

Leitung

Dr. phil. Brigitte Konradt

Psychologische Psychotherapeutin
CBASP-zertifizierte Therapeutin und Trainerin

Helge Ressler

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Haben Sie Interesse?

Mit sechs bis acht Teilnehmenden wird die Gruppe im Gerontopsychiatrischen Zentrum der LVR-Klinik Bonn im St. Johannes Hospital durchgeführt.

Die Gruppe findet donnerstags von 11 – 12 Uhr in der Gerontopsychiatrischen Ambulanz statt.

Den Beginn der neuen Gruppe erfahren Sie in unserem Sekretariat (ca. 10 Termine à 1 Std.).

Literaturtipps für Betroffene

Brakemeier & Buchholz
„Die Mauer überwinden“, Beltz, 2013

Weitere Informationen
unter www.cbasp-network.org



Kontakt

LVR-Klinik Bonn
Behandlungszentrum St. Johannes Hospital
Gerontopsychiatrische Ambulanz (2. Etage)
Kölnstr. 54, 53111 Bonn
Tel 0228 701-72 02 (Sekretariat)
Fax 0228 701-72 20
Mail gpz-bonn@lvr.de

So finden Sie uns

Anreise mit ÖPNV (Empfehlung)

Vom Bonner Hauptbahnhof aus fahren Sie mit der Straßenbahnlinie 61 (Richtung Graurheindorf) bis zur Haltestelle „Wilhelmsplatz“.

Für die **Anreise mit dem PKW** finden Sie kostenpflichtige Parkplätze vor dem Gebäude.



LVR-Klinik Bonn
Behandlungszentrum St. Johannes Hospital
++Gerontopsychiatrische Ambulanz
Kölnstraße 54, 53111 Bonn
Tel 0228 701 - 7202

Die CBASP-Gruppe für ältere Menschen



Gerontopsychiatrisches Zentrum
LVR-Klinik Bonn

Behandlungszentrum
St. Johannes-Hospital

LVR-Klinikverbund



Was ist „CBASP“?

Hinter dem Begriff „Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy“ (CBASP) verbirgt sich eine der vielversprechendsten Entwicklungen zur Behandlung chronischer Depressionen. Menschen mit chronischen Depressionen erleben oft Probleme in zwischenmenschlichen Kontakten.

In diesen Situationen drängen sich sehr schnell negative und pessimistische Gedanken auf und führen dazu, dass die Betroffenen enttäuscht und verärgert aus den Situationen gehen. In wissenschaftlichen Untersuchungen hat sich die CBASP-Therapie als sehr erfolgreich erwiesen.

CBASP in der Gruppe

Die CBASP-Gruppe analysiert solche Situationen. In der Situationsanalyse wird das eigene Verhalten verdeutlicht. Wir üben wirksameres Verhalten ein, lernen Gedanken zu verändern und so Ziele zu erreichen. Beziehungen werden dadurch verbessert.

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit chronischen Depressionen (mehreren Episoden, häufigen depressiven Phasen oder ohne vollständige Rückbildung) im Alter ab 65 Jahren.

In CBASP wird davon ausgegangen, dass Menschen mit chronischen Depressionen u.a. durch frühere schmerzhaftere Erfahrungen später Reaktionsweisen entwickeln, die vom Rückzug bis zu konflikthafter Beziehungen reichen können. Eigene Wünsche und Bedürfnisse zu äußern fällt schwer.

Zitate aus unseren Gruppen

...zu Beginn der Gruppe:

„Im Grunde fühle ich mich so depressiv, seitdem ich denken kann.“

„Ich werde immer ausgenutzt, kann mich nicht durchsetzen.“

...am Ende der Gruppe:

„Jetzt traue ich mich, mehr zu sagen.“

„Ich komme nun mit meinen Kindern besser zurecht.“

„Das hätte ich schon vor 40 Jahren gebraucht.“



Welche Ziele hat die Gruppe?

- die eigenen Prägungen, also die Wurzel der Schwierigkeiten in Beziehungen, verstehen lernen,
- das eigene Verhalten und die Reaktionen anderer Menschen besser zu verstehen und
- in Beziehungen die eigenen Ziele besser zu erreichen

Rahmenbedingungen/Voraussetzungen

Benötigt wird eine Überweisung durch den*die Hausarzt*in oder – bei Behandlung in einer psychiatrischen Praxis – der*s behandelnden Facharzt*in. Privatpatient*innen müssen mit ihrer Kasse eine Teilnahme vorab abklären.