

---

## CBASP – Psychotherapie bei chronischer Depression

### Was ist CBASP

Depressive Störungen werden immer häufiger und etwa 30% verlaufen chronisch<sup>1</sup>. Zudem treten sie häufig komorbid mit anderen psychischen Störungen auf. Bisher galten chronische Depressionen als sehr schwierig zu behandeln.

Das Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP) von Prof. J. McCullough wurde *spezifisch* für die Behandlung dieser chronischen Depressionen entwickelt. Es bedient sich verschiedener Ansätze bisheriger psychotherapeutischer Methoden, seine Wirksamkeit ist empirisch gut belegt. CBASP geht dabei auf die Auswirkungen von frühen ungünstigen Entwicklungsbedingungen ein. Aufgrund dieser problematischen zwischenmenschlichen Erfahrungen, kommt es zu einer Entkoppelung der Wahrnehmung der Betroffenen von ihrer Umwelt. Daraus entwickelt sich ein passiver, vermeidender Verhaltensstil, welcher die depressive Symptomatik weiter verstärkt.

### Indikation

CBASP ist geeignet für Patientinnen und Patienten

- mit einer chronischen Depression (>2 Jahre)
- mit wiederkehrenden Depressionen ohne Remission zwischen den Episoden
- mit einer seit der Jugend bestehenden depressiven Grundstimmung und Antriebschwäche (Dysthymie)
- bei Double Depression (Dysthymie und Depression)

### Ziel der Therapie

Ziele sind das Erkennen der Konsequenzen des eigenen Verhaltens, der Erwerb von authentischer Empathie, das Erlernen von sozialen Problemlöse-Fertigkeiten und Bewältigungsstrategien und ein interpersoneller Heilungsprozess bzgl. früherer Traumata. Dies erfolgt über Verhaltenstraining und interpersonellen Strategien.

### Setting

Therapie im Einzelsetting und/oder Gruppentherapie (extern).

### Anmeldungen/Zuweisungen

Frau lic. phil. Nadja Rüegg, Praxis für Psychotherapie, Kirchenrainstrasse 27, 8632 Tann, [info@psychotherapie-rueegg.ch](mailto:info@psychotherapie-rueegg.ch), 076 512 02 07

---

<sup>1</sup> McCullough, J.P., Psychotherapie der chronischen Depression, Elsevier-Verlag, 2006.