

Zum Projektpot 5: Erlebnis-Therapie und Inklusion

Erlebnistherapie in den SHG Kliniken für Kinder und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik



Erlebnistherapie ist in den SHG Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie u. Psychosomatik seit vielen Jahren ein festes Angebot im multidisziplinären Therapiesetting. Schwerpunkte der Erlebnistherapie bilden Klettern, Kanufahren, therapeutischer Hochseilgarten und andere Outdoorprojekte etwa Waldgruppe oder Therapie im Grünen.

Unterstützend zu den traditionellen Therapiemethoden bietet die Erlebnistherapie einen weiteren therapeutischen Zugang und begleitet die Kinder und Jugendlichen dabei ganz *unmittelbar* mit deren eigenen Stärken in Kontakt zu kommen, ihre Ressourcen zu mobilisieren und in ein achtsames Erleben einzutauchen. Unmittelbare Erfahrung bedeutet dabei, dass die Kinder und Jugendlichen in ihrem ganzheitlichen Erleben - kognitiv, emotional, sozial und körperlich - in den erlebnistherapeutischen Prozess einbezogen sind. Kinder und Jugendliche können sich mit neuen Erfahrungen als selbstwirksam handelnd erleben, Achtsamkeit üben und zwischenmenschliche Kompetenzen in der Peer-Gruppe erproben.

Die Reflexion der neuen Erfahrungen im Einzel- und im Gruppentherapiesetting erleichtert den Transfer der neuen Erfahrungen in den Alltag der Kinder und Jugendlichen.

Zudem lässt sich die Erlebnistherapie in der KJPP hervorragend in das Konzept der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT-A) integrieren und so Akzeptanz und Veränderung im Therapieprozess nicht als widerstrebende, sondern als unterstützende Aspekte direkt erfahrbar machen. Achtsamkeit, Emotionsregulation, Selbstwertarbeit, zwischenmenschliche Fertigkeiten und Skills für Familien sind Elemente und Module der DBT-A und spiegeln sich auch in Aspekten der Erlebnistherapie der KJPP wieder.

Kontakt:

Andrea Dixius
Leitende Psychologin

SHG Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie u. Psychosomatik
Kleinblittersdorf, Saarbrücken, Idar-Oberstein

E-Mail: a.dixius@sb.shg-kliniken.de
www.shg-kliniken.de