

## Anmeldung

Nach der Anmeldung durch Ihre HausärztIn, (Kinder- und Jugend-) PsychotherapeutIn oder (Kinder- und Jugend-) PsychiaterIn bieten wir Ihnen ein psychologisches und ärztliches Gespräch in unserer Zentralambulanz an. Nach einer genauen Diagnostik empfehlen wir Ihnen eine passende Behandlungsempfehlung und erläutern Ihnen das Behandlungskonzept. Gerne können wir dann auch einen Termin für eine Besichtigung unserer Station vereinbaren.

### Anmeldung über die Zentralambulanz

Telefon: 0621 1703 - 2850

Zertifiziertes Behandlungsangebot durch den Deutschen Dachverband DBT



**Zentralinstitut für Seelische Gesundheit  
Adoleszenzzentrum  
K 3, 6 • 68159 Mannheim  
zi-mannheim.de**

### Interdisziplinäre Leitung

Prof. Dr. Dr. Tobias Banaschewski  
Prof. Dr. Christian Schmahl

### Ärztliche Leitung

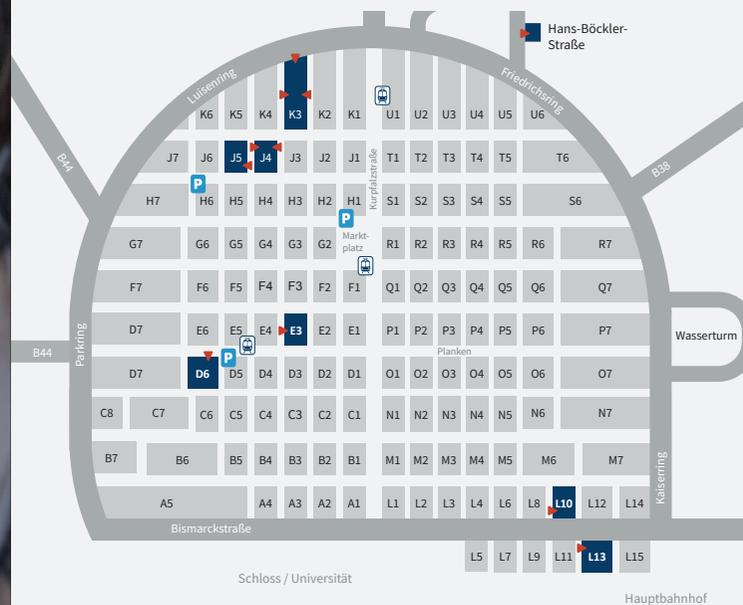
Dr. Frank Enning  
Dr. Juliane Rausch

Stand 08/2023 · Titelfoto: adobestock.com / © Natalia  
Bild Innenteil: istockphoto.com / © SDI Productions

# zi



### Anfahrt mit den Straßenbahnlinien 1, 3, 4, 5 und 7 Haltestellen Abendakademie und Marktplatz



## Adoleszenzzentrum

Informationen  
für Betroffene

Zentralinstitut  
für Seelische  
Gesundheit

## Das Adoleszentenzentrum

Sie sind zwischen 16 und 24 Jahre alt? Sie leiden unter starken, unangenehmen Emotionen und Stimmungsschwankungen? Sie haben einschließende Bilder und Erinnerungen an belastende Ereignisse, verletzen sich selbst oder haben ausgeprägte Probleme mit der Aufmerksamkeit und Impulsivität? Sie verachten sich selbst oder Ihren Körper und haben das Gefühl, anders zu sein als alle anderen? Sie sehen sich als Außenseiter und haben ständig Angst, sich zu blamieren?

Das Adoleszentenzentrum am ZI bietet kurz- und längerfristige Hilfe für diese psychischen Probleme. Wir bieten Ihnen eine sorgfältige ambulante Diagnostik und entwickeln gemeinsam mit Ihnen – und falls Sie dies wünschen auch mit Ihren Angehörigen – einen langfristig wirksamen Behandlungsplan.

Wir bieten sowohl ambulante Einzel- und Gruppentherapie als auch intensive stationäre und teilstationäre Behandlungsprogramme an. Unsere Behandlungsmethode der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT) wurde spezifisch für die oben genannten Probleme entwickelt.

Sie erhalten bei uns auch dauerhafte therapeutische Unterstützung: Ein konstantes Behandlungsteam begleitet Sie – falls Sie dies wünschen – durch Ihre wichtige Lebensphase der Schul- und Ausbildungszeit, ersten Partnerschaft und erstem selbständigen Wohnen.

## Wer kann diagnostiziert und behandelt werden

Unser Behandlungsangebot richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, bei denen der Verdacht auf eines oder mehrere der folgenden Störungen vorliegt:

- Borderline-Persönlichkeitsstörung: Probleme mit Selbstverletzungen, Stimmungsschwankungen
- negativem Selbstbild und Einsamkeit
- Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (kPTSD), häufig nach Gewalterfahrungen
- Hyperkinetische Störungen (ADHS): Probleme mit Aufmerksamkeit, Impulsivität, innerer Unruhe
- Störungen des Sozialverhaltens und der Emotionen: Probleme mit Impulsivität und im zwischenmenschlichen Bereich

## Das Therapiekonzept

Am Adoleszentenzentrum arbeiten wir in zwei Teams mit den Schwerpunkten Borderline und Trauma. Wir arbeiten nach dem Ansatz der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT), einer Therapieform, die wissenschaftlich nachgewiesen wirksam ist und die unsere therapeutische Haltung widerspiegelt. Damit vermitteln wir Ihnen Fertigkeiten zum Umgang mit Stimmungsschwankungen, heftigen Emotionen und Impulsen. Sie lernen aber auch, besser mit sich selbst und anderen umzugehen. Häufig ist eine **ambulante Psychotherapie** ausreichend. Wir bieten Einzeltherapien und Gruppentherapien sowie Erlebnispädagogik und Beratung und Training für Angehörige.

Die **stationäre** Behandlung dauert im Borderline-Team 12 und im Traumateam 14 Wochen und gliedert sich in mehrere Phasen. Im Mittelpunkt stehen Fertigkeiten zur Verbesserung der Stress-toleranz und der Emotionsregulation. Diese neuen Fertigkeiten werden auch im Alltag erprobt und eingeübt. Den Schwerpunkt der Traumabehandlung bildet darüber hinaus die skillsgestützte Traumakonfrontation.

Wenn Sie schulpflichtig sind, können Sie die dem ZI angegliederte Schule besuchen. Alternativ können Sie Perspektiven für Praktika oder Ihren künftigen Beruf erarbeiten.

## Behandlungsbausteine

Wir bieten umfassende Diagnostik und Beratung sowie ambulante, teilstationäre und stationäre Behandlung an. Dabei kommen folgende Behandlungsbausteine zum Einsatz:

- Einzel- und Gruppenpsychotherapie
- Elterngespräche und Familienarbeit
- Ärztliche Beratung und medikamentöse Behandlung
- Ergo-, Sport- und Bewegungstherapie
- Soziotherapeutische Maßnahmen
- Erlebnispädagogik