

## Wie setzen wir CBASP in unserer Tagklinik/Klinik um?

- **Behandlungsdauer:** 12 Wochen
- **Behandlungsphasen:**  
Einführungsphase (ca. 2 Wochen)  
Hauptphase (ca. 4–8 Wochen)  
Abschiedsphase (ca. 1–2 Wochen)
- **Einzelgespräche:**  
In der Einführungsphase finden zwei Gespräche pro Woche, während der Haupt- und Abschiedsphase findet ein Einzelgespräch pro Woche statt.
- **„DO!“-CBASP-Gruppen:**  
Ab der Hauptphase nehmen Sie an zwei Gruppen pro Woche teil. „DO“ steht für die englische Abkürzung „Desired Outcome“ (Gewünschtes Ergebnis).  
Die Gruppe hilft Ihnen also, das in Situationen zu erreichen, was Sie sich wirklich wünschen. Andererseits passt auch die englische Bedeutung des Verbs „to do“ im Sinne von: „Tu was, mach was, werde aktiv!“
- **Ambulante CBASP-Gruppe:**  
Um das Gelernte weiterhin zu üben, bieten wir ambulante CBASP-Gruppen über unsere Institutsambulanz an.
- **Auffrischungsprogramm („Refresher“):**  
Sechs Monate nach Entlassung bieten wir in unserer Tagklinik einen sogenannten „Refresher“ für CBASP-Patienten an. Bei Bedarf bieten wir frühestens sechs Monate nach Entlassung einen so genannten „Refresher“ in unserer Tagklinik für CBASP-Patienten an. Er dauert nochmals fünf Wochen.

## Kontakt

### Danuvius Tagklinik Pfaffenhofen

#### Ärztliche Leitung

Dr. med. Regina Brödenfeld  
FÄ für Psychiatrie und Psychotherapie  
Krankenhausstraße 68  
85276 Pfaffenhofen  
Telefon 08441 4059-807  
Fax 08441 4059-808  
[tagklinik.pfaffenhofen@danuviusklinik.de](mailto:tagklinik.pfaffenhofen@danuviusklinik.de)  
[www.danuviusklinik.de](http://www.danuviusklinik.de)

#### Chefarzt

Prof. Dr. med. Thomas Messer  
FA für Psychiatrie und Psychotherapie

#### Kontakt

Zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an unsere Anmeldung unter der 08441 4059-807.

#### Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag von 08.00–16.00 Uhr  
Freitag von 08.00–14.00 Uhr

In Notfällen außerhalb der Öffnungszeiten:

#### Danuvius Klinik Pfaffenhofen

Krankenhausstr. 68  
85276 Pfaffenhofen  
Telefon 08441 4059-0



## Das CBASP-Programm der Danuvius Tagklinik Pfaffenhofen

zur Behandlung chronischer Depressionen

Informationen für Patienten und Angehörige





## Was ist eine chronische Depression?

Depressionen zählen zu den häufigsten psychischen Störungen und betreffen alle Altersgruppen.

Typische Symptome einer Depression sind gedrückte Stimmung, Freud- und Interesselosigkeit sowie Einbußen bei Motivation und Antrieb. Viele Patienten verlieren den Glauben an sich, können sich nicht konzentrieren und leiden unter Schlafstörungen sowie Appetitveränderungen. Wenn diese Symptome gehäuft auftreten und mindestens zwei Jahre bestehen, spricht man von einer chronischen Depression.

Chronische Depressionen beginnen in mehr als 80% der Fälle bereits vor dem 21. Lebensjahr. Sie stehen dann meist in Zusammenhang mit frühen Belastungen in der Kindheit.

## Was ist nun CBASP?

Das Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP) kombiniert Strategien aus verschiedenen Psychotherapieschulen. Man geht davon aus, dass chronisch depressive Patienten unter den Folgen von ungünstigen Entwicklungsvoraussetzungen leiden. Dadurch entstehen Probleme, sich selbst und andere richtig wahrzunehmen. Depressive Patienten berichten oft davon, dass sie mit ihrem Umgangsstil Konflikte im zwischenmenschlichen Bereich auslösen, was wiederum zu Rückzug aus sozialen Kontakten führt. Viele erzählen, es fühle sich an, als wären sie von anderen Menschen wie durch eine Mauer getrennt.

Der CBASP-Ansatz setzt nun folgendermaßen an:

- Die wichtigsten lebensgeschichtlichen Ereignisse sowie die prägendsten Bezugspersonen aus der Kindheit und Jugend sowie deren Auswirkungen auf die aktuelle Lebenssituation werden besprochen.
- Situationen, die unbefriedigend verlaufen, werden analysiert, um künftig bessere Lösungsmöglichkeiten zu erproben.
- So lassen sich hartnäckige und oft nachteilige Verhaltensmuster identifizieren und verändern.
- Im CBASP bringt sich der Therapeut auf sehr persönliche und authentische Weise mit ein.

**Es geht also darum, auf der Grundlage eigener biographischer Erfahrungen das eigene Verhalten zu verstehen und dort, wo es Probleme auslöst, verändern zu lernen.**

**Viele Patienten erleben dadurch erstmals wieder das Gefühl, nicht hilflos ihrer Umwelt ausgeliefert zu sein, sondern aktiv das Erreichen zu können, was sie sich eigentlich wünschen.**