



THE BALANCE

Regulation, Schlaf und Psychosomatik

Private Behandlung

Ein Leitfaden für Betroffene und Angehörige

Ganz auf einen Klienten ausgerichtet

MALLORCA / ZÜRICH

Was Sie vor der Behandlung wissen sollten

- 01 THE BALANCE beurteilt Schlaf-, Regulations- und psychosomatische Beschwerden integriert und berücksichtigt dabei medizinische, psychiatrische, verhaltensbezogene sowie persönliche Einflussfaktoren.
 - 02 Die Behandlung kann Schlafunterstützung, Psychotherapie, körperorientierte Arbeit, Biofeedback, Bewegungs- und Atemübungen sowie eine fachärztliche Abklärung oder Medikamentenüberprüfung umfassen.
 - 03 Ein weiterführender Plan verbindet realistische Routinen, lokale Fachpersonen, Medikamentenverantwortung und klare Hinweise darauf, wann eine erneute medizinische Beurteilung erforderlich ist.
-

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.

Ihre Bedürfnisse verstehen

Sprache erfordert Präzision

Regulation beschreibt die Fähigkeit, über emotionale, physiologische, verhaltensbezogene und relationale Systeme hinweg zu reagieren und sich zu erholen. Sie kann ein hilfreiches klinisches Konzept sein, ist jedoch nicht automatisch eine eigenständige Diagnose.

Mögliche Erscheinungsformen

Bei manchen Symptomen ist eine fachärztliche medizinische oder schlafmedizinische Abklärung erforderlich, bevor eine stationäre Empfehlung ausgesprochen werden kann.

- Schlaflosigkeit, gestörter Schlafrhythmus oder nicht erholsamer Schlaf
- Anhaltende hohe Erregung, Erstarrung oder Schwierigkeiten, sich nach Stress zu erholen
- Müdigkeit, kognitive Schwierigkeiten, Anspannung oder körperliche Symptome mit mehreren Einflussfaktoren
- Stressbedingte Verschlechterung einer diagnostizierten körperlichen Erkrankung
- Schlaf- oder Regulationsprobleme im Zusammenhang mit Depressionen, Angstzuständen, Traumata, ADHS, Abhängigkeitserkrankungen oder Essproblemen
- Symptome, die durch Medikamente, Substanzen, Entzug, Reisen oder unregelmäßige Zeitpläne beeinflusst werden
- Wiederholte Untersuchungen ohne ausreichend integrierte Erklärung oder Behandlungsplan

Sorgfältige Abklärung vor einer Empfehlung

Schlaf- und körperliche Symptome können mit respiratorischen, neurologischen, endokrinen, kardiovaskulären, gastrointestinalen oder schmerzbezogenen Faktoren, Medikamenten, Substanzen oder anderen medizinischen Faktoren zusammenhängen. Die Beurteilung berücksichtigt die Vorgeschichte und bereits vorliegende Ergebnisse und kann eine unabhängige Untersuchung oder Diagnostik empfehlen.

Eine psychologische Fallformulierung sollte nicht dazu führen, dass neuen oder sich verändernden Symptomen keine angemessene medizinische Aufmerksamkeit zuteilwird. Umgekehrt können wiederholte Untersuchungen ohne klinische Fragestellung Angst und Fragmentierung verstärken.

Externe Versorgungswege werden unter Medizinische und klinische Versorgung beschrieben.



Sicherheit und das geeignete Umfeld

Schlaf- und körperliche Symptome können mit respiratorischen, neurologischen, endokrinen, kardiovaskulären, gastrointestinalen oder schmerzbezogenen Faktoren, Medikamenten, Substanzen oder anderen medizinischen Faktoren zusammenhängen. Die Beurteilung berücksichtigt die Vorgeschichte und bereits vorliegende Ergebnisse und kann eine unabhängige Untersuchung oder Diagnostik empfehlen. Eine psychologische Fallformulierung sollte nicht dazu führen, dass neuen oder sich verändernden Symptomen keine angemessene medizinische Aufmerksamkeit zuteilwird. Umgekehrt können wiederholte Untersuchungen ohne klinische Fragestellung Angst und Fragmentierung verstärken.

Behandlung, die sich an Ihnen orientiert

Schlaf wird im Kontext beurteilt

Das Team berücksichtigt Schlafzeiten, Schlafdauer, Erwachen, mögliche Atemprobleme, Bewegungen, Träume, Umfeld, Geräte, Reisen, Substanzen, Medikamente, Arbeit, Angst, Stimmung und Verhalten am Tag. Ein Schlaftagebuch oder eine fachärztliche Untersuchung kann bei entsprechender Indikation hilfreich sein.

Sich stärker um Schlaf zu bemühen, kann den Druck selbst erhöhen. Je nach Fallformulierung kann die Behandlung Verhaltensänderungen, Unterstützung des zirkadianen Rhythmus, eine Überprüfung der Medikation, Entspannung oder eine Überweisung in die Schlafmedizin umfassen.

Stressregulation wird eingeübt, nicht nur erklärt

Die Behandlung kann der Person helfen, frühe Anzeichen einer Eskalation oder Erstarrung wahrzunehmen, Auslöser zu verstehen, einen besser umsetzbaren Tagesrhythmus zu entwickeln und Erholung nach Belastung einzuüben. Psychotherapie, körperorientierte Arbeit, Biofeedback, Bewegung, Atemübungen, Schlafunterstützung und Veränderungen in Beziehungen können, wenn angemessen, dazu beitragen.

Ziel ist nicht, jede Stressreaktion zu beseitigen. Es geht darum, Flexibilität, Erholung und die Fähigkeit zu erhöhen, eine Reaktion zu wählen, statt in chronischer Aktivierung oder Vermeidung gefangen zu bleiben.

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.

Der Behandlungsalltag

Ein ruhiges, privates Umfeld kann Raum für Behandlung, Erholung und Reflexion schaffen. Residenz, Tagesablauf und praktische Unterstützung werden jeweils um einen Klienten herum organisiert.



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

Private stationäre Betreuung in einer erholsamen Inselumgebung.

Zürich

Private stationäre Betreuung mit Schweizer klinischer Koordination.

London

Ausgewählte Angebote für Abklärung, Übergang und weiterführende Betreuung.

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

Schlaf und Regulation verändern sich häufig erneut durch Reisen, Arbeit, familiäre Konflikte, Krankheit oder weniger Struktur. Der weiterführende Plan benennt realistische Routinen, Fachpersonen vor Ort, die Verantwortung für Medikamente, Anzeichen einer Verschlechterung und den Zeitpunkt, zu dem eine weitere medizinische Beurteilung erforderlich ist. Die Person sollte mit einem Plan gehen, der auch bei einem unvollkommenen Zeitplan tragfähig ist, statt mit einer stark kontrollierten Routine, die nur im stationären Aufenthalt besteht.

Den nächsten Schritt erwägen

Was ist eine Dysregulation des Nervensystems?

Dies ist eine allgemeine Beschreibung für Schwierigkeiten, sich in Bezug auf Erregung, Emotionen, Verhalten oder körperliche Reaktionen anzupassen oder zu erholen. Es handelt sich nicht automatisch um eine formale Diagnose und erfordert einen klinischen Kontext.

Bedeutet psychosomatisch, dass Symptome eingebildet sind?

Nein. Psychosomatische Symptome sind real. Der Begriff bezieht sich auf Wechselwirkungen zwischen Psyche, Körper, Verhalten und Kontext und sollte eine angemessene medizinische Abklärung nicht ersetzen.

Bietet THE BALANCE Schlafuntersuchungen an?

Ob eine Schlafuntersuchung oder fachärztliche diagnostische Leistung verfügbar ist, muss für den jeweiligen Standort bestätigt werden und kann über einen unabhängigen Anbieter erfolgen. Sie ist nicht allein deshalb eingeschlossen, weil der Schlaf beurteilt wird.

Können Medikamente Schlaf und Regulation beeinflussen?

Ja. Verschreibungspflichtige Medikamente, nicht verschriebene Substanzen, Alkohol, Entzug und der Einnahmezeitpunkt können Schlaf und Erregung beeinflussen. Eine hierzu befugte verschreibende Fachperson sollte Änderungen überprüfen.

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.