

Kontext

Ausgabe Nr. 19, Juni 2024



Psychotherapie

2 bis 4

Sicherheit erfahren

Eine Therapie braucht Zeit und Geduld. Drei Experten im Gespräch.

5

Therapie aus Patientensicht

Betroffene berichten, wie sie den Klinikaufenthalt erleben.

6

Wertvolle Paartherapie

Individuelles Leiden hängt mit sozialen Beziehungen zusammen.



Liebe Leserin,
lieber Leser

Diese Kontextausgabe widmet sich dem Thema «Psychotherapie». Psychotherapie ist eine hoch wirksame Methode, um psychisches Leiden positiv verändern zu können. In den letzten 50 Jahren hat sich die Psychotherapie zunehmend spezialisiert – nach Störungsbild – und diversifiziert – nach Setting. Das klassische Setting der Einzeltherapie wurde erweitert zur Paar- und Familientherapie, Gruppentherapie und in letzter Zeit auch zur Online-therapie im virtuellen Raum.

Jedes Setting hat seine Berechtigung (und Wirksamkeit), wenn es nach dem jeweiligen Bedürfnis der Patientinnen und Patienten ausgerichtet ist. Allerdings sollten Angehörige, wie der Gastbeitrag von Prof. Guy Bodenmann zeigt, immer einbezogen werden, da psychisches Leiden nie ein «Einzelproblem», sondern immer «gemeinsames Leiden» ist. Die Privatklinik Hohenegg vertritt einen methodenintegrativen Ansatz, der gleichzeitig störungsspezifisch wie individualisiert ist. Unabhängig vom störungsspezifischen Zugang, der je nach Problem aber sehr bedeutsam ist, scheinen ein paar gemeinsame Faktoren wie Beziehung, Zeit und Plausibilität wesentlich zum Erfolg einer Behandlung beizutragen, wie das Interview mit drei Therapeuten aus unseren Schwerpunkten zeigt.

Viel Freude bei der Lektüre.

Josef Jenewein
Ärztlicher Direktor

Patienten müssen Sicherheit erfahren

Eine Therapie braucht
Zeit und Geduld. Im Ge-
spräch mit unserem
Redaktionsteam erläutern
Josef Jenewein, Gregor
Harbauer und Wolfgang
Gerke, was bei der Be-
handlung von psychosoma-
tischen Erkrankungen,
Angststörungen und Trau-
mata wichtig ist.

Kontext: Welche spezifischen Therapieansätze und Techniken halten Sie bei der Behandlung von Ängsten als besonders wirksam?

Gregor Harbauer: Es gibt einige wirksame Verfahren, dazu gehört zum Beispiel die Exposition. Patientinnen und Patienten sollten Situationen, die mit Ängsten verbunden sind, nicht meiden, sondern sich diesen Situationen und Ängsten stellen.

Wie sieht es bei Traumata aus?

Wolfgang Gerke: Die Frage ist nicht pauschal zu beantworten, weil Traumata zu sehr unterschiedlichen Störungen führen können. Traumafolgestörungen sind heterogen und individuell. Von daher ist es schwierig, für die Behandlung von Traumata einen spezifischen Therapieansatz hervorzuheben. In unseren Therapien versuchen wir, den individuellen Faktoren gerecht zu werden.

Welche Therapieansätze sind in der Psychosomatik besonders wirksam?

Josef Jenewein: Ähnlich wie bei Angststörungen geht es bei psycho-

somatischen Erkrankungen um Verstehen und Verändern. Das Verstehen kann aber sehr schwierig sein, weil die Symptome für die Patienten häufig keinen Sinn ergeben. Wir müssen sie daher an ein Verständnis heranführen, bei dem sie begreifen, dass ihre körperlichen Symptome Ausdruck von psychischem Stress sind, d.h. mit der jeweiligen Lebenssituation des Betroffenen zusammenhängen. Auf dieser Grundlage können Therapeutin und Patient miteinander arbeiten. Und ganz wichtig: Patienten müssen lernen, auch mit Symptomen zu leben. Das Ziel ist nicht immer die Symptommfreiheit, sondern das Erlangen einer möglichst hohen Lebensqualität und Handlungsfreiheit. Das braucht Zeit, viel Übung und möglicherweise auch die Bereitschaft, sein Leben zu ändern.

Wie wichtig sind Therapieziele?

Gregor Harbauer: Sehr wichtig! Wir legen die Ziele gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten fest. Was wollen sie erreichen? Was soll wieder möglich sein? Die angstfreie Busfahrt in der Stadt oder eine mehrwöchige Reise in fremde Länder? In der Therapie geht es darum, «in die Ängste zu gehen», und die Patienten sollen erfahren, dass ihre Ängste zu bewältigen sind.

Welche Bedeutung hat die therapeutische Beziehung?

Josef Jenewein: Eine entscheidende. Wir arbeiten hier an der Hohenegg mit dem sogenannten Kontextmodell. Dazu gehört: Wir «beziehen» die Patientinnen und Patienten mit ein, ihre Rolle ist eine aktive, sie sind am therapeutischen Geschehen



▲ Die drei Fachexperten Gregor Harbauer, Wolfgang Gerke und Josef Jenewein (v.l.n.r.) im Gespräch über Psychotherapie

beteiligt und ihm nicht einfach «ausgesetzt».

Gregor Harbauer: Unsere Expertise ist wichtig, die braucht es. Aber Therapie funktioniert nur, wenn Patienten Vertrauen haben in die Verfahren und in uns. Die Beziehungsgestaltung und die Qualität der Beziehung sind daher essenziell. Schliesslich trägt die Plausibilität zum Therapieerfolg bei. Die Patientinnen und Patienten müssen verstehen, was geschieht und wie Verfahren wirken. Wenn die drei Faktoren Expertise, Beziehung und Plausibilität zusammenwirken, stehen die Chancen gut, dass Therapie gelingt.

Wolfgang Gerke: Die therapeutische Beziehung ist enorm wichtig für den Behandlungserfolg. Da sind sich Therapeutinnen und Therapeuten aller Schulen einig. Traumatisierung bedeutet: Verlust von Kontrolle und Sicherheit. Die therapeutische Beziehung trägt dazu bei, wieder Sicherheit zu erlangen.

Josef Jenewein: Beziehung hat mit Vertrauen zu tun, und gerade dieses Vertrauen haben Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen häufig verloren. Das Vertrauen in ihren Körper, in Mitmenschen und bisweilen auch in Therapeuten. Man hat ihnen vielleicht gesagt: Du

hast kein Problem, nimmt sie nicht ernst, stellt ihre Wahrnehmung in Frage. Dem wirken wir entgegen. Wir unterstützen sie im Wiedererlangen von Vertrauen in ihren Körper und in Beziehungen. Nur wenn die Beziehung zwischen Patientin und Therapeut gesichert ist und trägt, ist Veränderung möglich.

Sie haben von Plausibilität gesprochen, Gregor Harbauer. Weshalb ist es sinnvoll, dass Patienten verstehen, was in einer Therapie geschieht?

Gregor Harbauer: Das Verständnis, wie eine Vorgehensweise funktioniert und wirkt, ist vertrauensbildend. Gerade bei Verfahren wie der Expositionstherapie hat sich gezeigt, dass die Therapie in der Regel nur zum Erfolg führt, wenn die Patienten wissen, was sie erwartet und was dank der Therapie, die von ihnen viel fordert, wieder möglich sein kann.

Wolfgang Gerke: Wir sprechen auch von Psychoedukation. Wenn ein Patient versteht, welche Symptome durch Traumafolgestörungen ausgelöst werden können und dass dies nicht ein persönliches Defizit darstellt, sondern Teil eines Prozesses ist – den viele Menschen ähnlich erleben –, dann ist das erleichternd. Dieses Verständnis schafft Orientierung und trägt dazu bei, die Kon-

trolle wiederzuerlangen, was einem psychologischen Grundbedürfnis entspricht. Die Patientinnen und Patienten erfahren ein Gefühl von Sicherheit, insbesondere gegenüber dem eigenen inneren Erleben.

Interprofessionalität wird an der Hohenegg grossgeschrieben.

Gregor Harbauer: Das ist richtig. Das Zusammenspiel verschiedener Berufsgruppen bzw. Therapieformen ist bedeutsam. Körperorientierte Therapie, Achtsamkeitsmeditation oder Gestalttherapie ergänzen die Psychotherapie gerade bei Angststörungen wirkungsvoll. Auch Pflegefachpersonen tragen zur Genesung bei. Sie prägen ein vertrauensvolles Umfeld und erfahren, auch in Alltagsgesprächen, was Patienten belastet, wo sie zum Beispiel Druck erfahren und wie sie mit Stress umgehen. Das stärkt die Selbstwirksamkeit. Wir alle arbeiten Hand in Hand, was wertvoll ist.

Josef Jenewein: Gerade bei psychosomatischen Erkrankungen – wo die Körperwahrnehmung und deren Steuerung beeinträchtigt sind –, ist der multiprofessionelle Ansatz unersetzlich. Die Patientinnen und Patienten lernen unter fachkundiger Anleitung der Spezialtherapeutinnen festgefahrene problematische Verhaltensweisen und Vorstellungen zu modifizieren. Die Klinik ist hier ein Übungsfeld.

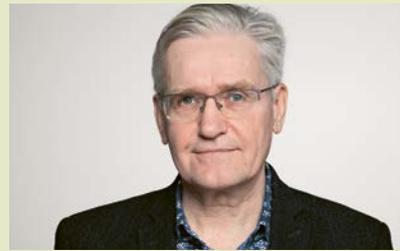
Wolfgang Gerke: Körperorientierte Therapien und Achtsamkeitsmeditation spielen auch in der Traumatherapie eine grosse Rolle. Traumata sind im Körper gleichsam eingeschrieben. Daher ist eine nur verbal orientierte Therapie oft unzureichend. Körperarbeit ist da hilfreich. Körperorientierte Traumatherapien wie zum Beispiel Bewegungs- und Tanztherapie, Somatic Experiencing oder Yoga, aber auch Mal- und



Prof. Dr. Josef Jenewein
ist Ärztlicher Direktor und Leiter
Schwerpunkt Psychosomatische
Erkrankungen an der Privatklinik
Hohenegg.



Gregor Harbauer
ist Psychotherapeut, Leitender Psy-
chologe und Leiter Schwerpunkt
Angsterkrankungen an der Privata-
klinik Hohenegg.



Dr. Wolfgang Gerke
ist Psychiater und Psychothera-
peut an der Privatklinik Hohenegg
und spezialisiert auf Trauma-
behandlung.

Musiktherapie haben eine lange Tradition. Achtsamkeitstraining ist ebenfalls sinnvoll, weil es zur Stressminimierung beiträgt. Aber die Erfahrung zeigt auch, dass Achtsamkeitsübungen für Patienten schwierig sein können. Wenn man sich aufs Meditationskissen setzt und die Augen schliesst, dann tauchen möglicherweise belastende Bilder wieder auf, was für den therapeutischen Prozess hilfreich sein kann, aber nicht einfach auszuhalten ist. Es braucht also ein individuell abgestimmtes Vorgehen: den Patienten fordern, aber nicht überfordern.

Sie sind erfahren in der Behandlung von Angststörungen, Traumata bzw. psychosomatischen Erkrankungen. Sind diese Erkrankungen heilbar?

Gregor Harbauer: Heilbar, ein schönes Wort. Wir arbeiten, wie erwähnt, zielorientiert. Heilung bei Angststörungen kann nicht heissen: ohne Angst leben. Die Angst gehört zum Leben, und es ist normal, in bestimmten Situationen Angst bzw. Furcht zu haben. Aber sie soll uns in unserem Lebensalltag möglichst wenig beeinträchtigen. Wenn wir von Angststörungen mit hohem Leidensdruck sprechen, dann sind die Chancen zur «Heilung» tatsächlich sehr gut, denn es gibt therapeutische Verfahren, die sich bewährt haben.

Menschen mit Flugangst zum Beispiel steigen wieder in ein Flugzeug und solche mit sozialen Ängsten besuchen Museen, Theater und Konzerte. Allerdings kann eine gewisse Vulnerabilität mit Rückfällen bleiben. Meist haben die Betroffenen gelernt, damit umzugehen.

Wolfgang Gerke: Traumata liegen in der Vergangenheit, die man nicht ändern kann. Aber was aus Menschen wird, die ein Trauma erlitten haben, ist ein zukunftsgerichteter Prozess. Die Einstellung zur Zukunft lässt sich grundsätzlich positiv beeinflussen. Wir haben keine Garantie, dass eine Heilung gelingt, aber es besteht die Möglichkeit dazu. Es ist das Ziel, dass sich ein Mensch geheilt fühlt, im Sinne von ganz und integriert, d.h., dass auch schwierige Ereignisse akzeptiert werden können. Das kann ein längerer Prozess sein. Wichtig ist, dass Betroffene die Hoffnung nicht aufgeben. Ich erlebe Patientinnen und Patienten, die über viele Jahre an einer Traumafolgeerkrankung leiden und irgendwann zu dem Punkt kommen, wo sie sagen: Mein Alltag ist lebenswert, ich gehe meinen Weg und es gibt Heilung, auch wenn ich von Symptomen nicht vollständig befreit bin.

Josef Jenewein: Das Problem bei psychosomatischen Erkrankungen ist die Diskrepanz zwischen der

Wahrnehmung des Körpers und der Erwartung an den Körper. An diesen zwei Stellschrauben kann man drehen. Man kann die Wahrnehmung zwar nicht völlig verändern, aber man kann sie im therapeutischen Prozess beeinflussen. Und Patienten können ihre Erwartungen anpassen. Insofern sind Erkrankungen therapierbar. Schwierig ist es, wenn Betroffene nach langjährigem, chronifiziertem Leiden (zu) spät einen Therapeuten aufsuchen, weil sich krankmachende Muster (Erwartungen) und Verhaltensweisen verfestigt haben. Diese Menschen müssen allenfalls ihr ganzes Leben lang mit Rückfällen zurechtkommen. Aber wie gesagt, Heilung ist ein grosser, auch unpräziser Begriff. Letztlich geht es um Lebensqualität, und die hängt von vielen Faktoren ab, im Wesentlichen aber davon, dass Wahrnehmung und Erwartung kongruent sind.

Text: Rolf Murbach
Interview geführt von Sabine Claus

Ein ausführliches Gespräch
mit Wolfgang Gerke über die
Behandlung
von Traumata
hören Sie
in unserem
Podcast.



Was wichtig ist

Zwei Patientinnen und ein Patient erzählen, wie sie den Klinikaufenthalt an der Hohenegg erleben.

Frau B.

Ich erlebe den Aufenthalt in der Klinik als sehr positiv. In den Therapien kann ich mich zu allem frei äussern, ich fühle mich ernst genommen, was für mich sehr wichtig ist. Da ich vor meinem Klinikaufenthalt bei einer Frau, mit der ich schlechte Erfahrungen gemacht hatte, in Therapie war, entschied ich mich in der Hohenegg für einen männlichen Therapeuten. Als er in die Ferien ging, übernahm eine Therapeutin die Stellvertretung. Ich war zuerst skeptisch. Zu Unrecht, wie sich herausstellte.

Durch die intensive Therapie, drei Sitzungen pro Woche, kann ich meine Themen gut bearbeiten und vor allem dranbleiben. Ich nehme deutliche Fortschritte wahr. Der Entscheid für einen stationären Aufenthalt war richtig und wichtig. Bald werde ich die Hohenegg verlassen und weiterhin eine ambulante Therapie in Anspruch nehmen. Ich bin zuversichtlich.



▲ Wertvolle Ergänzung der Psychotherapie: Stationsleiterin Bianca Herren im Austausch mit einem Patienten.

Herr I.

Ich lebe seit langer Zeit mit Angststörungen. Vor meinem Eintritt in die Hohenegg brachte ich schon viel Therapieerfahrung mit. Wichtig war für mich daher meine Erwartungshaltung. Ich wusste: Tiefliegende Probleme kann ein mehrwöchiger Aufenthalt nicht lösen, denn dafür braucht es mehr Zeit. Das kann frustrierend sein. Aber der Klinikaufenthalt trägt viel zu einer Stabilisierung bei. Dies habe ich als besonders wertvoll erlebt.

Die Psychotherapie konnte mir gute Impulse vermitteln, Diagnosen, die mir bekannt waren, bestätigen, modi-

fizieren oder ausschliessen. Dies ist für mich hilfreich auch für weiterführende Therapien nach meinem Klinikaufenthalt. Viel zur Stabilisierung beigetragen haben auch die Gestaltungs-, Bewegungs- und Körpertherapien, weil sie mir einen anderen, heilenden Zugang zu meinem Körper verschaffen. Ich lerne auf meinen Körper zu hören und kann dadurch meine hypochondrischen Ängste verstehen und teilweise bewältigen. Als sehr wertvoll erlebe ich das umfassende Therapieangebot, den schönen Ort und generell das Klinikumfeld, in dem man sich wohlfühlt.

Geschätzt habe ich auch die klaren Zielsetzungen ganz am Anfang meines Aufenthaltes, formuliert gemeinsam mit den Ärzten, sowie die Vernetzung der Klinik mit Fachleuten ausserhalb der Hohenegg. Die Klinik unterstützt einen bei der Suche nach geeigneten Therapeuten für die Zeit nach dem Aufenthalt.

Frau F.

Die Therapien sind für mich unterstützend und anspruchsvoll. Kein Spaziergang. Meine Therapeutin ist einfühlsam, kann aber auch nachfragen, hartnäckig sein. Dies erlebe ich als wertvoll. Ich lerne viel Neues über mich und konfrontiere mich mit Vergangenen, dem ich bisher eher ausgewichen bin. In den Gesprächen geht es immer auch darum, gemeinsam konkrete Handlungsschritte zu erarbeiten: was mir guttut, was ich besser weglasse.

Eine spannende Erfahrung machte ich mit der Ferienvertretung, weil ich durch den Therapeutenwechsel unterschiedliche Therapieansätze kennenlernte, einmal mehr mit Fokus auf die Vergangenheit, ein andermal mit Fokus auf künftiges Handeln. Ich finde, es ist sinnvoll, die Vergangenheit anzuschauen. Wichtiger ist mir aber der Blick in die Zukunft. Nächste Handlungsschritte in Erwägung ziehen. Wir arbeiten auch mit Phantasiereisen, was mir liegt.

Die Gruppentherapien erlebe ich als etwas theorie-lastig – aber nicht nur. Für mich ist der Erfahrungsaustausch mit anderen Patientinnen und Patienten hilfreich und weniger das Kennenlernen von psychologischen Modellen.

Was ich an der Hohenegg sehr schätze: Man wird zu nichts gezwungen, kann sein eigenes Tempo verfolgen. Zu Beginn meines Klinikaufenthaltes hatte ich wenig Kraft und Mut und mochte nur wenige Angebote in Anspruch nehmen. Mit der Zeit wurde dann einiges möglich – auch weil es keinen Druck gab und ich kein schlechtes Gewissen haben musste.

Text: Rolf Murbach

Interviews geführt von Sabine Claus

Paartherapie bei psychischen Störungen

Individuelle Psychopathologien hängen stark mit sozialen Beziehungen zusammen. Dies sollten Therapien berücksichtigen.

Psychische Störungen werden noch immer stark Individuum-zentriert verstanden und behandelt. Dabei liegt seit Jahren eine konsistente und eindrückliche Befundlage vor, wonach individuelle Psychopathologien mit sozialen Beziehungen in hohem Masse zusammenhängen. Was im bio-psycho-sozialen Störungsmodell eigentlich berücksichtigt wird, nämlich die soziale Komponente von psychischen Störungen, findet im therapeutischen Alltag nur sehr bedingt Anwendung.

Soziale Beziehungen spielen für die physische Gesundheit, das psychische Befinden und die Lebensdauer eine Schlüsselrolle. So zeigt eine Meta-Analyse, dass die stärksten Prädiktoren für Mortalität eine mangelnde soziale Integration oder fehlende soziale Unterstützung sind. Innerhalb sozialer Beziehungen sind Partnerschaften am wichtigsten. Unglückliche Paarbeziehungen erhöhen das Risiko für psychische Störungen signifikant und hängen mit dem Beginn, dem Schweregrad, dem Verlauf, der Remission und der Rückfallwahrscheinlichkeit psychischer Störungen signifikant zusammen. Nach einer erfolgreichen Remission einer Depression ist das Rückfallrisiko

sechsfach höher bei Personen, die in einer unglücklichen Partnerschaft leben.

Vor dem Hintergrund des Forschungsstandes wäre es daher indiziert, den Partner oder die Partnerin in die Behandlung einzubeziehen. Allerdings nicht mit der Annahme, dass wir es mit einem kranken und einem gesunden Partner zu tun haben, da bis zur Hälfte der Partnerinnen und Partner ihrerseits klinisch auffällig sind. Geeigneter ist der Ansatz der «We-Disease», worin man davon ausgeht, dass beide, Partnerin und Partner, unter der psychischen Störung des einen leiden, dass aber auch beide Ressourcen haben, welche für eine nachhaltige Remission genutzt werden können. Es gilt, beiden die Gelegenheit zu geben, über ihr Erleben zu sprechen und das Paar darin zu stärken, sich als Team der Herausforderung zu stellen. Dies kann mittels einer Paartherapie erfolgen oder durch den

«Innerhalb sozialer Beziehungen sind Partnerschaften am wichtigsten.»

regelmässigen Einbezug des Partners/der Partnerin in die individualtherapeutische Behandlung. Als ideal erweisen sich Paarsitzungen jedes vierte Mal.

Durch den Einbezug des Partners/der Partnerin kann die Compliance gefördert und der Therapieerfolg erhöht werden. Therapieabbrüche werden reduziert und durch die Verbesserung der Beziehungsqualität das Rückfallrisiko gesenkt. All dies spricht für einen stärkeren Einbezug wichtiger Bezugspersonen.

Prof. Guy Bodenmann



Prof. Dr. Guy Bodenmann, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Privatklinik Hohenegg ist Ordinarius für Klinische Psychologie an der Universität Zürich. Er ist spezialisiert in der Stressforschung bei Paaren und hat das Konzept des Dyadischen Copings (wie Paare gemeinsam mit Stress umgehen) entwickelt, auf dem seine bewältigungsorientierte Paartherapie und sein Präventionsprogramm Paarlife basieren. Er ist Autor von über 300 wissenschaftlichen Publikationen und 25 Büchern. Sein letztes Buch «Streitet Euch» plädiert dafür, Störendes frühzeitig anzusprechen und Konflikte nicht zu vermeiden.

Podcast:

www.beziehungenverstehen.ch

Neu erschienen:

Bodenmann, G. (2023). Streitet Euch. Wie Konflikte Paare und ihre Kinder stärken. Patmos Verlag.

Vorträge:

www.auditorium-netzwerk.de



Neu in der Hohenegg

Yasmin Al-Resheg übernahm im Mai 2024 die Position als Leitende Ärztin in der Privatklinik Hohenegg. Nach dem Abschluss ihres Studiums an der Medizinischen Universität Wien begann Yasmin Al-Resheg ihre Facharztausbildung an der Universitätsklinik Zürich und wechselte im Laufe ihrer beruflichen Entwicklung ins Sanatorium Kilchberg. Ihre Laufbahn zeichnet sich durch umfangreiche Erfahrungen sowohl im stationären als auch im ambulanten Bereich aus. Dabei setzte sie sich intensiv mit



diversen psychiatrischen Krankheitsbildern auseinander. Ihre Ausbildung in Psychotherapie mit Schwerpunkt auf kognitiver Verhaltenstherapie schloss sie an der Universität Zürich ab. Yasmin Al-Resheg steht kurz vor dem Abschluss eines Master of Health Business Administration an der Universität Nürnberg. In ihrer Freizeit widmet sie sich dem Nähen, geniesst Ballettaufführungen und experimentiert gerne mit neuen Kochrezepten.

Mathias Brandenberger wird ab Juli 2024 als Leitender Arzt an der Privatklinik Hohenegg arbeiten. Er studierte und dissertierte an der Universität Zürich zur Lebensqualität bei Krebserkrankungen. Als Assistenzarzt war er tätig an der PUK Zürich (Burghölzli) sowie in der Clenia-Gruppe. Berufsbegleitend bildete sich Mathias Brandenberger in altorientalischer Musiktherapie weiter. Nach seinem Engagement in der Clenia-Gruppe wirkte er als Fach- und Oberarzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Klinik Sonneneck im deutschen Badenweiler. Mathias



Brandenberger erwarb die Weiterbildungstitel/Fähigkeitsausweise für Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPPM sowie für anthroposophisch erweiterte Medizin VSAOS. Ab 2013 leitete er die Station für Depression und Burnout an der Klinik Meissenberg in Zug, zuletzt als Leitender Arzt. Seit 2017 arbeitet er in eigener Praxis (tiefenpsychologische Psychotherapieorientierung). Zu seinen Hobbies und Interessen zählen: Philosophie, Spiritualität, Natur und Reisen und Kultur.

Symposium 2024

«Flexibilität: Geistige und körperliche Bewegung in der Psychotherapie» – Jetzt anmelden!

Erkunden Sie beim diesjährigen Symposium die transformative Kraft von Bewegung in der Psychotherapie. Es erwarten Sie faszinierende Einblicke in die vielfältigen Wechselwirkungen zwischen geistiger und körperlicher Bewegung und deren Bedeutung in der therapeutischen Praxis.

Die Wirksamkeit von Bewegung in der Behandlung von Depressionen, Angststörungen und anderen psychischen Erkrankungen ist wissenschaftlich belegt. Sport- und bewegungstherapeutische Interventionen sind daher integraler Bestandteil der Behandlungsmethoden in den führenden psychiatrischen Einrichtungen, so auch in der Hohenegg. Unser Ziel ist es, die Rolle der Bewegung bei Veränderungsprozessen im Gehirn (Plastizität), der Affektivität und dem Verhalten besser zu verstehen und innovative Ansätze in der psychotherapeutischen Praxis zu entwickeln.

Das Symposium richtet sich an Psychotherapeutinnen und -therapeuten, Psychiaterinnen und Psychiater, Sporttherapeutinnen und -therapeuten, Psychologinnen und Psychologen, Hausärztinnen und -ärzte, Forschende und alle Interessierten, die erfahren möchten, wie Bewegung die psychotherapeutische Arbeit bereichern kann. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Wissen zu vertiefen, wertvolle Kontakte zu knüpfen und neue Perspektiven zu gewinnen. Anregende Pausen werden an diesem Tag nicht fehlen. Der bekannte Jazzmusiker Heiri Känzig wird uns musikalisch begleiten. Beim Netzwerken geniessen wir mit Blick auf den See Kulinarisches aus der Löwen-Küche.

Details zur Veranstaltung

Datum: Donnerstag, 5. September 2024
Zeit: 08.30–17.15 Uhr mit anschliessendem Apéro
Ort: Gasthof zum Löwen, Meilen

Fortbildungsanerkennung: SGPP: 6 Credits,
SAPPM: 6,5 Credits, SGAIM: 4 Credits

Tagungsbeitrag: CHF 250.– inkl. Unterlagen,
Mittagessen, Pausenverpflegung und Apéro

Für weitere Informationen und Fragen steht Ihnen unser Organisationsteam gerne zur Verfügung:
veranstaltungen@hohenegg.ch oder +41 44 925 12 44

Ihr Kommen würde uns sehr freuen.



Melden Sie sich noch heute an
und sichern Sie sich Ihren Platz.
www.hohenegg.ch/symposium



Privatklinik Hohenegg AG
Hohenegg 1
8706 Meilen
Tel +41 44 925 12 12
privatklinik@hohenegg.ch
www.hohenegg.ch

Zentrum für psychische Gesundheit
Trichtenhauserstrasse 12
8125 Zollikerberg
Tel +41 44 397 38 50
psychischesgesundheit@hohenegg.ch
www.zentrum-psychische-gesundheit.ch

Behandlungsschwerpunkte

- Depressive Erkrankungen
Dr. med. Caesar Spisla
- Burnout und Belastungskrisen
Dr. med. Sebastian Haas
- Angsterkrankungen
lic. phil. Gregor Harbauer
Dr. med. Florian Schoch
- Psychosomatische Erkrankungen
Prof. Dr. med. univ. Josef Jenewein

Mehr erfahren:

Find us on