

## Allgemeine Informationen

### 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 Studie KuS statt?

Die Termine sind immer donnerstags von 16.30 bis 18.30 Uhr entweder im Bouldergarten in Berlin-Neukölln oder im Bürgerzentrum Neukölln.

Vom 21. September bis 30. November 2017  
(kein Termin am 2. November 2017)

### Wie kann ich teilnehmen?

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

- Mittwoch, 19. Juli 2017, um 17.30 Uhr
- Montag, 4. September 2017, um 18.30 Uhr
- Freitag, 8. September 2017, um 17.30 Uhr

Im Systemischen Institut für Achtsamkeit (SIA)  
Berlin, Friedelstraße 40, 12047 Berlin



**Das Projekt Studie KuS wird unterstützt von:**  
**OH-DO-KWAN Stiftung**  
**Ludmilla Pankofer und Carl Wiedmeier**



# Klettern und Stimmung

## Kombinierte Boulder- und Psychotherapie gegen Depressionen

**Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik**  
Direktor: Prof. Dr. med. Johannes Kornhuber

Schwabachanlage 6 (Kopfkliniken), 91054 Erlangen  
[www.psychiatrie.uk-erlangen.de](http://www.psychiatrie.uk-erlangen.de)

### Ansprechpartnerin

PD Dr. rer. biol. hum. Katharina Luttenberger  
Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie  
Tel.: 09131 85-44621  
[studiekus.psych@uk-erlangen.de](mailto:studiekus.psych@uk-erlangen.de)  
[www.studiekus.de](http://www.studiekus.de)

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir bei der Bezeichnung von Personengruppen die männliche Form; selbstverständlich sind dabei die weiblichen Mitglieder eingeschlossen.

Herstellung: Uni-Klinikum Erlangen/Kommunikation, 91012 Erlangen



Studie  
**KuS**

Universitätsklinikum  
Erlangen

## Worum geht's bei Studie KuS?

Leiden Sie aktuell unter einer Depression und möchten Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes tun? Im Rahmen des Projekts Studie KuS bieten wir Ihnen die Möglichkeit, für zehn Wochen kostenlos an einem unserer drei wissenschaftlich nachgewiesenen Programme zur Behandlung von Depressionen teilzunehmen.

An welcher der drei Gruppen Sie teilnehmen, entscheidet das Los. Das ist nötig, um die Wirksamkeit der drei Programme miteinander vergleichen zu können. Allerdings können Sie nur gewinnen, denn Sie erhalten in jedem Fall eine wirksame Therapie – kostenlos und ohne lange Wartezeit!

## Wie sieht das dann konkret aus?

### Option 1: Depressionsbewältigungsgruppe

In einer wöchentlichen Therapiegruppe erarbeiten Sie mit zwei ausgebildeten Therapeuten wichtige Aspekte Ihrer Erkrankung. Zudem werden Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen durchgeführt und Sie haben die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über Ihre Erfahrungen auszutauschen!



### Option 2: Therapeutisches Bouldern

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



### Option 3: Aktivierendes Bewegungsprogramm

Bewegung gilt als eine sehr wirksame Komponente in der Behandlung von Depressionen. Daher erhalten Sie von uns Trainingsmaterial und eine Anleitung per Video, um von zu Hause aus Ihr individuelles Bewegungsprogramm durchführen zu können. Anschließend erhalten Sie kostenlos Zugang zu einer Bouldergruppe.

## Was ist sonst noch wichtig?

Wir bitten Sie, zu Beginn und am Ende Ihrer Therapie sowie drei, sechs und zwölf Monate nach deren Abschluss für ein Telefoninterview zur Verfügung zu stehen. In diesem stellen wir Ihnen verschiedene Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand, Ihrer Stimmung und weiteren psychisch relevanten Aspekten. Ihre Angaben werden natürlich streng vertraulich behandelt und ohne Namensangabe gespeichert!



**Das Studie-KuS-Team freut sich auf Sie!**