



Ausbildungskonzept Therapeutisches Klettern Schweiz

Einleitung und Zielsetzung

Das Ausbildungsprogramm «Therapeutisches Klettern Schweiz» des Verbandes für Therapeutisches Klettern Schweiz bietet Fachpersonen verschiedener Disziplinen die Möglichkeit, theoretische und praktische Grundlagen und vertieftes Wissen für gezielte therapeutische Interventionen an der Kletter- und Boulderwand zu erlernen und an die eigene Klientel anzupassen.

Therapeutisches Klettern ist eine Therapiemethode, bei der Übungen an einer Boulder- und/ oder Kletterwand genutzt werden, um personenspezifische Ziele im physischen, mentalen, kognitiven, und / oder emotionalen Bereich zu erreichen.

Dabei können therapeutische Effekte in allen Bereichen der Gesundheit, wie zum Beispiel zur Symptomreduktion, Erhöhung der Funktionalität im Alltag oder zur Stärkung bereits vorhandener Ressourcen erzielt werden. Die Interventionen werden durch ausgebildete Therapeut:innen instruiert und begleitet und stützen sich auf eine ärztliche Diagnose oder Anamnese. Das fachspezifische Wissen und die Kompetenzen der Therapeut:innen, sowie die aktuelle Evidenz sind Grundlage der gewählten Interventionen.

Das Therapeutische Klettern findet in der stationären, teilstationären und ambulanten Rehabilitation, Therapie und Prophylaxe Anwendung.

Das Ausbildungsprogramm wird als optionales Zertifikat «Fachperson Therapeutisches Klettern Schweiz» unter der Trägerschaft des Verbandes für Therapeutisches Klettern Schweiz angeboten (siehe separates FactSheet Zertifikatslehrgang) und verbindet evidenzbasierte und aus Erfahrung erworbene Wissensvermittlung sowie Selbsterfahrung.

Ausbildungsziele

Das Ausbildungsprogramm „Therapeutisches Klettern Schweiz“ befähigt die Teilnehmenden:

- Klient:innen individuell oder in Gruppen, sowohl stationär, teilstationär als auch ambulant, in den verschiedenen Phasen der Rehabilitation, Prävention und



Therapie mit Therapeutischem Klettern kompetent zu begleiten und zu therapiieren. Sie lernen, die Massnahmen gezielt und individuell einzusetzen.

- Die notwendige pädagogisch-psychologische Kompetenz sowie fundiertes medizinisch-therapeutisches Wissen zu haben, um Klient:innen im Therapeutischen Klettern und Bouldern professionell zu beraten und zu begleiten. Dies mit dem Ziel, funktionelle Verbesserungen in Motorik und Haltung zu erzielen, die psychische Gesundheit zu unterstützen und/oder langfristige Verhaltensänderungen zu fördern.
- Das Therapeutische Klettern und Bouldern nach den aktuell geltenden Sicherheitsbestimmungen in sicherem Rahmen anbieten zu können.
- Ihre therapeutische Arbeit zu reflektieren und den Behandlungsverlauf und - erfolg zu evaluieren.

Dieses Ausbildungsprogramm legt besonderen Wert auf die praktische Anwendung des Therapeutischen Kletterns, so dass die Teilnehmenden die Inhalte im Anschluss direkt im therapeutischen Alltag umsetzen und anwenden werden können.

Zielgruppe

- Physiotherapeut:innen
- Ergotherapeut:innen
- Psychomotoriktherapeut:innen
- Sport- und Bewegungstherapeut:innen
- Psycholog:innen und Psychotherapeut:innen
- Komplementärtherapeut:innen mit eidgenössischem Diplom, höherer Fachprüfung oder universitärem Abschluss
- Ärzt:innen

Zulassungsbedingungen

- berufliche Grundqualifikation entsprechend der obenstehenden Liste
- weitere interessierte Personen ohne therapeutischen Grundberuf und Therapeut:innen in Ausbildung können auf Anfrage an einem spezifischen Kurs teilnehmen. Die Module sollen diesen Personen grundsätzlich aus Interesse zugänglich sein, jedoch richten sich die Ausbildungsinhalte an Fachpersonen und die Teilnahme an den Modulen berechtigt nicht zum Anbieten von «Therapeutischem Klettern», wenn kein therapeutischer Grundberuf entsprechend der Zielgruppen vorhanden ist.
- für die Aufbaumodule ist die vorherige Teilnahme am Grundlagenmodul 1 (Therapeutisches Bouldern) obligatorisch. Das Grundlagenmodul 2 (Toprope Klettern) ist nur für den Zertifikatslehrgang obligatorisch.



- Personen, die in den letzten 5 Jahren vor Anmeldung zum jeweiligen Modul mindestens eine 2-tägige Fortbildung in Therapeutischem Klettern nachweisen können, können diese Stunden in den entsprechenden bzw. äquivalenten Modulen nach individueller Abklärung durch das Fortbildungsgremium des Verbandes Therapeutisches Klettern Schweiz anrechnen lassen. Massgebend ist hier der Inhalt der jeweiligen Fortbildung gemäss Teilnahmebestätigung.

Aufbau der Ausbildung

Die Ausbildung ist modular aufgebaut und besteht aus Grundlagenmodulen, Aufbaumodulen und Vertiefungsmodulen.

Die Grundlagenmodule 1 (Therapeutisches Bouldern) und 2 (Toprope-Klettern) bilden die Voraussetzung für den Zertifikatslehrgang (siehe Factsheet Zertifikatslehrgang Fachperson Therapeutisches Klettern Schweiz). Ohne das Zertifikat anzustreben, ist das Grundlagenmodul 2 optional und vor allem sinnvoll, falls in der Therapie anschliessend mit Seilsicherung gearbeitet werden soll.

Die Aufbaumodule werden berufsspezifisch gewählt und richten sich an Therapeut:innen in den jeweiligen Berufsfeldern.

In den Vertiefungsmodulen kann Spezialwissen einzelner Bereiche erworben werden oder sie können von Teilnehmenden ausserhalb der Zielgruppe aus Interesse besucht werden. Je nach Inhalten richten sich diese Module auch explizit an weitere Fachpersonen wie zum Beispiel Kletterinstruktor:innen, Sozialarbeiter:innen oder Pädagog:innen.

Die Grundlagenmodule werden mit einem Leistungsnachweis abgeschlossen, der auf sicherheitsrelevante Inhalte fokussiert.

Die Kurse werden in verschiedenen Formaten, zum Teil auch kombiniert, angeboten:

- Präsenz: Der Kurs wird vor Ort im Präsenzmodus durchgeführt.
- Online: Der Kurs findet online in der Gruppe statt.
- E-learning: über eine Lernplattform wird Kursmaterial bereitgestellt, welches vor den Präsenztagen bearbeitet werden muss. Das E-learning ersetzt nicht das Selbststudium, sondern ermöglicht eine zusätzliche Theorievermittlung ohne Präsenzunterricht.

Parallel zu den Ausbildungsinhalten ist es wichtig für eine qualitativ hochstehende Therapie an der Kletter- /Boulderwand, dass die Anwender:innen eine solide Klettererfahrung haben. Wir empfehlen daher ausdrücklich das Aneignen solider



Klettererfahrung durch mindestens mehrmonatiges regelmässiges Bouldern und/oder Klettern und bewusstem Erfahren/Verinnerlichen der Wirkfaktoren und der Kletterbewegungen/techniken.

Modulübersicht

Grundlagenmodule

Grundlagenmodul 1: Therapeutisches Bouldern - 3 Tage

- Selbsterfahrung, Klettertechnik, Grundpositionen
- Wirkfaktoren und Fördermöglichkeiten inkl. Selbsterfahrung
- Sicherheit und Sicherung gemäss Standards des VSBK inkl. Fallschule unter Berücksichtigung der Diagnosen/Einschränkungen
- Unterschiede Seilklettern und Bouldern mit jeweiligen Vor- und Nachteilen
- Aufbau/Ausstattung einer therapeutischen Kletterwand und therapeutischer Routenbau
- Assessments und Behandlungsaufbau, Anpassungen an Therapiesituationen z.B. in der Kletterhalle
- Limitationen des Therapeutischen Kletterns
- Indikationen und Kontraindikationen
- Recht und Versicherungen
- Rollenverständnis als Therapeut:innen
- Studienlage

Der Umfang dieses Moduls beträgt 8 UE à 45min pro Tag (Pausen exklusive), insgesamt 18 Stunden zuzüglich E-Learning-Vorbereitungsaufgaben im Umfang von 3 Stunden.

Grundlagenmodul 2: Toprope Klettern - 1 Tag

Voraussetzung sind Kenntnisse und Routine im Toprope klettern und sichern (analog Standards des VSBK)

- Refresh/ Sicherungs-Check Toprope-Sichern
- Geeignete Sicherungsgeräte und Massnahmen zum Gewichtsausgleich, Materialkunde
- Einführung und Vor-/Nachteile Selbstsicherungssysteme
- Rollenverständnis Therapeut:in/ Klient:in, schrittweise Einführung des Kletterns in die Höhe inkl. Selbsterfahrung
- Besonderheiten des Team-Setup, Partner-Check und der Kommunikation in der Wand in der Therapiesituation
- Unterstützung über Zug auf Seil, eClimber
- Fall-Schule Toprope



- Schwierigkeiten/Notfallsituationen an der Kletterwand (Blockaden, Besonderheiten beim Abseilen)

Der Umfang dieses Moduls beträgt 8 UE à 45min (Pausen exklusive).

Aufbaumodule

Ergotherapie und Psychomotoriktherapie - 3 Tage

- Basissinne in Bezug zum Therapeutischen Klettern
- Theoretische Inhalte zu häufigen Diagnosen und Störungsbildern und deren praktische Fördermöglichkeiten
- Praktische Übungen, Spielideen und Selbsterfahrung zu den Einsatzmöglichkeiten in Ergotherapie und Psychomotoriktherapie
- Vorstellen und eigenes Erarbeiten von Fallbeispielen

Der Umfang dieses Moduls beträgt 8 UE à 45min pro Tag (Pausen exklusive)

Muskuloskelettale Indikationen - 3 Tage

- Spezifische Übungen für alle Körperabschnitte und viele Zielsetzungen
- Inklusive Skoliose
- Vorstellen und eigenes Erarbeiten von Fallbeispielen

Der Umfang dieses Moduls beträgt 8 UE à 45min pro Tag (Pausen exklusive).

Neurologische Indikationen 2 Tage

- Geeignete Übungen zur funktionellen Kräftigung, Verbesserung des Gleichgewichtes, der Sensibilität und Spastizität
- Kognitive Übungen für Aufmerksamkeit, Raum- und Körperwahrnehmung, Gedächtnis, Handlungsplanung
- Anwendung bei Parkinson, Multipler Sklerose, Schädel-Hirn-Trauma, Stroke
- Vorstellen und eigenes Erarbeiten von Fallbeispielen

Der Umfang dieses Moduls beträgt 8 UE à 45min pro Tag (Pausen exklusive).

Psychische Erkrankungen 5 Tage

- Grundlagen Therapeutisches Klettern bei psychischen Erkrankungen: Indikationen/Kontraindikationen, Wirkfaktoren, Studienlage
- Praktische Übungen Bezug auf im Kurs behandelte Krankheitsbilder und deren Anwendung an Fallbeispielen
- Psychologisch/psychiatrische Herausforderungen im Gruppen- und Einzelsetting



- Selbsterfahrung der Erlebnisqualitäten des Kletterns wie: Genuss/Freude, Leistung, Soziales/Gruppe, Angst/Mut, Planung/Struktur, Körper, Grenzen, Vertrauen, Selbstwert, Selbstwirksamkeit etc.
- Auswertung des Erlebten: Anwendung verschiedener verbaler Interventionstechniken und damit Schaffung einer Grundlage für Alltagstransfer der Therapie

Der Umfang dieses Moduls beträgt 8 UE à 45min pro Tag (Pausen exklusive)

Vertiefungsmodule

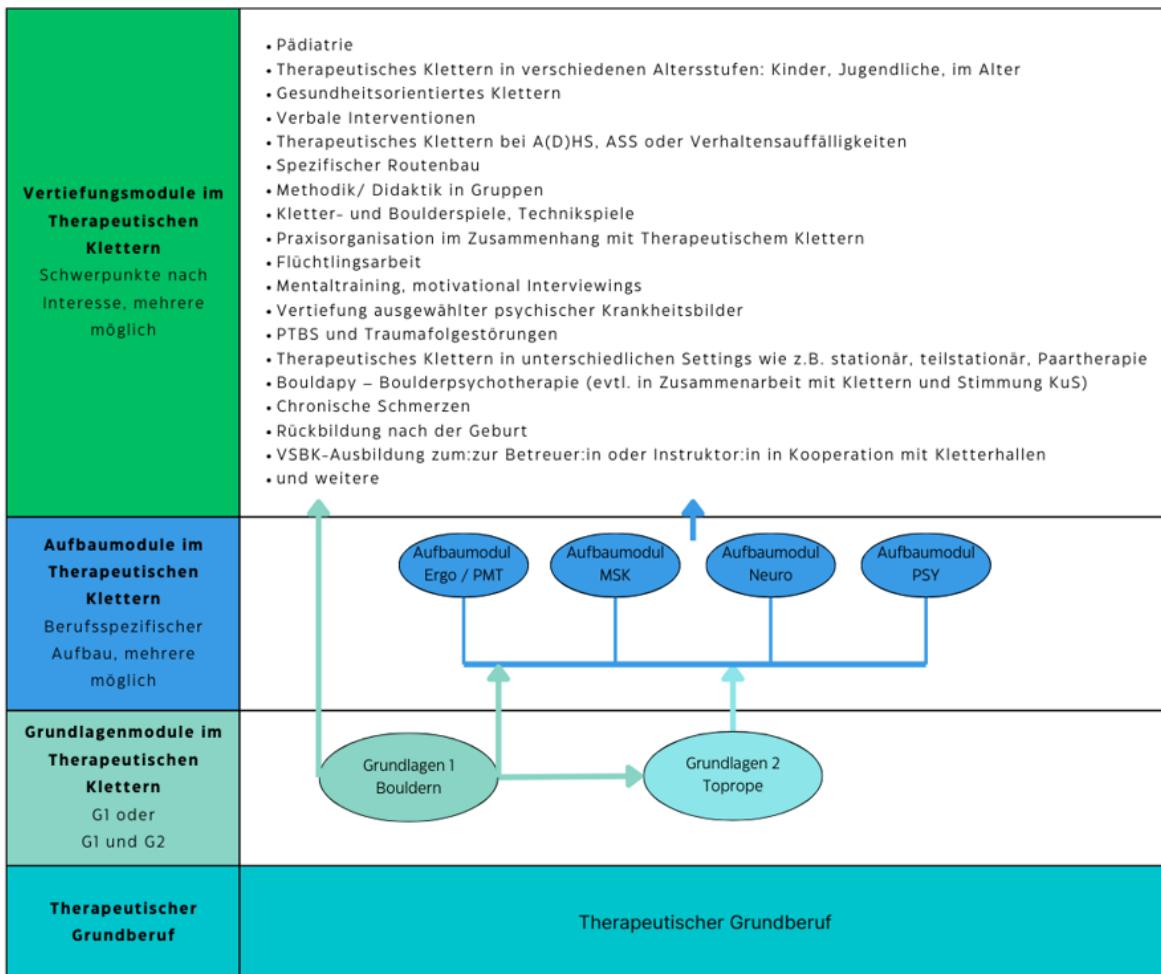
Beispielthemen, Liste ist nicht abschliessend

- Pädiatrie
- Therapeutisches Klettern in verschiedenen Altersstufen: Kinder, Jugendliche, im Alter
- Gesundheitsorientiertes Klettern
- Verbale Interventionen
- Therapeutisches Klettern bei A(D)HS, ASS oder Verhaltensauffälligkeiten
- Spezifischer Routenbau
- Methodik/ Didaktik in Gruppen
- Kletter- und Boulderspiele, Technikspiele
- Praxisorganisation im Zusammenhang mit Therapeutischem Klettern
- Flüchtlingsarbeit
- Mentaltraining, motivational Interviewings
- Vertiefung ausgewählter psychischer Krankheitsbilder
- PTBS und Traumafolgestörungen
- Therapeutisches Klettern in unterschiedlichen Settings wie z.B. stationär, teilstationär, Paartherapie
- Bouldapy – Boulderpsychotherapie (evtl. in Zusammenarbeit mit Klettern und Stimmung KuS)
- Chronische Schmerzen
- Rückbildung nach der Geburt
- VSBK-Ausbildung zum:zur Betreuer:in oder Instruktor:in in Kooperation mit Kletterhallen

Wie die Themen sind auch die Umfänge der Module verschieden und werden jeweils im Voraus kommuniziert.



Ausbildungskonzept



Abschluss einzelner Module

Die Teilnahme an einzelnen Modulen als Fortbildung ist möglich. Die Teilnehmenden erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Sprache

Die Unterrichtssprache richtet sich nach dem Durchführungsort und kann ein- oder zweisprachig sein. Vorerst Kurse auf Deutsch und Französisch.



Qualifizierungsbedingungen für den Zertifikatslehrgang Therapeutisches Klettern Schweiz

Diese sind im Detail im Factsheet Zertifikatslehrgang Therapeutisches Klettern Schweiz aufgeführt.

Anmeldung

Das Anmeldeformular und die Vertragsbedingungen sind unter www.therapeutisches-klettern.ch zu finden.

Besondere Bestimmungen

In der Regel finden die Kurse ab 6 Teilnehmenden statt und ab 8-10 Teilnehmenden wird eine zweite Kursleitung herbeigezogen. Maximale Teilnehmer:innenzahl ist zwischen 12 und 16 je nach Modul. Ausnahmen sind möglich.

Haftung für alle Kurse

Die Kursleiter:innen haften für die ordnungsgemäße Durchführung der Kurse im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben. Eine darüberhinausgehende Haftung, insbesondere für Schäden, ist ausgeschlossen. Ansonsten ist die Versicherung Sache der Teilnehmenden.