



MEDIENMITTEILUNG

Verband für Therapeutisches Klettern Schweiz gegründet

Am 22. Juni 2024 ist in der Clinica Holistica in Susch GR der Verband für Therapeutisches Klettern Schweiz gegründet worden. Dieser bezweckt eine verstärkte Anerkennung der noch jungen Therapieform in den Gesundheitsberufen und gegenüber den Kostenträgern. Weiter hat der Verband zum Ziel, das vorhandene Wissen im Bereich des Therapeutischen Kletterns zu teilen und zu vertiefen, die Ausbildung in diesem Bereich zu standardisieren, die Bildung von Partnerschaften zu unterstützen und neue Forschung zu teilen und anzuregen. Dadurch soll ein Disziplinen-übergreifendes, umfassendes Netzwerk aufgebaut werden, um das Therapeutische Klettern weiter zu fördern.

Die Gründungsmitglieder stammen aus den Fachbereichen Ergotherapie, Physiotherapie, Medizin, Sporttherapie, Psychomotorik, Psychologie, Sozial- und Heilpädagogik, Sozialen Arbeit und KomplementärTherapie. Sie sind Vertreter:innen aus verschiedenen medizinischen Fachbereichen wie der Pädiatrie, der Neurologischen Rehabilitation, Psychiatrischen und Psychosozialen Rehabilitation oder aus dem muskuloskelettalen Bereich.

Einige der Gründungsmitglieder waren bereits im Vorfeld in einer Fachgruppe für das Therapeutische Klettern aktiv. Diese Fachgruppe wurde 2019 ins Leben gerufen.

Therapeutisches Klettern

Das Therapeutische Klettern wird zunehmend in der Rehabilitation und Prävention sowie in der Gesundheitsförderung angewendet. Es vereint physische Anforderungen mit mentalem und emotionalem Erleben und bietet so einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit. Expert:innen sind überzeugt und begeistert von der Wirksamkeit des Therapeutischen Kletterns. In den letzten Jahren wurden die positiven Effekte durch verschiedene Studien untersucht und belegt.

Das Klettern fordert und fördert die Kraft, die Körperwahrnehmung, die Beweglichkeit sowie die sozio-emotionalen Fähigkeiten. Diese Aspekte können in den verschiedensten Bereichen aufgenommen und gezielt im therapeutischen Setting angewendet werden. In der Pädiatrie wird es unter anderem zur Förderung der Motorik und des Selbstwerts, beispielsweise bei Kindern mit Entwicklungsauffälligkeiten oder ADHS eingesetzt. Nach Schlaganfällen oder Hirnverletzungen kann in der neurologischen Rehabilitation das Wiedererlangen von Bewegungsfähigkeiten unterstützt werden. Im Bereich der Psychiatrischen Rehabilitation trägt das Therapeutische Klettern zur Stärkung der Selbstwirksamkeit und zur Verbesserung der emotionalen Regulation bei. Das Therapeutische Klettern kann ebenso zur zielgerichteten Kräftigung bei der Behandlung von muskuloskelettalen Beschwerden eingesetzt werden. Durch spezifische Kletterbewegungen können Muskelgruppen aktiviert und gestärkt werden, was zu einer verbesserten Alltagsfähigkeit und Schmerzlinderung führen kann. Durch die notwendige Fokussierung auf die nächste Kletterbewegung vergisst der:die Kletternde zudem die körperlichen Anstrengungen, was häufig zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit anregt und auch störende Gedanken unterbrechen kann. Diese Erkenntnisse unterstreichen die Bedeutung des Therapeutischen Kletterns als vielseitige und effektive Ergänzung zu traditionellen therapeutischen Ansätzen. Der Faktor Spass und der hohe Aufforderungscharakter der Kletterwand erhöhen die nötige Motivation der betroffenen Zielgruppe.

Auskünfte: Marina Müller, Verbandspräsidentin, info@therapeutisches-klettern.ch