

Klettern und Stimmung

KuS – aktiv gegen Depression

Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik



**Uniklinikum
Erlangen**



Worum geht's?

Leiden Sie an Depression und möchten Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes tun? Seit 2013 bieten wir Ihnen im Rahmen des Projekts „**K**lettern **u**nd **S**timmung (KuS)“ die Möglichkeit, kostenlos an einer achtwöchigen Bouldergruppe teilzunehmen. Jede Gruppe wird von zwei Therapeuten geleitet und besteht aus maximal zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Beim Klettern fällt es leicht, aus Gedankenkreisen auszusteigen und positive Erfahrungen zu machen.

Was ist Bouldern?

Bouldern ist das spielerische Klettern ohne Seil in Absprunghöhe, also nahe am Boden. Es gibt Routenvorschläge in verschiedenen Schwierigkeitsgraden – auch wer noch nie viel Sport gemacht hat, kann die einfachen Routen gut bewältigen. Wer nicht mehr weiterkommt, springt einfach ab – dicke Schaumstoffmatten auf dem Boden fangen Sie auf. Bouldern ist gelenkschonend, beansprucht verschiedene Muskelgruppen gleichmäßig und Sie können sich Ihre Herausforderungen individuell suchen oder einfach „Genuss-bouldern“. Auch Elemente aus dem Yoga sowie Achtsamkeitsübungen fließen in das Gruppenkonzept mit ein.





Bouldertherapeut Matthias Schopper (links) bei der Arbeit

Wann und wo?

Die Bouldergruppe findet einmal wöchentlich donnerstags von 10.00 bis 13.00 Uhr in Erlangen-Bubenreuth in der Boulderhalle „BLOCKHELDEN“ statt. Pro Jahr bieten wir drei Gruppen an.

Feedback früherer Teilnehmer

Das Konzept ist auf große Zustimmung gestoßen.

Horst G.: „Zunächst fühle ich mich körperlich besser und geistig aktiver und ausgeglichener. Außerdem hat mir die Teilnahme auch mein Selbstvertrauen wieder aufgerichtet. Aus eigenem Antrieb hätte ich mich nie an diese Sportart herangewagt. Ich wünsche noch vielen Betroffenen die Möglichkeit zur Teilnahme an dieser Therapie.“

Michael B.: „Insgesamt kann ich schon sagen, dass die Bouldertherapie bei mir eine extreme Veränderung bewirkt hat. Ich komme jetzt wieder aus den endlosen Gedankenschleifen in das tatsächliche Erfahren/Handeln.“

Was sonst noch?

Wir sind davon überzeugt, dass Klettern oder Bouldern eine wirksame Therapie für Menschen mit Depression darstellen kann. Dies konnten wir durch unsere Studie bereits nachweisen.

Nach Abschluss des Acht-Wochen-Programms bieten wir Ihnen die Möglichkeit, an unserer Nachsorgegruppe teilzunehmen. So bleiben Sie auch im Anschluss in Kontakt mit den Bouldertherapeuten!

Ihre Angaben werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt – nichts davon verlässt die Klinik!



Will hoch hinaus – Bouldertherapeut Stefan Först

Wie kann ich bei KuS teilnehmen?

Um an den Kursen teilnehmen zu können, wenden Sie sich bitte an die Ambulanz der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik des Uniklinikums Erlangen. Vereinbaren Sie dort einen Termin und lassen Sie prüfen, ob Sie die Voraussetzungen zur Teilnahme an der Gruppe erfüllen (psychiatrische Diagnose, Anbindung unserer Ambulanz). Nach Klärung werden Sie von unserer Ambulanz auf unsere Warteliste gesetzt und wir melden uns bei Ihnen, sobald ein neuer Kurs mit freien Plätzen startet. Während des Kurses müssen Sie mindestens einmal pro Quartal Kontakt zu einer Ärztin bzw. einem Arzt unserer Ambulanz haben. Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Bouldertherapeuten

Die Bouldertherapeuten Stefan Först, Stefan Fuchs und Matthias Schopper arbeiten seit über zehn Jahren im psychiatrischen und psychotherapeutischen Bereich unserer Klinik.

Aus ihrer eigenen langjährigen Klettererfahrung haben sie zusammen das KuS-Konzept entwickelt. Sie sind in Klettertherapie und achtsamkeitsbasierten Therapieverfahren geschult.

Das Konzept wurde 2015 mit dem Bayerischen Psychiatrischen Pflegepreis 2015 des Verbands der Pflegedienstleistungen psychiatrischer Kliniken Bayern e. V. ausgezeichnet.



Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik

Direktor: Prof. Dr. med. Johannes Kornhuber

Schwabachanlage 6 (Kopfkliniken), 91054 Erlangen

www.psychiatrie.uk-erlangen.de

Institutsambulanz

Tel.: 09131 85-34597

Fax: 09131 85-36092

pia@uk-erlangen.de

