



THE BALANCE

Trauma und Stress

Private Behandlung

Ein Leitfaden für Betroffene und Angehörige

Ganz auf einen Klienten ausgerichtet

MALLORCA / ZÜRICH / LONDON

Was Sie vor der Behandlung wissen sollten

- 01 Die Beurteilung unterscheidet traumabezogene Erkrankungen, Burnout und chronischen Stress und berücksichtigt zugleich mögliche psychische, körperliche und substanzbezogene Ursachen.
 - 02 Sicherheit, Stabilisierung, Einwilligung und Bereitschaft bestimmen die Behandlungsreihenfolge; eine direkte Traumaverarbeitung ist weder verpflichtend noch automatisch der erste Schritt.
 - 03 Die individuelle Behandlung kann Psychotherapie, körperorientierte Arbeit, medizinische Versorgung und Angehörigengespräche verbinden und schließt eine koordinierte weiterführende Versorgung ein.
-

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

Trauma und Stress hängen zusammen, sind jedoch nicht identisch

PTBS und andere traumabezogene Diagnosen haben spezifische klinische Kriterien. Chronischer Stress und Burnout beschreiben Muster, die sich mit Depressionen, Angststörungen, Schlafstörungen, körperlichen Erkrankungen, Bedingungen am Arbeitsplatz oder Traumata überschneiden können, sollten jedoch nicht als austauschbare Diagnosen verwendet werden.

Mögliche Krankheitsbilder umfassen

Nicht jede Reaktion auf belastende Erfahrungen ist eine Störung, und nicht jedes Symptom wird durch Trauma verursacht.

- Posttraumatische Belastungssymptome nach einem oder mehreren Ereignissen
- Komplexe oder entwicklungsbezogene traumabezogene Muster
- Übererregung, Erstarren, Vermeidung, aufdringliche Erinnerungen oder Dissoziation
- Burnout, Erschöpfung, Distanzierung und verringerte Belastbarkeit unter anhaltenden Anforderungen
- Chronischer Stress mit Schlaf-, Stimmungs-, kognitiven oder körperlichen Symptomen
- Trauma in Verbindung mit Abhängigkeit, Depression, Angststörung, Essstörungen oder Instabilität in Beziehungen
- Schwierigkeiten, nach Zwangs- oder überwältigenden Erfahrungen Vertrauen in eine Behandlung zu fassen

Sorgfältige Abklärung vor einer Empfehlung

Das Team prüft psychiatrische, medizinische, substanzbezogene, schlafbezogene, ernährungsbezogene, zwischenmenschliche und situative Faktoren. Medikamentenwirkungen, Entzug, Schmerzen, endokrine Erkrankungen und anhaltender Schlafmangel können traumabezogene Symptome nachahmen oder verstärken.

Vorliegende Unterlagen und das eigene Verständnis der Person werden berücksichtigt. Beiträge von Angehörigen oder Fachpersonen können bei entsprechender Einwilligung hilfreich sein, die Klientin oder der Klient sollte jedoch nicht auf die Darstellung einer anderen Person reduziert werden.

Der Beurteilungsprozess wird unter Beurteilung und Behandlungsplanung beschrieben.



Sicherheit und das geeignete Umfeld

Zu den frühen Prioritäten können Sicherheit, Schlaf, Entzug, Ernährung, Medikation, Emotionsregulation und eine vorhersehbare Tagesstruktur gehören. Dies sind keine vorbereitenden Aufgaben von geringerer Bedeutung. Sie können darüber entscheiden, ob eine vertiefte Arbeit erträglich und hilfreich ist. Eine direkte Traumaverarbeitung wird nur in Betracht gezogen, wenn die Person ausreichend vorbereitet ist, den Ansatz versteht und Unterstützung für die Zeit danach hat. Der Plan kann geändert werden, wenn sich die Symptome verstärken oder die Erholung zwischen den Sitzungen schwierig wird.

Behandlung, die sich an Ihnen orientiert

Die Behandlung kann verschiedene Arbeitsformen umfassen

Abhängig von der Fallkonzeption kann die Behandlung Psychotherapie, traumafokussierte Methoden, körperorientierte oder auf Regulation ausgerichtete Arbeit, psychiatrische und medizinische Versorgung, Gespräche mit Angehörigen, Unterstützung bei Schlaf und Ernährung sowie praktische Veränderungen des Umfelds der Person umfassen.

Es gibt keine einzelne Methode, die für alle erforderlich ist. Die therapeutische Beziehung, der Zeitpunkt, die Integration und die Fähigkeit der Person, die Arbeit im Alltag zu nutzen, sind ebenso wichtig wie die Bezeichnung der Technik.

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

Private stationäre Behandlung auf Mallorca, in Zürich und in London bietet Raum für Therapie, Ruhe und Reflexion. Ihr Behandlungsplan, Ihre Unterkunft und die tägliche Unterstützung richten sich nach Ihren individuellen 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

Private stationäre Betreuung in einer erholsamen Inselumgebung.

Zürich

Private stationäre Betreuung mit Schweizer klinischer Koordination.

London

Private stationäre Behandlung psychischer Beschwerden mit Einzeltherapie und täglicher Unterstützung.

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

Ein stationärer Aufenthalt kann Sicherheit und bedeutsame Fortschritte ermöglichen, ohne jeden Aspekt der Traumaaarbeit abzuschließen. Die weiterführende Versorgung benennt eine geeignete lokale Therapeutin, einen geeigneten lokalen Therapeuten oder ein Team, Zuständigkeiten für die Medikation, familiäre Grenzen, Warnzeichen und Praktiken, die der Person helfen, mit dem Alltag verbunden zu bleiben. Ziel ist nicht, Erinnerungen zu löschen oder Freiheit von jeder Stressreaktion zu versprechen. Ziel ist es, mehr Flexibilität, Funktionsfähigkeit, Selbstbestimmung und die Fähigkeit zu unterstützen, bei Bedarf früher Hilfe zu suchen.

Den nächsten Schritt erwägen

Welche traumabezogenen Krankheitsbilder berücksichtigt THE BALANCE?

Das Spektrum kann PTBS, komplexe oder entwicklungsbezogene traumabezogene Krankheitsbilder, Burnout, chronischen Stress und Trauma in Verbindung mit anderen Erkrankungen umfassen. Die individuelle Eignung muss geprüft werden.

Ist Burnout eine medizinische Diagnose?

Burnout wird häufig verwendet, um arbeitsbedingte Erschöpfung und eingeschränkte Funktionsfähigkeit zu beschreiben, ähnliche Symptome können jedoch auch bei Depressionen, Angststörungen, Schlafstörungen, körperlichen Erkrankungen und Trauma auftreten. Die Beurteilung sollte das Bild klären.

Muss ich sofort über traumatische Ereignisse sprechen?

Nein. Das Team berücksichtigt zunächst Sicherheit, Stabilität, Einwilligung und Bereitschaft. Eine direkte Verarbeitung ist nicht automatisch der erste Schritt.

Können Trauma und Abhängigkeit gemeinsam behandelt werden?

Häufig ja, jedoch können Entzug und substanzbezogene Sicherheit Vorrang haben. Traumafokussierte Arbeit wird entsprechend Stabilität und Bereitschaft dosiert.

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.