

Behandlungseinheit Posttraumatische Belastungsstörung

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Opfer schwerer Gewalterfahrungen geworden sind. Die Traumatherapie orientiert sich an den Grundlagen der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT). Sie umfasst Ansätze zum Umgang mit belastenden Erinnerungen an das Trauma, ein Training der Emotionsregulation, die Behandlung von Alpträumen sowie Strategien zum Umgang mit Ekel vor dem eigenen Körper.

So läuft die Behandlung ab

Der stationäre Aufenthalt dauert in der Regel zwölf Wochen und ist in zwei Stufen unterteilt: In der ersten Stufe treffen wir Therapievereinbarungen und Sie beschäftigen sich intensiv mit Ihrem Störungsbild. Gemeinsam erarbeiten wir, welche Symptome aktuell einer Auseinandersetzung mit dem Trauma im Wege stehen, und erstellen einen individuellen Behandlungsplan. In der zweiten Stufe arbeiten Sie daran, diese Hindernisse abzubauen. Sie lernen, belastende Gefühle auszuhalten und zu regulieren. Nachdem Sie ungünstige Bewertungen zum Trauma und seinen Folgen verändert haben, können wir gemeinsam durch ein geschütztes Nacherleben der belastenden Erinnerungen eine realistische Neuorientierung für Sie erarbeiten.

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
Klinik für Psychosomatik und
Psychotherapeutische Medizin
K 3, 6 · 68159 Mannheim
zi-mannheim.de

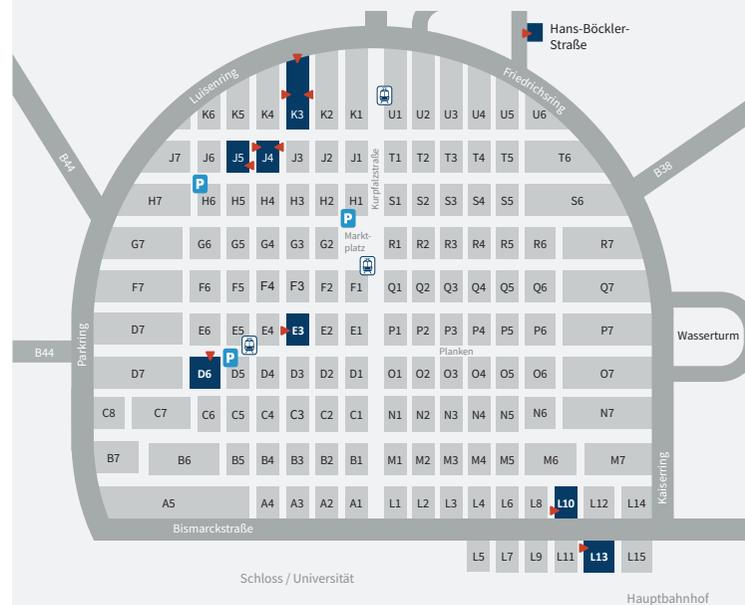
Ärztlicher Direktor
Prof. Dr. Christian Schmahl

Leitender Oberarzt
Dr. Frank Enning

Terminvereinbarung und Anmeldung
Zentralambulanz
Telefon: 0621 1703-2850

Stand 05/2023 · Titelfoto: adobestock.com / © Photographee.eu //
Foto Innenteil: adobestock.com / © Drobot Dean

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



Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin

Zentralinstitut
für Seelische
Gesundheit

Liebe Patientinnen und Patienten,

an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin bieten wir wissenschaftlich fundierte, wirksame Psychotherapien an. Selbstverständlich passen wir die Behandlungen an Ihre individuellen Bedürfnisse an und beziehen, falls Sie das wünschen, auch Angehörige mit ein.

Wir bieten stationäre und teilstationäre Behandlungen an. Bevor wir PatientInnen aufnehmen, erfolgt stets eine ausführliche Diagnostik in unserer Ambulanz.

Einen Gesprächstermin können Sie über die Zentralambulanz des ZI vereinbaren:
Telefon: 0621 1703-2850
E-Mail: zentralambulanz@zi-mannheim.de

Behandlungseinheit Borderline-Störung und Allgemeine Psychosomatik

Hier behandeln wir PatientInnen mit einer Störung der Emotionsregulation, Persönlichkeitsstörungen, affektiven Störungen, Angst- und Panikstörungen sowie somatoformen Störungen.

So läuft die Behandlung ab

Wir orientieren uns an den Richtlinien der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT) sowie der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Zudem setzen wir achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren ein, um jedem Menschen, der zu uns kommt, individuell gerecht werden zu können.

In Gruppentherapien vermitteln wir Wissen, das dann in Einzeltherapie- und Bezugspflegesitzungen individualisiert und intensiviert wird. Ein stationärer Aufenthalt dauert in der Regel zwölf Wochen.

Die Therapie gliedert sich in drei Stufen. Während der ersten drei Wochen erarbeiten Sie unter anderem mit Hilfe von Verhaltensanalysen individuelle Therapieziele. In der zweiten Stufe der Therapie steht im Rahmen von Gruppen- und Einzeltherapiesitzungen das Erreichen der Ziele im Vordergrund. Gemeinsam identifizieren wir Hindernisse auf dem Weg zur Zielerreichung und Sie erlernen Fertigkeiten, um mit diesen Hindernissen besser umgehen zu können.

Dabei geht es vor allem um Stresstoleranz und die Regulation von Gefühlen. Sie lernen, mit hinderlichen Gedanken und Gefühlen anders umzugehen, an Ihren Werten orientiert zu handeln, dysfunktionale Verhaltensweisen abzubauen und die Dinge umzusetzen, die Ihnen wichtig sind.

Innerhalb der letzten beiden Wochen bereiten Sie sich darauf vor, in den Alltag zurückzukehren. Sie können gezielt soziale Kompetenzen, Ihren Selbstwert und Ihre Körperwahrnehmung verbessern und sich darauf vorbereiten, konkrete Lebenspläne umzusetzen.

