



# **CBASP**

## **in der Gruppe**

Cognitive Behavioral Analysis System of  
Psychotherapy

Ein Gruppenangebot  
zur Behandlung von Patienten mit  
chronischer Depression

## **Für wen eignet sich CBASP in der Gruppe?**

CBASP in der Gruppe eignet sich für Patienten, die

- unter **chronischer Depression** leiden
- **nicht akut suizidal** sind und im letzten Jahr **keine Suizidversuche** unternommen haben
- gleichzeitig an einen **ambulanten Behandler** (Psychiater /Psychologe) angebunden sind
- in der Lage und motiviert sind über mehrere Wochen (ca. 12 Sitzungen) einmal wöchentlich an einem Therapieprogramm teilzunehmen
- nicht primär unter einer anderen psychiatrischen Erkrankung leiden (insb. keine Substanzabhängigkeit, keine Borderline oder antisoziale Persönlichkeitstörung)

## **Ort**

CBASP in der Gruppe wird an der Universitätsklinik und Poliklinik für Psychiatrie (UPD) am Standort Murtenstrasse angeboten.

## **Gruppentermine**

Donnerstag, 15.00-16.45

## **Einzelvorgespräche**

In ca. drei Einzelgesprächen werden zusammen mit dem Patienten die Eignung für die Gruppe abgeklärt, diagnostische Informationen eingeholt und individuelle Beziehungsmuster herausgearbeitet.

## **Leitung**

Dr. phil. Christoph Stucki, Leitender Psychologe

Dr. med. Brigitte Schneider, Spitalfachärztin

## **Information und Anmeldung**

Dr. phil. Christoph Stucki, Leitender Psychologe

Dr. med. Brigitte Schneider, Spitalfachärztin

Poliklinik für Psychiatrie, Murtenstrasse 21,

Postfach 52, 3010 Bern

Tel.: 031 632 88 11 / Fax: 031 632 89 50

[christoph.stucki@gef.be.ch](mailto:christoph.stucki@gef.be.ch) / [brigitte.schneider@gef.be.ch](mailto:brigitte.schneider@gef.be.ch)

[www.gef.be.ch/upd](http://www.gef.be.ch/upd)

## Informationsblatt zur CBASP-Gruppentherapie

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Mit den folgenden Ausführungen möchten wir Sie über die CBASP-Gruppentherapie (Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy) informieren:

### Allgemeine Informationen zu chronischer Depression

Depressive Erkrankungen nehmen bei ca. einem Drittel aller Fälle trotz medikamentöser und/oder psychotherapeutischer Behandlungen einen **chronischen Verlauf**. Als „chronisch“ gilt dabei eine Dauer von mehr als zwei Jahren. Die Auswirkungen dieser chronischen Depressionsformen übertreffen die akut und in Episoden auftretenden Depressionen um ein Vielfaches. Denn chronische Depressionen führen beispielsweise zu noch ausgeprägterer psychosozialer und beruflicher Beeinträchtigung. In mehr als 70% der Fälle beginnt die Störung bereits vor dem Erwachsenenalter, verläuft häufig lebenslang und steht typischerweise im Zusammenhang mit frühen Belastungen in der Kindheit. Während noch vor einigen Jahren der chronifizierte Verlauf einer Depression therapeutisch als nur schwer zu beeinflussen galt, gibt es mittlerweile erfolgreiche Therapiemethoden.

### Was ist CBASP?

Das CBASP ist ein psychotherapeutisches Verfahren, das von dem amerikanischen Psychologieprofessor James McCullough speziell für Menschen entwickelt wurde, die an einer **chronischen Depression** leiden. Die Wirksamkeit dieser Behandlungsform ist durch Studien belegt. Für den Namen dieses Ansatzes „Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy“ (= systematische Verhaltens- und Gedankenanalyse) hat sich bisher noch keine einprägsame deutsche Übersetzung gefunden. Der Name verdeutlicht, dass verschiedene Ansätze bisheriger Methoden zusammengeführt und speziell auf die Schwierigkeiten und Bedürfnisse chronisch depressiver Menschen zugeschnitten wurden.

### Wurzeln der depressiven Störung

Man geht davon aus, dass bei den meisten chronisch depressiven Patienten eine Art Entwicklungsstörung vorliegt, die eine Folge von frühen **ungünstigen Entwicklungsbedingungen** (z.B. andauernde psychische Verletzungen, Vernachlässigung, Missbrauch) ist und zu Schwierigkeiten mit der Selbstwahrnehmung und der Wahrnehmung von zwischenmenschlichen Erfahrungen führt. Oft haben sich die Betroffenen zum Selbstschutz einen **vermeidenden, passiven oder abweisenden Verhaltensstil** im zwischenmenschlichen Umgang angeeignet (z.B. extremes Misstrauen), der wiederum neue Probleme mit sich bringt. Soziale Situationen verlaufen dadurch oft unbefriedigend und werden zunehmend vermieden.

### Spezifische Themen

Der CBASP-Ansatz geht folgendermaßen auf die spezifischen Charakteristika chronischer Depressionen ein:

- Die wichtigsten **lebensgeschichtlichen Themen** (z.B. häufige Zurückweisung durch die Eltern) werden zusammengestellt und es wird besprochen, wie sie sich im gegenwärtigen Leben auswirken.
- Situationen, die unbefriedigend verlaufen oder in denen man von anderen nicht das bekommt, was man sich wünscht, werden aufgeschlüsselt, um **erfolgreiche Lösungen** dafür zu finden
- Hartnäckige **ungünstige Verhaltensmuster**, die bisher kaum beeinflussbar schienen, werden verändert.
- Jeder Patient wird angeleitet, seine eigene **Wirkung auf die Umwelt** wahrzunehmen. Dazu meldet der Therapeut seine persönliche Reaktion auf das Verhalten des Patienten in einer konstruktiv-wohlwollenden Art zurück.

In der Therapie soll also gelernt werden, die zwischenmenschlichen Auswirkungen des eigenen Verhaltens zu erkennen und gezielt Probleme zu lösen. Vermeidendes Verhalten und daraus folgende Hilflosigkeit sollen durch eine aktive und zuversichtliche Haltung ersetzt werden.

Der Schwerpunkt des Verfahrens liegt somit auf der Veränderung von **Verhaltensweisen im zwischenmenschlichen Bereich**. Mithilfe dieses Behandlungsansatzes lernt man, wie man sich selbst aus der **Hilflosigkeit** befreien kann, indem man die Konsequenzen des eigenen Verhaltens steuert, um schließlich von anderen das zu bekommen, was man sich wünscht.

### **Ziele der Gruppentherapie**

Menschen mit einer chronischen Depression erleben oftmals Situationen, aus denen sie frustriert und erfolglos herausgehen. Sicher kennen auch Sie solche Situationen, in denen Gedanken auftreten wie: „Bei mir klappt sowieso nie etwas“ oder „Ich werde nie bekommen, was ich brauche“.

Das Schwierige an diesen Gedanken ist, dass sie meist nicht genau erfassen und beschreiben, was wirklich in der Situation passiert ist und daher auch nicht hilfreich sind, wenn man sich fragt, was schief gelaufen ist oder was man anders machen kann. In der Gruppe wenden wir uns solchen Situationen zu und versuchen herauszufinden, wie es zu diesem Verlauf gekommen ist, was Sie gedacht und vor allen Dingen, wie Sie sich verhalten haben. Dann werden wir gemeinsam daran arbeiten, welche **spezifischen Verhaltensweisen** für solche Situationen nötig sind, um von anderen das zu bekommen, was Sie sich wünschen. Ein Beispiel dafür wäre, beharrlich zu bleiben, auch wenn Ihr Anliegen von Ihrem Gegenüber zunächst abgelehnt wird. Sie werden bald merken, dass die anderen Gruppenteilnehmer ähnliche Probleme haben wie Sie. Das kann unterstützend oder sogar erleichternd sein. Möglicherweise erleben Sie aber auch zu Beginn der Therapie innerhalb der Gruppe ähnliche Situationen wie in Ihrem Alltag, jedoch werden wir eben direkt und gezielt an diesen Situationen arbeiten. Auf diese Weise haben Sie die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu machen und etwas **Neues zu lernen**. Außerdem ist die Gruppe ein **geschützter Ort**, an dem Sie neue Verhaltensweisen ausprobieren und üben können.