THE BALANCE

Schlafstörungen

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 Schlafprobleme können eigenständige Störungen, Symptome psychischer oder medizinischer Erkrankungen, Medikamentennebenwirkungen oder Folgen von Substanzkonsum sein.

02 Die Beurteilung berücksichtigt Schlafrhythmus, Tagesfunktion, Stimmung, körperliche Symptome, Medikamente und Substanzen sowie den möglichen Bedarf an fachärztlicher Diagnostik.

03 Eine stationäre Behandlung kommt vor allem bei komplexen psychischen oder suchtbezogenen Zusammenhängen infrage; primäre Schlafstörungen benötigen häufig ambulante oder spezialisierte Versorgung.

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

Schlafstörungen verstehen

Zu den Schlafstörungen gehören Insomnie, zirkadiane Rhythmusstörungen, schlafbezogene Atmungsstörungen, Bewegungsstörungen, Parasomnien, Erkrankungen mit Hypersomnolenz und weitere. Diese Seite konzentriert sich auf Schlafstörungen, die für psychische Gesundheit, Abhängigkeit und Genesung relevant sind, und berücksichtigt zugleich fachärztliche Grenzen.

Wie sich Schlafstörungen zeigen können

Schlafprobleme verstärken sich häufig selbst durch unregelmäßige Zeitpläne, lange Bettzeiten, Nickerchen, Sorgen, Substanzen, Geräte, Reisen und Kompensationsversuche.

• Schwierigkeiten beim Einschlafen, Durchschlafen oder Wiedereinschlafen

• Frühes Erwachen, unregelmäßige Schlafzeiten, Jetlag oder ein verzögerter oder vorverlagerter Schlafrhythmus

• Nicht erholsamer Schlaf, Tagesschläfrigkeit, Müdigkeit, Reizbarkeit oder beeinträchtigte kognitive Leistungsfähigkeit

• Schnarchen, beobachtete Atempausen, Luftschnappen, morgendliche Kopfschmerzen oder kardiovaskuläre Bedenken

• Albträume, Panik, Bewegungen, ungewöhnliche Verhaltensweisen oder belastende Erlebnisse während des Schlafs

• Abhängigkeit von Alkohol, Sedativa, Cannabis, Stimulanzien oder mehreren Schlafmitteln

• Verringertes Schlafbedürfnis bei gesteigerter Energie, Impulsivität oder ungewöhnlichem Selbstvertrauen

• Zunehmende Angst vor dem Zubettgehen, häufiges Prüfen der Uhrzeit, Schlaftracking und rigide Versuche, den Schlaf zu kontrollieren

Ein Wearable oder ein Schlafscore kann begrenzte Informationen liefern, stellt jedoch keine Diagnose. Übermäßiges Tracking kann bei manchen Menschen Ängste verstärken.

03 / SORGFÄLTIGE ABKLÄRUNG VOR EINER EMPFEHLUNG

Sorgfältige Abklärung vor einer Empfehlung

Die Beurteilung berücksichtigt Zeitpunkt, Gelegenheit, Verhalten, Umfeld, psychischen Zustand, medizinische Symptome, Medikamente, Substanzen und den Bedarf an fachärztlicher Diagnostik.

Schlaf- und Aufstehzeiten, Schwankungen, Nickerchen, Reisen, Lichtexposition und Bettzeit

Tagesschläfrigkeit, Müdigkeit, kognitive Leistungsfähigkeit, Autofahren und sicherheitskritische Arbeit

Schnarchen, Atempausen, Bewegungen, Parasomnien, Schmerzen und medizinische Vorgeschichte

Schlafzimmerumgebung, Geräte, berufliche Anforderungen, familiäre Routinen und weiterführende Versorgung



Sicherheit und das geeignete Umfeld

Extremer Schlafmangel mit Manie, Psychose, suizidaler Absicht, schwerer Verwirrtheit, gefährlichem Autofahren oder einem anderen akuten Anlass erfordert eine dringende psychiatrische oder medizinische Beurteilung. Atembeschwerden oder andere akute körperliche Symptome erfordern eine medizinische Versorgung vor Ort. Eine Abhängigkeit von Alkohol oder Sedativa kann abrupte Veränderungen unsicher machen. Schlafbezogene Atmungsstörungen erfordern angemessene diagnostische und therapeutische Möglichkeiten und nicht lediglich Beruhigung durch ein stationäres Umfeld.

04 / BEHANDLUNG, DIE SICH AN IHNEN ORIENTIERT

Behandlung, die sich an Ihnen orientiert

Die Behandlung kann kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie, zirkadiane und verhaltensbezogene Veränderungen, die Behandlung psychiatrischer oder substanzbezogener Erkrankungen, eine Überprüfung der Medikation und eine Überweisung zur schlafmedizinischen Atemwegsversorgung oder neurologischen Schlafversorgung umfassen.

Akute Risiken im Zusammenhang mit Stimmung, Psychose, Autofahren, Medikamenten und Substanzen erkennen Einen zur Diagnose passenden, konsistenten Rahmen für Schlafen und Aufstehen schaffen

Verhaltensweisen reduzieren, die konditionierte Anspannung rund um den Schlaf verstärken Bei entsprechender Indikation CBT-I oder eine andere evidenzinformierte Methode anwenden

Alkohol, Sedativa, Stimulanzien, Koffein und Medikamente sicher überprüfen Albträume, Angst, Depression, Schmerzen oder Manie im Rahmen des umfassenderen Plans behandeln

Bei entsprechenden Atem-, Bewegungs- oder neurologischen Symptomen zur Schlafuntersuchung oder fachärztlichen Versorgung überweisen Reisen, Arbeit, Familie und örtliche Kontinuität planen

Schlafhygiene allein ist keine vollständige Behandlung bei chronischer Insomnie oder einer anderen Schlafstörung. Ein stationäres Umfeld kann den Schlaf vorübergehend verbessern, ohne zu klären, was nach der Rückkehr zu den gewöhnlichen Anforderungen geschieht.

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

Der Plan sollte Reisen, Arbeit, Zeitzonen, familiäre Routinen und den Zugang zu Medikamenten oder Substanzen berücksichtigen. Er kann einen Schlafspezialisten, Therapeuten, verschreibenden Arzt, Anbieter für Atemwegsversorgung und ein Vorgehen bei wiederkehrender Insomnie einbeziehen. Fortschritte können regelmäßigerer und erholsamerer Schlaf, weniger Zeit im Bett mit Schlafproblemen, sicherere Wachheit am Tag, eine geringere Abhängigkeit von Substanzen und mehr Zuversicht im Umgang mit gelegentlich schlechten Nächten umfassen.

07 / DEN NÄCHSTEN SCHRITT ERWÄGEN

Den nächsten Schritt erwägen

Ist Insomnie die einzige Schlafstörung, die auf dieser Seite behandelt wird?

Nein. Die Seite behandelt Insomnie und zirkadiane Störungen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und Genesung und berücksichtigt zugleich, dass Atemwegs-, neurologische und andere primäre Schlafstörungen fachärztliche Versorgung benötigen können.

Kann Schlafapnoe wie Depression oder ADHS aussehen?

Tagesmüdigkeit und kognitive Probleme können sich überschneiden. Schnarchen, Atempausen, Luftschnappen und andere Hinweise können eine fachärztliche Beurteilung rechtfertigen.

Was ist CBT-I?

Die kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie ist eine strukturierte Behandlung, die Schlafverhalten, konditionierte Anspannung, Überzeugungen und den Zeitplan berücksichtigt. Sie geht über allgemeine Schlafhygiene hinaus.

Können Alkohol oder Sedativa verbessernSchlaf?

Sie können zwar sedierend wirken, dabei jedoch Schlafqualität, Abhängigkeit, Atmung oder Risiken verschlechtern. Ein abruptes Absetzen kann ebenfalls unsicher sein, daher ist eine qualifizierte Beurteilung erforderlich.

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.