

# Boulder dich stark in der Boulderwelt Regensburg

Bouldertherapie gegen Stress und  
schlechte Stimmung für Jugendliche



**Uniklinikum  
Erlangen**



## Worum geht's?

Bouldern ist das spielerische Klettern ohne Seil in Absprunghöhe. Im Rahmen unserer Studie „**Boulder dich stark**“ hast du die Möglichkeit, an unserer neuen Boulderpsychotherapie teilzunehmen.

Es ist keine klassische Psychotherapie, sondern eine Kombination aus Bewegung und Reflexion an der Boulderwand.

Für Erwachsene konnten wir schon viele positive Effekte des Programms zeigen. Mit deiner Teilnahme hilfst du uns, zu untersuchen, ob das Angebot genauso gut bei Jugendlichen wirkt.

## Wir freuen uns auf dich!





## Was erwartest dich?

Du boulderst zehn Wochen lang einmal pro Woche in einer Gruppe und wirst dabei durch zwei Klettertherapeutinnen bzw. Klettertherapeuten begleitet. Gemeinsam erarbeitet ihr beim Klettern verschiedene Themen, wie ein besserer Umgang mit Stress gelingen kann oder wie du Bedürfnisse deutlich kommunizieren kannst. Die Gruppe startet für dich entweder direkt nach der ersten Erhebung oder ca. drei Monate später. Den genauen Startzeitpunkt bestimmt das Los.

Du und deine Erziehungsberechtigten werden zu verschiedenen Zeitpunkten gebeten, einen elektronischen Fragebogen auszufüllen. Zusätzlich werden wir mit dir individuelle Termine für Online-Interviews vereinbaren. Dafür brauchst du ein Smartphone oder einen Computer. Deine Daten werden streng vertraulich behandelt und ohne Namensangabe gespeichert. Als Dankeschön bekommst du außerdem einen Eintrittsgutschein für die Boulderhalle.

Wir sehen uns in der Boulderhalle!

uniklinikumerlangen 

Gefördert durch

**Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention**



## Wie kann ich teilnehmen?

Nimm einfach an unserer unverbindlichen Online-Informationsveranstaltung „Depressionen bei Kindern und Jugendlichen – Wie erkenne ich sie und was kann man dagegen tun?“ teil und erfahre von Prof. Dr. Carolin Donath mehr über das Thema, unser Projekt und wie du mitmachen kannst. Wenn du willst, kannst du auch anonym und ohne Kamera teilnehmen, den Link zur Veranstaltung findest du auf unserer Website.

Die Informationsveranstaltung findet am **Dienstag, 9. Juni 2026 (online, über Webex)** statt.

Natürlich kannst du dich auch jetzt direkt auf unserer Website registrieren und für einen Interviewtermin anmelden – füll einfach einen kurzen Fragebogen aus, damit du weißt, ob du mitmachen kannst. Die Anmeldung ist bis Anfang September 2026 auf unserer Homepage möglich.



<http://www.boulderdichstark.de>



# Allgemeine Informationen

## Wer kann teilnehmen?

Wenn du zwischen 13 und 18 Jahre alt bist und dich öfter gestresst, belastet oder einfach down fühlst, dann kannst du dich bei uns melden.

Du benötigst **keine Vorkenntnisse** im Bouldern oder Klettern. Du musst auch nicht „sportlich“ sein!

## Was kostet die Teilnahme?

Für die Teilnahme fallen **keine Kosten** an.

## Wann und wo findet die Therapie statt?

- **Boulderwelt Regensburg**
- September 2026 voraussichtlich Mittwoch, 15.00 Uhr oder Donnerstag, 15.30 Uhr
- Januar 2027 voraussichtlich Mittwochnachmittag – die genaue Zeit steht noch nicht fest
- 10 Einheiten je 120 Minuten außerhalb der Schulferien
- wenn du möchtest kannst du danach noch die Anschlussgruppe besuchen

Die Anmeldung für die nächsten Gruppen ist jederzeit über unsere Homepage möglich.

## Fällt der Unterricht für das Projekt aus?

In der Regel verpasst du durch die Teilnahme keinen Unterricht, da die Termine am Nachmittag stattfinden.



## **Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik**

Direktorin: Prof. Dr. med. Sarah Kittel-Schneider

### **Studienleitung**

Prof. Dr. Katharina Luttenberger

Prof. Dr. Carolin Donath

Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie

### **Noch Fragen? Nimm gerne Kontakt mit uns auf!**

[boulderdichstark.ps@uk-erlangen.de](mailto:boulderdichstark.ps@uk-erlangen.de)

<http://www.boulderdichstark.de>



Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir an einigen Stellen die kürzere, männliche Form. Selbstverständlich sprechen wir alle Geschlechter gleichberechtigt an.

Herstellung: Universitätsklinikum Erlangen/Kommunikation, 91012 Erlangen

Fotos: © Uniklinikum Erlangen