

Gruppengrösse

Drei bis vier Kinder und Jugendliche

Kursleitung

Ursina Bircher, Psychologin MSc
Beatrice Kessler, Betreuerin

Kursort

Kletterzentrum Ap 'n Daun, Pulvermühlestrasse 8, Chur
Jeden Dienstag von 17.00 – 18.30 Uhr (Gruppe 1)
und von 18.30 – 20.00 Uhr (Gruppe 2)

Einstieg in laufende Gruppen ist möglich

Kontakt

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Telefon 058 225 19 19
info@kjp-gr.ch
www.pdgr.ch



«Therapeutisches Klettern» Für Kinder und Jugendliche



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Psichiatria d'uffants e da giuvenils dal Grischun
Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni

Kursinhalt

Die Kinder und Jugendliche erhalten beim therapeutischen Klettern die Möglichkeit, Fähigkeiten und Lösungsstrategien zu entwickeln, die Ihnen den Umgang mit ihren alltäglichen Sorgen und Herausforderungen erleichtern sollen.

Wir sind überzeugt davon, dass Freude und Spass wichtige Elemente sind um Entwicklungsprozesse in Gang zu setzen. Der Spassfaktor und die Popularität des Klettersports nutzen wir im therapeutischen Klettern, um den Kindern und Jugendlichen einen interessanten und abwechslungsreichen Raum zu bieten. In diesem von uns begleiteten Rahmen können sie mit Freude und Begeisterung ihre Fähigkeiten erweitern und Erfolgserlebnisse feiern. Diese Entwicklungsprozesse werden von uns therapeutisch und sozialpädagogisch begleitet.

Dazu gehören die Erlebnisse und Herausforderungen mit den Kinder und Jugendlichen stets einzeln und in Gruppen zu besprechen und zu reflektieren. Ebenso stellen wir ihnen verschieden Aufgaben um diese persönlichen Prozesse weiter zu fördern.

Einige der Möglichkeiten des Klettersports liegen darin, dass viele Fähigkeiten, die auch im Alltag von Bedeutung sind, eine Voraussetzung für erfolgreiches Klettern darstellen. So muss zum Beispiel die Aufmerksamkeit reguliert und der eigene Körper wahrgenommen und kontrolliert werden. Man wird mit seinen Emotionen, wie Angst, Frust, oder Freude konfrontiert und hat somit die Möglichkeit, einen Umgang damit zu erlernen. Ausserdem erfordert das Klettern ein hohes Mass an Konzentration und Vertrauen, einerseits in die Person die sichert, aber auch in die eigenen Fähigkeiten. Dadurch dass in unserem Fall das therapeutische Klettern in einer Gruppe stattfindet, können gleichzeitig auch soziale Kompetenzen erworben werden.

Zielgruppe

Das Programm richtet sich an Kinder und Jugendliche zwischen 5 bis 18 Jahre.