



JENNIFER LANGE

Psychotherapeutin

Ambulante CBASP-Gruppentherapie

Das evidenzbasierte Behandlungskonzept des Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP) von James P. McCullough ist ein neueres integratives, interpersonelles Psychotherapieverfahren zur Behandlung der chronischen depressiven Störung und gehört zu den Verfahren der dritten Welle der Verhaltenstherapie. Es geht davon aus, dass Menschen mit chronischer Depression durch ungünstige prägende Erfahrungen in der Kindheit nicht oder unzulänglich gelernt haben, wie sie in sozialen Situationen ihre Bedürfnisse und Wünsche ausdrücken und ihre Ziele erreichen können.

Allgemeine Therapieziele der Therapie sind: (1) Das Erkennen der Konsequenzen des eigenen Verhaltens, (2) der Erwerb authentischer Empathie, (3) das Erlernen von sozialen Problemlösefertigkeiten und Bewältigungsstrategien, (4) ein interpersoneller Heilungsprozess früher Traumata.

Bei CBASP werden verhaltenstherapeutische, psychodynamische und interpersonelle Methoden integriert. Es zeichnet sich zudem durch ein strukturiertes Vorgehen aus. Es gibt insbesondere drei Strategien, die bei CBASP eingesetzt werden, um oben genannte Therapieziele zu erreichen. Zum einen wird eine Liste prägender Bezugspersonen erstellt, die vor allem die Annahmen beinhaltet, die der/die Patient:in von diesen Personen übernommen hat. Zum anderen werden Situationsanalysen durchgeführt, bei denen geprüft wird, inwieweit diese Annahmen den/die Patient:in und seinen/ihren interpersonellen Kontakt beeinflussen. Zudem soll er/sie mithilfe von interpersonellen Diskriminationsübungen erkennen, dass seine/ihre meist negativen Interpretationen von Situationen unzutreffend sind.

Chronisch depressive Patient:innen profitieren vom Gruppenformat, da sie u.a. durch Modelllernen und interaktive Rollenspiele die Situationsanalyse intensiver erlernen und sich unter für Beziehungserfahrungen und Beziehungslernen öffnen. Durch den Einbezug des Kiesler-Kreismodells erkennen sie nicht nur den eigenen Stimuluscharakter, sondern können entsprechende Verhaltensweisen auch in der Gruppe variieren und bewusster einsetzen.

- Umfang: ca. 9 Sitzungen Gruppentherapie (je nach Teilnehmerzahl)
- Termin: 14tägig, montags oder donnerstags um 18:15 Uhr
- Dauer: 1:40 h
- Gruppengröße: 5 – max. 9 Teilnehmer
- Gruppenart: geschlossen
- Der Gruppenleiter ist ebenso wie die Gruppenteilnehmer zur absoluten Verschwiegenheit gegenüber Dritten verpflichtet.
- Die Gruppenmitglieder nehmen verbindlich an den vereinbarten Gruppensitzungen teil.

Die Passung und Teilnahme werden in einem Vorgespräch geklärt. Gegebenenfalls erfolgen 1 bis 2 Sitzungen im Einzelsetting im Vorfeld der Gruppe zur Erarbeitung von Prägungen und Übertragungshypothese. Jede/r Teilnehmer:in bringt je ein eigenes Thema in die Gruppe ein.

Eine Beantragung der Gruppentherapie (privat und alle Kassen) ist auch zusätzlich zu einer bereits bestehenden Einzeltherapie möglich bzw. erfolgt in Absprache mit dem/r Einzeltherapeut:in und wird als Kombinationsbehandlung mit gemeinsamem Kontingent bei der Krankenkasse beantragt.

Bitte senden Sie bei Interesse eine E-Mail an: kontakt@praxis-jenniferlange.de