

BooSt

Boulder dich stark: Bouldertherapie bei Depression und Stress Teilnahmeinfos für Jugendliche

Hi,

Schön, dass Du dich für unser Angebot interessierst!

In unserer Studie „Boulder dich stark“ geht es darum, wie das Bouldern – also Klettern ohne Seil – Dir helfen kann, mit schwierigen Gefühlen wie Stress, Druck oder Traurigkeit besser umzugehen. Es ist keine klassische Psychotherapie, sondern eine Kombination aus Action und Reflektion an der Boulderwand. Dabei arbeitest Du gemeinsam mit anderen in einer Gruppe und wirst von erfahrenen Therapeut*innen begleitet. So kannst Du ausprobieren, wie Dir das Bouldern hilft, stärker, selbstbewusster und gelassener zu werden.

Wir haben dieses Programm bereits in der Arbeit mit Erwachsenen untersucht und konnten dort viele positive Effekte zeigen. Alle Infos dazu findest du auch auf unserer Seite

www.boulderpsychotherapie.de



Wir haben bereits einige Gruppen mit Jugendlichen durchgeführt und mit ihnen gemeinsam unser Angebot weiterentwickelt – jetzt ist es an der Zeit, herauszufinden, ob diese Therapie bei Jugendlichen ebenso wirksam ist wie bei Erwachsenen. Sollte das der Fall sein, möchten die Krankenkassen dieses Angebot dauerhaft für junge Menschen anbieten.

Wir würden uns freuen, wenn Du an unserem kostenfreien Angebot teilnimmst! Dafür ist es wichtig, dass:

1. Du und Dein/e Erziehungsberechtigter/n der Teilnahme an der Studie zustimmen und
2. Du regelmäßig an den Boulder-Sitzungen teilnimmst und
3. Du und Dein/e Erziehungsberechtigter/n an den Befragungen teilnehmen.

Alle praktischen Infos haben wir hier für Dich zusammengestellt:

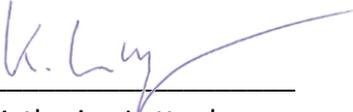
WAS passiert in der Studie?

- Du bekommst für 10 Wochen einmal pro Woche die Möglichkeit, in der Gruppe zu bouldern und Dein Wohlbefinden sowie Deine Fitness zu steigern.
- Die Bouldergruppe wird von zwei Klettertherapeut*innen geleitet.
- Der Zufall entscheidet, ob Du sofort die Boulder-Therapie bekommst oder nach 12 Wochen.
- Zur Teilnahme an den Interviews und zur Beantwortung der Fragebögen brauchst Du ein Smartphone oder einen Computer.
- Du und Deine Erziehungsberechtigten werden zu verschiedenen Zeitpunkten gebeten, einen elektronischen Fragenbogen auszufüllen.
- Für die Online-Interviews werden wir mit Dir Termine vereinbaren.



<p>WAS ändert sich an Deiner sonstigen Be- handlung?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nichts – du kannst alle üblichen stationären und ambulanten Angebote weiterhin nutzen. • Zusätzlich darfst du an unserer Bouldergruppe teilnehmen.
<p>WER darf an dieser Studie teilnehmen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jugendliche im Alter von 13-18 Jahren, die aktuell Anzeichen einer Depression haben oder kurz davor sind eine zu bekommen. • Vorkenntnisse im Bouldern oder Klettern sind nicht erforderlich – auch besonders „sportlich“ musst Du nicht sein!
<p>WELCHEN Nutzen habe ich von der Teilnahme?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an einer kostenlosen therapeutischen Bouldergruppe • Du lernst bouldern und kannst Deine Fitness steigern • Kürzere Wartezeit als bei ‚normalen‘ Psychotherapieplätzen • Für die Teilnahme an den Nachbefragungen erhältst Du jeweils 10 Euro-Eintritts-Gutscheine für die Boulderhalle
<p>WELCHE Risiken sind mit der Studienteil- nahme verbunden?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bei jedem Sport kann man sich verletzen – beim Bouldern geht es dabei hauptsächlich um Abschürfungen oder Zerrungen • Alle unsere Therapeut*innen sind in den Sicherheitsregeln beim Bouldern geschult und werden euch unterstützen, möglichst viel Spaß zu haben, ohne unnötige Risiken einzugehen.
<p>WANN und WO fin- det die Studie statt?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 x am Nachmittag während der Schulzeit in einer Boulderhalle → Mehr Infos findest Du unter www.boulderdichstark.de • Vier Zentren: Boulderhalle Café Kraft Nürnberg, Blockhelden Erlangen, Blockhelden Bamberg und Boulderwelt Regensburg
<p>WIE geht es jetzt weiter?</p>	<p>Wenn du mitmachen möchtest,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besprich dies mit Deinen Eltern/Erziehungsberechtigten. • Scanne den QR-Code und beantworte den kurzen Fragebogen. • Alles Weitere erfährst Du im Anschluss. • Falls noch nicht geschehen, kannst Du gerne eine unserer Infoveranstaltungen besuchen. Termine findest du auf der Homepage • Für Fragen: boulderdichstark.ps@uk-erlangen.de

Wir freuen uns, wenn Du dabei bist und senden herzliche Grüße,


Katharina Luttenberger


Carolin Donath


Oliver Kratz