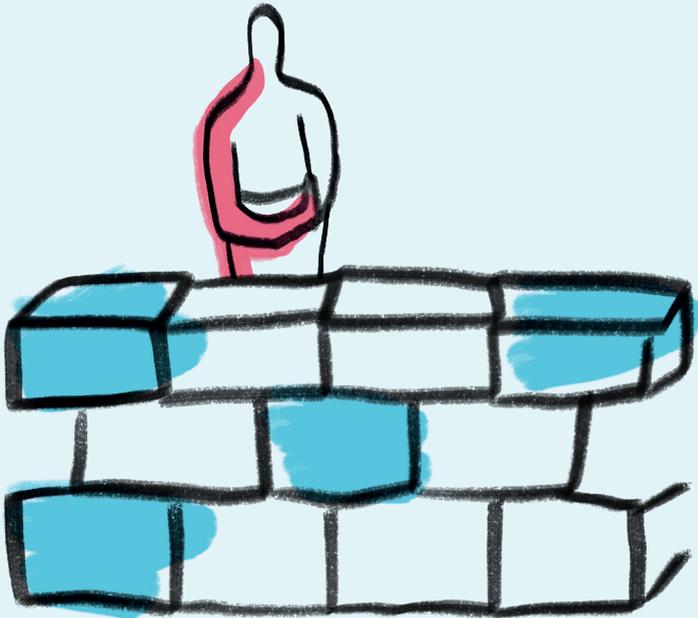


CBASP – ein Psychotherapiekonzept zur Behandlung von chronischen Depressionen

Das Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP) ist ein wirksames Psychotherapiekonzept zur Behandlung chronischer Depressionen. Wir stellen Ihnen unser neues Angebot vor.



Wie kann ich die Mauer überwinden

Hinter dem sperrigen Namen Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy – kurz CBASP – verbirgt sich eine wirksame Methode für Menschen, die bereits lange mit Depressionen zu kämpfen haben.

Im CBASP stehen zwischenmenschliche Beziehungen im Zentrum.

Wie ist die Mauer um mich entstanden?

Wie kann ich sie überwinden?

Was erwartet mich hinter der Mauer?

Was sind chronische Depressionen?

Chronische Depressionen sind depressive Erkrankungen, die über einen Zeitraum von mindestens zwei Jahren bestehen bleiben, ohne sich wesentlich zu bessern. Dabei können die Verläufe unterschiedlich sein: Sie reichen von eher leichten Formen, bei denen die Betroffenen dauerhaft geringe Beschwerden haben, bis hin zu schweren Verläufen oder Mischformen. Viele Betroffene berichten, dass sie bereits in frühen Lebensphasen depressive Symptome entwickelt haben. Oft stehen diese Symptome im Zusammenhang mit belastenden Beziehungserfahrungen, wie etwa emotionaler Vernachlässigung oder körperlicher Gewalt in der Kindheit und Jugend. Als Folge solcher Erfahrungen kommt es häufig zu sozialem Rückzug, Ängsten und Misstrauen. Betroffene distanzieren sich mehr und mehr von ihrer Umwelt und bauen eine Art «Mauer» um sich herum auf. Diese Mauer bietet einerseits Schutz, verstärkt jedoch andererseits depressive Symptome wie Einsamkeit, ein niedriges Selbstwertgefühl, Traurigkeit oder sogar lebensmüde Gedanken. Nicht selten wiederholen sich schwierige zwischenmenschliche Erfahrungen, was das Gefühl der Hoffnungslosigkeit verstärkt und den Rückzug weiter vertiefen kann.

Was ist das Besondere am CBASP?

CBASP wurde speziell für Menschen mit chronischen Depressionen und frühem Erkrankungsbeginn entwickelt. Es gehört zu den nachweislich wirksamen Psychotherapiemethoden in der Depressionsbehandlung, auch und insbesondere in Fällen, in denen bisherige medikamentöse und psychotherapeutische Behandlungsversuche keine anhaltende Verbesserung erzielen konnten.

Was erwartet mich in einer Psychotherapie mit CBASP?

Die Behandlung im Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen umfasst insgesamt 20 Wochen und gliedert sich in drei aufeinanderfolgende Behandlungsphasen:

- › 5 Wochen stationär
- › 5 Wochen tagesstationär
- › 10 Wochen ambulant

Die drei Behandlungsphasen sollen einen bestmöglichen Transfer der erlernten Strategien in den Alltag ermöglichen. Ein festes therapeutisches Kernteam begleitet durch alle 3 Phasen und setzt sich aus Expertinnen und Experten verschiedener Berufsgruppen zusammen (Psychologe/-in, Arzt/Ärztin, Pflegefachperson). Die Behandlung selbst besteht aus CBASP-spezifischen Einzel- und Gruppentherapien. Diese werden individuell mit weiteren Behandlungsangeboten ergänzt, z.B. kreative und bewegungsorientierte Therapien.

Wie kann ich mich anmelden?

Die Aufnahme erfolgt nach einem Vorgespräch. Dafür können Sie sich gerne per Mail anmelden: upke_cbasp@upk.ch

Wer trägt die Kosten für meine Behandlung?

Die Kosten werden für Personen aus Basel-Stadt von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen.



Die **stationäre Behandlung** beinhaltet den Aufenthalt in Doppelzimmern auf der Abteilung P2.

Die **tagesstationäre Behandlung** umfasst alle Behandlungsangebote der stationären Behandlung, die Übernachtung findet bereits wieder zuhause statt.

Bei der **ambulanten Behandlung** werden individuelle Einzel- und Gruppentermine in der Klinik vereinbart.

Kontakt

Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK) Basel
Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen (ZASS)
Wilhelm Klein-Strasse 27
4002 Basel
upke_cbasp@upk.ch
Telefon 061 325 5097

**Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel**

Wilhelm Klein-Strasse 27
4002 Basel

Telefon +41 61 325 51 11
info@upk.ch
www.upk.ch