

CBASP
Cognitive Behavioral Analysis
System of Psychotherapy

für die Behandlung chronischer Depression

Batya Licht
Dritte Welle Psychotherapietagung
Münsingen, 23. Januar 2020

1

CBASP

- Was ist eine Chronische Depression
- Ist eine weitere spezifische Therapie nötig?
- Was ist es, CBASP?
 - Theorie: Das Hauptprinzip
 - Techniken
 - ÜH: Übung
- CBASP-Netzwerk und nützliche Daten

2

2

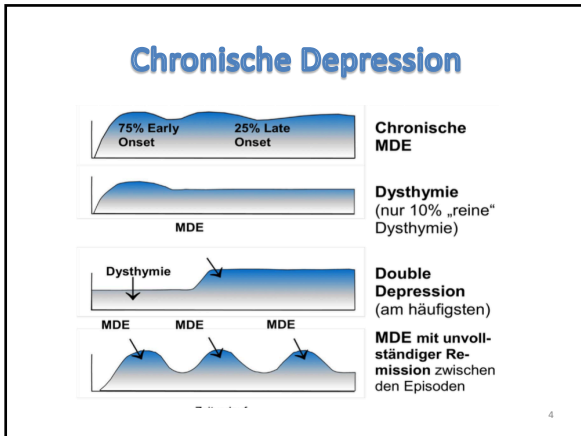
Chronische Depression

- Dysthymie
- Rezidivierende Depression (mit oder ohne vollständige/r Remission)
- Kombination (double Depression)
- Depression, mind. 2 Jahre Dauer

ICD-10: F33x, F34.1, F32x
DSM-5: 300.4 Persistierende depressive Störung

3

3



4

Chronische Depression

- Ca. 30% der ambulant, 50% der stationär behandelten Depressiven
- 5% Lebenszeitprävalenz
- Spontanremission: weniger als 10%
- Schlechte Reaktion auf KVT, IPT, Antidepressiva und Placebo
- Difficult to treat

5

Clinical Note

Psychotherapy and Psychosomatics
Psychother Psychosom 2015;84:51–56
DOI: 10.1159/000369586

Received August 7, 2014
Accepted after revision November 5, 2014
Published online December 24, 2014

Overcoming Treatment Resistance in Chronic Depression: A Pilot Study on Outcome and Feasibility of the Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy as an Inpatient Treatment Program

Eva-Lotta Brakemeier^{a,b} Martina Radtke^a Vera Engel^a
Johannes Zimmermann^c Brunna Tuschen-Caffier^d Martin Hautzinger^e
Elisabeth Schramm^a Mathias Berger^a Claus Normann^a

^aDepartment of Psychiatry and Psychotherapy, University of Freiburg Medical Center, Freiburg, ^bPsychologische Hochschule Berlin, Berlin, ^cDepartment of Clinical Psychology and Psychotherapy, University of Kassel, Kassel, ^dDepartment of Clinical Psychology and Psychotherapy, University of Freiburg, Freiburg, and ^eDepartment of Clinical Psychology and Psychotherapy, University of Tübingen, Tübingen, Germany

6

CBASP – Was ist es?

Der Durchbruch:

Keller, McCoullough et al. (2000) NEJM
A comparison of nefazodone, the cognitive behavioral-analysis system of psychotherapy, and their combination for the treatment of chronic depression.

10

10

Evidenz

- Vergleich mit MBCT, Depression TAU, AD

Michalak, J.; Schultze, M.; Heidenreich, T. & Schramm, E. (2015)
Negt, P., Brakemeier, E.-L., Michalak, J., Winter, L., Bleich, S. & Kahl, K.G. (2016)

- Änderung im interpersonellen Stil

Constantino, M.J.; Laws, H. B.; Klein, D. N.; Arnow, B. A.; Rothbaum, B. O. & Manber, R. (2012)
Constantino, M.-J.; Coyne, A. E.; Klein, D. N.; Rothbaum, B. O.; Laws, H. B.; Greenberg, R. P.; Manber R. & Arnow B. A. (2016)

- Ältere Leute

Bollmann, S.; Schuler, M.; Haupenthal, S.; Zetzsche, T. & Brakemeier, E.-L. (2015)

11

11

CBASP – Was ist es?

- Grundidee: bei einer Chronifizierung soll man den **aufrechterhaltenden Faktor** behandeln.
- Dieser ist **zwischenmenschlicher Natur**: Ein früh gelerntes ungünstiges Interaktionsmuster und die Wahrnehmungsentkopplung
- Beides aufgrund ungünstiger Beziehungen mit Bezugspersonen in der Kindheit

12

12

CBASP – Was ist es?

Ziel der Behandlung mit CBASP:

Die Wahrnehmungsentkopplung zu überwinden und ein konstruktives interaktionelles Verhalten zu erwerben

13

13

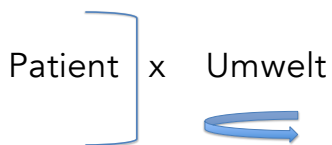
Wahrnehmungsentkopplung

Chronisch depressive Menschen sind nicht in der Lage, die Folgen ihres interaktionellen Verhaltens zu erkennen.

= Folge der Traumatisierung durch prägende Bezugspersonen

14

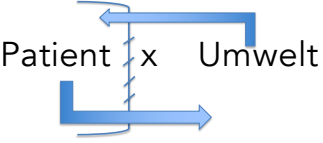
Wahrnehmungsentkopplung



15

Wahrnehmungsentkopplung

- Die Rolle des Therapeuten:

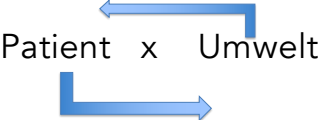


The diagram shows the words 'Patient' and 'Umwelt' (Environment) with an 'x' between them. A vertical dashed line separates them. A blue arrow points from the environment to the patient, and another blue arrow points from the patient to the environment, forming a loop.

16

Wahrnehmungsentkopplung

- Die Rolle des Patienten:



The diagram shows the words 'Patient' and 'Umwelt' (Environment) with an 'x' between them. A vertical dashed line separates them. A blue arrow points from the environment to the patient, and another blue arrow points from the patient to the environment, forming a loop.

17

Wahrnehmungsentkopplung

Chronisch depressive Menschen sind nicht in der Lage, die Folgen ihres interaktionellen Verhaltens zu erkennen.

= Folge der Traumatisierung durch prägende Bezugspersonen

→ Ziel der Therapie mit CBASP: Überwindung der Wahrnehmungsentkopplung

18

3 Kategorien von Techniken

1. Analyse prägender Beziehungen & Übertragungs-Hypothese
2. Situationsanalysen
3. Beziehungsgestaltung: Diszipliniertes Persönliches Sich-Einbringen

19

19

Analyse prägender Bezugspersonen

- Pat. benennt 5-6 Personen, die ihn prägten
- Zu jeder, der reihe nach, wird gefragt: Wie war es in Beziehung zu dieser Person zu sein?
- Pat. berichtet frei, bei Bedarf: gerichtete Fragen nach Hotspots stellen
- Pat. zieht selbständig (!) kausaltheoretische Schlussfolgerungen
- Pat. formuliert selber eine/n Stempel / Prägung für jede Person

20

20

Prägende Bezugspersonen

Beispiel:

Weil mein Vater mich ignoriert hat und kein Interesse für mich gezeigt hat,
Denke ich bis heute, dass ich es nicht wert bin, andere Menschen zu interessieren,
Und ziehe mich deshalb zurück, versuche in Begegnungen möglichst wenig zu sagen und von mir preis zu geben

21

21

Übertragungshypothese

Wie überträgt der Patient seine frühere interpersonellen Erwartungen und Verhaltensmuster auf aktuelle Beziehungen?

Veranschaulichen am Beispiel der therapeutischen Beziehung

22

22

Übertragungshypothese

Beispiel:

„Wenn ich Frau Licht etwas persönliches erzähle, wird sie mich langweilig finden und mich ignorieren“

23

23

3 Kategorien von Techniken

1. Analyse prägender Beziehungen & Übertragungs-Hypothese
2. Situationsanalysen
3. Beziehungsgestaltung: Diszipliniertes Persönliches Sich-Einbringen

24

24

Situationsanalyse

- Eine systematische Analyse unbefriedigender Interaktionen
- Nehmen ca. 75% der Therapiezeit in Anspruch
- Bedeutet
 - Gewinnen von Einsichten
 - Training neuer Verhaltensweisen
 - Aktives Lernen

25

25

Situationsanalyse

Der Patient lernt dabei:

- zu erkennen, dass seine Zielsetzung und sein Verhalten in der Situation den **Prägungen** und nicht seinen aktuellen Wünschen und Ansichten entstammen
- dass seine **eigene** Zielsetzung und Verhalten zu seiner Unzufriedenheit massgeblich beitragen
- sich **neue Ziele** zu setzen und diese durch **neues, konstruktives Verhalten** zu erreichen

26

26

<p>I. Situationsanalyse</p> <p><small>Situation: ...</small></p> <p>1. Beschreibung der Situation: Was ist passiert in dieser Situation?</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <p>2. Interpretation der Situation: Was haben Sie in der Situation aufgemerkt/gesehen/vermerkt?</p> <p>(1) _____</p> <p>(2) _____</p> <p>(3) _____</p> <p>3. Verhalten: Beschreiben Sie, was Sie in dieser Situation getan haben.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p>4. Tatsächliches Ergebnis / Tatsächlicher Abschluss: Beschreiben Sie, was die Situation für Sie ausging.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p>5. Erwünschtes Ergebnis / Erwünschter Abschluss: Welchen Ausgang hätten Sie sich gewünscht bzw. wie hätte es für Sie gerne ausgesehen?</p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p>6. Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis: Woher kam dieses Verhalten? ...</p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>	<p>II. Lösungsphase</p> <p>1. Reichen ungesteuerter Interpretationen: ...</p> <p>2. Veränderung des Verhaltens: ...</p> <p>3. Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten in der SA: ...</p> <p>4. Generalisierung und Übertragung des Gelernten auf den Alltag: ...</p>
---	---

27

3 Kategorien von Techniken

1. Analyse prägender Beziehungen & Übertragungs-Hypothese
2. Situationsanalysen
3. Beziehungsgestaltung: Diszipliniertes Persönliches Sich-Einbringen

28

28

Beziehungsgestaltung

Diszipliniertes und persönliches sich-Einbringen (DPE)

- **Kontingente Persönliche Reaktion**

Th. gibt in real time überlegte Rückmeldung, welche emotionale Reaktion das Verhalten des Patienten bei ihm auslöst

- **Interpersonelle Diskriminationsübung**

Die Reaktion des Th. und diejenige der Bezugspersonen in ähnlichen Situationen werden gegenübergestellt, der Patient lernt zwischen diesen zu unterscheiden

29

29



30

30

Die Übertragungs-Hypothese


31

Übertragungshypothese

Wie überträgt der Patient seine bisherigen interpersonellen Erwartungen und Verhaltensmuster auf andere Beziehungen?

Veranschaulichen am Beispiel der therapeutischen Beziehung

- Wenn-Dann-Erwartung formulieren



32

Übertragungshypothese

Das Schema:
Wenn ich **x** mache, wird der Therapeut **negativ** reagieren

33

Erklärung ÜH (1)

„Wir gehen davon aus, dass das menschliche Gehirn aufgrund unserer Erfahrungen mit unseren Bezugspersonen Vermutungen (Hypothesen) entwickelt darüber, wie Menschen in sozialen Situationen reagieren. Das Gehirn überträgt seine frühe Erfahrung auf alle zukünftigen Beziehungen. Es entwickelt also eine *Übertragungshypothese* und warnt Sie damit, sozusagen, von schmerzhaften Erfahrungen...

34

Erklärung ÜH (2)

...Dies gilt auch für unsere therapeutische Beziehung, die ja auch eine *menschliche* Beziehung ist. Auch da befürchtet Ihr Hinterkopf für Sie bei bestimmtem Verhalten Ihrerseits negative Konsequenzen und auch da wären deshalb gewisse Sachen für Sie schwierig zu machen. Das ist normal.

Ich habe mir überlegt aufgrund dessen, was Sie mir bisher erzählt haben, dass Ihr Hirn für Sie vielleicht diese Hypothese entwickelt hat:
....“

35

Übertragungshypothese

- Vater:
Weil mein Vater mich immer ignoriert und kein Interesse für mich gezeigt hat,
Fühle ich mich bis heute wertlos.
Darum ziehe ich mich zurück, gebe in Gesellschaft wenig von mir preis.

36

Übertragungshypothese

Übertragungshypothese:
Wenn ich Frau Licht etwas persönliches von mir erzähle, wird sie es uninteressant finden und mich ignorieren

37

Dive-in-Übung

Übung 1:
Eigenen Patient dem Übungspartner kurz und prägnant beschreiben. Zusammen brainstormen, wie die ÜH lauten könnte.

Übung 2:
Der „Therapeut“ erklärt dem „Patient“, was eine Übertragungshypothese ist, und welche er denkt, dass der Patient hat
-> Rolle wechseln

38

Zusammenfassung

- Chronische Depression ≠ Einzelepisode
- Aufrechterhaltender Faktor: problematisches interaktionelles Verhalten
- CBASP setzt am interaktionellen Verhalten an
- Ziel: Überwindung der Wahrnehmungsentkopplung und Erlernen Konstruktives interaktionellen Verhaltens
- CBASP ist eine evidenzbasiert-wirksame Behandlung gegen chr. Depression

39

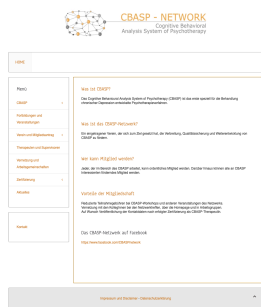
Zusammenfassung

- Techniken:
 - 1) Analyse prägender Bezugspersonen und Übertragungshypothese
 - 2) SA: systematisches und zielgerichtetes Analysieren des eigenen interaktionellen Verhaltens und Training neuer Verhaltensweisen
 - 3) DPE: Beziehung zwischen Th. und Pat. wird zwecks neuer Erfahrungen **explizit** zur Verfügung gestellt

40

40

<http://www.cbasp-network.org>



41

41

CBASP-WB in Zürich

- 6. Februar 2020
 - 30. April 2020
 - 25 Juni 2020
- Anmeldung: batya.licht@fsp-hin.ch

42

42
