THE BALANCE

Psychosomatische Beschwerden

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 Körperliche Symptome sind real; psychologische, physiologische und organische Prozesse können zusammenwirken, weshalb unauffällige Untersuchungen allein keine psychische Diagnose begründen.

02 Die Beurteilung verbindet medizinische Befunde, Warnzeichen, Funktionsfähigkeit, psychische Gesundheit, Verhalten und Versorgungslücken zu einer multidisziplinären Fallformulierung.

03 Eine stationäre Behandlung kommt nur bei ausgewählten komplexen Fällen infrage; häufig sind koordinierte ambulante Versorgung und klar geregelte Weiterbehandlung geeigneter.

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

Psychosomatische Symptome verstehen

Der Begriff psychosomatisch wird unterschiedlich verwendet und kann stigmatisierend sein. Je nach Erscheinungsbild können Kliniker eine somatische Belastungsstörung, eine funktionelle neurologische Störung, Krankheitsangst, psychophysiologische Prozesse oder eine durch Stress beeinflusste körperliche Erkrankung in Betracht ziehen. Diese sind nicht austauschbar.

Wie sich psychosomatische Symptome zeigen können

Die Erscheinungsformen sind sehr unterschiedlich und können Schmerzen, Erschöpfung, Schwindel, gastrointestinale Symptome, neurologieähnliche Symptome, Herzklopfen, Atemempfindungen oder anhaltende Angst um die Gesundheit umfassen.

• Körperliche Symptome, die trotz angemessener Abklärung belastend bleiben

• Symptome, die mit Stress, Aufmerksamkeit, Kontext, Aktivität oder Beziehungen schwanken

• Wiederholte Notfall- oder Facharztbesuche ohne einen kohärenten gemeinsamen Plan

• Ausgeprägte Angst, dass eine Erkrankung übersehen wurde, oder wiederholte Beruhigung, die nur kurzzeitig Erleichterung verschafft

• Vermeidung, Dekonditionierung, Kontrollverhalten, Symptomtracking oder ein Leben, das zunehmend um Symptome organisiert ist

• Widersprüchliche medizinische und psychologische Erklärungen sowie vermindertes Vertrauen in die Versorgung

• Depression, Angst, Trauma, Schlafstörungen, Schmerzen oder Substanz- und Medikamentengebrauch

• Tatsächliche funktionelle Beeinträchtigungen bei Arbeit, Beziehungen, Bewegung, Essen oder Selbstversorgung

Die Person sollte nicht aufgefordert werden, Symptome durch Belastung beweisen zu müssen, oder eine psychologische Erklärung als Voraussetzung für den Erhalt von Versorgung akzeptieren zu müssen. Respektvolle Sprache und Zusammenarbeit sind Teil der Behandlung.

03 / SORGFÄLTIGE ABKLÄRUNG VOR EINER EMPFEHLUNG

Sorgfältige Abklärung vor einer Empfehlung

Die Beurteilung berücksichtigt die bereits erfolgte medizinische Abklärung, aktuelle Warnzeichen, das Symptommuster, die Funktionsfähigkeit, Überzeugungen, Verhalten, psychische Gesundheit, Medikamente und Versorgungslücken. Sie strebt Kohärenz an, statt endloser Untersuchungen oder eines vorschnellen Abschlusses.

Beginn, Verlauf, Auslöser, Variabilität, Schweregrad und funktionelle Auswirkungen der Symptome

Aktuelle Warnzeichen und die Frage, ob neue oder veränderte Symptome eine erneute medizinische Beurteilung erfordern

Vorliegende Unterlagen, Diagnosen, Untersuchungen, fachärztliche Einschätzungen und unbeantwortete Fragen

Das Erklärungsmodell, die Ziele und die Einwilligung der Person sowie eine vertrauenswürdige kontinuierliche medizinische Betreuung



Sicherheit und das geeignete Umfeld

Ein neues neurologisches Defizit, schwere Brust- oder Bauchbeschwerden, Kollaps, erhebliche Blutungen, Atemnot, akute Verwirrtheit, Suizidabsicht oder ein anderer Notfall erfordern eine sofortige örtliche medizinische oder psychiatrische Beurteilung. Eine frühere psychosomatische Zuschreibung darf nicht dazu verwendet werden, neue Befunde zu übergehen. Unabhängige Ärztinnen und Ärzte behalten im Rahmen ihres Zuständigkeitsbereichs die Verantwortung für medizinische Diagnose und Behandlung.

04 / BEHANDLUNG, DIE SICH AN IHNEN ORIENTIERT

Behandlung, die sich an Ihnen orientiert

Die Versorgung kann sich auf Funktionsfähigkeit, Symptommanagement, Angst, Vermeidung, Regulation, angemessene Einteilung von Aktivitäten, Bewegung, Schlaf, Beziehungen und einen kohärenteren medizinischen Behandlungspfad konzentrieren. Die Behandlung sollte nicht als Beweis dafür dargestellt werden, dass die Symptome psychologisch bedingt sind.

Dringliche und ungeklärte medizinische Fragen mit geeigneten Fachpersonen klären Eine gemeinsame Erklärung entwickeln, die Ungewissheit, wo erforderlich, wahrt

Wiederholte, unkoordinierte Untersuchungen reduzieren und zugleich einen Weg für neue Warnzeichen aufrechterhalten Psychotherapie einsetzen, die auf Krankheitsangst, Symptomaufmerksamkeit, Trauma, Stimmung oder Verhalten abgestimmt ist

Bei entsprechender Indikation eine schrittweise Verbesserung der Funktionsfähigkeit, Bewegung, des Schlafs und der Alltagsaktivitäten unterstützen Medikamente, Schmerzbehandlung und Substanzen mit qualifizierten Klinikern überprüfen

Familien dabei unterstützen, ohne Abwertung oder endlose Rückversicherung zu reagieren Einen Plan für die kontinuierliche medizinische und psychologische Versorgung vor Ort erstellen

Atem-, somatische, komplementäre oder neurobiologische Interventionen können ausgewählte Ziele unterstützen, sollten jedoch nicht als Korrektur einer einzigen verborgenen Ursache dargestellt werden. Eine Besserung beweist nicht, dass das ursprüngliche Symptom eingebildet war.

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

Die weiterführende Versorgung sollte eine vertrauenswürdige medizinische Hauptansprechperson, relevante Fachärztinnen und Fachärzte, eine Therapeutin oder einen Therapeuten, rehabilitative oder bewegungstherapeutische Unterstützung, die Verantwortung für Medikamente sowie klare Kriterien für routinemäßige Überprüfung gegenüber dringlicher erneuter Beurteilung benennen. Fortschritte können sich in einer verbesserten Funktionsfähigkeit, weniger Angst und Kontrollverhalten, weniger fragmentierten Konsultationen, größerer Sicherheit im Umgang mit Symptomen, besserem Schlaf und höherer Aktivität sowie einer kohärenten Beziehung zur medizinischen Versorgung zeigen.

07 / DEN NÄCHSTEN SCHRITT ERWÄGEN

Den nächsten Schritt erwägen

Bedeutet psychosomatisch, dass die Symptome eingebildet sind?

Nein. Symptome sind real. Psychologische und physiologische Prozesse können miteinander interagieren, und gleichzeitig kann eine körperliche Erkrankung vorliegen. Eine respektvolle Beurteilung ist essenziell.

Beweisen unauffällige Untersuchungsergebnisse eine psychische Störung?

Nein. Eine Diagnose sollte nicht allein auf Untersuchungsergebnissen beruhen, die keine Ursache gefunden haben. Positive klinische Befunde, Funktionsfähigkeit, Kontext und eine angemessene medizinische Überprüfung sind erforderlich.

Wird THE BALANCE alle medizinischen Untersuchungen wiederholen?

Nicht automatisch. Vorliegende Unterlagen sollten überprüft, Versorgungslücken identifiziert und weitere Untersuchungen nur bei klinischer Indikation über geeignete Behandelnde koordiniert werden.

Kann Stress körperliche Symptome verschlimmern?

Ja, Stress kann viele Symptome beeinflussen, sollte jedoch nicht als alleinige Ursache angenommen oder dazu verwendet werden, neue Beschwerden abzutun.

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.