THE BALANCE

Komplexe PTBS

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 Komplexe PTBS kann neben klassischen Traumasymptomen anhaltende Schwierigkeiten mit Emotionsregulation, Selbstbild, Beziehungen, Dissoziation und belastenden Bewältigungsstrategien umfassen.

02 Eine qualifizierte Abklärung berücksichtigt Sicherheit, Begleiterkrankungen, körperliche Gesundheit und frühere Behandlungen, ohne komplexe PTBS vorschnell als universelle Erklärung zu verwenden.

03 Die Behandlung folgt flexibel den Schritten Stabilisierung, Kompetenzaufbau und behutsamer Traumabearbeitung und benötigt meist eine sorgfältig geplante, längerfristige Weiterbetreuung.

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

Komplexe PTBS verstehen

Die komplexe PTBS wird im ICD-System als traumabezogene Störung anerkannt, die PTBS-Symptome und zusätzliche Beeinträchtigungen der Selbstorganisation umfasst. Diagnostische Systeme und der fachliche Sprachgebrauch unterscheiden sich; daher sollte die Bezeichnung durch eine qualifizierte klinische Fachperson gestellt und nicht allein anhand einer Symptom-Checkliste übernommen werden.

Wie sich eine komplexe PTBS zeigen kann

Das Erscheinungsbild ist häufig beziehungs- und zustandsabhängig. Die Person kann zwischen intensiver Aktivierung, Anpassung, Kontrolle, Rückzug und emotionaler Abgetrenntheit wechseln, je nachdem, wie sich Nähe oder wahrgenommene Bedrohung verändert.

• Intrusionen, Albträume, Vermeidung, Hypervigilanz oder eine übersteigerte Bedrohungsreaktion

• Anhaltende Scham, Schuldgefühle, Wertlosigkeitsgefühle oder das Gefühl, dauerhaft geschädigt zu sein

• Schwierigkeiten, intensive Emotionen zu beruhigen oder Emotionen zu erkennen, bevor sie überwältigend werden

• Dissoziation, Taubheitsgefühle, Erinnerungslücken oder abrupte Veränderungen des erlebten Selbstgefühls oder der Verbundenheit

• Schwierigkeiten, anderen zu vertrauen, Abhängigkeit zu tolerieren oder stabile Grenzen aufrechtzuerhalten

• Wiederkehrende Muster von übermäßiger Verantwortungsübernahme, übermäßiger Anpassung, Isolation oder Konflikten

• Substanzkonsum, gestörtes Essverhalten, zwanghaftes Arbeiten, Selbstverletzung oder andere Versuche, Belastung zu regulieren

• Körperliche Beschwerden, Schlafstörungen, Schmerzen, Erschöpfung oder Schwierigkeiten im Bereich Sexualität und Intimität

Ein nach außen hin gefasstes Auftreten kann erhebliches inneres Leiden verbergen. Umgekehrt sollte sichtbare Instabilität in Beziehungen nicht als Beweis für ein Trauma oder als Grund verwendet werden, ohne sorgfältige Abklärung eine stigmatisierende Bezeichnung anzuwenden.

03 / SORGFÄLTIGE ABKLÄRUNG VOR EINER EMPFEHLUNG

Sorgfältige Abklärung vor einer Empfehlung

Die Abklärung erstellt eine zeitliche Einordnung, ohne zu Beginn eine umfassende Offenlegung zu verlangen. Sie berücksichtigt Belastungserfahrungen, Symptomgruppen, Entwicklung, Beziehungen, Phasen der Stabilität, frühere Behandlungen, medizinische Faktoren und das eigene Verständnis der Person davon, was geschieht.

Aktuelle Sicherheit, Selbstverletzung, Suizidrisiko, Ausbeutung, Aggression und Schutzbedarfe

Dissoziation, Psychose, Manie, kognitive Veränderungen sowie Auswirkungen von Substanzen oder Medikamenten

PTBS-Symptome und Beeinträchtigungen der Emotionsregulation, des Selbstbilds und der Beziehungen

Stärken, Werte, praktische Verpflichtungen, Einwilligung und verfügbare langfristige Unterstützung



Sicherheit und das geeignete Umfeld

Akutes Suizidrisiko, gefährliche Selbstverletzung, schwere Mangelernährung, Psychose, Manie, Intoxikation, Entzug oder die Unfähigkeit, die eigene Sicherheit zu wahren, können eine Krankenhaus- oder spezialisierte Behandlung erforderlich machen, bevor ein privates stationäres Programm in Betracht gezogen werden kann. Dissoziation und Bindungsdynamiken können Einwilligung, Erinnerung, Kommunikation und die therapeutische Beziehung beeinflussen. Klinische Fachpersonen benötigen entsprechende Kompetenz, Supervision und einen Plan für Beziehungsabbrüche und Eskalationen. Grenzen sollten konsequent sein, ohne strafend zu werden.

04 / BEHANDLUNG, DIE SICH AN IHNEN ORIENTIERT

Behandlung, die sich an Ihnen orientiert

Die Behandlung erfolgt häufig in sich überschneidenden Phasen: Aufbau von Sicherheit und Verlässlichkeit, Erweiterung emotionaler und relationaler Fähigkeiten, Bearbeitung ausgewählter traumatischer Inhalte, wenn dies angemessen ist, und Integration von Veränderungen in den Alltag. Die Phasen dienen als Orientierung, nicht als starre Abfolge.

Ein vorhersehbarer therapeutischer Rahmen und klare professionelle Rollen Praktische Stabilisierung von Schlaf, Ernährung, Substanzkonsum, Selbstverletzung und Tagesrhythmus

Fähigkeiten, Emotionen zu erkennen und auszuhalten, ohne unmittelbar zusammenzubrechen oder zu eskalieren Beziehungsorientierte Arbeit, die Grenzen wahrt und keine Abhängigkeit erzeugt

Traumafokussierte Arbeit nur, wenn die Person mit ausreichender Stabilität daran teilnehmen kann Psychiatrische und medizinische Einbindung, sofern Diagnose, Medikation oder körperliche Gesundheit dies erfordern

Einbeziehung der Familie, die Sicherheit und Kontinuität unterstützt, ohne die Klientin oder den Klienten zu übergehen Ein langfristiger Plan für Beziehungen, Arbeit, Identität und lokale klinische Unterstützung

Intensive emotionale Arbeit ist kein Beleg für wirksame Behandlung. Das Tempo sollte sich an den Fähigkeiten der Person orientieren, und die Therapie sollte verlangsamt, die Methode geändert oder zur Stabilisierung zurückgekehrt werden können, ohne diese Entscheidung als Scheitern darzustellen.

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

Eine komplexe PTBS erfordert üblicherweise eine über den Aufenthalt hinausgehende, kontinuierliche Behandlung. Eine Übergabe sollte den therapeutischen Rahmen, den Risikoplan, die Verantwortung für die Medikation, familiäre Grenzen, wahrscheinliche Auslöser und die lokalen Fachpersonen benennen, die die Behandlung fortsetzen können, ohne die Fallkonzeption abrupt von vorn beginnen zu müssen. Fortschritt kann sich in einem breiteren Spektrum aushaltbarer Emotionen, stabileren Grenzen, weniger schamgetriebener Vermeidung, einem geringeren Einsatz schädlicher Bewältigungsstrategien, einer größeren Fähigkeit zur Wiederherstellung von Beziehungen und Entscheidungen zeigen, die weniger von erwarteter Bedrohung bestimmt werden.

07 / DEN NÄCHSTEN SCHRITT ERWÄGEN

Den nächsten Schritt erwägen

Ist komplexe PTBS dasselbe wie PTBS?

Es gibt Überschneidungen, doch komplexe PTBS umfasst zusätzlich anhaltende Schwierigkeiten in der Emotionsregulation, im Selbstbild und in Beziehungen. Eine qualifizierte Beurteilung ist erforderlich, da Diagnosesysteme und ähnliche Erscheinungsbilder variieren.

Wird komplexe PTBS ausschließlich durch Kindheitstraumata verursacht?

Nein. Sie kann nach lang andauernden oder wiederholten Traumata in unterschiedlichen Lebensphasen auftreten, insbesondere wenn Fluchtmöglichkeiten oder Unterstützung begrenzt waren. Belastende Erfahrungen in der Kindheit können relevant sein, sind jedoch nicht in jedem Fall erforderlich.

Ist komplexe PTBS dasselbe wie eine Persönlichkeitsstörung?

Nein. Merkmale können sich überschneiden, und eine Person kann die Kriterien für mehr als eine Erkrankung erfüllen. Die Beurteilung sollte sowohl falsche Gleichsetzungen als auch das reflexhafte Ersetzen einer Bezeichnung durch eine andere vermeiden.

Erfordert die Behandlung, jedes traumatische Ereignis erneut zu durchleben?

Nein. Eine Therapie erfordert keine vollständige chronologische Nacherzählung. Inhalt, Methode und Tempo richten sich nach Zielen, Bereitschaft, Sicherheit und der klinischen Fallformulierung.

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.