

WEGE BEREITEN

Neues vom Förderverein des
Zentralinstituts für Seelische Gesundheit



*Emotional
Echoes ist
eines unserer
Förderprojekte.
Lesen Sie mehr
im Innenteil.*

Foto: © Paul-Aaron Wolf

Ihr Beitrag schafft echte Veränderung

Manchmal braucht es nur eine persönliche Begegnung, um zu verstehen, wie wichtig psychische Gesundheit wirklich ist. Genau dafür setzen wir uns ein. Wir möchten Forschung ermöglichen, Behandlung verbessern und das Verständnis für psychische Erkrankungen stärken.

Dank Ihrer Mitgliedschaft, Ihrer Spenden und Ihres Engagements konnten bereits viele wertvolle Projekte verwirklicht werden – von neuen Therapieansätzen bis zu Initiativen, die Stigmatisierung abbauen. **Ihr Beitrag schafft echte Veränderung und gibt Hoffnung.**

Bitte tragen Sie unsere gemeinsame Idee weiter: Erzählen Sie von unserem Verein, gewinnen Sie neue Mitglieder und bleiben Sie uns verbunden. Gemeinsam bereiten wir Wege für eine Gesellschaft, in der psychische Gesundheit selbstverständlich dazugehört.

Ihre

Prof. Dr. Peter Frankenberg
Erster Vorsitzender

Georg von Hohnhorst
Zweiter Vorsitzender

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung



Forschung, Behandlung und Aufklärung im Bereich psychischer Gesundheit leben von Menschen, die mehr tun, als sie müssen – von denen, die engagiert unterstützen, fördern und Vertrauen schenken. Der Förderverein des ZI leistet hier einen unschätzbaren Beitrag: Er schafft Spielräume für Innovation, ermöglicht Projekte jenseits der Grundfinanzierung und trägt dazu bei, dass Forschungsergebnisse ihren Weg in die Versorgung finden.

Dieses Engagement ist keine Selbstverständlichkeit. Es zeugt von großem Verantwortungsbewusstsein und tiefer Verbundenheit mit unserer gemeinsamen Aufgabe: die psychische Gesundheit in unserer Gesellschaft zu stärken.

Dafür danken wir dem Vorstand des Fördervereins, den Mitgliedern und allen Spenderinnen und Spendern herzlich. Ihre Unterstützung ist für uns Inspiration und Antrieb zugleich – und sie wirkt direkt dort, wo Hilfe und neue Ideen gebraucht werden.

Ihre

Prof. Dr. Andreas Meyer-Lindenberg
Vorstandsvorsitzender

Andreas-W. Möller
Kaufmännischer Vorstand

Das ZI – Innovationen für die Seelische Gesundheit

- Über **1.800** engagierte Mitarbeitende
- **4** Kliniken und **2** interdisziplinäre Behandlungszentren
- **10** Forschungsabteilungen und **62** Arbeitsgruppen
- Spitzenforschung: Das ZI ist Teil des Deutschen Zentrums für Psychische Gesundheit (DZPG)

Entdecken Sie, was das ZI einzigartig macht.

Mehr unter zi-mannheim.de > 50 Jahre ZI

Schreiben Sie mit uns eine einmalige
Erfolgsgeschichte weiter!



5zig 50 JAHRE
Zentralinstitut für Seelische
Gesundheit



Fokus Behandlung

Destruktives in etwas Positives verwandeln

Emotional Echoes ist ein innovatives Kooperationsprojekt zwischen dem ZI und der Popakademie Baden-Württemberg. Ambulante PatientInnen der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin, die unter einer Borderline-Persönlichkeitsstörung und/oder einer Posttraumatischen Belastungsstörung leiden, entwickeln dabei über vier Monate hinweg eigene Songs: von der Themenfindung über Text, Melodie und Harmonien bis zur Aufnahme und Produktion eines Videos.

Ko-kreatives Arbeiten mit Profis

Drei ausgebildete Musiker und Musikproduzenten der Popakademie begleiten die Teilnehmenden. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neugier und der Wunsch, sich musikalisch auszudrücken, reichen aus. In mehreren Workshops vermitteln die Profis Grundlagen des Songwritings und arbeiten ko-kreativ mit den PatientInnen. Diese können ihre Kreativität voll ausleben, müssen aber auch eine Form für sie finden.



© Paul-Aaron Wolf

Hilal ist 42 Jahre alt. Sie wuchs in einer Familie auf, in der sie früh funktionieren musste. Als bei ihr Borderline diagnostiziert wurde, empfand sie Erleichterung – endlich verstand sie sich selbst. Im Workshop schrieb sie den Song *Wage es, zu träumen* über die Angst, toxische Beziehungen loszulassen, und das Gefühl von Unabhängigkeit. Als sie ihren fertigen Song hörte, war sie sehr berührt: Sie erkannte versteckte Talente in sich und ihr tiefes Bedürfnis, sich zu entfalten. Wegen eines emotionalen Zusammenbruchs hätte sie das Projekt fast abgebrochen – doch nachdem sie ihre Gefühle mit der Gruppe geteilt hatte, fiel eine große Last von ihren Schultern. „Ich habe verstanden, dass es eigentlich nicht darum geht, dass die perfekt funktionierende Hilal am Ende einen tollen Song produziert hat. Sondern, dass der Weg das Ziel ist, dass ich Zweifel offenbaren und ausdrücken kann, wie es mir in einer Situation geht.“



© Paul-Aaron Wolf



„ Der kreative Prozess ermöglicht es, sich selbst neu zu erleben und vermeintlich Destruktives in etwas Positives zu verwandeln.

Prof. Dr. Christian Schmahl

Prof. Dr. Christian Schmahl, Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin am ZI, beschreibt, was *Emotional Echoes* leisten kann: „Der kreative Prozess ermöglicht es den Patientinnen und Patienten, sich selbst neu zu erleben und Destruktives in etwas Positives zu verwandeln.“ Das Projekt ergänzt etablierte Therapiemethoden wie die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT). Während der Workshops ist immer eine Psychologin des ZI vor Ort, um die Teilnehmenden in emotional schwierigen Momenten zu unterstützen.

Befreiendes Erlebnis

Die 34-jährige Nadia kämpfte besonders mit dem Texten, weil Erinnerungen an Leistungsdruck in ihrem Studium wieder in ihr hochkamen. Mit Unterstützung der Coaches und einer Mitteilnehmerin entstand ihr Song *Hin und Her* über Entscheidungsschwierigkeiten. Das Erlebnis, kreativ mit Gefühlen umzugehen hat sie als befreiend wahrgenommen. „Selbst zu Hause habe ich damit weitergemacht und hatte seit langer Zeit wieder ein Flow-Erlebnis.“ Sie hat sich vorgenommen, sich im Alltag bewusst Zeit für Kreativität zu nehmen.

Nach drei Workshop-Reihen sind alle Beteiligten vom Erfolg überzeugt. Für die Teilnehmenden ist es nicht immer leicht, aber sie lernen Gefühle auszudrücken, Entscheidungen zu treffen, erfahren Selbstwirksamkeit und

erleben Erfolgsmomente. Die Zusammenarbeit mit dem Team der Popakademie geschieht auf einer anderen Ebene als im therapeutischen Umfeld. Dazu gehören die kreative Umgebung und die zwischenmenschliche Beziehung. Hinzu kommt der Zusammenhalt in der Gruppe. Die Abschlussveranstaltung in der Popakademie gibt ihnen vor Familie, Freunden und Behandelnden dann eine Bühne und Raum für Anerkennung.

Ein personalintensives Angebot wie *Emotional Echoes* kann im Rahmen der üblichen Kosten-erstattung durch die Krankenkassen nicht voll finanziert werden. Der Förderverein hat zusammen mit weiteren Sponsoren die Lücke geschlossen und das Projekt ermöglicht.



Sehen Sie hier ein Video über das Projekt.

Fokus Aufklärung und Forschung

Frauen mit PMDS erreichen

Wut, Niedergeschlagenheit, Stimmungsschwankungen, Ängste und Schlafstörungen, die zu einer schweren Belastung im Alltag, in Beziehungen und bei der Arbeit werden. So zeigt sich das Prämenstruelle Dysphorische Syndrom, kurz PMDS. Rund fünf Prozent aller Menschen mit Menstruationszyklus sind davon betroffen.

„Das hat uns noch einmal gezeigt, wie wichtig es ist, im öffentlichen Raum präsent und ansprechbar zu sein. Wir müssen Zugänge erleichtern und Barrieren zur Versorgung abbauen“, betont Nayman.

„ Wir müssen Zugänge erleichtern und Barrieren zur Versorgung abbauen.“

Dr. Sibel Nayman



„Viele Frauen leiden still, weil psychische Beschwerden im Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus als normal angesehen werden. Dabei gibt es Behandlungsmöglichkeiten“, sagt Dr. Sibel Nayman, Psychologin, Nachwuchsforscherin am ZI und Psychotherapeutin in Ausbildung.

Gemeinsam mit Kolleginnen hat sie den Weltfrauentag am 8. März genutzt, um auf dem Mannheimer Marktplatz auf die Beratungs- und Behandlungsangebote des ZI aufmerksam zu machen. Neben Diagnostik und Beratung zu PMDS gibt es am ZI auch eine Spezialsprechstunde für Frauen, die vor und/oder nach der Geburt eines Kindes an Depressionen leiden.

Oft fehlt es noch an Informationen und Aufklärung. Viele betroffene Frauen wissen nicht, was ihnen widerfährt und dass es Hilfsangebote gibt. „Innerhalb von vier Stunden konnten wir mit rund 80 Frauen sprechen“, sagt Nayman. Dabei ging es auch um allgemeine Fragen zu psychologischen Unterstützungsangeboten.

Forschende verfügen in ihren Projekten oft über eng begrenzte Budgets. Der Förderverein Zentralinstitut für Seelische Gesundheit hat daher die Kosten für Standmiete und Informationsmaterialien für diese Aktion übernommen.

Mehr unter zi-mannheim.de >

Behandlung > Ambulante Angebote



Psychische Erkrankungen

- beeinträchtigen Wahrnehmung, Denken, Stimmung und Verhalten
- können jede/n treffen
- können oft gut behandelt werden

17,8 Mio. Erwachsene sind jedes Jahr in Deutschland betroffen.

Nur rund 20 % von ihnen nehmen Kontakt zu TherapeutInnen auf.

Ein großes Problem: **Stigmatisierung und fehlende Aufklärung**

Ein wichtiger Teil der Lösung: engagierte ExpertInnen in Forschung und Krankenversorgung, die sich für die Betroffenen einsetzen und für neue, bessere Therapien forschen.



Das multiprofessionelle Team der Track-Einheit SP-A am ZI, das Menschen mit Psychosen und Schizophrenie behandelt und begleitet

Über den Förderverein

Der Förderverein Zentralinstitut für Seelische Gesundheit stärkt Forschung, Prävention und Behandlung im Bereich psychischer Erkrankungen.

Er unterstützt Projekte, die ohne zusätzliche Mittel nicht möglich wären – von innovativer Wissenschaft bis zu gesellschaftlicher Aufklärung.

Mit Spenden, Mitgliedschaften oder aktiver Mitwirkung können Sie direkt dazu beitragen, psychische Gesundheit zu fördern und Stigmata abzubauen.

Sie möchten mehr erfahren und vielleicht Mitglied werden?

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

foerderverein@zi-mannheim.de

Unsere Bankverbindung

Förderverein Zentralinstitut für Seelische Gesundheit e. V.

IBAN: DE03 6708 0050 0675 3000 00 · BIC: DRESDEFF670

Referenz: Unterstützung ZI-Projekte

Hier können
Sie Mitglied werden



Herausgeber

Förderverein Zentralinstitut für Seelische Gesundheit e. V., Der Vorstand,
c/o Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, J 5, 68159 Mannheim

Fotos (wenn nicht anderes angeben): ©ZI