



## Waldbaden und Sozialpädagogik - Neue Wege gehen

Besondere Situationen erfordern besonderen Massnahmen. Wenn die üblichen Methoden nicht helfen, kann dieser Ansatz jungen Menschen bei der Integration im Alltag ihres Lebens eine Unterstützung sein. Wir kombinieren Waldbaden/Shinrin Yoku mit Coaching Elementen.

Es ist nachgewiesen, dass Kinder und Jugendliche sich immer mehr von der Natur entfremden. In der Fachsprache spricht man dabei von "Nature Deficit Disorder" oder zu Deutsch von "Natur-Defizit-Syndrom". Dieser Begriff wurde bereits 2005 von [Richard Louv](#) geprägt. In seinem Buch "[Last Child in the Wood](#)" (Das letzte Kind im Wald) beschreibt er welche Konsequenzen die Naturentfremdung der Menschen (also nicht nur Kinder und Jugendliche sondern auch Erwachsene) mit sich bringt: Angst, Depressionen, Konzentrationsschwierigkeiten, Übergewicht. Zudem leidet ein Grossteil der Kinder und Jugendlichen unter Aufmerksamkeitsstörungen.

Wo werden wir geboren, wo wachsen wir auf?

Unterschiedliche Erfahrungen und Lebensfelder prägen uns unterschiedlich. Mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen weltweit wachsen heute in einer städtischen Umgebung auf. [Etwa 10–20 % aller Kinder und Jugendlichen weisen eine psychische Störung auf.](#)

Eine japanische Studie hat aufgezeigt, dass Jugendliche enorm vom Wald profitieren. [Dies war vor allem bei verhaltensauffälligen Jugendlichen sehr ausgeprägt.](#)

Die Kraft der Natur ist auch für Jugendliche eine Alternative um Stress abzubauen. Hier gibt es kein Konkurrenzdenken, keine Trends denen man folgen muss und keine Kleidervorschriften. Nietzsche hat es sehr treffend beschrieben: "*In der Natur fühlen wir uns so wohl, weil sie kein Urteil über uns hat.*"

### Inhalt

- Achtsamkeit im Wald
- Atem- und Bewegungsübungen
- Wahrnehmung mit allen Sinnen (tasten, riechen, fühlen, schmecken, sehen)
- Erlebnis-Wald-Spaziergänge
- Coaching
- usw.

### Aufbau/Dauer/Ort/Kosten

Dieses Angebot führen wir in Kooperation mit unserer Partnerfirma "[viaAltra Coaching](#)" durch.

Die Vorgehensweise / die Therapie wird im Rahmen des persönlichen Gesprächs definiert und auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnitten.