

Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können Sie, wenn Sie an depressiven Verstimmungen leiden und regelmäßig zu den Therapieorten kommen können.

Sie benötigen **keine** Vorkenntnisse im Bouldern oder Klettern und Sie müssen auch nicht sportlich sein!

Wann und wo findet die Therapie statt?

Die Therapiegruppen sind dienstags von 16.30 bis 18.30 Uhr entweder in der neuen Boulderhalle „Steinbock“ in Erlangen oder in den Räumen des Universitätsklinikums Erlangen.

Die nächsten Durchgänge finden vom 6. Dezember 2022 bis 28. Februar 2023 und vom 7. März bis 23. Mai 2023 statt.

Wie kann ich teilnehmen?

Kommen Sie einfach zu einem der unverbindlichen Informationsabende und erfahren Sie dort mehr.

Infoveranstaltungen, jeweils um 16.30 Uhr:

Entweder online oder vor Ort im Großen Hörsaal der Hörsäle Medizin, Ulmenweg 18, 91054 Erlangen

- **Dienstag, 25.10.2022**
(voraussichtlich vor Ort)
- **Donnerstag, 27.10.2022**
(online)
- **Donnerstag, 03.11.2022**
(voraussichtlich vor Ort)
- **Dienstag, 24.01.2023**
(voraussichtlich vor Ort)
- **Donnerstag, 26.01.2023**
(online)
- **Dienstag, 31.01.2023**
(voraussichtlich vor Ort)

Bitte schauen Sie für aktuelle Informationen und kurzfristige Änderungen unbedingt auf unsere Homepage!
(Adresse und QR-Code siehe Rückseite)



Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik

Direktor: Prof. Dr. med. Johannes Kornhuber

Schwabachanlage 6 (Kopfkliniken)
91054 Erlangen
www.psychiatrie.uk-erlangen.de

Studienleitung

PD Dr. rer. biol. hum. Katharina Luttenberger
Prof. Dr. med. Johannes Kornhuber

Tel.: 09131 85-44621
neuewege.ps@uk-erlangen.de
www.depression-neuewege.de

Oder scannen Sie den QR-Code:



Neue Wege aus der Depression

Boulderpsychotherapie und Therapie mit Mentalen Modellen

Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik



Worum geht es bei der Studie?

Im Rahmen der Studie „**Neue Wege aus der Depression**“ haben Sie die Möglichkeit, für zehn Wochen kostenlos an einer unserer neuartigen Therapien zur Behandlung von Depressionen teilzunehmen oder in einer Kontrollgruppe mitzuwirken. An welchem der drei Angebote Sie teilnehmen, entscheidet das Los. Das ist nötig, um die Wirksamkeit der drei Optionen miteinander vergleichen zu können.

Mit Ihrer Teilnahme helfen Sie uns dabei, Behandlungsmöglichkeiten bei Depression noch genauer zu untersuchen und weiterzuentwickeln.



Wie sieht das dann konkret aus?



Angebot 1: Boulderpsychotherapie

Einmal wöchentlich nehmen Sie an einer Bouldergruppe unter der Leitung von zwei ausgebildeten Bouldertherapeutinnen bzw. -therapeuten teil. Bouldern ist das spielerische Klettern ohne Seil in Absprunghöhe, also nahe am Boden. Ergebnisse aus mehreren unserer Studien haben gezeigt, dass Bouldern sehr positive Auswirkungen auf depressive Symptome und das Selbstwirksamkeitserleben hat.



Angebot 2: Therapie mit Mentalen Modellen

In einer wöchentlichen Therapiegruppe lernen Sie, Denkfehler und falsche Annahmen zu erkennen. Zwei speziell geschulte Therapeutinnen bzw. Therapeuten helfen Ihnen, diese durch nützliche Mentale Modelle zu ersetzen, welche Sie privat und beruflich im Sinne einer positiven Lebensführung anwenden können. In jeder Einheit wird ein zentrales Thema in einer unterstützenden Atmosphäre bearbeitet und der Austausch mit anderen Betroffenen gefördert.



Angebot 3: Kontrollgruppe

Als Teilnehmende der Kontrollgruppe erhalten Sie zunächst kein zusätzliches Therapieangebot. Selbstverständlich haben Sie zu jeder Zeit die Möglichkeit, die übliche Versorgung zu nutzen. Als Dankeschön für Ihre Teilnahme können Sie zwischen Freikarten für die Boulderhalle oder einem City-Gutschein Erlangen wählen. Außerdem werden Sie auf Wunsch bevorzugt in die hauseigene Bouldertherapiegruppe aufgenommen.

Was ist sonst noch wichtig?

Wir bitten Sie, zu Beginn und am Ende Ihrer Therapie sowie ein Jahr nach Therapieende für ein Videointerview und Onlinefragebögen zur Verfügung zu stehen. Dabei stellen wir Ihnen verschiedene Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand, zu Ihrer Stimmung und zu weiteren psychisch relevanten Aspekten.

Zusätzlich sind zu Beginn und am Ende der Therapie jeweils eine Messung von Handkraft und Rumpfstabilität sowie eine Blutentnahme vorgesehen.

Sämtliche Daten werden natürlich streng vertraulich behandelt und ohne Namensangabe gespeichert!

Das Team freut sich auf Sie!

Das Projekt wird unterstützt von

