktoren berücksichtigen wir gleichermaßen. Unter Leitung von Dr. med. Sabine Quill arbeiten erfahrene Fachpersonen aus den Bereichen Psychiatrie, Neurologie, Innere Medizin, Psychosomatik und Psychotherapie sowie Chinesische

Medizin. Psychotherapie ist in deutscher, englischer, französischer oder italienischer Sprache möglich.

Zentral und gut erreichbar, bietet das Zentrum für Psychosomatik freundlich gestaltete Räumlichkeiten, eine unterstützende Atmosphäre und gleichzeitig einen diskreten Rahmen für Ihre persönlichen Anliegen. Wir gewährleisten so eine umfassende und zugleich individuelle Betreuung: klärend – bewegend – lebensnah.

Gerne erteilen wir Ihnen weitere Auskünfte in einem persönlichen Gespräch.

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

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

# Psychosomatische Behandlung

Das Zentrum für Psychosomatik hat sich auf die Behandlung von psychosomatischen und stressbedingten Beschwerden fokussiert. Evidenzbasierte Verfahren und Fachpersonen mit hoher Erfahrung garantieren eine intensive ambulante Behandlung mit dem Ziel einer raschen Genesung. Dabei ist es uns ein grosses Anliegen, eng mit Hausärzten sowie psychologischen und ärztlichen Vor- und Nachbehandlern zusammenzuarbeiten.

## THERAPEUTISCHE AUSRICHTUNG

Grundlage jeder Therapie ist eine sorgfältige psychologische und körperliche Diagnostik. Für Spezialabklärungen sind internistische und neurologische Fachärzte zuständig. Bei Bedarf empfehlen wir neuropsychologische Testungen oder Schlafabklärungen.

Entsprechend den psychischen, biologischen und sozialen Belastungsfaktoren wird ein individueller Therapieplan zusammengestellt. Basis aller Behandlungen ist eine intensive Einzelpsychotherapie, die durch Ärzte für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik oder durch Fachpsychologen durchgeführt wird. Wir orientieren uns an einem integrativen kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatz. In der Therapie entwickeln wir ein gemeinsames Störungs- und Behandlungskonzept.

Der Fokus liegt auf dem Abbau von stressverstärkenden und gesundheitsschädigenden zugunsten von gesundheitsfördernden Bewältigungsstrategien. Die Behandlung orientiert sich an der Neuropsychotherapie von Klaus Grawe<sup>1</sup>, die auf eine optimale Entfaltung der vier psychischen Grundbedürfnisse (Bindung, Lust, Kontrolle, Selbstwert) zielt. Die Einzelpsychotherapie kann durch andere Komponenten wie Gruppenpsychotherapien oder Biofeedback ergänzt werden.

**Die folgenden störungsspezifischen und wissenschaftlich evaluierten Psychotherapieverfahren kommen dabei zum Einsatz:**

- **SymBalance<sup>2</sup> bei stressbedingten Erkrankungen / Burnout**  
Ein Burnout entsteht aufgrund eines längerfristigen Ungleichgewichts zwischen persönlichen Ressourcen und externen Leistungsanforderungen. SymBalance unterscheidet auf der diagnostischen Ebene, anders als herkömmliche Ansätze, drei grundlegende Ebenen des Ungleichgewichts: die objektive, die subjektive und die existenzielle Dimension. Das Therapiekonzept SymBalance zielt auf eine umfassende Wiederherstellung des Gleichgewichts auf allen drei Ebenen und unterstützt darüber hinaus auf der existenziellen Dimension die Reintegration nicht-leistungsbezogener Lebensbereiche in die persönliche Identität.
- **Psychosomatische Behandlung von Schmerzstörungen<sup>3</sup>**  
Grundlage ist ein bio-psycho-soziales Konzept für Diagnose und Therapie. Wir unterscheiden verschiedene Entstehungsmechanismen von chronischen Schmerzen und passen die individuelle Behandlung entsprechend an. Dazu gehören auch eine Überprüfung der Schmerzmedikation, die Erfassung von biographischen und aktuellen Stressbelastungen sowie die Behandlung von Schlafstörungen, die oft mit chronischen Schmerzen einhergehen. Die unterschiedlichen Behandlungsbausteine (Psychotherapie, Medikation, Biofeedback, Interaktionelle Gruppenpsychotherapie, Training emotionaler Kompetenz) werden im Zentrum für Psychosomatik Zürich City durchgeführt, Bewegungs- und Musiktherapie in kooperierenden Praxen.



- **Kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung von Schlafstörungen<sup>4</sup>**

Bausteine der kognitiv-behavioralen Insomniebehandlung sind: Psychoedukation zur Physiologie des gesunden Schlafs über die gesamte Lebensspanne, Chronobiologie, Schlafhygienemassnahmen, Erkennen ungünstiger, schlafbehindernder Verhaltensweisen, Strukturierung des Schlaf-Wachrhythmus, Bettzeitrestriktion, Entspannungsverfahren, Bearbeitung des Teufelskreises der Insomnie sowie verschiedene Techniken zur Aufmerksamkeitslenkung im Zusammenhang mit schlafbehindernden Gedanken.

- **Kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung von Angst- und Zwangsstörungen<sup>5,6</sup>**

Bei der Behandlung von Angst- und Zwangsstörungen erarbeiten wir zunächst gemeinsam mit dem Patienten ein individuelles Erklärungsmodell für die jeweilige Erkrankung. Der Fokus liegt auf Psychoedukation, Entspannungsverfahren sowie Situationsanalysen und kognitiver Umstrukturierung. Bei Bedarf erfolgt eine Expositionstherapie.

**Ergänzend zur Einzelpsychotherapie können im Sinne einer ganzheitlichen Behandlung als weitere Elemente hinzugefügt werden:**

- Gruppenpsychotherapien
- Medikamente (auf Wunsch auch Phytotherapeutika oder Kräuter der Traditionellen Chinesischen Medizin)
- Chronotherapeutische Verfahren (insbesondere Lichttherapie)
- Biofeedback
- Traditionelle Chinesische Medizin und Shiatsu-Therapie
- Coaching
- Sozialberatung

Bei Bedarf kann das Therapieangebot zusätzlich ergänzt werden durch Physiotherapie, Musiktherapie, Akupunktur und Ernährungsberatung, welche durch Kooperationspartner im Umfeld unseres Praxisstandortes angeboten werden.

## KRANKHEITSBILDER UND INDIKATIONEN

- Depressionen
- Burnout / Erschöpfungsdepressionen
- Psychosomatische Schmerzstörungen
- Schlafstörungen (insbesondere nicht-organische Insomnien, Parasomnien, Bewegungsstörungen wie restless legs, circadiane Rhythmusstörungen)
- Angsterkrankungen
- Zwangserkrankungen
- Frauenspezifische Erkrankungen (z.B. im Zusammenhang mit Schwangerschaft oder Menopause)
- Essstörungen

### Referenzen:

- <sup>1</sup> Grawe, K.: *Neuropsychotherapie*. Huber Bern 2004.
- <sup>2</sup> Ballweg, T., Seeher, C., Tschitsaz, A., Bridler, R., Cattapan, K.: *SymBalance: ein theoriebasiertes integratives Therapiekonzept zur Behandlung von Burnout*. *Schweiz Arch Neurol Psychiatr* 2013;164(5), S.170-177; siehe auch: [www.symbalance.ch](http://www.symbalance.ch)
- <sup>3</sup> Egle, U. T., Klinger, D.: *Grundprinzipien der Behandlung stressbedingter Schmerzsyndrome*. *Ärztliche Psychotherapie* 2016, 11, S. 155–161
- <sup>4</sup> Riemann, D. et al: *European Guideline for the diagnosis and treatment of Insomnia*. *J Sleep Res* 2017, 26, S. 675-700.
- <sup>5</sup> Bandelow, B., Wiltink, J., Watzke, B.: *S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen*. Langfassung 2014. [www.awmf.org](http://www.awmf.org) *Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften*.
- <sup>6</sup> Förstner, U., Külz, A.-K., Vorderholzer, U.: *Störungsspezifische Behandlung der Zwangsstörungen*. Ein Therapiemanual. Kohlhammer 2011.

# Ergänzende Therapie- bausteine

## GRUPPENTHERAPIEN

Die Wirksamkeit gruppentherapeutischer Verfahren ist wissenschaftlich sehr gut belegt. Sie ermöglichen es, mehr über spezifische Krankheitsbilder und deren Behandlung zu erfahren, konkrete Strategien zur Stärkung der psychischen Gesundheit zu erlernen und einzuüben (sog. psychoedukative Gruppen) oder im Gruppensetting eigene Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern (sog. interaktionelle Gruppen). Viele Menschen schätzen zudem den Austausch unter den Gruppenteilnehmern.

### Am Zentrum für Psychosomatik bieten wir folgende Gruppenangebote an:

**Interaktionelle Gruppenpsychotherapie**, in der Denk- und Verhaltensmuster im Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen innerhalb und ausserhalb der Gruppe überprüft werden: Führen diese Muster zu einem erhöhten Stresserleben? Handelt es sich um hilfreiche Interaktionsmuster – oder eher nicht? Darauf aufbauend können gezielte Veränderungen thematisiert und schrittweise umgesetzt werden.

**Achtsamkeit bei Depression, Angst und Stress (ADAS)** ist ein Gruppenangebot zum Erlernen und Einüben eines achtsamen Umgangs mit dem persönlichen Erleben. Der Schwerpunkt der Gruppe liegt nicht auf Informationsvermittlung, sondern auf Übungen und dem Ermöglichen eigener Erfahrungen. Im Rahmen des Kurses dienen Meditation, Yoga, Bewegung und Körperwahrnehmung zur Förderung einer achtsamen Haltung gegenüber sich selbst. Es handelt sich um eine Weiterentwicklung des Ansatzes «mindfulness based stress reduction» (MBSR).

Das **Kompetenztraining Stressbewältigung** zielt darauf ab, eigene Stressoren zu identifizieren, stressverschärfende Einstellungen zu erkennen und zu verändern sowie das Bewältigungsrepertoire in Stresssituationen zu erweitern. Dabei geht es sowohl um eine Stärkung vorhandener Ressourcen als auch um den Erwerb neuer Kompetenzen. Ziel ist es, nicht mehr dem Stress ausgeliefert zu sein, sondern mehr Selbstwirksamkeit zu erleben und ein besseres psychisches und körperliches Wohlbefinden zu erlangen.

**Gruppentherapie für einen erholsamen Schlaf:** Die Gruppe bietet Informationen zu den Themen Schlaf und Schlafhygiene und vermittelt spezifische Massnahmen zur Verbesserung des Schlafes. Die Wissensaneignung wird durch praktische Übungen ergänzt.

Die Gruppe **Kommunikation und soziale Kompetenz** zielt darauf ab, durch Informationsvermittlung und praktische Übungen die Fähigkeiten bei der Gestaltung von zwischenmenschlichen Beziehungen, insbesondere in Konfliktsituationen, zu verbessern.

Beim **Training emotionaler Kompetenz (TEK)** geht es um ein verbessertes Wahrnehmen und Verstehen eigener Gefühle sowie um die Förderung von Akzeptanz und Selbstunterstützung in belastenden Situationen. Die Gruppe wird in einem separaten Kurs auch in englischer Sprache angeboten.

**Progressive Relaxation** ist eine einfache, in der Gruppe erlernbare Entspannungs- und Körperwahrnehmungsmethode. Anwendungsmöglichkeiten und Erfahrungen im Alltag werden reflektiert.

Im Rahmen einer **AD(H)S-Gruppentherapie** für Erwachsene werden Wissen über AD(H)S vermittelt, kreative Bewältigungsmöglichkeiten zur verbesserten Organisation des Alltags und zum Umgang mit Stress gemeinsam erarbeitet und Erfahrungen ausgetauscht. Ziele des Kurses sind die Verringerung der Symptombelastung und die Steigerung der Lebensqualität.

## INNERE MEDIZIN / NEUROLOGIE

Unsere Fachbereiche Innere Medizin und Neurologie gewährleisten die interdisziplinäre Zusammenarbeit bei der Behandlung psychosomatischer Beschwerden und werden bei Bedarf zur Behandlung von körperlichen Leiden hinzugezogen.

### Wir bieten folgende Abklärungen:

- EKG
- EEG
- Labor
- 24-Stunden-Blutdruckmessung
- Lungenfunktion
- Arzneimittelinteraktionen
- Neurologische Untersuchung
- Allgemeiner körperlicher Check-Up

### Zu den wichtigsten im Zentrum für Psychosomatik behandelten Krankheitsbildern gehören

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen inkl. essentiellm Bluthochdruck
- Lungenkrankheiten inkl. Asthma, COPD
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Schilddrüsenstörungen
- Diabetes mellitus
- Kopfschmerzen und Migräne
- Schwindel



## TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Im Zentrum für Psychosomatik haben wir die Möglichkeit, das Wissen der westlichen Medizin mit dem der östlichen Erfahrungsmedizin zu kombinieren. Angebote aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) können Patientinnen und Patienten in ihrem Genesungsprozess unterstützen und werden deshalb als eine wichtige Ergänzung angesehen.

Die Chinesische Medizin strebt die Wiederherstellung der inneren Balance und des seelischen Wohlbefindens an. Ziele der Behandlung sind das Erlangen eines harmonischen Energie-Flusses (Qi), die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und der Gesundheit, Unterstützung des Körpers in der Selbstheilung und die Linderung von körperlichen und psychischen Beschwerden. Ergänzend wirkt die Shiatsu-Therapie entspannend, aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte und beugt so gesundheitlichen Beeinträchtigungen vor.

Nach einem ersten ausführlichen Gespräch wird gemeinsam ein individuelles und integratives Behandlungskonzept erarbeitet, basierend auf dem Wissen der Psychotherapie und Psychosomatik sowie den fünf Behandlungssäulen der Chinesischen Medizin (Akupunktur, Manuelle Therapie, Arzneimitteltherapie, Ernährungslehre, Bewegungstherapien und Lebenspflege).

Akupunktur und TCM-Diagnostik werden von der Grundversicherung übernommen. Weitere Leistungen sind in der Regel von einer komplementärmedizinischen Zusatzversicherung gedeckt. Alternativ ist auch eine Selbstzahlung möglich.

## BIOFEEDBACK

Biofeedback ist eine wirksame Methode, um körpereigene Signale sichtbar zu machen (z.B. Hautleitfähigkeit, Hauttemperatur, Atem, Muskeltonus, Herzfrequenz- und Herzratenvariabilität) und ihre Wahrnehmung zu trainieren. Ziel ist es, das Verhalten, das diese Signale beeinflusst, im Sinne der Gesundheitsförderung zu verbessern. Wir wenden Biofeedback als Element der Psychotherapie an und empfehlen es insbesondere zur Behandlung von stressbedingten Erkrankungen.



## INTEGRATIVES COACHING

---

Es gibt viele berufliche und persönliche Themen, bei denen ein Coaching helfen kann, Klarheit zu gewinnen und Bewältigungsressourcen zu fördern. Der ganzheitliche Coaching-Ansatz beruht auf den Grundlagen der integrativen Körperpsychotherapie. Durch die konsequente Vernetzung körperlicher, emotionaler und kognitiver Erfahrungen und die Berücksichtigung des sozialen Umfelds werden nachhaltige Veränderungen ermöglicht. Anders als eine Psychotherapie erfolgt ein Coaching ohne ärztliche Begleitung. Das Angebot wird nicht durch die Krankenkasse finanziert und muss daher selbst bezahlt werden.

## SOZIALBERATUNG

---

Unsere Sozialberatung unterstützt und begleitet Patientinnen und Patienten individuell und vermittelt bei Bedarf weitere Angebote. Schwerpunkte liegen dabei auf der Reintegration in den Arbeitsprozess, dem Erhalt des Arbeitsplatzes und der Arbeitsfähigkeit.

## SPEZIALSPRECHSTUNDEN

---

Das Behandlungsangebot des Zentrums für Psychosomatik wird durch Spezialsprechstunden ergänzt, die eine Abklärung, Diagnosestellung sowie Beratung oder Therapie bei folgenden Krankheitsbildern ermöglichen:

- AD(H)S im Erwachsenenalter
- Störungen im Autismus-Spektrum (Asperger-Syndrom)



# Anmeldung und Kontakt

## ANMELDUNGEN

---

Anmeldungen können von Patientinnen und Patienten selbst oder durch Zuweisung des behandelnden Hausarztes, Psychiaters oder Psychologen vorgenommen werden.

Für ambulante Therapien nehmen wir Anmeldungen im Zentrum für Psychosomatik Zürich City entgegen. Anfragen für stationäre Aufenthalte erfolgen über die Zentrale Aufnahme im Sanatorium Kilchberg unter 044 716 42 75 oder per Mail an [aufnahme@sanatorium-kilchberg.ch](mailto:aufnahme@sanatorium-kilchberg.ch).

## WEITERE AUSKÜNFTE

---

Für weitere Auskünfte stehen unsere Fachexperten im ambulanten und stationären Behandlungsbereich gerne zur Verfügung. Organisatorische Fragen beantwortet unser Praxismanagement. Bitte wenden Sie sich an:

**Sanatorium Kilchberg AG**  
Zentrum für Psychosomatik  
Selnastrasse 6  
CH-8001 Zürich  
[zentrum@sanatorium-kilchberg.ch](mailto:zentrum@sanatorium-kilchberg.ch)  
[www.zentrumfürpsychosomatik.ch](http://www.zentrumfürpsychosomatik.ch)

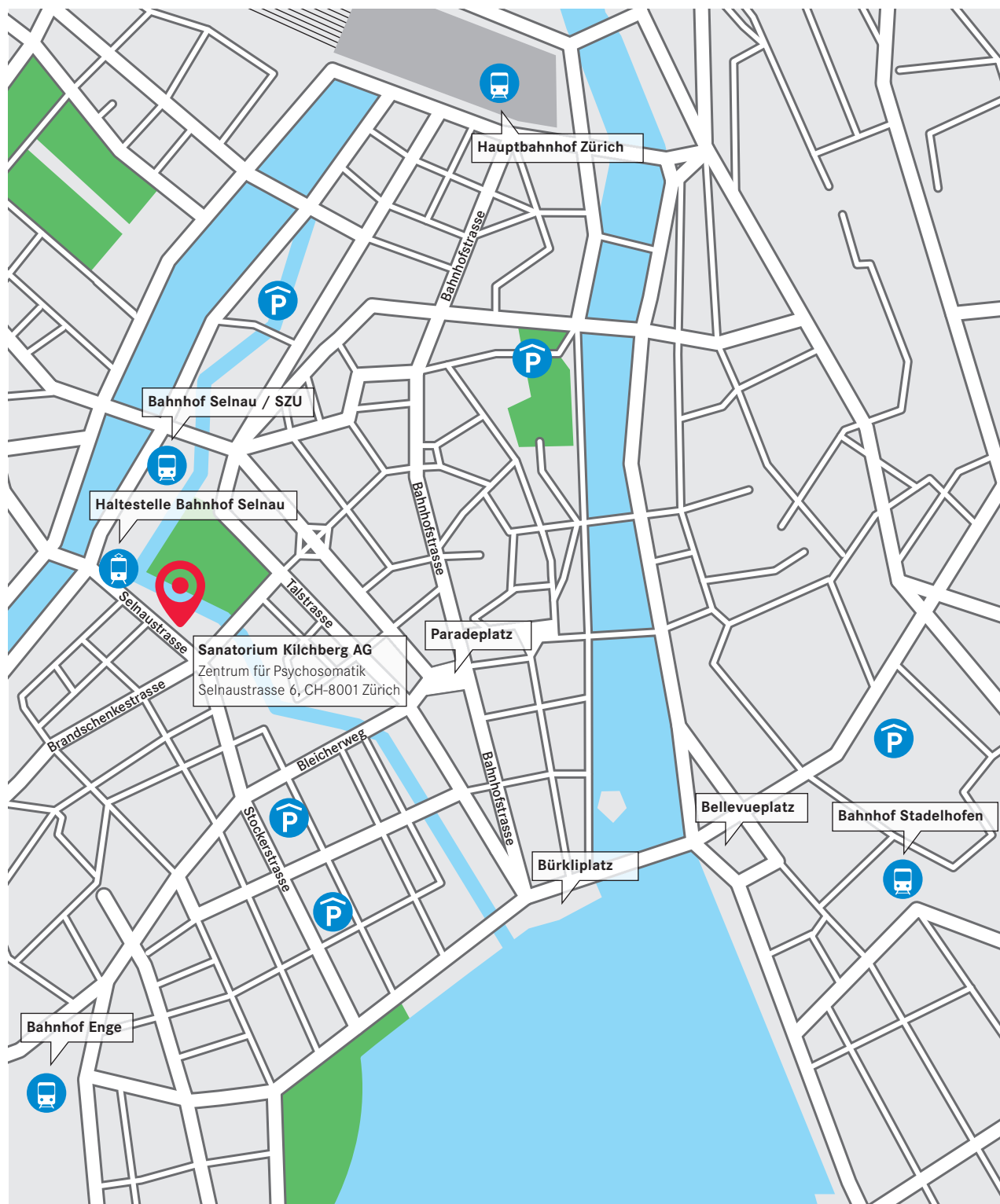
Telefon 044 716 38 38  
Montag bis Freitag 08.00 – 17.00 Uhr

## KONSULTATIONSZEITEN

---

Termine nach Vereinbarung, von Montag bis Freitag

# Lageplan



## WIE SIE UNS ERREICHEN

---

Tram	Ab Zürich, Bahnhofstrasse / HB mit Tram Nr. 7 Richtung Wollishofen oder mit Tram Nr. 13 oder 17 Richtung Albisgütli bis Stockerstrasse. Danach mit Tram Nr. 8 bis Bahnhof Selnau.
Bahn	S4 oder S10 ab Zürich Hauptbahnhof bis Bahnhof Selnau.
Fussweg	Bahnhof Selnau – Zentrum für Psychosomatik: 150 m, ca. 2 Minuten. Tramhaltestelle Stockerstrasse – Zentrum für Psychosomatik: 300 m, ca. 4 Minuten.
Parkplätze	Parkplätze sind in den umliegenden Parkhäusern City Parking, Park Hyatt und Bleicherweg vorhanden. In den umliegenden Quartierstrassen gibt es öffentliche Parkplätze.

