



Die Mauer überwinden: Moderne CBASP-Depressionsbehandlung auf Station A5 in Münsterlingen

Die Psychiatrische Klinik Münsterlingen verfügt mit der Station A5 über eine spezialisierte Psychotherapiestation für Menschen mit chronischer, häufig therapieresistenter Depression. Hier werden Patientinnen und Patienten aufgenommen, bei denen ambulante, tagesklinische oder frühere stationäre Behandlungen nicht ausreichend geholfen haben und die von einer intensiven, beziehungsorientierten Psychotherapie profitieren.

Station A5 als CBASP-Station

Die Station A5 ist heute als CBASP-Station ausgerichtet, mit klarem Schwerpunkt auf strukturierten Einzel- und Gruppentherapien nach dem Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP). Die Behandlung erfolgt in enger Kooperation mit der Universitätsklinik Freiburg, einem führenden Zentrum für CBASP-Forschung und -Weiterentwicklung, sodass aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse direkt in den Stationsalltag einfließen.

Im Zentrum steht eine personenzentrierte Haltung: Die Patientinnen und Patienten werden als Expertinnen und Experten ihrer eigenen Lebensgeschichte verstanden, deren Erfahrungen ernst genommen und aktiv in die Therapie integriert werden. Ziel ist nicht nur eine Symptomreduktion, sondern eine nachhaltige Veränderung von Beziehungsmustern, Selbstwert und Alltagsbewältigung.

Therapeutisches Konzept und Methodenmix

Kern des Behandlungskonzepts ist CBASP, eine speziell für Menschen mit langjähriger, oft seit der Jugend bestehender Depression entwickelte Psychotherapiemethode. Ergänzend kommen psychodynamische, schematherapeutische und hypnotherapeutische Ansätze zum Einsatz, um biografische Prägungen, innere Anteile und unbewusste Konflikte zu bearbeiten und die CBASP-Arbeit zu vertiefen.

Bei sorgfältiger Indikationsstellung können zudem Ketamin- und Psychedelikaassistierte Psychotherapien angeboten werden, immer eingebettet in ein engmaschiges psychotherapeutisches Rahmenkonzept. Diese Verfahren werden genutzt, um festgefahrene Muster zu lockern, Zugang zu Emotionen zu erleichtern und anschliessend in CBASP-Situationsanalysen und Beziehungserfahrungen zu integrieren.

Was ist CBASP?

CBASP (Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy) ist eine strukturierte, wissenschaftlich

gut untersuchte Psychotherapiemethode für Menschen mit mindestens zweijähriger depressiver Symptomatik, häufig mit wiederholten Rückfällen und unzureichender Wirkung früherer Behandlungsversuche. Die Methode verbindet verhaltenstherapeutische, interpersonelle und psychodynamische Elemente und richtet den Fokus konsequent auf das konkret zwischenmenschliche Erleben im Hier und Jetzt.

Viele Patientinnen und Patienten erleben ihre Depression wie eine «Mauer» oder einen «Tunnel», hinter dem sie von der Welt und von sich selbst abgeschnitten sind. CBASP hilft, diese innere Mauer Schritt für Schritt zu verstehen und im realen Kontakt mit anderen Menschen durchlässiger zu machen.

Ablauf der Behandlung auf A5

Die Behandlung auf A5 umfasst regelmässige CBASP-Einzeltherapien, mehrere CBASP-Gruppenformate sowie ergänzende Gruppen zu Achtsamkeit, Alltagsbewältigung und Emotionsregulation. Typisch ist die Arbeit an sehr konkreten Alltagssituationen – etwa Konflikten, Rückzugsmomenten oder Belastungserprobungen zuhause –, die im stationären Rahmen vorbereitet, nachbesprochen und mit neuen Verhaltensoptionen verknüpft werden. Medizinische Hypnose wird ergänzend eingesetzt, um Zugang zu Gefühlen zu erleichtern, innere Anteile (z.B. selbstkritische und wohlwollende Stimmen) erfahrbar zu machen und neue Erfahrungen emotional zu verankern. In ausgewählten Fällen werden Ketamin- oder Psychedelika-Sitzungen eng mit CBASP-Situationsanalysen und Integrationsgesprächen verbunden, damit die in veränderten Bewusstseinszuständen gewonnenen Einsichten im Alltag wirksam werden können.

Weiterführende Literatur

Für Patientinnen und Patienten, die sich vertieft mit CBASP und dem Erleben chronischer Depression auseinandersetzen möchten, empfiehlt sich insbesondere der Ratgeber «Die Mauer überwinden» von Brakemeier und Buchholz. Dieses Buch knüpft direkt an das häufig beschriebene Erleben einer inneren Mauer an und bietet verständliche, praxisnahe Erläuterungen und Übungen, die die stationäre Therapie auf A5 gut ergänzen können.

Weiterführende Informationen sowie Ansprechpersonen für Anmeldungen:

Psychiatrische Dienste Thurgau (PDT)

Station für Psychotherapie der Depression (A5)

Seeblickstrasse 3

CH-8596 Münsterlingen

Telefon: 058 144 43 49

Website: www.stgag.ch/fachbereiche/psychiatrische-klinik



Krähenmann

XXXXX