

# Behandlungsangebote

im Clenia Ambulatorium Wetzikon

clenia

Ambulatorium  
Wetzikon

Führend in Psychiatrie  
und Psychotherapie

# Unsere Behandlungsangebote

Unsere hier präsentierten Behandlungsangebote stellen ein Ergänzungsangebot zur einzeltherapeutischen Behandlung dar. Dabei handelt es sich um international anerkannte Konzepte, deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist.

Die Behandlungen werden im offenen Gruppensetting, bestehend aus maximal zehn Teilnehmenden und ein bis zwei Therapeuten, angeboten. Eine enge externe und oberärztliche Supervision ist gewährleistet. Unterlagen und Arbeitsmaterial werden den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Die Anmeldung erfolgt durch den behandelnden Arzt oder mittels Selbstanmeldung telefonisch über unser Sekretariat, Telefon 044 934 45 65. Es ist auch eine Anmeldung über E-Mail direkt bei den Therapeuten möglich. Alle Behandlungen finden im Clenia Ambulatorium Wetzikon (ABW) statt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Freundliche Grüsse

Clenia Schössli AG, Ambulatorium Wetzikon

Dr. med. Jürgen Wolf  
Oberarzt

Cornelia Hatze  
Teamleiterin Pflege

# Gruppen

## **Depressionsgruppe**

Wir behandeln Menschen mit depressiven Störungen nach einem kurzzeit-psychotherapeutischen Behandlungskonzept. Das Programm dient der Verbesserung akuter Beschwerden und dem Vorbeugen künftiger Depressionen. In drei Modulen vermitteln wir Strategien zur Bewältigung negativer Gedanken, depressiver Stimmung und von Antriebsstörungen.

- Für Menschen mit leichten bis mittelschweren depressiven Störungen
- Einstieg nach Vorgespräch immer bei Beginn einer neuen Kursfolge
- Ein Kurs umfasst 12 Sitzungen à 90 Minuten
- Gruppenleitung: Dipl. Psych. Evelyn Schmid, Psychologin (evelyn.schmid@clienia.ch).

Wöchentlich am Dienstag, von 16 bis 17.30 Uhr im Gruppenraum ABW

## **Wirkungsvolles Entspannen**

Ein komplex vernetztes System von Wechselwirkungen bestimmt die körperliche und die seelische Anspannung eines Menschen. Entspannungstraining kann das Stressniveau senken und die Fähigkeit verbessern, Alltagsbelastungen zu bewältigen. Die schnell und einfach zu erlernenden Entspannungstechniken haben positive Auswirkungen auf die körperliche und psychische Befindlichkeit.

Montags von 17.15 bis 18.15 Uhr (im Gruppenraum des ABW). Für Ihre Fragen steht Isabelle Gmür, Dipl. Pflegefachfrau und Vitaltrainerin, unter Telefon 044 934 45 65 gerne zur Verfügung.

## NADA-Ohrakupunktur

Akupunktur ist eine Methode aus der traditionell-chinesischen Medizin. Die Akupunktur von fünf Ohrpunkten nach dem NADA-Protokoll lindert Entzugssymptomatik, vermindert das «Craving» (hohes Verlangen nach einer Substanz) und wirkt allgemein entspannend und stressreduzierend.

- Für Menschen mit Substanzabhängigkeit oder Substanzmissbrauch; auch gegen Stress, Angst und Schlafstörungen.
- Offene Gruppen für 8 bis 12 Personen bei zwei bis vier Therapeuten
- Der Einstieg ist jederzeit möglich. Zu Beginn werden Nadeln gesetzt (5 bis 10 Minuten), im Anschluss 30 Minuten entspanntes Sitzen. Die Entfernung der Nadeln erfolgt selbständig.
- Gruppenleitung: Cornelia Hatze (Teamleiterin Pflege) und Angelika Spielmann (Pflegefachfrau), Anmeldung über das Ärztesekretariat des Clenia ABW, Telefon 044 934 45 65.

Wöchentlich am Donnerstag von 16.20 bis 17 Uhr im Gruppenraum des ABW



# Gruppentherapien

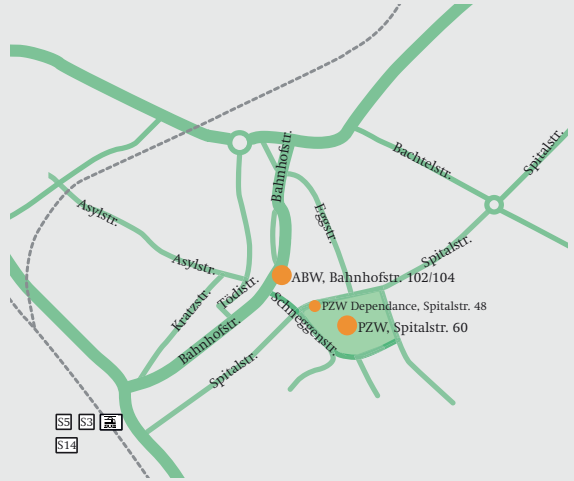
## **Folgende Faktoren tragen zum Erfolg von Psychotherapie in der Gruppe bei**

- Die Gruppenmitglieder ermöglichen emotionale Unterstützung und bieten Sicherheit.
- Andere Menschen entwickeln andere Perspektiven auf ähnliche Probleme und helfen dadurch, neue Sichtweisen zu erarbeiten.
- Probleme können auf unterschiedliche Art und Weise beleuchtet und angegangen werden. Es gibt eventuell nicht nur eine Lösung.
- Rückmeldungen von anderen helfen dabei, aus anderer Perspektive etwas über sich selbst zu lernen.
- Beziehungsprobleme werden besser erkannt.
- Selbsthilfekräfte können gefördert werden bei erhöhter Motivation zur Veränderung im Gruppenrahmen.



### Anreise

- Bus Nr. 850 und 851 im Halbstundentakt, ab Bahnhof Wetzikon Richtung Bäretswil 20 und 50; Haltestelle Walferhausen
- S-Bahnverbindungen S5 im Halbstundentakt, ab Zürich 25 und 55, nach Zürich 15 und 45; ab Rapperswil 29 und 59, nach Rapperswil 16 und 46



### Clienla Standortübersicht:

- Clienla Privatklinik Littenheid
- Clienla Privatklinik Schlössli
- Clienla Psychiatriezentrum Männedorf
- Clienla Psychiatriezentrum Uster
- Clienla Psychiatriezentrum Wetzikon
- Clienla Ambulatorium Wetzikon
- Clienla Externer Psychiatrischer Dienst Sirnach
- Clienla Krisenintervention Schweiz

### Clienla Schlössli AG

#### Ambulatorium Wetzikon

Bahnhofstrasse 102/104

8620 Wetzikon

Telefon +41 (0)44 934 45 45

Fax +41 (0)44 934 45 46

info.abw@clienla.ch

www.clienla.ch



Ambulatorium  
Wetzikon

Führend in Psychiatrie  
und Psychotherapie