



THE BALANCE

# Co-Abhängigkeit

Private Behandlung

---

Ein Leitfaden für Einzelpersonen und Familien

Individuelle Versorgung, auf Sie abgestimmt

MALLORCA / ZÜRICH

# Was Sie vor der Behandlung wissen sollten

---

- 01 Co-Abhängigkeit beschreibt belastende Beziehungsmuster; sie ist weder eine automatische Diagnose noch ein Synonym dafür, sich um jemanden zu kümmern.
  - 02 Die Abklärung berücksichtigt Selbstvernachlässigung, Grenzen, Selbstwert, emotionale Gesundheit und den Kontext jeder Beziehung.
  - 03 Die Versorgung unterstützt Ihre eigenen Bedürfnisse und Entscheidungen. Wo Zwang oder Missbrauch vorliegen, hat Sicherheit Vorrang davor, die Situation als gemeinsames Beziehungsproblem zu rahmen.
- 

## Individuelle Versorgung

Ihr Behandlungsplan und Ihre Therapien werden auf Sie abgestimmt organisiert.

## Koordinierte Versorgung

Klinische Fachbereiche arbeiten innerhalb eines individuellen Plans zusammen.

## Kontinuität

Die nächsten Schritte werden während der gesamten Behandlung berücksichtigt.

# Ihre Bedürfnisse verstehen

## **Wenn Fürsorge zu anhaltender Selbstvernachlässigung wird**

Manche Menschen fühlen sich für die Gefühle, Entscheidungen oder Genesung eines anderen Erwachsenen verantwortlich, während es schwierig wird, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen, Angst vor Missbilligung und ein Selbstwertgefühl, das daran gebunden ist, gebraucht zu werden, können erhebliches Leid verursachen.

## **Die Beziehung im Kontext verstehen**

Gesunde Beziehungen beinhalten gegenseitige Abhängigkeit. Das Anliegen ist nicht Zuneigung oder Großzügigkeit an sich, sondern ein anhaltendes Ungleichgewicht und seine Folgen. Die Abklärung berücksichtigt persönliche Vorgeschichte, Kultur, aktuelle Umstände und psychische Gesundheit, ohne jede Schwierigkeit in ein einziges Etikett zu zwängen.

# Abklärung vor einer Empfehlung

Eine individuelle Abklärung untersucht die Muster, die Belastung verursachen, die Funktionsfähigkeit im Alltag, die Sicherheit in Beziehungen, Grenzen und persönliche Ziele. Angst, Depression, Trauma und andere Belastungen werden bei Relevanz berücksichtigt, ohne anzunehmen, dass sie jede Beziehungsschwierigkeit erklären.

Bringen Sie relevante Unterlagen mit und schildern Sie, was geholfen hat, was nicht geholfen hat und wie Ihr Alltag aussieht. Eine einzelne Symptomliste oder ein Fragebogen kann die gesamte Situation nicht erklären.



## Sicherheit und das passende Setting

Wo Zwang, Gewalt oder Missbrauch vorliegen, steht die persönliche Sicherheit an erster Stelle. Die geschädigte Person ist nicht für das missbräuchliche Verhalten einer anderen Person verantwortlich. Unmittelbare Gefahr erfordert angemessene örtliche Notfall- oder spezialisierte Unterstützung.

# Auf Sie abgestimmte Versorgung

## Bedürfnisse und Muster erkennen

Psychologische Arbeit kann helfen, gewohnheitsmäßige Reaktionen und die Folgen der Vernachlässigung eigener Bedürfnisse zu erkennen. Der Plan orientiert sich an persönlichen Zielen und nicht an einer starren Abfolge der Genesung.

## Grenzen, Selbstwert und Entscheidung

Die Versorgung kann sich mit selbstsicherer Kommunikation, dem Aushalten von Meinungsverschiedenheiten, Emotionsregulation und einem stabileren Selbstgefühl befassen. Grenzen betreffen Ihre eigenen Entscheidungen und Begrenzungen, nicht die Kontrolle einer anderen Person.

## Beziehungen und das umfassendere klinische Bild

Relevante psychische Belastungen können neben Beziehungsmustern behandelt werden. Die Einbeziehung der Familie wird nur erwogen, soweit angemessen und mit Einwilligung; individuelle Versorgung ist nicht automatisch Paartherapie.

### Von der Abklärung zu einem gemeinsamen Plan

Die Empfehlung erläutert das vorgeschlagene Setting, die Prioritäten, das Team und das Tempo sowie, wie der Plan gemeinsam mit Ihnen überprüft wird.

# Die Erfahrung der Behandlung

Ein ruhiges Umfeld kann Raum für individuelle Behandlung, Erholung und Reflexion schaffen. Die Residenz, der Ablauf und die praktische Unterstützung werden entsprechend Ihren Bedürfnissen und der vereinbarten Unterbringung bestätigt.



## Ein privater Ort zum Innehalten

Persönlicher Raum, diskrete Koordination und ein Tagesrhythmus, der sich an den klinischen Bedürfnissen orientiert.

## Versorgung mit Raum zur Erholung

Individuelle Termine werden mit Ruhe, Mahlzeiten, Bewegung und Zeit zur Verarbeitung in Einklang gebracht.

## Praktische Unterstützung

Ein persönlicher Care Manager unterstützt bei der Koordination des Ablaufs und der alltäglichen Organisation.

Abbildungen zur Versorgung und Residenz aus dem THE BALANCE Aufnahmeleitfaden. Die Residenz wird individuell bestätigt.

### Mallorca

Private stationäre Behandlung in einem erholsamen Inselumfeld.

### Zurich

Private stationäre Behandlung mit klinischer Koordination in der Schweiz.

### London

Ausgewählte Unterstützung bei Abklärung, Übergang und weiterführender Versorgung.

# Von der Abklärung bis zum Alltag

---

## 01 Ein vertrauliches Gespräch

Das Aufnahmeteam hört sich Ihre Situation an und erläutert den klinischen Überprüfungsprozess.

---

## 02 Abklärung und eine Empfehlung

Das Team prüft Eignung, Prioritäten, Setting und den individuellen Plan.

---

## 03 Personalisierte Behandlung

Die Versorgung wird überprüft und angepasst, wenn sich Ihre Bedürfnisse und Belastbarkeit verändern.

---

## 04 Übergang und weiterführende Versorgung

Eine Übergabe verbindet die Behandlung mit den Menschen, Routinen und Unterstützungsangeboten, die zu Hause benötigt werden.

### Vorbereitung auf die Rückkehr nach Hause

Fortlaufende Unterstützung kann helfen, Einsichten in alltägliche Entscheidungen, Beziehungen und Routinen zu übertragen. Der Plan kann örtliche Therapie, praktische Grenzen, Quellen der Unterstützung und Wege benennen, auf die Rückkehr vertrauter Muster zu reagieren.

# Den nächsten Schritt erwägen

## **Ist Co-Abhängigkeit eine formale Suchtdiagnose?**

Nein. Es ist ein Begriff für Beziehungsmuster und begründet nicht automatisch eine psychische Störung oder Abhängigkeit.

## **Bedeutet es, dass ich co-abhängig bin, wenn ich mich um jemanden kümmere?**

Nein. Fürsorge und gegenseitige Unterstützung sind normal. Die Abklärung berücksichtigt anhaltende Selbstvernachlässigung, Belastung und den weiteren Kontext.

## **Ist eine stationäre Behandlung immer erforderlich?**

Nein. Viele Menschen können an diesen Anliegen mit ambulanter Unterstützung arbeiten. Eine stationäre Behandlung erfordert eine klare individuelle Begründung.

## **Ist dies automatisch Paartherapie?**

Nein. Der Schwerpunkt liegt auf der Person, die Versorgung sucht. Andere Personen werden nur einbezogen, soweit angemessen und mit Einwilligung.

## Beginnen Sie mit einem Gespräch

Sprechen Sie vertraulich mit dem Aufnahmeteam über Ihre Situation und die verfügbaren Optionen. Eine Anfrage verpflichtet nicht dazu, fortzufahren.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

[Vollständige Seite zum Krankheitsbild](#)

[Allgemeiner Aufnahmeleitfaden](#)

Wenn Sie oder eine andere Person sich in unmittelbarer Gefahr befinden, nehmen Sie örtliche Notfallversorgung in Anspruch. Warten Sie nicht auf eine reguläre Aufnahme oder eine Reise.

Allgemeine Informationen; die individuelle Versorgung erfolgt nach einer Abklärung. Evidenz und Quellen sind auf der Seite zum Krankheitsbild verlinkt.