

# *Clienia Littenheid*

Psychiatrisch-psychotherapeutische  
Behandlungen auf der Privatstation



# Massgeschneiderte Therapie in angenehmer Umgebung

Die Clenia AG ist als Trägerin der traditionsreichen Privatkliniken Schlössli und Littenheid für ihre psychiatrisch-psychotherapeutische Kompetenz bekannt.

Menschen aus dem In- und Ausland kommen in Krisen oder mit psychischen Erkrankungen zu uns und erhalten eine individuelle Behandlung und Betreuung gepaart mit hoher Fachkompetenz.

Unser spezialisiertes Therapieangebot deckt das gesamte Spektrum psychischer Erkrankungen ab, und unser interner Dienst kümmert sich um die körperlichen Leiden. Ergänzt wird unser Angebot durch wissenschaftlich fundierte komplementärmedizinische Behandlungen. Gerne sorgen wir uns um Menschen in Krisen und finden gemeinsam mit ihnen einen Weg aus der Erkrankung. Dabei bieten wir ihnen hohe fachliche Kompetenz und viel Erfahrung in Diagnostik und Therapie. Unser vielseitiges Behandlungs-

angebot basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und wird individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt.

Eine ruhige, angenehme Umgebung inmitten der Natur und eine hervorragende Hotellerie steigern das Wohlbefinden unserer Patientinnen und Patienten.

Wir wünschen Ihnen einen guten Aufenthalt bei uns, der so angenehm wie möglich ist und Ihnen die rasche Überwindung Ihrer psychischen Beschwerden erlaubt.



*E. Möller*

**Dr. med. Elisabeth Möller**  
Ärztliche Direktorin  
Chefärztin im Zentrum für  
Psychotherapie und Psychosomatik  
Clenia Littenheid



*Daniel Mark*

**Daniel Mark**  
Pflegedirektor



*B. Ibach*

**PD Dr. med. Bernd Ibach**  
Chefarzt Zentrum für  
Alterspsychiatrie und Privé



*K. Windmüller*

**Karen Windmüller**  
Bereichsleiterin Pflege  
Zentrum für Alterspsychiatrie  
und Privé

# Wir nehmen uns Zeit für Sie

Psychische Erkrankungen sind häufig. Jeder Mensch kann davon betroffen sein. Glücklicherweise ist dabei nicht immer professionelle Hilfe notwendig. Aber es ist gut zu wissen, dass sie heute bei Bedarf in vielen Facetten zur Verfügung steht und leicht zugänglich ist.

Kennen Sie beispielsweise Symptome wie Schlafstörungen, Erschöpfung oder Konzentrationsschwierigkeiten? Diese sind recht häufig und können bei jedem Menschen vorkommen. Zusammen mit weiteren Zeichen wie Niedergeschlagenheit oder Überforderungsgefühlen können sie jedoch auch Ausdruck psychischer Erkrankungen wie einer Depression oder einer Stressfolgeerkrankung sein.

Wir bieten für solche Störungen wie auch für das gesamte übrige Spektrum psychischer Erkrankungen fachkundige Hilfe, die auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist und neue wissenschaftliche Erkenntnisse einbezieht. Damit sind wir in der Lage, unseren häufig auch beruflich stark engagierten Patientinnen und Patienten eine intensive Behandlung anzubieten und so ihren Genesungsprozess zu optimieren. Die Fortschritte der modernen Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik haben in den vergangenen Jahren zu verbesserten Therapien und Spezialisierungen geführt.

Bei manchen löst der Verdacht einer psychischen Erkrankung Angst aus. Doch die heutige, moderne Psychiatrie und Psychotherapie ist offen, partnerschaftlich und bietet auf unterschiedliche Weise Unterstützung bei der Gesundheit und der persönlichen Entwicklung. Grundlage jeder zielgerichteten, individuellen Therapie ist eine sorgfältige Diagnostik, die alle möglichen Krankheitsursachen berücksichtigt.

## **Privatstandard auf den Spezialstationen**

Mit dem Ziel der bestmöglichen Behandlung garantieren wir Zusatzversicherten auch auf unseren Spezialstationen für Dialektisch-Behaviorale Therapie, für Schematherapie, für die Therapie von Traumafolgestörungen sowie in der Akut- und Alterspsychiatrie einen gehobenen Hotellerie-standard und bevorzugten Zugang zu diversen Therapieangeboten.

---

### ***Die Privatstation ist auf die Behandlung folgender Erkrankungen spezialisiert***

- Altersspezifische Aspekte psychischer Erkrankungen
  - Angst- und Zwangserkrankungen
  - Belastungskrisen
  - Depressionen/Erschöpfungsdepressionen
  - Persönlichkeitsstörungen
  - Psychische Folgen körperlicher Erkrankungen
  - Psychosomatische Störungen
  - Schlafstörungen
  - Stressfolgeerkrankungen
-

# Individuelle Diagnostik, Therapie und Pflege

Sie erwarten in Ihrer individuellen Lebenssituation eine Hilfestellung, die Ihre persönlichen Besonderheiten berücksichtigt. Daher bieten wir Ihnen kein Standardprogramm, sondern analysieren mit Ihnen die Situation und erarbeiten gemeinsam Lösungswege.

Unsere Klinik stellt Ihnen ein vielfältiges Angebot von Behandlungen zur Verfügung. Im Vordergrund stehen psychotherapeutische Verfahren. Mit Bedacht eingesetzte Medikamente und pflanzliche Heilmittel können den Genesungsprozess unterstützen. Das Erlernen von Stressbewältigungstechniken sowie bewegungs-, ausdrucks- und handlungsorientierte Verfahren runden die Therapie ab. Unsere Patientinnen und Patienten werden in ihre Behandlungsplanung einbezogen und haben so die Möglichkeit, ihren Aufenthalt aktiv zu gestalten.

## **Psychiatrisches und psychotherapeutisches Angebot**

Auf der Privatstation betreuen Sie erfahrene Fachärztinnen und -psychologen unter der Leitung des Chefarztes. Wir arbeiten schulenübergreifend und mit allen durch die Schweizer Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie anerkannten, wissenschaftlich basierten und kontinuierlich überprüften Therapieverfahren. Der Aufbau und die Gestaltung der therapeutischen Beziehung sind zentrale Elemente unseres Therapiekonzeptes. Erfahrene Therapeutinnen und Therapeuten und spezifisch geschultes Pflegefachpersonal begleiten Sie in Ihrem Genesungsprozess, nach Ihrem persönlichen Behandlungsplan, mit regelmässigen Einzelgesprächen sowie Gruppenangeboten. Unser therapeutisches Konzept kombiniert störungsspezifische Therapieverfahren mit Recoveryansätzen sowie milieutherapeutischen Wirkfaktoren. Wir orientieren uns an einem ganzheitlichen Krankheitsverständnis.

Verschiedene Angebote aus dem kreativ-gestalterischen Bereich sowie körperorientierte Verfahren ergänzen die Behandlung und ermöglichen einen neuen Zugang zu Gefühlen und körperlichem Erleben.

## **Internistischer Dienst**

Für die ganzheitliche Behandlung und Betreuung unserer Patientinnen und Patienten spielt die integrative und koordinierte Zusammenarbeit mit dem internistischen Dienst eine grosse Rolle. Wir sehen körperliche und psychische Erkrankungen in der Zusammenschau und als sich gegenseitig beeinflussende Faktoren. Die internistische Begleitung reicht von der körperlichen Eintrittsuntersuchung bis hin zu gezielten Beratungen und Behandlungen. Zudem unterstützt Sie unsere Ernährungsberaterin in wichtigen Ernährungsfragen.

## **Integrative Psychotherapie**

Unterschiedliche, wissenschaftlich begründete Therapieansätze wie Psychodynamisch / Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Systemische Therapie, Kognitive Verhaltenstherapie und deren Weiterentwicklungen wie Dialektisch-Behaviorale Therapie und Schematherapie mit Achtsamkeits- und Skillsübungen etc. werden den Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten entsprechend ausgewählt und individuell kombiniert.





*«Die individuelle Behandlungsplanung erfolgt unter Mitwirkung unserer Patientinnen und Patienten.»*









Gemeinsam Perspektiven schaffen. **clienia** Privé Führend in Psychiatrie  
und Psychotherapie



# Ergänzende Angebote als hilfreiches Plus

Ergänzend zum medizinischen und pflegerischen Angebot ermöglichen die Fachtherapien künstlerisches und körperbezogenes Erleben zur Steigerung von Ausdrucksfähigkeit, Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit. In Absprache mit den Patientinnen und Patienten wird ein passendes Programm zusammengestellt.

Zur Unterstützung unserer psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlungen setzen wir vielfältige Angebote aus dem Bereich der Komplementärmedizin ein, wie zum Beispiel Therapien mit pflanzlichen Heilmitteln (Phytotherapie) oder Ohrakupunktur (NADA). Auch Aromapflege, Massagen, Myoreflextherapie, Meditations- und Entspannungstechniken sowie Lichttherapie gehören zu unserem Angebot.

## **Bewegung und Sport**

Bewegung und Sport sind wichtige Mosaiksteine im Gesundheitsprozess. Daher sind professionell angeleitete und angemessene körperliche Betätigung, aber auch Selbstwahrnehmung und körperlicher Ausdruck zentrale Elemente unserer Therapie. Das Sportangebot in Littenheid ist gross und sorgt für viel Abwechslung: vom Vita Parcours über Jogging- und Nordic-Walking-Trails, Bike- und Wanderrouen und einem Kraft- und Fitnessraum bis hin zu einem Basketball- und einem Tennisplatz. Tennisrackets, Bikes und Nordic-Walking-Stöcke können kostenlos ausgeliehen werden.

## **Fachtherapien**

Durch zielgerichtete, ausdrucksorientierte Aktivitäten können der Bezug zu sich und zur Umwelt sowie das Ausdrucksvermögen und die Handlungsfähigkeit verbessert werden. Therapieprozesse erhalten durch Fachtherapien wesentliche Impulse oder können durch deren

begleitenden Einsatz überhaupt in Gang gebracht werden. Somit stellen sie einen wesentlichen Bestandteil der Behandlung dar. Unser breit gefächertes Angebot umfasst Ergotherapie, Körpertherapie, Mal- und Gestaltungstherapie, Musiktherapie sowie Physiotherapie.

## **Bibliothek**

In unserer Bibliothek mit moderner Leselounge finden Sie eine grosse Auswahl an Medien. Die rund 4000 Titel umfassen belletristische Werke, Sachmedien, Comics und Fremdsprachenbücher. Die Bücher, Hörbücher und DVDs können unentgeltlich ausgeliehen werden.

## **Sozialdienst**

Erfahrene Mitarbeitende des Sozialdienstes beraten unsere Patientinnen und Patienten zur Klärung ihrer sozialen Situation, zum Beispiel in den Bereichen Wohnen, Arbeitsplatz, Finanzen, Behörden, Versicherungen usw.

## **Seelsorge**

Die Clenia Littenheid wird konfessionell neutral geführt. Es werden seelsorgerische Gespräche und Gottesdienste für unsere Patientinnen und Patienten angeboten.



*«Die Fachtherapien unterstützen die Gesundheit durch körperliche, kognitive und kreative Betätigung.»*





*«Wer nach Littenheid  
kommt, wird Ruhe finden.»*



# Erstklassige Hotellerie und höchste gastronomische Qualität

Das behagliche Ambiente unserer Zimmer im Vier-Sterne-Standard, die schöne Aussicht ins Grüne und unsere ausgewogene Küche unterstützen Ihre Genesung. Bei uns sind Sie nicht nur Patientin oder Patient, sondern auch geschätzter Gast.

Unsere Privatstation bietet Ihnen ein gepflegtes, stilvolles Ambiente. Zusätzlich zu Ihrem modern eingerichteten Einzelzimmer mit Balkon, Privatbad, Minibar, TV und Safe stehen Ihnen auch Gemeinschaftsräume zur Verfügung. Diese sind mit Fernseher, DVD-Player, Stereoanlage und vielen Spielen ausgestattet und sorgen für viel Abwechslung bei kurzweiligen Fernseh- und Spieleabenden. Für die Erledigung Ihrer Wäsche benutzen Sie Waschmaschine und Tumbler kostenlos. Entdecken Sie in unserer weitläufigen Parkanlage viele lauschige Plätzchen zum Verweilen und Energietanken und verbringen Sie Ihre therapiefreie Zeit ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

## Hochstehende Gastronomie

Als Culinarium-zertifizierter Betrieb legen wir grossen Wert auf gesunde, lokale und saisonale Gerichte. Wir verwenden für die Zubereitung hochwertige landwirtschaftliche Erzeugnisse aus der Region. Die Freude am gesunden Essen während eines Klinikaufenthaltes zu behalten oder wieder zu gewinnen, ist ein wichtiger Mosaikstein im Genesungsprozess. Als Privatpatientin oder -patient wählen Sie aus verschiedenen, täglich variierenden Menüvorschlägen. Gerne servieren wir Ihnen auf ärztliche Verordnung spezielle Diätmenüs oder Kostformen. In den Aufenthaltsräumen stehen gratis und rund um die Uhr Früchte, Kaffee, Tee und Mineralwasser für Sie bereit.

Unser öffentliches Restaurant «das café Littenheid» mit Terrasse, Sommergarten und kleinem Kiosk führt ein umfang- und abwechslungsreiches Angebot. Patientinnen und Patienten sowie Angehörige sind ebenso wie Radfahrerinnen, Wanderer oder Reiterinnen und Reiter jederzeit herzlich willkommene Gäste. Ob für einen kräftigen Espresso, für ein ausgedehntes, feines Mittagessen oder den beliebten Sonntagsbrunch – «das café Littenheid» ist immer einen Besuch wert.



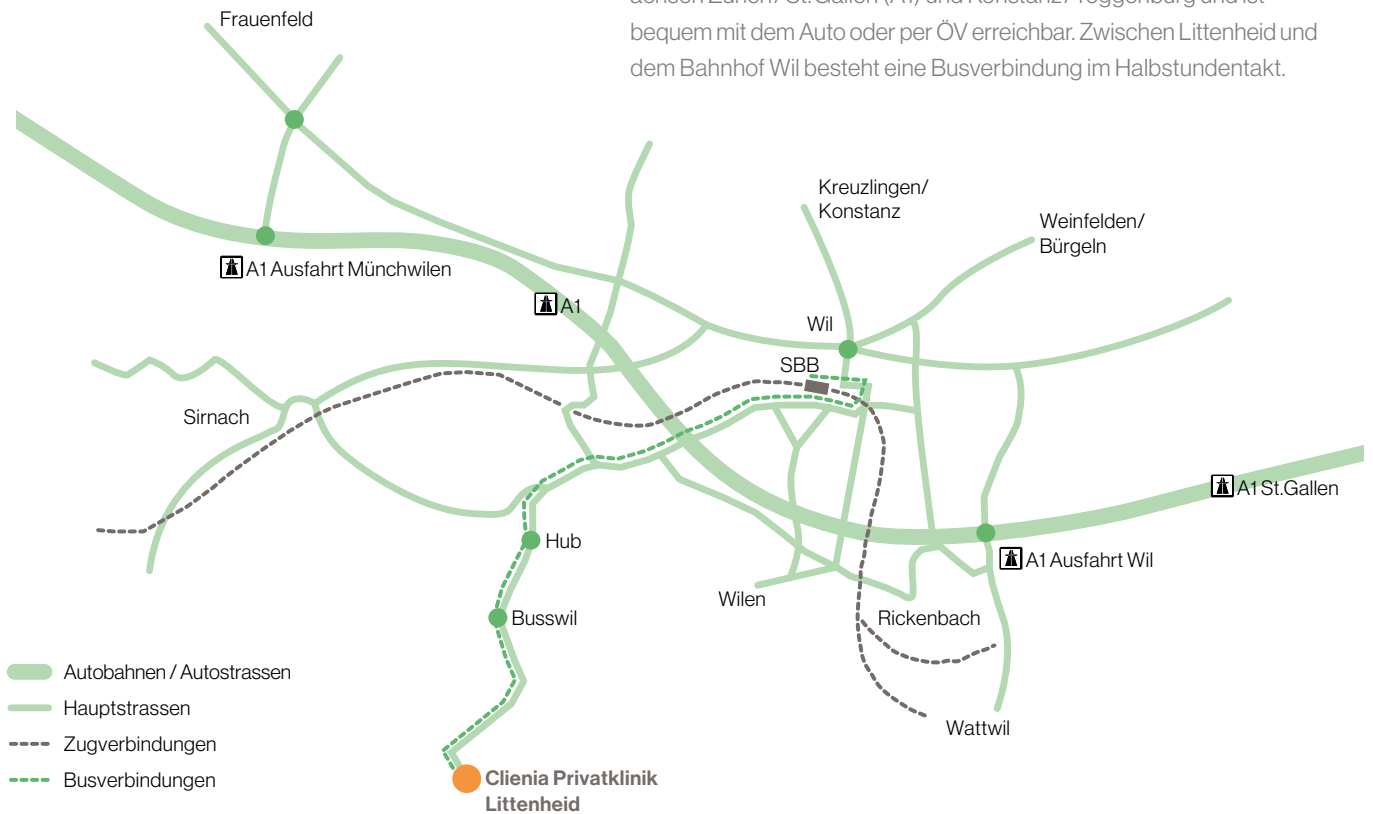
Für Fragen rund um den Hotellerieservice auf der Privatstation ist Vildane Bektasi mit ihrem Team gerne für Sie da.

---



## Anreise

Das nur vier Kilometer entfernte Wil liegt im Schnittpunkt der Verkehrsachsen Zürich/St.Gallen (A1) und Konstanz/Toggenburg und ist bequem mit dem Auto oder per ÖV erreichbar. Zwischen Littenheid und dem Bahnhof Wil besteht eine Busverbindung im Halbstundentakt.



## Clenia Littenheid AG

Privatklinik für Psychiatrie  
und Psychotherapie  
Hauptstrasse 130  
CH-9573 Littenheid  
Telefon +41 71 929 60 60  
Fax +41 71 929 60 30  
info.littenheid@clenia.ch  
www.clenia.ch

### Clenia-Institutionen

Privatklinik Littenheid | Privatklinik Schlössli | Bergheim | Psychiatriezentrum Frauenfeld |  
Psychiatriezentrum Sirnach | Psychiatriezentrum Wetzikon | Gruppenpraxen Dietikon, Frauenfeld,  
Männedorf, Muri, St. Gallen, Uster, Winterthur, Zürich-Oerlikon und Zürich-Seefeld | Ambulatorium  
für Kinder und Jugendliche Winterthur | ZKJF Zentren für Kind Jugend und Familie Amriswil,  
Frauenfeld und Kreuzlingen