

CBASP – Ein stationäres Behandlungskonzept für Patienten mit chronischer Depression

Was ist CBASP?

Hinter dem Begriff „Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy“ (CBASP) verbirgt sich ein Psychotherapieverfahren, das in den USA von Prof. James P. McCullough speziell für Menschen mit chronischer Depression entwickelt wurde. Im CBASP wird davon ausgegangen, dass chronisch depressive Menschen durch ungünstige Erfahrungen in der Kindheit nicht oder unzulänglich gelernt haben, wie sie in sozialen Situationen ihre Ziele und Wünsche erreichen können. Dadurch kommt es zu einer Entkoppelung der Wahrnehmung des Betroffenen von seiner Umwelt. Ein wichtiges Ziel der Therapie besteht daher darin, dass die Patienten lernen zu erkennen, was andere bei ihnen auslösen und wie sie auf andere Mitmenschen auslösen, um schließlich von anderen das zu bekommen, was sie sich wünschen.

Wie wird CBASP durchgeführt?

CBASP vereint in neuartiger Weise behaviorale, kognitive, psychodynamische sowie interpersonelle Therapiestrategien. Ein wichtiger Schwerpunkt liegt zum einen in einer spezifischen Strategie, der **Situationsanalyse** und einem sich daran anschließenden **Verhaltenstraining**, zum anderen in **interpersonellen Strategien** zur Gestaltung von Beziehungen. Anhand der Situationsanalyse lernt der Patient eine kausale Beziehung zwischen seinen Verhaltens- und Denkmustern und den jeweiligen Konsequenzen herzustellen. Die interpersonellen Strategien ermöglichen eine auf die Bedürfnisse chronisch Depressiver adaptierte Rolle des Therapeuten. Durch eine persönliche, offene und vertrauensvolle Beziehung mit dem Therapeuten soll der chronisch depressive Patient neue Beziehungserfahrungen sammeln um in der Folge auch anderen Menschen seines Umfelds mehr vertrauen zu können.

Ist CBASP wirksam?

In wissenschaftlichen Untersuchungen hat sich die CBASP-Therapie in der Behandlung von chronisch Depressiven als sehr erfolgreich erwiesen, insbesondere in Kombination mit Medikamenten.

Wie sieht unser stationäres Behandlungskonzept aus?

Die stationäre CBASP-Behandlung wird auf unserer Schwerpunktstation für affektive Erkrankungen, der Station 152a, durch ein speziell geschultes, multidisziplinäres Team durchgeführt. Die Dauer der Behandlung beträgt 12 Wochen. In der Regel erfolgt nach etwa 8 Wochen ein Wechsel von der stationären in die tagesklinische Behandlung, um den Übergang der erlernten Strategien in den Alltag zu erleichtern. Die Behandlung gliedert sich in drei Phasen:

- 1. Einführungsphase:** Biographische Arbeit mit dem Fokus auf zwischenmenschlichen Problemen.
- 2. Hauptphase:** Intensives Arbeiten in allen CBASP-Therapien.
- 3. Abschiedsphase:** Vertiefung der CBASP-Konzepte und Vorbereitung auf die Entlassung.

Zu unseren Behandlungsmodulen gehören 2 wöchentliche Einzeltherapien (je 50 min) mit einem CBASP-Bezugstherapeuten sowie 1 wöchentliches Einzelgespräch (30 min) mit unserer CBASP-Bezugspflege. Da Verhaltenstrainings und das Erlernen von interpersonellen Strategien zur Beziehungsgestaltung einen Schwerpunkt der Behandlung ausmachen, finden außerdem 2 wöchentliche CBASP-Gruppentherapien (insgesamt 160 min) statt. Zusätzlich bieten wir das gesamte Spektrum der Depressionsbehandlung, z.B. die Kombinationsbehandlung mit Medikamenten, sowie weitere komplementäre Therapieangebote, wie Depressions- und Achtsamkeitsgruppen, an.

Nähere Informationen zum CBASP Konzept erhalten Sie vom CBASP-Behandlungsteam, welches ärztlich von Prof. Dr. Philipp Sterzer und PD Dr. Stephan Köhler, psychologisch von Dr. Anne Guhn und pflegerisch durch Maria Thurig geleitet wird. In der inhaltlichen Umsetzung und wissenschaftlichen Evaluation unseres CBASP-Konzepts kooperieren wir eng mit Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier von der Universität Marburg/Psychologische Hochschule Berlin.

Für wen ist CBASP geeignet?

Aktuell laufen wissenschaftliche Untersuchungen, die sich damit beschäftigen, welche Patienten von einer Behandlung mit CBASP profitieren können. Dabei erwiesen sich insbesondere die Dauer der depressiven Erkrankung und erfolglose Behandlungsversuche in der Vergangenheit als zentral. Falls auch Sie sich für eine stationäre Aufnahme bei uns interessieren, finden Sie nachfolgend eine Checkliste unserer Aufnahmekriterien:

- ✓ Bei Ihnen wurde eine rezidivierende oder chronische Depression diagnostiziert
- ✓ Sie haben in der Vergangenheit mindestens zwei verschiedene Behandlungsversuche (z.B. medikamentös und psychotherapeutisch) ohne Erfolg unternommen
- ✓ Der Beginn Ihrer Depression liegt in der Kindheit bzw. Sie sehen Zusammenhänge zu den Erfahrungen in Ihrer Kindheit bzw. Jugend und der Entstehung Ihrer Depression
- ✓ Bei Ihnen liegt keine Substanzabhängigkeit vor, bzw. Sie sind nachweislich seit mindestens 6 Monaten abstinent
- ✓ Sie leiden an zwischenmenschlichen Problemen (z.B. dem Fehlen sozialer Kontakte)
- ✓ Sie wünschen sich eine Verbesserung Ihrer Beziehungen zu anderen Menschen

Sollten Sie alle Kriterien mit Ja beantworten können und Interesse an einer Behandlung bei uns haben, würden wir Sie gern zu einem persönlichen Vorgespräch einladen. Bitte kontaktieren Sie uns hierzu telefonisch oder per Mail.

Ansprechpartner: PD Dr. med. Stephan Köhler

Email: stephan.koehler@charite.de

Stationstelefon: 030 / 450 – 517 054

Nähere Infos zu CBASP finden Sie hier:

www.CBASP-network.org

www.CBASP.AWP-Depression.de