



Genau, perfekt, zwanghaft

Spezialsprechstunde für Perfektionismus, Zwanghaftigkeit und
Zwangsstörungen am Zentrum für Psychosomatik Zürich City

Stationäre Behandlung im Sanatorium Kilchberg

sanatoriumKILCHBERG

ZENTRUM FÜR PSYCHOSOMATIK
ZÜRICH CITY

Genau, perfekt, zwanghaft

Perfektionismus, Zwanghaftigkeit und Zwangsstörungen gehören zu einem Verhaltensspektrum, das im gesunden Bereich beginnt und bei einer starken Ausprägung zu psychischen und zwischenmenschlichen Beeinträchtigungen führen kann. Abgesehen von Gemeinsamkeiten und Überschneidungen lassen sich auch Unterschiede feststellen, die für eine Behandlung bedeutsam sind. Im Rahmen einer Spezialsprechstunde bietet das Sanatorium Kilchberg differenzierte diagnostische Abklärungen und spezifische Behandlungen auf kognitiv-verhaltenstherapeutischer Basis sowie ergänzende medikamentöse Therapien an. Falls ein stationärer Aufenthalt angezeigt ist, wird eine Behandlung auf einer spezialisierten Psychotherapiestation im Sanatorium Kilchberg vermittelt.

PERFEKTIONISMUS

Perfektionistische Menschen setzen sich selbst sehr hohe Standards und erleben sich in ihrem Selbstwertgefühl als übermässig abhängig von Leistung und Erfolg. Sie streben nach Anerkennung und fürchten Kritik und Ablehnung. Trotz grosser Anstrengungen sind sie häufig mit dem Erreichten unzufrieden und kapitulieren irgendwann vor den eigenen Ansprüchen. Ein ausgeprägter perfektionistischer Stil kann die Lebensqualität beeinträchtigen und zum Risikofaktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen (z. B. Depressionen, Ängsten, Zwängen, Essstörungen und Schlafstörungen) werden. Therapeutisch geht es dann darum, sich selbst realistischere Standards zu setzen, diese in Verhaltensexperimenten zu überprüfen und den Selbstwert breiter abzustützen.

ZWANGHAFTIGKEIT

Zwanghafte Menschen zeigen in allen Lebensbereichen ausgeprägte perfektionistische Züge, streben nach Struktur und Ordnung und fordern von sich und anderen die Erfüllung von starren Regeln und hohen moralischen Ansprüchen. Die Nichteinhaltung löst Ärger aus und kann zu Beziehungsschwierigkeiten sowie langfristig zu Beeinträchtigungen von Lebensqualität und psychischer Gesundheit führen. Die Behandlung hat zum Ziel, die Nachteile dieser Verhaltensmuster bewusst zu machen und einen flexibleren Umgang mit den eigenen Standards zu entwickeln, um so die Lebensfreude und den Zugang zu den eigenen Emotionen und Bedürfnissen zu fördern.



ZWANGSSTÖRUNGEN

Betroffene mit Zwangsstörungen leiden unter wiederkehrenden Gedanken, Impulsen und Bildern, die sich ihnen gegen ihren Willen plötzlich oder in umschriebenen Situationen aufdrängen. Die Zwangsgedanken lösen grosse Anspannung, Angst oder Ekel aus. Um diese unangenehmen Gefühle zu reduzieren, führen Betroffene Zwangshandlungen aus. Dabei handelt es sich um ursprünglich oft zweckgerichtete Verhaltensweisen, die in ritualisierter Form wiederholt und dabei als sinnlos empfunden werden. Am häufigsten kommen Wasch-, Putz-, Kontroll- und Sammelzwänge vor. Es gibt jedoch auch rein gedankliche Zwangshandlungen. Wesentliches Behandlungselement ist das Expositionstraining mit Reaktionsmanagement, eingebettet in einen Gesamtbehandlungsplan. Dabei lernen die Betroffenen, sich wieder mit den gefürchteten Situationen oder Gedanken zu konfrontieren, um so zu einer realistischen Neueinschätzung ihrer Befürchtungen und der eigenen Handlungsmöglichkeiten zu gelangen. Unterstützend können Antidepressiva aus der Gruppe der Serotonin-Wiederaufnahmehemmer eingesetzt werden. Nebst dem Expositionstraining und der medikamentösen Behandlung ist die Analyse und Bearbeitung von ursächlichen und aufrechterhaltenden Faktoren hilfreich. Hierzu gehören z.B. Schwierigkeiten im Regulieren und Mitteilen von Gefühlen und Bedürfnissen, problematische Einstellungen zu sich selbst und anderen Personen sowie die Vermeidung anstehender Lebensaufgaben. Die Auseinandersetzung mit diesen Problemen in der Therapie trägt dazu bei, Rückfällen vorzubeugen.

ANGEBOTE IN DER SPEZIALSPRECHSTUNDE

- Differenzierte diagnostische Abklärung
- Beratung bezüglich geeigneter Behandlungsmöglichkeiten
- Konsiliartätigkeit für behandelnde ärztliche oder therapeutische Fachpersonen
- Behandlung im ambulanten oder stationären Rahmen
- Spezifische Psychotherapie auf kognitiv-verhaltenstherapeutischer Basis
- Differenzierte medikamentöse Therapie
- Spezialisierte Paar- und Familiengespräche

ANGEBOTE DER PSYCHOTHERAPIESTATION

- Psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung unter fachärztlicher Leitung
- Einzelpsychotherapie
- Psychoedukation im Gruppensetting
- Expositionsprotokollgruppe
- Achtsamkeitsgruppe
- ACT-Wertegruppe (Acceptance and Commitment Therapy)
- Gruppentraining sozialer Kompetenzen
- Gruppentraining emotionaler Kompetenzen
- Gruppentraining Angstbewältigung
- Vielseitiges Physio- und Ergo-Therapieangebot im Gruppensetting
- Störungsbezogene Sozialberatung
- Komplementärmedizinische Angebote wie NADA-Ohrakupunktur und Aromatherapie
- Recovery-Gruppe

ANMELDUNG

Anmeldungen können durch die Betroffenen selbst oder mittels Zuweisung von Familienangehörigen, hausärztlichen 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.

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