

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 erwartet 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 einer unserer unverbindlichen Online-Informationsveranstaltungen teil (wenn du willst, auch anonym und ohne Kamera) und erfähr dort mehr. Oder registrier dich jetzt direkt auf unserer Website für einen Interviewtermin und füll einen kurzen Fragebogen aus, damit du weißt, ob du mitmachen kannst.

Infoveranstaltungen, jeweils um 18.00 Uhr

Für den Start im **Oktober 2025 oder Januar 2026**

Die Anmeldung ist bis Anfang September 2025 auf unserer Homepage möglich.

Für den Start im **Januar oder Mai 2026**

- Montag, 17. November 2025 (online, über Zoom)
- Dienstag, 2. Dezember 2025 (online, über Zoom)

Für den Start im **Mai oder Oktober 2026**

- Montag, 9. März 2026 (online, über Zoom)
- Donnerstag, 19. März 2026 (online, über Zoom)

Bitte schau für den Link zur Infoveranstaltung, für aktuelle Informationen und kurzfristige Änderungen unbedingt auf unserer Website vorbei!



<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**
- Mittwoch, 15.00 Uhr oder Donnerstag, 15.30 Uhr
- 10 Einheiten je 120 Minuten außerhalb der Schulferien
- wenn du möchtest: Anschlussgruppe für ein Jahr

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

Direktor: Prof. Dr. med. Johannes Kornhuber

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

<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