THE BALANCE

Zwangsstörung (OCD)

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 Zwangsstörungen umfassen belastende Zwangsgedanken und sichtbare oder gedankliche Zwangshandlungen, die Zeit beanspruchen und Alltag, Beziehungen oder Selbstfürsorge beeinträchtigen können.

02 Eine sorgfältige Abklärung unterscheidet zwanghafte Befürchtungen von tatsächlicher Absicht und berücksichtigt Vermeidung, Rückversicherung, Einsicht, Begleiterkrankungen, Sicherheit sowie frühere Behandlungen.

03 Exposition mit Reaktionsverhinderung wird gemeinsam, abgestuft und fachkundig geplant; stationäre Behandlung kommt vor allem bei schwerer Beeinträchtigung, Komplexität oder erschwerter ambulanter Umsetzung infrage.

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

Zwangsstörungen verstehen

Eine Zwangsstörung wird diagnostiziert, wenn Zwangsgedanken und Zwangshandlungen zeitaufwendig, belastend oder beeinträchtigend sind und nicht besser durch eine andere Erkrankung oder Substanz erklärt werden können. Zwangshandlungen können sichtbar sein, etwa Waschen oder Kontrollieren, oder gedanklich erfolgen, etwa durch gedankliches Überprüfen, Neutralisieren, Beten, Zählen oder das Suchen nach Gewissheit.

Wie sich eine Zwangsstörung äußern kann

Viele Menschen verbergen Symptome, weil der Inhalt der Zwangsgedanken inakzeptabel erscheint oder Zwangshandlungen auf andere nachvollziehbar wirken. Anpassungen durch Familie oder Mitarbeitende können das Muster weniger sichtbar machen.

• Aufdringliche Gedanken, Bilder, Impulse, Zweifel oder Empfindungen, die schwer loszulassen scheinen

• Waschen, Kontrollieren, Wiederholen, Ordnen, Bekennen, Recherchieren oder das Einholen von Rückversicherung

• Gedankliches Überprüfen, Neutralisieren, Zählen, Beten, Vergleichen oder Prüfen von Gefühlen

• Vermeidung von Menschen, Gegenständen, Orten, Entscheidungen, Informationen oder Verantwortung

• Ein Bedürfnis nach Gewissheit, Vollständigkeit oder dem exakt richtigen Gefühl, bevor gehandelt wird

• Zeitaufwendige Routinen, die Arbeit, Beziehungen, Schlaf oder Selbstfürsorge beeinträchtigen

• Familienangehörige oder Assistenzpersonen, die in Rückversicherung, Kontrollieren oder die Änderung von Routinen einbezogen werden

• Depressionen, Scham, Substanzkonsum, Gedanken an Selbstverletzung oder starke Einschränkungen infolge der Zwangsstörung

Einen aufdringlichen Gedanken zu haben, bedeutet nicht, dass eine Person beabsichtigt, danach zu handeln. Die Risikoeinschätzung sollte zwanghafte Befürchtungen von tatsächlicher Absicht unterscheiden und zugleich alle Sicherheitsbedenken ernst nehmen.

03 / SORGFÄLTIGE ABKLÄRUNG VOR EINER EMPFEHLUNG

Sorgfältige Abklärung vor einer Empfehlung

Die Abklärung einer Zwangsstörung erfasst Zwangsgedanken, Zwangshandlungen, Vermeidung, Rückversicherung, Einsicht, Zeitaufwand, Beeinträchtigung und die befürchtete Konsequenz. Zudem wird auf verwandte und gleichzeitig bestehende Erkrankungen untersucht.

Form, Häufigkeit, Auslöser, Bedeutung, Belastung und zeitlicher Aufwand durch Zwangsgedanken

Sichtbare und gedankliche Zwangshandlungen, Rückversicherung, Kontrollieren und Vermeidung

Einsicht, überwertige Überzeugungen, Psychose, tatsächliche Absicht und Sicherheit

Ziele, Bereitschaft, Ausgangsbereitschaft und verfügbare Unterstützung für die fortgesetzte ERP



Sicherheit und das geeignete Umfeld

Schwere Depressionen, Suizidabsicht, die Unfähigkeit zu essen oder grundlegende Bedürfnisse zu versorgen, Psychosen, gefährliche Selbstvernachlässigung oder ein anderes akutes Anliegen können eine Krankenhaus- oder spezialisierte Behandlung erfordern. Zwanghafte Inhalte über Schädigung erfordern weiterhin eine fachkundige Abgrenzung von tatsächlicher Absicht. Ein Behandlungsteam in einer Einrichtung ohne Kompetenz für Zwangsstörungen kann Zwangshandlungen durch Rückversicherung und Anpassung unbeabsichtigt verstärken. Aussagen zum Leistungsangebot sollten auf nachgewiesene Fachkompetenz beschränkt sein.

04 / BEHANDLUNG, DIE SICH AN IHNEN ORIENTIERT

Behandlung, die sich an Ihnen orientiert

Exposition mit Reaktionsverhinderung, eine spezialisierte Form der kognitiven Verhaltenstherapie, ist häufig ein zentraler Bestandteil der Behandlung von Zwangsstörungen. Sie umfasst die Annäherung an ausgewählte Auslöser bei gleichzeitiger Verringerung zwanghafter Reaktionen, damit neues Lernen stattfinden kann.

Ein gemeinsames Verständnis von Zwangsgedanken, Zwangshandlungen, Vermeidung und Anpassung entwickeln Bei Indikation gemeinsam einen abgestuften ERP-Plan erstellen

Gedankliche Rituale und Rückversicherung erkennen und verringern, nicht nur sichtbares Verhalten Bei Bedarf eine Überprüfung der Medikation durch eine dazu befugte verschreibende Fachperson veranlassen

Depressionen, Substanzkonsum, Schlafprobleme oder eine andere gleichzeitig bestehende Erkrankung behandeln Familie und unterstützende Mitarbeitende dabei unterstützen, Anpassungen ohne Bestrafung zu verringern

Wahlmöglichkeiten, angemessenes Tempo und klare Sicherheitsabgrenzungen wahren Eine kontinuierliche fachärztliche oder therapeutische Begleitung organisieren, damit Fortschritte auch nach dem Aufenthalt weiter eingeübt werden

ERP ist weder erzwungene Reizüberflutung noch Demütigung oder Konfrontation mit tatsächlicher Gefahr. Sie sollte von einer Fachperson mit entsprechender Kompetenz geplant und durchgeführt werden; Ziele und Einwilligung müssen verstanden sein.

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

ERP-Lernen wird durch wiederholtes Üben im Alltag gefestigt. Die weiterführende Behandlung sollte die spezialisierte Fachperson, den Expositionsplan, Reaktionen der Familie, die Verantwortung für die Medikation sowie Anzeichen dafür benennen, dass Rituale wieder zunehmen. Fortschritte können sich in weniger Zeitaufwand für Zwangshandlungen, größerer Toleranz gegenüber Unsicherheit, weniger Vermeidung und Rückversicherung, wiederhergestellter Funktionsfähigkeit sowie der Fähigkeit zeigen, einen aufdringlichen Gedanken vorbeiziehen zu lassen, ohne ihn als Aufforderung oder Tatsache zu behandeln.

07 / DEN NÄCHSTEN SCHRITT ERWÄGEN

Den nächsten Schritt erwägen

Ist eine Zwangsstörung einfach Perfektionismus oder ein ausgeprägter Ordnungssinn?

Nein. Eine Zwangsstörung umfasst Zwangsgedanken und Zwangshandlungen, die Belastung verursachen, Zeit beanspruchen oder das Leben beeinträchtigen. Eine Vorliebe für Ordnung allein begründet keine solche Störung.

Was ist Exposition mit Reaktionsverhinderung?

ERP ist eine strukturierte Behandlung, bei der ausgewählte Auslöser angegangen und zwanghafte Reaktionen verringert werden. Sie sollte gemeinsam geplant, abgestuft und fachkundig durchgeführt werden.

Wird mich ERP zwingen, mich sofort meiner größten Angst zu stellen?

Nein. Verantwortungsvolle ERP wird geplant und in angemessenem Tempo durchgeführt; sie ist keine erzwungene Reizüberflutung. Sie erfordert weder tatsächliche Gefahr noch eine Verletzung der Einwilligung.

Bedeuten aufdringliche Gedanken, dass ich danach handeln möchte?ihnen?

Nicht unbedingt. Aufdringliche Gedanken bei Zwangsstörungen sind häufig unerwünscht und stehen im Widerspruch zu den eigenen Werten. Eine qualifizierte Beurteilung unterscheidet zwanghafte Ängste von tatsächlicher Absicht.

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.