



UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD) Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern

CBASP-Gruppenpsychotherapie

Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy

Unser Angebot

Gruppentherapieprogramm für Menschen, die unter chronischer Depression leiden.

Das Angebot eignet sich für Menschen die:

- 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. 16 Sitzungen) einmal wöchentlich an einem Therapieprogramm teilzunehmen
- nicht primär unter einer anderen psychiatrischen Erkrankung leiden (insbesondere keine Substanzabhängigkeit, keine Borderline oder antisoziale Persönlichkeitsstörung).

Was ist CBASP?

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. Der Name verdeutlicht, dass verschiedene Ansätze bisheriger Methoden zusammengeführt und speziell auf die Schwierigkeiten und Bedürfnisse chronisch depressiver Menschen zugeschnitten wurden.

Spezifische Themen und Ziele der Gruppentherapie

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 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.

Leitung

Dr. phil. Christoph Stucki,
Fachpsychologe für Psychotherapie
Leitender Psychologe
MSc Barbara Rütsche,
Fachpsychologin für Psychotherapie

Einzelvorgespräche

In ein bis drei Einzelgesprächen werden zusammen mit der Patientin/dem Patienten die Eignung für die Gruppe abgeklärt, diagnostische Informationen eingeholt und individuelle Beziehungsmuster herausgearbeitet.

Gruppentermine

Immer am Mittwoch, 15.00 bis 16.45 Uhr

Ort

Murtenstrasse 21, 3010 Bern

Zuweisung

Durch die behandelnden Ärztinnen/Ärzte oder Psychologinnen/Psychologen

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern

Dr. phil. Christoph Stucki
MSc Barbara Rütsche
Murtenstrasse 21
Postfach 52
3010 Bern
Telefon 031 632 88 11
Fax 031 632 89 50
E-Mail: christoph.stucki@upd.ch
E-Mail: barbara.ruetsche@upd.ch

WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen zur Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern erhalten Sie unter www.upd.ch

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD) AG

Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60
Telefon 031 930 91 11
www.upd.ch
