



AMBULATORIUM PSYCHOSOMATIK ST.GALLEN

Rehabilitation. Kliniken Valens.



Gruppentherapie
Behandlung chronischer Depressionen
(CBASP)

Gruppentherapie

Behandlung chronischer Depressionen

Was ist CBASP?

CBASP (Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy) ist ein psychotherapeutisches Verfahren mit erwiesener Wirksamkeit, das speziell zur Behandlung chronischer Depressionen entwickelt wurde. Der Ansatz integriert diverse psychotherapeutische Techniken und ist dadurch speziell auf die Bedürfnisse und Schwierigkeiten chronisch depressiver Personen zugeschnitten. Schwerpunkt des Verfahrens liegt auf der Veränderung von Verhaltensweisen im zwischenmenschlichen Bereich. Mithilfe von CBASP lernen die Betroffenen, sich aus der eigenen Hilflosigkeit zu befreien und selbstwirksam Einfluss auf die Erfüllung eigener Bedürfnisse und Wünsche zu nehmen.

«An einem geschützten Ort Neues lernen und ausprobieren.»

Ziele

- ▶ Verbessertes Verständnis für die Hintergründe der depressiven Entwicklungsgeschichte
- ▶ Erkennen zwischenmenschlicher Auswirkungen des eigenen Verhaltens
- ▶ Erlernen von sozialen Problemlösefertigkeiten und positiven Bewältigungsstrategien
- ▶ Erkennen ungünstiger Verhaltensmuster mit Entwicklung alternativer Verhaltensweisen
- ▶ Stärkung der Selbstwirksamkeit
- ▶ Erlangen einer zuversichtlichen Grundhaltung

Voraussetzungen

- ▶ Laufende ambulante psychotherapeutische Einzeltherapie
- ▶ Keine akute Suizidalität und keine Suizidversuche im vergangenen Jahr
- ▶ Motivation zur regelmässigen Teilnahme mit einmal wöchentlich stattfindenden Sitzungen

Krankheitsbilder

- ▶ Chronische / rezidivierende Depressivität, Depressionen (F33.1)



Teilnahme und Anmeldung

Vorgängig werden Sie zu einer Einführungsveranstaltung sowie zu einem Einzelvorgespräch eingeladen. Der Einzeltermin wird individuell mit Ihnen abgesprochen. Wenn Sie bereits in der Klinik Gais in der CBASP-Gruppe teilgenommen haben, entfällt die Einführung und das Einzelvorgespräch und Sie werden direkt zur Gruppenteilnahme eingeladen.

- ▶ Dauer: 90 Minuten
- ▶ 1 Mal wöchentlich
(gemäss Zeiten auf der Website)
- ▶ max. 8 Teilnehmende

Ambulatorium Psychosomatik

Wassergasse 44, 9000 St.Gallen
1. Stock: Gruppenraum «Säntis»

Kontakt

T +41 58 511 60 02
zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

Gruppenleitung

Bettina Hummler
MSc, Psychotherapeutin

Yvonne Leist

Dipl. Pflegefachfrau HF PsyKP



aktuelle Zeiten unter:
[klinik-gais.ch/ambulatorium-psychosomatik](https://www.klinik-gais.ch/ambulatorium-psychosomatik)

Kostenübernahme

Unsere Gruppentherapien werden von den Krankenkassen übernommen. Wir benötigen eine ärztliche Zuweisung.

Ambulatorium Psychosomatik St.Gallen

Wassergasse 44

CH-9000 St.Gallen

T +41 58 511 60 00

zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

www.klinik-gais.ch/ambulatorium-psycho-somatik

 **KLINIKEN VALENS**

Gemeinsam Schritt für Schritt weiter.