

**tria  
plus**

**Klinik Zugersee  
Zentrum für Psychiatrie  
und Psychotherapie**



## **Psychotherapiestation Privé**

**Individuell und fokussiert**

Individuelle und fokussierte  
Therapie an einem Ort  
der Ruhe und Geborgenheit

In einer seelischen Krise wünschen sich viele Menschen das Verständnis und die Unterstützung einer Vertrauensperson. Sie suchen Ruhe und Geborgenheit, um wieder zu sich zu finden. So können sie die notwendigen Kräfte sammeln, um ihre Schwierigkeiten zu überwinden und einen Weg zurück ins Leben zu finden.

Auf unserer Psychotherapiestation Privé unterstützt Sie dabei ein multiprofessionelles und erfahrenes Behandlungsteam. Die individuelle, auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtete Psychotherapie steht im Zentrum unseres therapeutischen Handelns.

Wir behandeln zusatzversicherte Patienten aus der ganzen Schweiz und dem Ausland mit sämtlichen Formen psychischer und psychosomatischer Erkrankungen in einer ruhigen und besonnenen Atmosphäre. Der Schwerpunkt unserer Angebote liegt in der Behandlung von Depressionen, Angst- und Zwangserkrankungen sowie Stressfolgeerkrankungen (z. B. Burnout, Schlaf- oder Schmerzstörungen). Ebenso behandeln wir psychische Folgeerscheinungen von körperlichen Erkrankungen.

Therapeutisch setzen wir moderne Psychotherapieverfahren mit kognitiv-verhaltenstherapeutischem Schwerpunkt ein. Basierend auf einer differenzierten Diagnostik und individuellen Therapieplanung kombinieren wir psychologische, biologische und soziale Therapieansätze wirkungsvoll. Bei körperlichen Beschwerden betreut

Sie unser Internist. Das Therapieangebot wird ergänzt durch komplementärmedizinische Behandlungen. In Diagnostik und Therapie orientieren wir uns an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und pflegen eine enge Vernetzung mit den vor- und nachbehandelnden Ärzten und Therapeuten. Die Station ist 24 Stunden betreut durch diplomierte Pflegefachpersonen, ein Facharzt ist rund um die Uhr erreichbar.

Die Lage der Klinik Zugersee in einer ruhigen und naturnahen Umgebung mit einem weiten und offenen Blick auf den Zugersee trägt mit zu Gesundheit und Erholung bei. Die denkmalgeschützte Kapelle und die umgebende Natur bieten Rückzugsorte der Besinnung. Angenehme und komfortable Räumlichkeiten mit einem gehobenen Hotelservice unterstützen das Wohlbefinden. Verkehrstechnisch ist die Klinik von Zug, Luzern und Zürich aus gut erreichbar. Dadurch ist die Anbindung an wohnortnahe Versorgungsstrukturen gewährleistet.

Wir sind gerne für Sie da! Kontaktieren Sie uns – wir beraten Sie vom ersten Moment an persönlich und professionell.

# Psychische Erschöpfung, Depressionen und Ängste sind häufig. Die Auslöser sind individuell unterschiedlich.

## Stress und Vulnerabilität

Eine besondere Vulnerabilität/ Anfälligkeit für psychische Erkrankungen besteht in Zeiten von Übergängen oder in Belastungssituationen, bei Verlustereignissen, starken Enttäuschungen und anhaltenden Konflikten.

Wenn die vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen nicht ausreichen, die aktuelle Situation zu bewältigen, oder die zu bewältigenden Anforderungen zu gross sind, kann sich eine psychische oder psychosomatische Erkrankung entwickeln und dann durch ihre Eigendynamik aufrechterhalten werden. Auf dem Hintergrund der lebensgeschichtlichen Prägung spielt dabei die Einstellung des Betroffenen zu sich selbst, zu anderen oder zur jeweiligen Situation eine entscheidende Rolle.

## Differenzierte Diagnostik

Jede Erkrankung ist anders. Am Anfang steht eine differenzierte Diagnostik inklusive psychologischer Diagnostik.

## Individuelle Therapieplanung

Gemeinsam mit Ihnen erstellen wir eine individuelle Therapieplanung zur Erreichung Ihrer Ziele. Einzel- und Gruppentherapien werden sinnvoll aufeinander abgestimmt und in einem multiprofessionellen Behandlungsteam koordiniert. Wir bieten Ihnen einen raschen Zugang zu einem breiten und intensiven Therapieangebot.

## Persönlich und multiprofessionell

Als PrivatpatientIn werden Sie persönlich und kompetent durch erfahrene Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie, Fachpsychologen und psychotherapeutisch geschulte Pflegefachpersonen betreut. Es finden wöchentliche Visiten mit dem Leitenden Arzt und dem Oberarzt sowie der Fachpsychologin statt, in denen die Therapiefortschritte überprüft und die therapeutischen Massnahmen angepasst werden. Der Leitende Arzt und der Chefarzt stehen für persönliche Gespräche zur Verfügung.

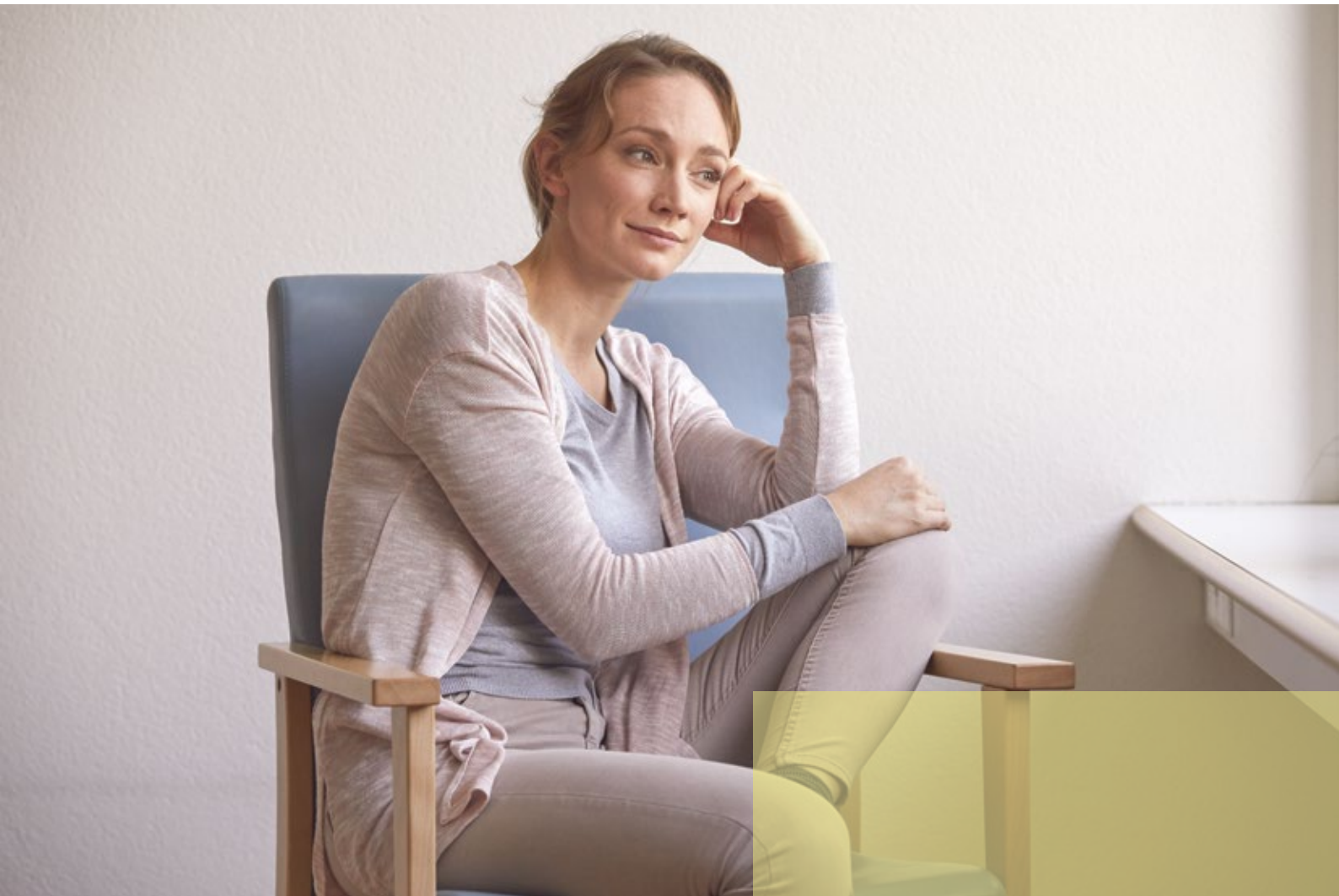
Das multiprofessionelle Behandlungsteam wird ergänzt durch Fachtherapeuten aus den Bereichen Physio- und Bewegungstherapie, Kunst- und Ausdruckstherapie, Musiktherapie, Ernährungsberatung und Sozialberatung sowie einen hausinternen Internisten.

## Evidenzbasiert und leitlinienorientiert

All unsere Behandlungen basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Psychologie, Psychotherapie und Medizin. Dabei orientieren wir uns an den Leitlinien der Fachgesellschaften.

## Austrittsplanung

Der Austritt wird rechtzeitig und gemeinsam mit Ihnen geplant und vorbereitet. Dazu erfolgen eine Kontaktaufnahme mit Ihrem nachbehandelnden Arzt oder Therapeuten sowie der Einbezug Ihrer Angehörigen.



*«Psychische Krisen betreffen den ganzen Menschen – sie erfordern eine differenzierte Diagnostik und individuelle Behandlung.»*

#### **Bezugspflege**

Während Ihres gesamten Aufenthaltes werden Sie von einer Bezugsperson aus dem Pflegeteam begleitet. Sie ist Ihre Ansprechperson auf der Station und koordiniert Ihr Therapieprogramm. Als diplomierte Pflegefachperson ist sie in den Behandlungsprozess eingebunden,

geht auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein. Sie unterstützt und berät Sie in praktischen Fragen betreffend Ihrer Symptomatik und plant mit Ihnen gemeinsam die nächsten Schritte. Dabei arbeitet sie eng mit dem ärztlichen und psychologischen Dienst zusammen.



*«Verstehen – Überwinden – Neuorientieren  
sind die Kernelemente der Behandlung.»*

### Individuelle Psychotherapie

Psychische Erkrankungen wie Depressionen und Ängste unterscheiden sich in ihrem klinischen Bild, der Entstehung und ihrem Verlauf. Dies erfordert ein individuelles Vorgehen.

Ziel der individuellen Psychotherapie ist es, mit Ihnen ein Verständnis dafür zu entwickeln, inwieweit psychische, körperliche und soziale Belastungen die aktuelle psychische Krise ausgelöst haben, was diese aufrechterhält und wie Sie diese überwinden können.

Wir setzen dabei an Ihren Ressourcen an und vermitteln Ihnen die notwendigen Kompetenzen, damit Sie die Krankheit bewältigen und sich vor Rückfällen schützen können.

### Modern und erprobt

Psychotherapeutisch wenden wir moderne und wissenschaftlich erprobte Methoden mit kognitiv-verhaltenstherapeutischem Schwerpunkt an. Dazu gehören emotionsfokussierte, schemaorientierte und achtsamkeitsbasierte Verfahren, die Interpersonelle Psychotherapie zur Behandlung akuter Depressionen sowie Therapieelemente der Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy' (CBASP) als spezifischer Therapieansatz bei chronischen Depressionen.

### Psychotherapeutische Gruppentherapien

Um die Effekte der Einzeltherapie zu ergänzen und zu intensivieren bieten wir psychotherapeutische Gruppentherapien an.

Spezifische Gruppen zur Behandlung von Depressionen werden in Kooperation mit unserer Spezialstation für Depressionen angeboten.

### Qualitätssicherung

Die Klinik Zugersee beteiligt sich an den nationalen Befragungen zur Behandlungsqualität (ANQ). Wir verfügen über ein Risiko-Reporting-System (CIRS) und führen regelmässig Zuweiser-, Patienten- und Mitarbeiterbefragungen durch. Die Behandlungsqualität stellen wir sicher durch fortlaufende Evaluation der Therapiefortschritte mittels Befragung und Einsatz von Fragebögen sowie durch Fallbesprechungen und Supervisionen. Unsere Mitarbeitenden nehmen regelmässig an Fort- und Weiterbildungen teil.

### **Achtsamkeit und Werteorientierung**

Psychische Erkrankung und der Versuch, die damit verbundenen Symptome loszuwerden, kann dazu führen, dass sich die Wahrnehmung zunehmend einengt und der Kontakt zu dem, was dem Leben Sinn und Bedeutung gibt, verloren geht. Die Entwicklung von Akzeptanz und Selbstfürsorge öffnet den Blick für die eigenen Werte und Ziele. So wird es wieder möglich, ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu entfalten. Die dazu notwendige psychische Flexibilität kann durch Achtsamkeit gefördert werden.

Achtsamkeit «mindfulness» ist ursprünglich ein Begriff aus der buddhistischen Tradition, der eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung beschreibt, die absichtsvoll, nicht wertend und auf das bewusste Erleben des aktuellen Augenblicks gerichtet ist. Achtsamkeit kann durch formale Übungen wie Atem-Meditation und die achtsame Wahrnehmung von Körperbewegungen (Yoga, Body-Scan, Gehmeditation) und informelle Übungen im Alltag gefördert werden.

### **Kunst- und Ausdruckstherapie**

Die Kunst- und Ausdruckstherapie setzt Ressourcen frei. Sie bietet nonverbale Ausdrucksmöglichkeiten für innerpsychische Prozesse und den Raum zum Probedenken. So können sich kreative Potenziale entfalten, die das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig fördern.

### **Musiktherapie**

Die Musiktherapie ermöglicht es, über das freie Spielen von Klängen, Rhythmen oder Melodien Erlebnisse und Gefühle auszudrücken. Durch das Ausleben von Spiel- und Experimentierfreude können Spannungen gelöst oder Energie aufgebaut werden.

### **Spiritualität**

Wenn die Seele keine Ruhe findet, kann ein Gespräch mit einer aussenstehenden Person hilfreich sein. Unsere Seelsorger sind für alle Patienten und deren Angehörige da. Spiritualität verstehen wir in interreligiöser und weltanschaulicher Offenheit. Sie sind eingeladen zu Kamin-gesprächen und regelmässigen Ritualen, Gebeten, Meditationen und Konzerten.





*«Der Seele zuhören und sie stärken.»*

# Körper und Seele beeinflussen sich gegenseitig. Ganzheitliche Behandlungen verbinden psychologische und biologische Ansätze.

Unter psychischer Belastung wird das körpereigene Stresshormon-System aktiviert. Bei einer anhaltenden Überlastung entstehen körperliche Funktionsstörungen. Umgekehrt können im Verlauf von körperlichen Erkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Lungenerkrankungen, Rheuma) psychische Beeinträchtigungen infolge der Behandlung und/oder der inneren Auseinandersetzung mit der Erkrankung auftreten.

## Biologische Therapieverfahren

Biologische Therapieverfahren können Krankheitssymptome wie z.B.: Schlafstörungen, Ängste oder Antriebslosigkeit mildern und den Zugang zur Psychotherapie erleichtern. Bei Bedarf setzen wir eine umsichtige, individuell angepasste Psychopharmakotherapie ein.

Diese kann zur allgemeinen inneren Beruhigung beitragen. Dabei sind wir auf eine möglichst nebenwirkungsarme Therapie bedacht. Die Klinik Zugersee ist Mitglied des Arzneimittelsicherheitsprojekts Schweiz (AMSP). Wir wenden moderne Konzepte der Licht- und Wochtherapie insbesondere bei Depressionen und Schlafstörungen erfolgreich an.

## Innere Medizin

Wir verfügen über einen internen internistischen Dienst für zielgerichtete Abklärung und Behandlung von körperlichen Beschwerden. Bei Bedarf ziehen wir externe Fachärzte mit anderen Fachrichtungen dazu.

## Komplementärmedizin

Ergänzende komplementär-medizinische Anwendungen fördern auf natürliche Art und Weise den Heilungsprozess. Dazu gehören pflegerische Anwendungen in Form von Aromatherapie, Wickel und NADA-Ohrakupunktur.

## Körperorientierte Therapien

Körperorientierte Therapien setzen an stressbedingten Körperreaktionen an. Sie fördern die eigene Körperwahrnehmung und bieten die Möglichkeit, durch körperliche Übungen innere Spannungen und emotionale Wahrnehmungen zu beeinflussen.

Mit einem stufenweisen Aufbau von Fitness und Kondition kehrt die Freude an der Bewegung allmählich wieder zurück. Dies wirkt sich positiv auf Stimmung und Lebensenergie aus.

## Unser Angebot an körperorientierten Therapien

---

Physiotherapie

Entspannungsverfahren (Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training)

---

Körper- und Bewegungstherapie

---

Yoga

---

Fitness

---

Massage

---



*«Körper und Seele in Einklang bringen.»*

### **Ernährungsberatung**

Unsere Ernährungsberaterin berät Sie individuell, wie Sie mit einer ausgewogenen Ernährung Ihren Gesundheitsprozess unterstützen können. Bei Gewichtsproblemen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B.: Gluten- und Lactoseunverträglichkeit), metabolischen Erkrankungen (Diabetes mellitus, chronische Darmerkrankungen) stellt sie mit unserer Küche einen angepassten Diätplan zusammen.



*«In Beziehung zu sich selbst  
und der Umwelt treten.»*

# Eine psychische Krise verunsichert und stellt das eigene Selbstverständnis in Frage. Rückzug ist oftmals die Folge.

## Vertrauensvoll und sicher

Wir kümmern uns persönlich um Sie. Veränderung ist oftmals erst möglich, wenn man sich sicher weiss. Ihr/e Therapeut/in und Ihre pflegerische Bezugsperson begleiten Sie während des stationären Aufenthaltes und stehen für Gespräche zur Verfügung.

## Einen Rhythmus finden

Das freundliche und herzliche Stationsklima beruhigt und öffnet den Weg zurück in den Kontakt mit der Umwelt. Gespräche und die Teilnahme an Therapien fördern die Tagesstruktur und den sozialen Rhythmus. Schlafen und Wachen normalisieren sich. So können Sie Ihre Stärken und Kompetenzen wieder erleben und entfalten.

## Lebenslinie und Entwicklung

Trotz aller Schmerzen können psychische Krisen auch als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung verstanden werden. Wir unterstützen Sie dabei, innezuhalten, zurückzuschauen und Ihr Leben achtsam und bewusst an Ihren persönlichen Werten und Zielen auszurichten. Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit können so gesteigert werden.

Positive Erlebnisse und ein gutes Beziehungsnetz können die inneren Kräfte auch in schwierigen Zeiten nachhaltig stärken.

## Einbezug von Angehörigen

Während des Aufenthaltes kann es sinnvoll sein, Ihr persönliches Umfeld miteinzubeziehen. Wir informieren Angehörige über die Behandlung, soweit wie nötig, und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen im Umgang mit Krankheitssymptomen und bei der Rückkehr in den Lebensalltag.

## Sozialberatung

Bei Fragen zu Wohnen, Arbeit, Recht und Finanzen unterstützen und begleiten unsere Sozialarbeiterinnen Sie individuell. Bei Bedarf vermitteln und koordinieren sie weitere Angebote. Ziel ist die Reintegration in das soziale und berufliche Umfeld, insbesondere auch den Erhalt des Arbeitsplatzes und der Arbeitsfähigkeit. Bei Bedarf bieten wir Arbeitgebergespräche an.

## Recovery

Indem man akzeptiert, was man nicht tun oder sein kann, beginnt man zu entdecken, wer man sein und was man tun kann. Recovery heisst, das Leben, mit den von der Erkrankung verursachten Einschränkungen, wieder in den Griff zu bekommen.

## Peers

Peers unterstützen Patienten bei der Rückkehr in den Alltag. Ziele sind die Stärkung des Selbstvertrauens, das Wiedererlangen der Eigenständigkeit sowie die gesellschaftlichen Vernetzungen und das Vertrauen ins Leben als solches wiederzuerlangen.

# Als unser Gast sind wir gerne für Sie da und kümmern uns um Ihre Anliegen und Wünsche.

In der Lounge können Sie sich entspannen und sich mit anderen Patienten unterhalten. Täglich stehen Ihnen gekühlte Getränke, frische Früchte und kleine Snacks zur Verfügung. Ebenso haben Sie Zugriff auf Tageszeitungen, Zeitschriften und unsere Patientenbibliothek.

Die natürliche Umgebung der Klinik Zugersee lädt zum Spazieren und Verweilen ein. Verspüren Sie Lust auf eine Partie Minigolf oder auf ein Schachspiel im Freien? Die entsprechende Infrastruktur steht in der Klinikumgebung zur Verfügung.

Lassen Sie Ihre Seele für einige kostbare Momente baumeln und tanken Sie wieder Kraft für Ihren Alltag. Dazu kann auch ein Besuch in unserer denkmalgeschützten Kapelle gehören.

## Geborgenheit

Stilvoll eingerichtete und geräumige Privat-Patientenzimmer, vorwiegend mit Aussicht auf den Zugersee und die Berge, vermitteln Geborgenheit. Sie sind eingerichtet mit einem französischen Bett, Leseecke, Schreibpult und dimmbarem Licht.

Sie verfügen zudem über Bad mit Dusche, Haarföhn, Kosmetikartikel, Bademantel und Hausschuhe, Kopfkissen-Service, Garderobe, Flachbildfernseher, W-Lan, Dock-In-Station für elektronische Geräte, Telefon, Schliessfach. Ihre Angehörigen können Sie ausserhalb der Therapiezeiten besuchen und mit Ihnen die Mahlzeiten einnehmen.

## Service Hotellerie

Unsere Hotellerie ist dafür besorgt, Sie täglich aufs Neue mit gesunden und abwechslungsreichen Mahlzeiten kulinarisch zu überraschen. Am Mittag und Abend wählen Sie zwischen verschiedenen Angeboten. Auch spezielle Diäten bereiten wir Ihnen gerne zu. Alternativ können Sie die Cafeteria/Kiosk mit Aussichtsterrasse nutzen. Auf Wunsch bieten wir einen Wäscheservice an.

## Wellness

Zur Entspannung können Sie sich ein aromatisches Bad oder eine Aromadampfdusche gönnen in einem stimmungsvollen Ambiente.

## Upgrade Privé

Allgemein versicherte Patientinnen und Patienten erhalten gegen einen Aufpreis ein Zimmer auf der Psychotherapiestation Privé.



*«Ihr Wohlbefinden liegt  
uns am Herzen.»*



Für ein Plus an  
Lebensqualität

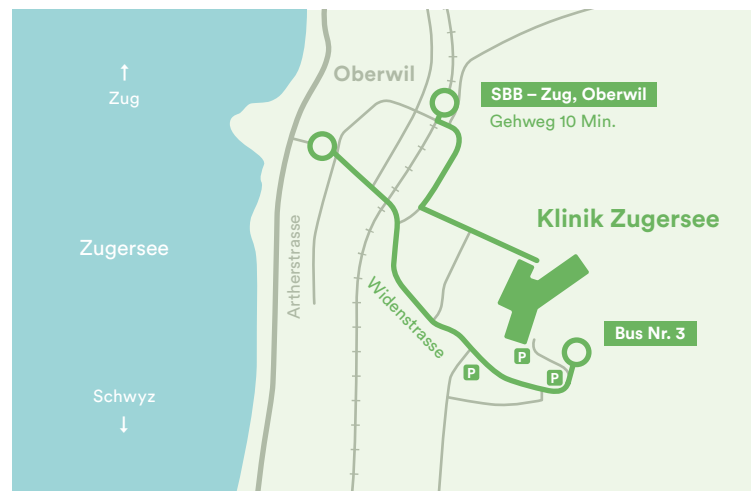
## Kontakt

**Klinik Zugersee  
Zentrum für Psychiatrie  
und Psychotherapie**

Widenstrasse 55  
6317 Oberwil-Zug

T 041 726 33 00  
F 041 726 36 40

[linik-zugersee@triaplus.ch](mailto:linik-zugersee@triaplus.ch)  
[www.triaplus.ch](http://www.triaplus.ch)



Die Klinik ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen.  
Bus Nr. 3 ab Metalli/Bahnhof Zug (im Viertelstundentakt) bis  
Haltestelle Klinik Zugersee. Besucherparkplätze in beschränkter  
Zahl vorhanden.