

Therapeutisches Klettern für Erwachsene mit einer psychischen Erkrankung

Das therapeutische Klettern wirkt sich vielfältig im positiven Sinne auf die Psyche sowie den Körper der Teilnehmenden aus. Es ist als ein ganzheitlicher Prozess zu betrachten.

Das therapeutische Klettern richtet sich an Menschen mit

- Depression
- Psychose
- Sucht
- Angststörungen
- Posttraumatischer Belastungsstörung
- Persönlichkeitsstörungen
- Zwangsstörungen
- Autismus

Ziele des therapeutischen Kletterns

- Aufbau von Selbstvertrauen
- Stärkung sozialer Kompetenzen
- Entwickeln neuer Handlungskompetenzen
- Abbau von Frust- und Aggressionspotentialen
- Angstbewältigung
- Kontrolle und Steuerung der Bewegung
- Verbesserung der Wahrnehmungsverarbeitung
- Entwicklung einer vertrauensvollen Beziehung

