

# CBASP als Behandlungsmöglichkeit bei chronischer Depression

## Behandlung der chronischen Depression in der Klinik für Alters- und Neuropsychiatrie

### Chronische Depression

Depressive Erkrankungen nehmen bei ungefähr einem Drittel aller Fälle trotz Behandlung einen chronischen Verlauf. Als «chronisch» gilt eine Dauer von mehr als zwei Jahren. Die chronische Depression führt oft zu ausgeprägten psychosozialen und beruflichen Beeinträchtigungen. Bei den meisten Betroffenen beginnt die Störung vor dem Erwachsenenalter.

### CBASP

CBASP ist eine Abkürzung für ein psychotherapeutisches Verfahren, das vom amerikanischen Psychologen James McCullough für Menschen mit einer chronischen Depression entwickelt wurde. Er geht davon aus, dass viele der chronisch depressiven Patient:innen an einer Entwicklungsstörung als Folge von ungünstigen Bedingungen in der Kindheit leiden. Das kann zu Störungen in der Selbstwahrnehmung und im zwischenmenschlichen Bereich führen. Viele haben einen vermeidenden, passiven oder abweisenden Verhaltensstil, der wiederum neue Probleme mit sich bringt. Zwischenmenschliche Kontakte verlaufen oft unbefriedigend und werden vermieden. In der CBASP-Psychotherapie werden die wichtigsten lebensgeschichtlichen Ereignisse zusammengestellt und es wird besprochen, wie sie sich im gegenwärtigen Leben auswirken.

Situationen, in denen man von anderen nicht das bekommt, was man sich wünscht, werden aufgeschlüsselt und es werden Lösungen dafür gesucht. Hartnäckige Verhaltensmuster, die bisher kaum beeinflussbar erschienen, werden angegangen und verändert. Jede:r Patient:in wird angeleitet, zu schauen, wie er:sie auf die anderen wirkt. Die Therapeut:innen helfen dabei, indem sie eine wohlwollende Rückmeldung über das Verhalten geben.

Die Therapie erfolgt in der Gruppe. Zur Vertiefung werden Einzeltherapien angeboten. In der Gruppentherapie lernen Teilnehmende, die Auswirkungen des eigenen Verhaltens auf andere zu erkennen und die damit verbundenen Probleme zu lösen. Um von anderen das zu erhalten, was man sich wünscht, soll das vermeidende oder passive Verhalten ersetzt werden durch ein aktives Verhalten. Schwierige Alltagssituationen werden untersucht: Wie war die Situation genau? Welche Gedanken sind dabei aufgetreten? Wie hat man darauf reagiert? Gemeinsam wird nach einer guten Lösung gesucht. Die Gruppentherapie kann bei Bedarf auch nach dem Klinikaustritt ambulant weiter besucht werden.

### Leitung Klinik für Alters- und Neuropsychiatrie

Dr. med. Christian Kämpf  
Chefarzt

E-Mail: christian.kaempf@pzmag.ch

Diese Patienteninformation konnte  
verdankenswerterweise in adaptierter  
Form von Prof. Dr. E. Schramm, Universität  
Freiburg übernommen werden.

**PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG**  
Hunzigenallee 1  
3110 Münsingen

**Tel** 031 720 81 11

**E-Mail** info@pzmag.ch

**Web** www.pzmag.ch