

Informationsblatt zur CBASP-Gruppentherapie

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

Das Setting

Die Gruppentherapie findet **donnerstags für 100 Minuten** statt und erstreckt sich über einen Zeitraum von **12 Wochen**. An der Gruppe nehmen 8-12 Patienten teil, die unter chronischen Depressionen leiden. Der Therapeut hat eine über viele Jahre dauernde spezielle psychotherapeutische Ausbildung durchlaufen und ist durch die Ärztekammer und die Kassenärztliche Vereinigung zur Psychotherapie zugelassen.

Die Kurszeiten werden sehr genau eingehalten: achten Sie bitte auf pünktliches Erscheinen. 10 min früher ist angemessen, damit Sie zur Ruhe und sich selbst finden können und der Kurs ohne hektische Gespräche beginnen kann. Mit Beginn des Kurses ist kein Einlaß mehr möglich, um die Pünktlichen nicht zu bestrafen. Auch werden die Kurse zeitgerecht beendet. Der Therapeut steht nach Kursende nicht zu Einzelgesprächen zur Verfügung. Nachmittags ist die Rezeption nicht besetzt und es können keine Verordnungs- oder Bescheinigungswünsche entgegengenommen werden.

Falls zwischen den Kursen Fragen entstehen, können diese per Mail gestellt werden. Sie werden dann entweder persönlich oder aber bei der nächsten Zusammenkunft beantwortet.

Was ist eine chronische Depression?

Depressive Erkrankungen nehmen bei etwa 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, u.a. hinsichtlich 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. Bis vor kurzem galt der chronifizierte Verlauf einer Depression therapeutisch als nur schwer zu beeinflussen. Mittlerweile gibt es aber erfolgreiche Therapiemethoden.

Entstehung der depressiven Störung

Sicherlich gibt es eine genetische Komponente. Die erklärt aber nicht alles. Die neuesten Forschungsergebnisse legen nahe, dass chronisch depressive Patienten als Folge früher ungünstiger Entwicklungsbedingungen (z.B. wiederholte psychische Verletzungen, Vernachlässigung, Missbrauch, Entbehrungen) eine **Entwicklungsstörung** haben, die zu Schwierigkeiten führt:

- mit der Selbstwahrnehmung und
- der Wahrnehmung von zwischenmenschlichen Erfahrungen.

Oft entwickeln die Betroffenen zum Selbstschutz ein soziales Vermeidungsverhalten (passiven, abweisend, mißtrauisch) der neue Probleme mit sich bringt in Form von Ausgrenzungs- oder Mobbingverfahren.

Hier liegen therapeutische Ansatzpunkte.

Warum Depressionsbehandlung in der Schmerzmedizin?

Chronischer Schmerz ist ein bio-psycho-soziales Phänomen, d.h. der Betroffene leidet unter körperlichen, seelischen und sozialen Aspekten seiner Krankheit. Nicht selten manifestieren sich seelische Krankheiten körperlich, weil körperliche „Schwachstellen“ unter dem Einfluß der seelischen Erkrankung unerträglich werden oder weil die Seele mit Hilfe der

Körpersprache mit der Umwelt kommuniziert. Der Anteil der Patienten in Schmerzschwerpunkteinrichtungen, die unter solchen somatisierten Depressionen leiden, ist sehr hoch,- und damit auch der Therapiebedarf.

Wir reagieren auf diese Herausforderung damit, daß wir mit psychotherapeutischen (verschiedene Psychotherapieformen), psychopharmakologischen (Antidepressiva, Neuroleptika) und neurobiologischen (rTMS, tDCS, Vagusnervstimulation) Methoden, - auch häufig in Kombination, behandeln.

Was ist CBASP?

CBASP ist ein hochwirksames, wissenschaftlich als wirksam erwiesenes psychotherapeutisches Verfahren für chronisch Depressive. Es wurde von dem amerikanischen Psychologieprofessor James McCullough entwickelt. 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. Zusammengeführt wurden kognitive, behaviorale, interpersonelle und psychodynamische Ansätze, sozusagen aus allen wirksamen Verfahren das Beste.

Spezifische Themen

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

- Wichtige **lebensgeschichtliche Themen** (z.B. Zurückweisungen durch die Eltern und andere Bezugspersonen) werden zusammengetragen 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 wiederkehrende **ungünstige Verhaltensmuster**, die bisher kaum beeinflussbar schienen, werden behutsam verändert.
- Der Patient wird angeleitet, seine eigene **Wirkung auf die Umwelt** wahrzunehmen. Dazu meldet der Therapeut seine persönlichen Reaktionsimpulse 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.

Ziele der Gruppentherapie

Menschen mit einer chronischen Depression erleben oftmals Situationen, aus denen sie frustriert und erfolglos herausgehen. Mithilfe von CBASP lernen Sie, wie Sie sich selbst aus der Hilflosigkeit befreien, indem sie die Konsequenzen des eigenen Verhaltens steuern, um schließlich das zu bekommen, was sie sich wünschen.

Letztlich sind es dysfunktionale leiderzeugende Gedanken, die nicht 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.

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.

Nur: hier bewegen Sie sich in einem geschützten Rahmen und werden nicht verletzt.

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.