

Zur Stabilisierung eines gesunden biologischen Rhythmus werden chronotherapeutische Verfahren, insbesondere Lichttherapie, angewendet. Zur Regeneration und zur Verbesserung der physischen und psychischen Stresssymptome bieten wir Shiatsu vor Ort an.

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

### 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](http://www.symbalance.ch)

### ANMELDUNG

---

Anmeldungen können von Betroffenen selbst oder durch Zuweisung der behandelnden ärztlichen oder therapeutischen Fachpersonen 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 Fachkräfte im ambulanten und stationären Behandlungsbereich gerne zur Verfügung. Organisatorische Fragen beantwortet unser Praxismanagement. Bitte wenden Sie sich an:

#### Zentrum für Psychosomatik Zürich City

Selnastrasse 6, 8001 Zürich

Telefon 044 716 38 38, [zentrum@sanatorium-kilchberg.ch](mailto:zentrum@sanatorium-kilchberg.ch)

#### Sanatorium Kilchberg AG

Zentrum für Psychosomatik | Selnastrasse 6 | CH-8001 Zürich | T +41 44 716 38 38  
[www.zentrumfürpsychosomatik.ch](http://www.zentrumfürpsychosomatik.ch) | [zentrum@sanatorium-kilchberg.ch](mailto:zentrum@sanatorium-kilchberg.ch)



# Gestresst, überfordert, erschöpft

Spezialprechstunde für stressbedingte Erkrankungen am  
Zentrum für Psychosomatik Zürich City

sanatoriumKILCHBERG

ZENTRUM FÜR PSYCHOSOMATIK  
ZÜRICH CITY

# Gestresst, überfordert, erschöpft

Besteht über einen längeren Zeitraum ein Ungleichgewicht zwischen Leistungsanforderungen und persönlichen Ressourcen, können daraus belastende seelische und körperliche Folgeerscheinungen entstehen. 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. Zentrale Indikatoren stressbedingte Erkrankungen sind körperliche und psychische Erschöpfung sowie die mangelnde Fähigkeit zur Regeneration. Zur Behandlung haben Fachexpertinnen und Fachexperten des Sanatoriums Kilchberg auf wissenschaftlichen Grundlagen das integrative Therapiekonzept Symbalance entwickelt. Es wird seit 2013 sowohl in der ambulanten als auch in der stationären Behandlung erfolgreich angewendet.

## PSYCHISCHE UND KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

Die mit chronischem Stress verbundenen Krankheitsbilder können individuell verschiedene Symptome zeigen. Zu den stressbedingten Erkrankungen, die wir im Zentrum für Psychosomatik behandeln, gehören:

- Burnoutbedingte Lebenskrisen oder Anpassungsstörungen
- Erschöpfungsdepressionen
- Angsterkrankungen
- Schlafstörungen
- Psychosomatische Schmerzstörungen

Die Entwicklung von stressbedingten Erkrankungen verläuft in verschiedenen Phasen mit einem zunehmenden Ausprägungsgrad der Symptome. Handlungsbedarf besteht dann, wenn die üblichen Erholungszeiten (Nacht, Wochenende, Ferien) nicht mehr ausreichen, um sich zu regenerieren oder die Symptombelastung als zu hoch erlebt wird.

## BEHANDLUNG

Ein längerfristiges Ungleichgewicht zwischen persönlichen Ressourcen und externen Leistungsanforderungen kann unterschiedliche Ursachen haben. Die Behandlung bedarf einer möglichst genauen Klärung der individuellen Ursachen, die auf drei Dimensionen lokalisiert sind: objektiv, subjektiv und existentiell. Je nach individueller Ausprägung lässt sich ein Schwerpunkt auf einer der drei Dimensionen ausmachen, der in der Therapieplanung zu berücksichtigen ist. Bei der objektiven Dimension steht das Ungleichgewicht zwischen vorhandenen Ressourcen und tatsächlichen Anforderungen im Vordergrund. Auf der subjektiven Ebene ist dagegen die persönliche Einschätzung des Ungleichgewichts massgebend, die erheblich von den objektiven Bedingungen abweichen kann. Sehr oft resultiert Burnout nicht aus den tatsächlichen Kompetenzdefiziten einer Person, sondern aus mangelndem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und einer Überschätzung der Leistungserwartungen. Die existentielle Dimension beschreibt das Ausmass, in dem das Ungleichgewicht als relevant für die eigene Identität erachtet wird. Besonders im fortgeschrittenen Stadium wird die erlebte Differenz zwischen Ressourcen und Anforderungen zu einem zentralen Aspekt des eigenen Selbstverständnisses. Nicht leistungsbezogene Lebensbereiche treten zunehmend in den Hintergrund und verlieren infolgedessen ihre regenerative Wirkung als Ausgleich und Erholung. Nach einem diagnostischen Vorgespräch stellen wir gemeinsam mit den Betroffenen ein massgeschneidertes Therapieprogramm zusammen, das die genannten Dimensionen umfasst.

Das zentrale Therapieelement bei Symbalance sind die psychotherapeutischen Einzelgespräche sowie gruppentherapeutische Angebote zur Stressbewältigung sowie zur Förderung zwischenmenschlicher und emotionaler Kompetenzen. Auch der Einbezug von Angehörigen in die Therapie kann häufig sinnvoll sein. Wir bieten zudem – integriert in die psychotherapeutischen Sitzungen – Biofeedback als eine wissenschaftlich evaluierte Methode zur Stressreduktion an. Bei Bedarf kann eine umsichtige, individuell angepasste und nebenwirkungsarme Pharmakotherapie (inklusive phytotherapeutische Medikation) angewendet werden. Bei somatischen Fragen stehen bei Bedarf neurologische und internistische Fachkräfte zur Verfügung. Da bei vielen Stresserkrankungen der Schlaf beeinträchtigt ist, haben wir auch eine spezialisierte Schlafabklärung in unserem Angebot.