

## Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

In dieser Gruppe wird entsprechend dem Konzept der Mindfulness Based Stress Reduction (vgl. Jon Kabat Zinn, 1991) wertfreies Wahrnehmen und Beschreiben alltäglicher Momente erlernt und geübt. Diese Intervention hat sich als sehr hilfreich erwiesen im Rahmen des Erlebens einer besseren Emotionsregulation.

## Was wir von Ihnen brauchen

- ▶ Wir benötigen einen Überweisungsschein an die Psychosomatische Ambulanz des ZI.
- ▶ Der Überweisungsschein kann von jedem Arzt ausgestellt werden. Sie benötigen keinen Nervenarzt.
- ▶ Kommen Sie bitte bei Ihrem ersten Termin mit Ihrer Krankenkassenkarte und dem Überweisungsschein zur Aufnahme Ihrer Daten **15 Minuten vorher** ins Ambulanzsekretariat.

Die Psychosomatische Ambulanz befindet sich im Erdgeschoss des Therapiegebäudes. Wenn Sie links an der Eingangspforte vorbei gehen, stoßen Sie direkt auf unser Sekretariat, das sich im Raum 010 befindet.

## Anmeldung bitte über das Sekretariat:

Marija Gligorijevic / Petra Zehe / Irmgard Zahn  
Tel.: 06 21 / 17 03 - 43 03 oder - 43 04

## oder per Mail:

marija.gligorijevic@zi-mannheim.de  
petra.zehe@zi-mannheim.de  
irmgard.zahn@zi-mannheim.de

Haben Sie bitte Verständnis dafür, dass es aufgrund der großen Nachfrage - sowohl bei der Diagnostik, als auch bei der Vermittlung in Therapien - zu längeren Wartezeiten kommen kann. Wir bemühen uns nach Kräften Ihnen so schnell wie möglich Termine anzubieten!

## Wie Sie uns finden



<p>Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim</p> <p>J5, 68159 Mannheim Telefon: 0621 - 1703-0</p> <p>E-Mail: info@zi-mannheim.de Internet: www.zi-mannheim.de</p>	
<p>Parkmöglichkeiten </p> <p>Tiefgarage Karstadt Tiefgarage Marktplatz Tiefgarage H6</p>	<p>Öffentliche Verkehrsmittel</p> <p>Straßenbahnlinie: 1,3,4,5,7 &amp; RHB Haltestelle: Marktplatz, Neckartor</p>

## Kontakt

**Zentralinstitut für Seelische Gesundheit  
J5  
68159 Mannheim**  
Klinik für Psychosomatik  
und Psychotherapeutische Medizin

**Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. Martin Bohus**

**Ltd. Oberarzt: Prof. Dr. Christian Schmahl**

Ambulanzsekretariat  
Tel. 0621 / 1703 4303 bzw. 4304

Chefarztsekretariat  
Sabine Irle-Bieker  
Tel. 0621 / 1703 - 4002  
Fax 0621 / 1703 - 4005

[www.zi-mannheim.de](http://www.zi-mannheim.de)  
Stand 11/08

## Behandlungseinheit für Posttraumatische Belastungsstörungen



## Behandlungskonzept

An der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin bieten wir ein neuartiges Behandlungskonzept für PatientInnen mit schweren Trauma-Folgestörungen an:

### Dialektisch Behaviorale Therapie für Posttraumatische Belastungsstörung

Dieses neue Behandlungskonzept wurde bereits wissenschaftlich überprüft und zeigt eine sehr gute Wirksamkeit – besonders für PatientInnen, die während der Kindheit oder später Opfer schwerer Gewalterfahrungen wurden.

Angewendet werden kann das Programm bei folgenden Störungsbildern:

- ▶ Posttraumatische Belastungsstörung (PTB)
- ▶ akute Belastungsstörung und
- ▶ andauernde Persönlichkeitsänderung nach Extrembelastung.

Auch bei PatientInnen mit dissoziativen Störungen wird dieses Behandlungsverfahren eingesetzt. Das Verfahren zeichnet sich dadurch aus, dass die zentralen Bestandteile der Traumatherapie - Konfrontation mit den belastenden Erinnerungen und die Veränderung ungünstiger Bewertungen zum Trauma und seinen Folgen - mit einem Training in der Regulation von sehr belastenden Gefühlen (d.h. ein auf PTB-PatientInnen zugeschnittenes Skills-Training) kombiniert werden.

### Die Behandlung gliedert sich in folgende Phasen:

- ▶ Ausführliche Diagnostik und Therapieplanung
- ▶ Stabilisierung der emotionalen Befindlichkeit des Patienten (gegebenenfalls Beendigung von Substanzmissbrauch oder selbstverletzendem Verhalten) durch ein gezieltes Training der Emotionsregulation im Sinne der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT).
- ▶ Kognitiv-verhaltenstherapeutische Intensivtherapie mit Veränderung ungünstiger Bewertung und Einstellungen, Restrukturierung eines positiven Bildes der eigenen Person sowie therapeutischem Nacherleben der traumatischen Erinnerung unter geschützten Bedingungen (in-sensu bzw. in-vivo).
- ▶ Rückfallprophylaxe
- ▶ Nachuntersuchung

## Behandlungsprogramm

Die Dialektisch Behaviorale Therapie für Posttraumatische Belastungsstörung beinhaltet zwei Sitzungen Einzeltherapie pro Woche.

### Basisgruppe

Diese dient der Vermittlung von Informationen über die Entstehung und Aufrechterhaltung der Posttraumatischen Belastungsstörung sowie über die Symptome des Störungsbildes und das Behandlungskonzept.

### Bezugsgruppe

Sie dient zur Unterstützung der PatientInnen untereinander und dem Austausch eigener Erfahrungen.

### Bezugspflege

In regelmäßigen Einzelgesprächen mit der Bezugspflegekraft erhalten die PatientInnen Unterstützung ja nach Anforderung der aktuellen Phase der Therapie.

### Skills-Training

Ziele der Gruppe sind das Lernen und Verbessern von Fertigkeiten mit deren Hilfe die Verhaltens-, Gefühls- und Denkmuster verändert werden können, welche zu überschießenden und sehr belastenden Emotionen bzw. dysfunktionalem Verhalten führen.

### Körpertherapie

Die vertrauensvolle Arbeit mit dem eigenen Körper verbessert die Wahrnehmung des eigenen Körpers sowie die Akzeptanz und den sorgsamen Umgang.

### Gestaltungs-, Musik- und Bewegungstherapie

In diesen Gruppen lernen die PatientInnen, ihre Gefühle und Gedanken nicht verbal, sondern gestalterisch, musikalisch oder über Bewegung auszudrücken.

### Soziales Kompetenztraining

In Übungen lernen PatientInnen, in sozialen Situationen angemessen und selbstsicher zu reagieren.