

## FÜR BETROFFENE



Das Wort Psychose wird verwendet, um Zustände zu beschreiben, die durch eine vorübergehende Veränderung im Erleben der Realität gekennzeichnet sind. Das Denken, Wollen, Fühlen und Handeln sind eigenartig verändert. Etwa 3 von 100 jungen Menschen erleben eine psychotische Episode. Einem Grossteil dieser Menschen gelingt es mit der richtigen Unterstützung in ein Leben zurückzufinden, welches ihren persönlichen Vorstellungen entspricht (Recovery).

Das ZEN bietet diese Unterstützung und hilft, frühzeitig eine optimale Behandlung zu finden. Denn je früher Betroffene damit beginnen, desto besser sind die Erfolgsaussichten auf eine vollständige Heilung.

Das ZEN ist ein Netzwerk von Fachpersonen und Behandlungsangeboten der psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Gemeinsam und in Zusammenarbeit mit Angehörigen und weiteren Fachpersonen unterstützen wir Betroffene auf ihrem individuellen (Recovery-)Weg hin zu mehr Lebensqualität und zu einem erfüllten Leben.

### **Zielgruppe**

Unser Angebot richtet sich an Erwachsene von 18 bis rund 45 Jahren, bei denen ein Risiko oder ein Verdacht auf eine Psychose besteht, die sich in einer psychotischen Krise befinden oder bei welchen eine solche bis maximal fünf Jahre zurückliegt. Das ZEN behandelt zudem Patientinnen und Patienten mit einem Hochrisikoprofil zur Entwicklung einer Erkrankung aus dem schizophrenen Formenkreis.

### **Angebot**

Wir bieten die Möglichkeit einer umfassenden und individuellen Diagnostik und Behandlung und helfen den betroffenen Personen sowie deren Angehörigen, die psychische Krise besser zu verstehen, um sie erfolgreich zu bewältigen. Die Behandlung kann in unserem Ambulatorium an der Militärstrasse oder auf einer spezialisierten Station in der Klinik erfolgen.

Das Angebot im Detail:

### **Früherkennungssprechstunde**

Haben Sie oder Ihr Umfeld in den letzten Wochen oder Monaten eine Veränderung Ihrer Wahrnehmung, Ihres Empfindens oder Ihres Verhaltens verspürt und haben Sie den Verdacht, dass es sich dabei um eine Psychose handeln könnte? Dann melden Sie sich für eine psychologische Abklärung in unserer Früherkennungssprechstunde an. Anhand von validierten Instrumenten wie SPI-A (Schizophrenia Proneness Instrument-Adults) und SIPS (Structured Interview for Prodromal Symptoms) wird ein individuelles Risikoprofil erstellt. Bei Bedarf wird zusätzlich eine neurokognitive Testung durchgeführt.

### **Diagnostische Abklärung**

Eine gründliche Untersuchung ist wichtig, um andere medizinische Ursachen auszuschliessen und eine möglichst klare Diagnose stellen zu können. Dazu gehören medizinische Abklärung wie Blutuntersuchungen, Bildgebungen vom Kopf und ausführliche Gespräche mit psychiatrischen Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Pflege und Psychologie.

### Ambulante Behandlung

Wir bieten eine kontinuierliche Recovery-orientierte ambulante Behandlung während rund drei Jahren an. Dabei verfolgen wir den integrativen Ansatz, so planen wir mit Ihnen gemeinsam die Behandlung und führen sie zusammen mit anderen, vielleicht bereits involvierten Personen, durch.

### Netzwerk-Coaching

Im Netzwerk-Coaching erhalten Sie für ungefähr drei Jahre einen für Sie persönlich zuständigen Coach, der die Koordination der Behandlung sowie, in enger Absprache mit internen und externen Fachpersonen, Aufgaben wie zum Beispiel sozialdienstliche Beratung, Peer- und Angehörigenarbeit oder Unterstützung bei diagnostischen oder medikamentösen Fragestellungen übernimmt. Das Netzwerk-Coaching können Sie zusätzlich zu einer ambulanten Therapie in Anspruch nehmen.

### Austausch mit einer Expertin aus Erfahrung

Im ZEN besteht für Menschen mit einer Psychose die Möglichkeit, sich durch eine Peer begleiten zu lassen, also jemanden mit eigener Psychose-Erfahrung und einer entsprechenden Ausbildung. Diese kann sich gut in die Betroffenen einfühlen und Mut machen, weil sie den teils langen Prozess bis zur Genesung und zurück in ein erfülltes Leben kennt.

### Gruppenangebote

– Gruppe für Stimmenhörende drei Mal wöchentlich  
(Leitung durch Peer: Expertin aus Erfahrung)

### Behandlungsteam

Unser Team besteht aus Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Pflege, Psychologie und Soziale Arbeit sowie einer Peer-Person.

Leitung: Dr. Tobias Paust, Oberarzt

### Anmeldung/Zuweisung

Möchten Sie sich bei uns anmelden, so verwenden Sie bitte dieses Anmeldeformular. Zudem wäre es hilfreich, wenn Sie vorab folgenden Fragebogen ausfüllen.

Haben Sie Fragen zu unserem Angebot? Sie erreichen die ZEN-Hotline von Montag bis Freitag von 8.30 Uhr – 16.30 Uhr unter 079 566 92 88 oder per E-Mail [zen@pukzh.ch](mailto:zen@pukzh.ch).

### Kosten

Die Behandlungskosten werden in der Regel abzüglich Franchise und Selbstbehalt von der Krankenkasse übernommen.

