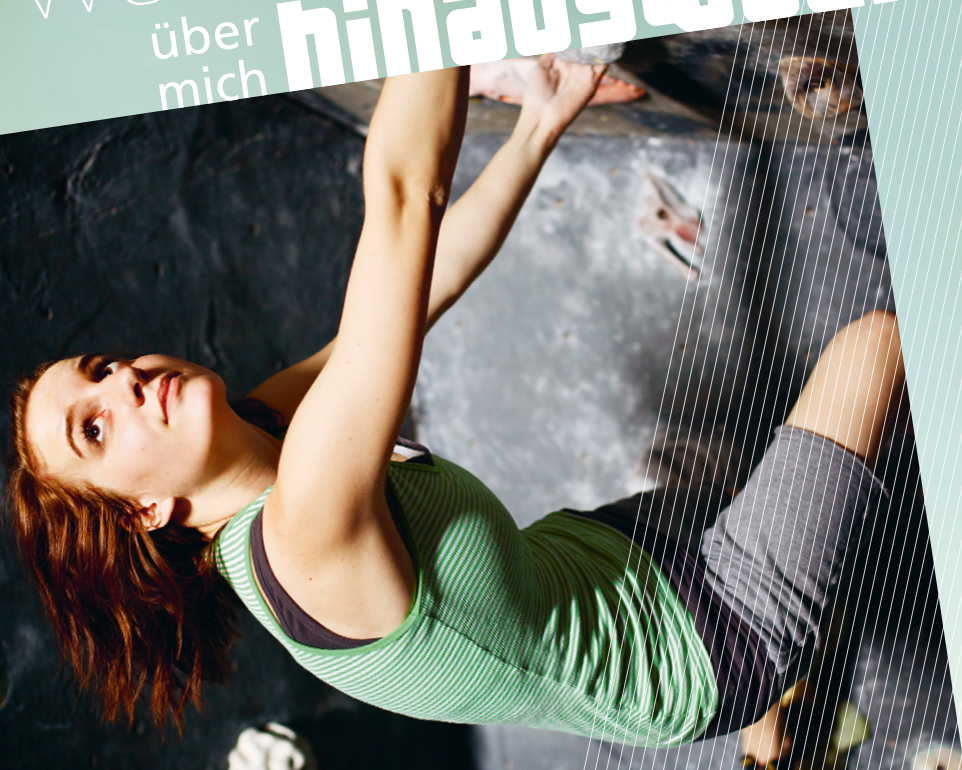


wenn ich
über mich hinauswachse



Bouldern als Therapieform

Ein Gruppenangebot der
Kinder- und Jugendpsychiatrie

Luzerner
Psychiatrie **lups.ch**

Luzern | Obwalden | Nidwalden

Beziehung im Mittelpunkt

Bouldern als Therapieform

In der Boulder-Gruppe können Kinder und Jugendliche ihre sozialen Fertigkeiten trainieren, ihr Selbstvertrauen stärken sowie die Körper-, Selbst- und Fremdwahrnehmung verbessern.

Beim Bouldern, dem Klettern ohne Seilsicherung in Absprunghöhe, befinden sich die Beteiligten direkt über dem Boden und Sprünge aus geringer Höhe werden von speziellen Sprungmatten gedämpft. Es besteht kein erhöhtes Sicherheitsrisiko.

Die Kindern und Jugendlichen setzen sich beim Bouldern intensiv mit den eigenen Bewegungs-, Handlungs- und Entscheidungsfähigkeiten auseinander. Sie lernen, auf ihren Körper zu hören, ihre Bewegungsabläufe an der Wand zu überprüfen und ggf. anzupassen. Dabei loten sie ihre Grenzen aus und wachsen immer wieder darüber hinaus. Zudem lernen die Betroffenen ihre Gefühle und Gedanken besser kennen und erhalten die Möglichkeit, Denk- und Verhaltensmuster zu analysieren.

In Gesprächen werden vorangehende Situationen im Boulderraum reflektiert. Gegenseitige Rückmeldungen ermöglichen den Teilnehmenden den Vergleich zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung. Verknüpfungen zu Alltagserfahrungen werden möglich.

Durch Hilfestellungen an der Wand unterstützen sich die Kinder und Jugendlichen gegenseitig. Damit alle Beteiligten von der Gruppe getragen werden, ist ein respektvoller und wertefreier Umgang untereinander wichtig. —

Das Angebot richtet sich an

Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 16 Jahren mit

- sozialen Schwierigkeiten
- Selbstwertproblemen
- ängstlichem Verhalten
- Schwierigkeiten in der Selbst- und Fremdeinschätzung
- verminderter Impulskontrolle und niedriger Frustrationstoleranz

Einbezug der Eltern

Eine gute Zusammenarbeit mit den Eltern ist wichtig, damit eine positive und nachhaltige Veränderung erreicht werden kann. Wir führen mit dem Kind und mindestens einem Elternteil mehrere gemeinsame Sitzungen durch.

Leitung

- Evelyne Leiggener, Psychologin / Psychotherapeutin FSP
- Heinz Siegenthaler, Sozialarbeiter FH / Kletterpädagoge

Durchführung

Informationen bezüglich Start und Dauer der Gruppe entnehmen Sie bitte dem Beilageblatt.

Gruppengrösse

Maximal 8 Kinder/Jugendliche

Auskünfte

Für weitere Auskünfte steht Ihnen die Gruppentherapeutin Evelyne Leiggener gerne zur Verfügung. Melden Sie sich bitte via Sekretariat des Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienstes (KJPD) unter der Telefonnummer 058 856 45 00.



Boulderraum Dreipunkt

Tribschenstrasse 104

6005 Luzern

Der Boulderraum befindet sich im 2. Stock, Eingang Dreipunkt GmbH Luzern.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt nach einer Abklärung oder Behandlung durch den KJPD.

Kosten

In der Regel übernimmt die Krankenkasse oder IV die Kosten mit Ausnahme von Franchise und Selbstbehalt.

Luzerner Psychiatrie

Kinder- und Jugendpsychiatrie | Ambulatorium Luzern
Areal Kantonsspital 13 | 6000 Luzern 16

T 058 856 45 00 | kjpd.sekretariat@lups.ch | www.lups.ch

Luzerner
Psychiatrie ***lups.ch***

Luzern | Obwalden | Nidwalden

Beziehung im Mittelpunkt