THE BALANCE

Dysregulation des Nervensystems

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 Dysregulation des Nervensystems beschreibt Schwierigkeiten beim Wechsel zwischen Aktivierung, Ruhe und Schutzreaktionen, ist jedoch keine formale Diagnose.

02 Eine sorgfältige Abklärung berücksichtigt psychische, medizinische und neurologische Erkrankungen sowie Schlaf, Schmerzen, Medikamente, Substanzen, Gefährdung und den Lebenskontext.

03 Die Behandlung wird individuell abgestimmt; stationäre Versorgung kommt nur bei komplexem Bedarf, erhöhtem Risiko oder notwendiger fachübergreifender Koordination 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

Dysregulation des Nervensystems verstehen

Das autonome Nervensystem trägt zur Regulation von Erregung, Herzfrequenz, Atmung, Verdauung und Reaktionen auf Anforderungen bei. Von Dysregulation wird häufig beschreibend gesprochen, wenn Reaktionen als zu intensiv, lang anhaltend, gedämpft oder schwer veränderbar erlebt werden. Sie begründet für sich genommen weder eine autonome Erkrankung noch eine psychische Störung.

Wie sich Dysregulation des Nervensystems äußern kann

Menschen können zwischen aktivierten und abgetrennten Zuständen wechseln. Dieselbe Person kann sich in einer Situation unruhig und panisch und in einer anderen taub oder erschöpft fühlen.

- Anhaltende Wachsamkeit, Schreckhaftigkeit, Anspannung, Unruhe oder Unfähigkeit, sich zu entspannen
- Rasche Eskalation als Reaktion auf Konflikte, Unsicherheit, Empfindungen oder wahrgenommene Bedrohung
- Taubheitsgefühle, Abschalten, Dissoziation, Müdigkeit oder Schwierigkeiten, ins Handeln zu kommen
- Herzklopfen, Veränderungen der Atmung, Schwitzen, gastrointestinale Symptome, Zittern oder Schwindel
- Schlafstörungen, Albträume, sensorische Empfindlichkeit und schlechte Erholung nach Anforderungen
- Schwierigkeiten, innere Zustände zu erkennen oder nach Stress zum Ausgangszustand zurückzukehren
- Rückgriff auf Alkohol, Beruhigungsmittel, Stimulanzien, Essen, Bewegung, Arbeit oder Geräte, um das Erregungsniveau zu verändern
- Ein Leben, das darauf ausgerichtet ist, Aktivierung zu vermeiden oder intensive Stimulation zu suchen

Diese Symptome können belastend und körperlich sein. Neue, schwere oder besorgniserregende körperliche Symptome erfordern dennoch eine angemessene medizinische Abklärung und sollten nicht automatisch der Regulation zugeschrieben werden.

03 / SORGFÄLTIGE ABKLÄRUNG VOR EINER EMPFEHLUNG

Sorgfältige Abklärung vor einer Empfehlung

Bei der Abklärung wird erfragt, was die Person erlebt, wann es auftritt, wie lange es anhält, was es verändert und welche formalen medizinischen oder psychiatrischen Erkrankungen es erklären oder dazu beitragen können.

Auslöser, Kontext, Dauer, Erholung, Vermeidung und Auswirkungen auf die Funktionsfähigkeit

Angst, Panik, PTBS, Dissoziation, Depression, ADHS, Autismus und gehobene Stimmung

Schlaf, Schmerzen, Medikamente, Koffein, Alkohol, Substanzen und Entzug

Ziele, Einwilligung, Präferenzen und die Fähigkeit, die Behandlung zu Hause sicher fortzuführen



Sicherheit und das geeignete Umfeld

Starke Brustschmerzen, Ohnmacht, neurologische Veränderungen, Atemnot, akute Verwirrtheit, Suizidabsicht, Psychose, gefährlicher Entzug oder ein anderer Notfall erfordern eine örtliche medizinische oder psychiatrische Abklärung. Unterstützende Regulationspraktiken sollten eine Diagnose nicht verzögern und nicht dazu verwendet werden, die Person davon zu überzeugen, dass alle Symptome traumabedingt sind.

04 / BEHANDLUNG, DIE SICH AN IHNEN ORIENTIERT

Behandlung, die sich an Ihnen orientiert

Die Behandlung kann darauf abzielen, die Flexibilität durch Psychotherapie, Behandlung von Schlafproblemen und Substanzkonsum, Körperwahrnehmung, Atemübungen in angemessenem Tempo, Bewegung, Erdung, Überprüfung der Medikation, Veränderungen der Umgebung und Behandlung der zugrunde liegenden Erkrankung zu verbessern.

Wenn möglich, die formale Erkrankung und das aktuelle Risiko benennen Schlaf, Substanzen, Medikamente, Schmerzen und medizinische Einflussfaktoren berücksichtigen

Regulationspraktiken schrittweise einsetzen und die Reaktion beobachten Toleranz für Emotionen, Empfindungen, Unsicherheit und zwischenmenschlichen Kontakt aufbauen

Vermeidung und den Rückgriff auf schädliche Regulationsstrategien verringern Traumafokussierte oder somatische Arbeit nur bei Indikation und Einwilligung einsetzen

Jede neurobiologische Methode in einen klinischen Plan mit klarer Steuerung integrieren Fertigkeiten in den Situationen üben, in denen die Person sie tatsächlich benötigt

Keine Methode kann verantwortungsvoll versprechen, das Nervensystem zurückzusetzen. Atemübungen und Meditation können bei manchen Menschen Panik oder Dissoziation verstärken; intensive Bewegung oder Kälteeinwirkung können medizinisch ungeeignet sein; Geräte und Biomarker haben spezifische Grenzen.

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

Fertigkeiten müssen auf Reisen, in Beziehungen, bei der Arbeit und unter alltäglichem Stress funktionieren. Die weiterführende Versorgung sollte die zugrunde liegenden Diagnosen, hilfreiche Praktiken, unerwünschte Reaktionen, die Verantwortung für Medikamente und örtliche Behandelnde benennen. Fortschritte können eine schnellere Erholung nach Stress, ein stärkeres emotionales und körperliches Bewusstsein, weniger Vermeidung, einen geringeren Rückgriff auf schädliche Bewältigungsstrategien, besseren Schlaf und mehr Wahlmöglichkeiten zwischen Aktivierung und Handeln umfassen.

07 / DEN NÄCHSTEN SCHRITT ERWÄGEN

Den nächsten Schritt erwägen

Ist Dysregulation des Nervensystems eine Diagnose?

In der Regel nicht. Es handelt sich um eine beschreibende Bezeichnung. Bei der Abklärung sollten formale Erklärungen aus dem Bereich psychischer Gesundheit, Schlaf, Substanzen, Medizin und Neurologie berücksichtigt werden.

Beweist Dysregulation, dass ein Trauma die Ursache ist?

Nein. Ein Trauma kann relevant sein, doch Angst, Stimmung, Schlaf, Schmerzen, Substanzen, Medikamente, körperliche Erkrankungen und aktuelle Gefährdung können sich überschneidende Symptome hervorrufen.

Kann das Nervensystem zurückgesetzt werden?

Das ist kein verantwortungsvolles Behandlungsversprechen. Die Versorgung kann Flexibilität und Erholung verbessern, doch keine einfache Praxis und kein Gerät garantiert ein Zurücksetzen.

Wirken Atemübungen immer beruhigend?

Nein. Sie können bei manchen Menschen Panik, Schwindel oder Dissoziation verstärken. Praktiken sollten entsprechend der Person und dem medizinischen Kontext ausgewählt und in angemessenem Tempo durchgeführt 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.