

Mit Bouldern und ohne Illusionen aus der Depression

Letzter Durchlauf der neuen Erlanger Studie - Teilnehmende gesucht

Bereits seit Mai 2022 läuft die Studie „Neue Wege aus der Depression“ am Uniklinikum Erlangen. Prof. Dr. Johannes Kornhuber, Direktor der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik, und sein Team sind sehr zufrieden: „Wir haben viele positive Rückmeldungen bekommen und sind froh, mit unseren neuen Angeboten Betroffenen unkompliziert Psychotherapieplätze anbieten zu können.“ Jetzt gibt es letztmalig die Chance, an der Studie teilzunehmen. Interessierte sind herzlich zur vorerst letzten Informationsveranstaltung am Dienstag, 7. Februar 2023, um 16.30 Uhr eingeladen. Das virtuelle Treffen ist unverbindlich; die Zugangsdaten sind auf der Studien-Website www.depression-neuewege.de zu finden. Eine Anmeldung zur Infoveranstaltung ist nicht erforderlich.

Im Rahmen der Studie „Neue Wege aus der Depression“ kommen zwei neu entwickelte Therapieverfahren zum Einsatz: die Boulderpsychotherapie und die Therapie mit Mentalen Modellen. Bouldern ist das Klettern ohne Seil in Absprunghöhe. Bei Depressionen kann das Bouldern als Therapie mit unterschiedlichen Zielen eingesetzt werden: Es kann Menschen zum einen spielerisch helfen, positive Erfahrungen zu sammeln; zum anderen lernt die Patientin bzw. der Patient, durch die sportliche Betätigung Grenzen wahrzunehmen, anzuerkennen, aber auch über sich selbst hinauszuwachsen und eigene Erfolge wertzuschätzen.

Vorherige Studien der Erlanger Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler unter der Leitung von PD Dr. Katharina Luttenberger konnten die Wirksamkeit der Boulderpsychotherapie belegen. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichteten, dass diese aktive Behandlung ihnen dazu verholfen habe, den Alltag wieder besser zu bewältigen und selbstbewusster zu werden. Sie zeigten sich darüber hinaus begeistert von den zwischenmenschlichen Erfahrungen und dem Vertrauen in der Gruppe.

Neue Studie mit Fokus auf Mentalen Modellen

Neben der Boulderpsychotherapie liegt der Fokus der neuen Studie auch auf der Arbeit mit Mentalen Modellen. Dabei handelt es sich um universelle Regeln, die im privaten und beruflichen Leben angewendet werden, um relevante Informationen herauszufiltern und die Informationsflut auf ein verarbeitbares Maß zu reduzieren. „Diese Abkürzungen führen aber häufig zu sogenannten Denkfehlern, denen wir alle – unabhängig von Depressionen – unterliegen“, erläutert Prof. Kornhuber, der diese Behandlungsform entwickelt hat. „In der Therapie mit Mentalen Modellen versuchen wir, diese Denkfehler zu verstehen, um uns nicht mehr von ihnen in die Irre führen zu lassen und in Zukunft bessere Entscheidungen für uns selbst zu treffen.“ Im Rahmen der Studie „Neue Wege aus der Depression“ soll deshalb die Bildung von hilfreichen und zielführenden Mentalen Modellen geschult werden, die zu einer objektiveren Sicht auf die Welt, zum klügeren Umgang mit Zeit und Ressourcen sowie zu schnelleren, sichereren und schlauerer Entscheidungen führen.

Ablauf der Studie „Neue Wege aus der Depression“

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studie „Neue Wege aus der Depression“ werden zufällig

einem der drei Angebote zugeteilt:

- **Boulderpsychotherapie:** Die Boulderpsychotherapie findet einmal wöchentlich nachmittags für jeweils zwei Stunden in der neuen Boulderhalle „Steinbock“ in Erlangen statt. Die Gruppe mit ca. zehn Teilnehmenden wird von zwei Klettertherapeutinnen bzw. -therapeuten geleitet.
- **Therapie mit Mentalen Modellen:** Die Therapie mit Mentalen Modellen findet einmal wöchentlich nachmittags für jeweils zwei Stunden in den Räumen der Psychiatrie des Uniklinikums Erlangen, Schwabachanlage 6, in Erlangen statt. Die Gruppe mit ca. zehn Teilnehmenden wird von zwei Therapeutinnen bzw. Therapeuten geleitet.
- **Kontrollgruppe:** Teilnehmende der Kontrollgruppe erhalten kein zusätzliches studienspezifisches Angebot, sie nehmen also an keiner der Gruppentherapien teil. Versorgungsangebote, die üblicherweise zur Verfügung stehen, können weiterhin in Anspruch genommen werden. Nach Beendigung der Studie werden diese Teilnehmenden – sofern sie das wünschen – bevorzugt in die Boulderpsychotherapiegruppe der Klinik aufgenommen. Als Dankeschön für die Teilnahme erhalten die Mitglieder der Kontrollgruppe jeweils Gutscheine für die Boulderhalle oder einen City-Gutschein Erlangen.

Die Gruppentherapien des letzten Durchgangs starten am Dienstag, 7. März 2023, und finden immer dienstags von 16.30 bis 18.30 Uhr statt. Die Therapien dauern insgesamt etwa zehn Wochen.

Alle Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer werden zu drei Zeitpunkten gebeten, an der Datenerhebung in Form von Videointerviews, Onlinefragebögen und persönlichen Untersuchungen durch geschulte Fachkräfte teilzunehmen. Selbstverständlich werden die Angaben im Rahmen der randomisierten kontrollierten Studie streng vertraulich behandelt. Die Studienteilnahme ist kostenlos; Fahrtkosten können nicht übernommen werden.

Einladung zu Informationsveranstaltungen

Interessierte und ihre Angehörigen sind herzlich eingeladen, sich bei der virtuellen Informationsveranstaltung am Dienstag, 7. Februar 2023, um 16.30 Uhr über die Studie zu informieren, das Studienteam kennenzulernen und sich auf Wunsch gleich für die Teilnahme an einem diagnostischen Interview registrieren zu lassen.

Website der Studie „Neue Wege aus der Depression“: www.depression-neuewege.de

Einwahlcode: <https://fau.zoom.us/j/61892009234>