THE BALANCE

Depression

Private Behandlung

Ein Leitfaden für Betroffene und Angehörige

Ganz auf einen Klienten ausgerichtet

Mallorca, Zürich, London
Individuelle Betreuung mit Aufenthalt

Deutsch / September 2026

01 / WAS SIE VOR DER BEHANDLUNG WISSEN SOLLTEN

Was Sie vor der Behandlung wissen sollten

01 Depression kann sich auch bei äußerlich erhaltener Leistungsfähigkeit durch Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit, Rückzug, kognitive Veränderungen oder erhöhten Substanzkonsum zeigen.

02 Vor einer Behandlung werden Sicherheit, Suizidrisiko, Krankheitsverlauf, mögliche Bipolarität sowie medizinische, medikamentöse, substanzbezogene und traumatische Einflussfaktoren sorgfältig beurteilt.

03 Die individuelle Planung kann Psychotherapie, psychiatrische Behandlung, körperliche Stabilisierung und koordinierte Weiterbetreuung verbinden; akute Gefährdung erfordert jedoch lokale Notfall- oder Krankenhausversorgung.

Ein Klient

Eine private Residenz und ein Team, das sich nach Ihnen richtet.

Koordinierte Betreuung

Die Fachbereiche arbeiten nach einem individuellen Behandlungsplan.

Kontinuität

Die nächsten Schritte werden während der gesamten Behandlung mitgedacht.

02 / IHRE BEDÜRFNISSE VERSTEHEN

Ihre Bedürfnisse verstehen

Depression verstehen

Eine depressive Episode umfasst im Allgemeinen eine anhaltend gedrückte Stimmung oder einen Interessenverlust zusammen mit Veränderungen der Energie, des Schlafs, Appetits, Denkens, Bewegungsverhaltens, Schuldgefühlen, Wertlosigkeitsgefühlen oder Todesgedanken. Dauer, Schweregrad, Beeinträchtigung, Vorgeschichte und alternative Erklärungen werden berücksichtigt.

Wie sich Depression äußern kann

Depression zeigt sich nicht immer als sichtbare Traurigkeit. Reizbarkeit, Gefühllosigkeit, Unentschlossenheit, Überarbeitung, Rückzug oder verstärkter Substanzkonsum können auffälliger sein.

• Anhaltend gedrückte Stimmung, Leere, emotionale Gefühllosigkeit oder Verlust von Freude

• Ausgeprägte Erschöpfung, Verlangsamung, Agitiertheit oder Schwierigkeiten, gewöhnliche Aufgaben zu beginnen

• Veränderungen von Schlaf und Appetit, Gewichtsveränderungen, Schmerzen oder verringerte körperliche Selbstfürsorge

• Beeinträchtigte Konzentration, Gedächtnisleistung, Urteilsfähigkeit oder Entscheidungsfindung

• Schuldgefühle, Wertlosigkeitsgefühle, Hoffnungslosigkeit oder das Gefühl, eine Belastung zu sein

• Rückzug aus Beziehungen, Interessen, Behandlung oder Verantwortlichkeiten

• Verstärkter Konsum von Alkohol, Medikamenten, Substanzen oder Nahrung beziehungsweise verstärkte Nutzung von Arbeit oder digitalen Fluchtmöglichkeiten

• Gedanken an Tod, Selbstverletzung oder Suizid oder Verhaltensweisen, die auf eine geringere Sorge um die eigene Sicherheit hindeuten

Die Symptome können je nach Tageszeit, Jahreszeit, menstruellem oder hormonellem Kontext, Substanzkonsum, Reisen, Schlaf und äußeren Anforderungen schwanken. Eine vollständige Anamnese ist hilfreicher als eine einzelne Momentaufnahme.

03 / SORGFÄLTIGE ABKLÄRUNG VOR EINER EMPFEHLUNG

Sorgfältige Abklärung vor einer Empfehlung

Die Beurteilung bestimmt Schweregrad und unmittelbares Risiko und klärt zugleich, ob es sich um eine unipolare Depression, eine bipolare Depression, eine substanz- oder medikamentenbedingte, medizinisch beeinflusste oder traumabezogene Depression oder um eine andere Erkrankung handelt.

Aktuelle und frühere Suizidgedanken, Absichten, Planungen, Versuche, Selbstverletzungen und Schutzfaktoren

Dauer, Wiederauftreten, psychotische Symptome, Agitiertheit, Verlangsamung und Veränderungen der Funktionsfähigkeit

Frühere Phasen gehobener oder gereizter Stimmung, vermindertes Schlafbedürfnis, Impulsivität oder ungewöhnliche Aktivität

Familienanamnese, Beziehungen, Arbeit, Unterstützung, Einwilligung, Ziele und Kontinuität



Sicherheit und das geeignete Umfeld

Suizidale Absicht, ein Suizidversuch, die Unfähigkeit, grundlegende Sicherheit aufrechtzuerhalten, schwere psychotische Depression, Katatonie, extreme Agitiertheit, die Verweigerung essenzieller Nahrungs- oder Flüssigkeitsaufnahme oder ein anderes akutes medizinisches oder psychiatrisches Anliegen können eine Notfall- oder Krankenhausbehandlung erforderlich machen. THE BALANCE ist weder eine Notaufnahme noch eine gesicherte stationäre Einrichtung. Personen in unmittelbarer Gefahr sollten eine lokale Notfallbeurteilung erhalten, statt auf eine reguläre Aufnahme zu warten oder international zu reisen.

04 / BEHANDLUNG, DIE SICH AN IHNEN ORIENTIERT

Behandlung, die sich an Ihnen orientiert

Die Behandlung wird auf Grundlage der Arbeitsdiagnose, des Schweregrads, des bisherigen Ansprechens, der Präferenzen und der Sicherheit ausgewählt. Sie kann Psychotherapie, psychiatrische Behandlung, Arbeit an Schlaf und körperlicher Gesundheit, strukturierte Aktivität, Unterstützung in Beziehungen und sorgfältig geregelte ergänzende Interventionen kombinieren.

Bei bestehendem Risiko einen klaren Plan für Suizid- und Krisenreaktionen erstellen Einen erträglichen Rhythmus für Schlaf, Ernährung, Bewegung und Kontakt wiederherstellen

Eine Psychotherapie wählen, die zu Kognition, Energie, Vorgeschichte und Zielen passt Medikamentenindikation, frühere Behandlungsversuche, Wechselwirkungen und Überwachung prüfen

Alkohol, Substanzen, Schmerzen, Trauma, Angst oder eine andere aufrechterhaltende Erkrankung angehen Aktivität und Verhaltensänderung einsetzen, ohne schwere Symptome als Faulheit darzustellen

Ausgewählte Familienangehörige oder vertraute Fachpersonen mit Einwilligung und klar definierten Rollen einbeziehen Die weiterführende Behandlung vorbereiten, bevor eine Besserung Druck zu einer abrupten Rückkehr erzeugt

Für kein Medikament, keine Psychotherapie, keine neurobiologische Intervention und kein stationäres Umfeld kann ein Erfolg versprochen werden. Eine Liste von Methoden sollte nicht die Erklärung ersetzen, warum ein bestimmter Ansatz erwogen wird und wie das Ansprechen überprüft wird.

Von der Abklärung zum gemeinsamen Plan

Die Empfehlung erläutert das vorgesehene Umfeld, die Prioritäten, das Team und das Tempo sowie die gemeinsame Überprüfung des Plans.

05 / DER BEHANDLUNGSALLTAG

Der Behandlungsalltag

Mallorca, Zürich, London teilen das individuelle Betreuungskonzept von THE BALANCE. Eine Residenz ist für einen Klienten reserviert, mit eigenem Koch und persönlichem Manager. Behandlung, Aktivitäten und Programm richten sich nach Ihren Bedürfnissen.



Ein privater Ort zum Innehalten

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

Raum für Erholung

Einzeltermine wechseln sich mit Ruhe, Mahlzeiten, Bewegung und Zeit zur Verarbeitung ab.

Praktische Unterstützung

Ein persönlicher Care Manager hilft bei der Koordination des Tagesablaufs und alltäglicher Angelegenheiten.

Team- und Residenzbilder aus dem Aufnahmeleitfaden von THE BALANCE. Die konkrete Residenz wird individuell bestätigt.

Mallorca

Individuelle Behandlung und Aktivitäten in einer Residenz für einen Klienten.

Zürich

Individuelle Behandlung und Aktivitäten in einer Residenz für einen Klienten.

London

Individuelle Behandlung und Aktivitäten in einer Residenz für einen Klienten.

06 / VON DER ABKLÄRUNG ZURÜCK IN DEN ALLTAG

Von der Abklärung zurück in den Alltag

01

Ein vertrauliches Gespräch

Das Aufnahmeteam hört zu und erklärt den Ablauf der klinischen Prüfung.

02

Abklärung und Empfehlung

Das Team prüft Eignung, Prioritäten, Behandlungsumfeld und individuellen Plan.

03

Persönliche Behandlung

Die Betreuung wird überprüft und an veränderte Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasst.

04

Übergang und weitere Betreuung

Eine Übergabe verbindet die Behandlung mit Menschen, Routinen und Unterstützung zu Hause.

Die Rückkehr nach Hause vorbereiten

Eine Besserung während einer intensiven Phase muss geschützt werden, wenn die gewöhnlichen Anforderungen zurückkehren. Die weiterführende Behandlung sollte die Therapeutin oder den Therapeuten und die verschreibende Person, Medikamente und Überwachung, den Schlaf- und Aktivitätsplan, familiäre Rollen, Risikoindikatoren und einen schnellen Zugang bei einer Verschlechterung der Symptome benennen. Fortschritte können weniger Suizidgedanken, die Rückkehr emotionaler Bandbreite und von Interesse, sichereren Schlaf und eine bessere Nahrungsaufnahme, klareres Denken, erneuerte Beziehungen sowie die Fähigkeit umfassen, zu handeln, noch bevor sich die Stimmung vollständig erholt hat.

07 / DEN NÄCHSTEN SCHRITT ERWÄGEN

Den nächsten Schritt erwägen

Ist eine Depression immer sichtbar?

Nein. Manche Menschen funktionieren in ausgewählten Lebensbereichen weiterhin, während sie im Privaten schwere Symptome erleben. Äußere Leistungsfähigkeit bestimmt weder den Schweregrad noch die Sicherheit.

Wie wird eine Depression von Burn-out unterschieden?

Burn-out ist an den beruflichen Kontext gebunden, während Depression Stimmung und Interesse in allen Lebensbereichen beeinträchtigen kann. Beide können gleichzeitig bestehen; auch medizinische Faktoren, Schlaf, Substanzkonsum und weitere Faktoren sollten berücksichtigt werden.

Warum wird auf eine bipolare Störung untersucht?

Eine bipolare Depression kann einer unipolaren Depression ähneln, doch die Vorgeschichte von gehobenen oder gereizten Zuständen sowie die Auswirkungen auf die Behandlung können unterschiedlich sein. Das Screening ist Teil einer verantwortungsvollen Beurteilung.

Was bedeutet therapieresistente Depression?

In der Regel erfordert dies einen Nachweis einer angemessenen vorherigen Behandlung und eine genaue Diagnose. Medikamentöse Behandlungsversuche, Therapietreue, Psychotherapie, medizinische Faktoren, Substanzkonsum und Bipolarität sollten überprüft werden.

Beginnen Sie mit einem Gespräch

Sprechen Sie vertraulich mit unserem Aufnahmeteam über Ihre Situation und die Möglichkeiten. Eine Anfrage verpflichtet Sie zu nichts.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Vollständige Behandlungsseite

Wenn Sie oder eine andere Person unmittelbar gefährdet sind, wenden Sie sich an die örtliche Notfallversorgung. Warten Sie nicht auf eine reguläre Aufnahme oder Reise.

Allgemeine Informationen; die individuelle Behandlung richtet sich nach der Abklärung.