



# ANGST- UND ZWANGSSTÖRUNGEN



**PRIVATKLINIK WYSS**

SEIT 1845

# DER UMGANG MIT ÄNGSTEN UND ZWÄNGEN IST LERNBAR

## **Angststörungen**

Die Behandlung einer Angststörung ist bei sehr vielen Betroffenen erfolgreich. Am wirksamsten ist eine Therapie, in der sowohl an den Gedanken wie auch am Verhalten der Betroffenen gearbeitet wird. Wesentlich ist, dass sich die Patient\*innen ihren individuell angstauslösenden Situationen sowie den Ängsten als solches immer wieder stellen, dass sie lernen, diese zutreffender einzuschätzen und dabei erleben, dass ihnen nichts Schlimmes passiert.

Körpertherapie mit Atem- und Entspannungstechniken ist eine wichtige Ergänzung. Die Betroffenen lernen, die körperlichen Symptome der Angst selbst zu regulieren und deren Bedrohlichkeit zu reduzieren. Maltherapie zur Förderung von nicht-verbalem Ausdruck und zur Reaktivierung von Spontaneität vervollständigt das Programm. Sachgerecht eingesetzt können auch Medikamente hilfreich sein.



### **Zwangsstörungen**

Auch diese Störungen können mit einigem Erfolg durch eine Therapie, in der an den Gedanken und am Verhalten gearbeitet wird, behandelt werden. Die Betroffenen lernen, wie sie ihre Zwangsgedanken anders bewerten und ihre Zwangshandlungen durch günstigeres Verhalten ersetzen oder gänzlich unterlassen können. Der Einsatz geeigneter Medikamente ist eine weitere wichtige Komponente bei der Behandlung von Zwangsstörungen.

Zu unserem stationären Behandlungsprogramm gehört auch Körpertherapie, wodurch die Patient\*innen ihre Körperwahrnehmung verbessern und auf diese Weise lernen, ihrer eigenen Wahrnehmung wieder zu vertrauen. Damit wächst das Vertrauen der Betroffenen in ihr eigenes Urteilsvermögen, sie werden sicherer in ihren Entscheidungen und sind weniger den Zwängen unterworfen. Maltherapie unterstützt die Auflösung von starren Verhaltensmustern.

# INTEGRIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM FÜR STATIONÄRE PATIENT\*INNEN MIT ANGST- UND ZWANGSSTÖRUNGEN

## **Für stationäre Patient\*innen**

Das integrierte Behandlungsprogramm wird stationär in Münchenbuchsee angeboten und richtet sich an Menschen, die unter Ängsten leiden, welche sie im Alltag erheblich beeinträchtigen (z.B. Angst vor dem Einkaufen, Zug- oder Autofahren, grösseren Menschenmengen oder bestimmten Dingen); die aus heiterem Himmel von Panik und Todesangst überfallen werden oder unter einem inneren Zwang ständig gewisse Dinge tun oder denken müssen.

## **Das Angebot beinhaltet**

- mehrwöchige Gruppenpsychotherapie mit zwei 90-minütigen Sitzungen pro Woche zum Thema „richtiger Umgang mit Angst und Zwang“, einschliesslich Einüben geeigneter Verhaltensweisen in realen oder wirklichkeitsnahen Situationen
- Körpertherapie in der Gruppe zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und zum Erlernen von körperbezogenen Regulationstechniken
- Maltherapie in der Gruppe zur Förderung nicht-verbaler Ausdrucksformen und zur Re-Aktivierung von Kontaktfähigkeit und Spontanität
- individuelle Psychotherapie mit zwei Sitzungen pro Woche bei einer/einem Ärzt\*in bzw. einer/einem Psycholog\*in sowie individuelle Bezugspersonenpflege

### **Dieses Programm kann helfen**

- zu verstehen, was Angst und Zwang bedeuten
- den psychologisch richtigen Umgang mit Angst und Zwang zu erlernen
- geeignete, alternative Verhaltensweisen zu erwerben
- Selbstständigkeit und Freiheit im Leben zurückzugewinnen
- Lebensräume zu erweitern
- Mut für eine selbstverantwortliche Lebensgestaltung aufzubauen

### **Aufnahmevoraussetzungen**

Zuweisung durch Ihre\*in Hausärzt\*in oder Ihre\*in ambulante\*n Therapeut\*in. Mithilfe des Zuweisungsschreibens holen wir vor Eintritt bei Ihrer Krankenkasse eine Kostengutsprache ein.

Die Dauer des Programms lässt sich individuell festlegen. Die Therapie soll Ihnen erste Schritte zum hilfreichen Umgang mit Angst und Zwang sowie zur Erweiterung Ihrer Lebensräume ermöglichen.

Weitere Informationen zu diesem Programm erhalten Sie unter Telefon +41 (0)31 868 33 33.

Die Privatklinik Wyss bietet Patient\*innen mit Angst- und Zwangsstörungen stationäre und ambulante Lösungen an.

**Anmeldung**  
**Privatklinik Wyss AG**  
3053 Münchenbuchsee  
Tel. +41 (0)31 868 33 33  
Fax. +41 (0)31 868 34 00

**Kosten**  
Kostenübernahme durch die Krankenkasse bei ärztlicher Verordnung.

# NUR KEINE PANIK! WEGE AUS DER ANGST

## **Für ambulante Patient\*innen**

Das Gruppenangebot richtet sich an Menschen, die unter einer Angststörung leiden.

Ziel der Behandlung ist der psychologisch hilfreiche Umgang mit Angst, um Selbstständigkeit und Freiheit im eigenen Leben zurück zugewinnen.

## **Die Behandlung beinhaltet folgende Themen:**

- Den Teufelskreis der Angst verstehen und erkennen lernen
- Techniken für den hilfreichen Umgang mit Angst
- Individuelle Bedeutung von Angst
- Körperbezogene Regulationstechniken

## **Zeit**

Das aktuelle Programm finden Sie auf unserer Website.



[www.privatklinik-wyss.ch/leistungsangebot/behandlung/ambulante-dienste/aktuelle-termin-bern](http://www.privatklinik-wyss.ch/leistungsangebot/behandlung/ambulante-dienste/aktuelle-termin-bern)

**Anmeldung und Veranstaltungsort**  
**Privatklinik Wyss AG**  
Ambulante Dienste Bern  
Tel. +41 (0)31 868 37 60  
Fax +41 (0)31 868 37 61  
[ambi.bern@privatklinik-wyss.ch](mailto:ambi.bern@privatklinik-wyss.ch)

## **Kosten**

Die Kosten für die ambulanten Gruppentherapien werden von der Grundversicherung übernommen.

# VOM ZWANG GEFANGEN. WEGE AUS DEM ZWANG

## **Für ambulante Patient\*innen**

Das Gruppenangebot richtet sich an Menschen, die unter einer Zwangsstörung leiden.

Ziel der Behandlung ist der psychologisch hilfreiche Umgang mit Zwang, um Selbstständigkeit und Freiheit im eigenen Leben zurück zugewinnen.

## **Die Behandlung beinhaltet folgende Themen:**

- Den Zwang verstehen und erkennen lernen
- Techniken für den hilfreichen Umgang mit Zwang
- Individuelle Bedeutung von Zwang
- Körperbezogene Regulationstechniken

## **Zeit**

Das aktuelle Programm finden Sie auf unserer Website.



[www.privatklinik-wyss.ch/  
leistungsangebot/behandlung/ambulante-dienste/  
aktuelle-termine-muenchenbuchsee](http://www.privatklinik-wyss.ch/leistungsangebot/behandlung/ambulante-dienste/aktuelle-termine-muenchenbuchsee)

**Anmeldung und  
Veranstaltungsort**  
**Privatklinik Wyss AG**  
3053 Münchenbuchsee  
Tel. +41 (0)31 868 33 33  
Fax. +41 (0)31 868 34 00

## **Kosten**

Die Kosten für die ambulanten Gruppentherapien werden von der Grundversicherung übernommen.



**Privatklinik Wyss AG**  
Fellenbergstrasse 34  
3053 Münchenbuchsee  
Tel. +41 (0)31 868 33 33  
Fax +41 (0)31 868 34 00  
info@privatklinik-wyss.ch  
www.privatklinik-wyss.ch