

Erlebnistage für Jugendliche im Fläming

Naturbasiertes Präventionsprogramm
zur Förderung psychischer Gesundheit



E-JiF

Erlebnistage für Jugendliche im Fläming

Dr. Christiane D. Winter

Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie
und -psychotherapie

Dirk Liesenfeld

Heilpraktiker für Psychotherapie

Konzeptpapier



1. Projektbeschreibung

Die Erlebnistage für Jugendliche im Fläming sind ein strukturiertes Gruppenangebot zur Förderung psychischer Gesundheit und zur Prävention psychischer Erkrankungen im Jugendalter. Das Programm verbindet naturbasierte Aktivitäten, gruppendedynamische Erfahrungen und moderierte Reflexionsphasen. Im Mittelpunkt steht die Stärkung persönlicher Ressourcen, emotionaler Selbstregulation und sozialer Kompetenzen. Die Konzeption orientiert sich an entwicklungspsychologischen, gruppendedynamischen und psychodynamischen Perspektiven der Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie an Konzepten der psychodynamischen Psychotherapie und der Gestalttherapie. Das Angebot versteht sich ausdrücklich als präventives und entwicklungsförderndes Gruppenformat und nicht als therapeutische Behandlung.

2. Hintergrund und wissenschaftliche Grundlage

Die Adoleszenz ist eine Phase intensiver psychischer Entwicklung. Jugendliche stehen vor zentralen Entwicklungsaufgaben wie die Entwicklung einer eigenen Identität, zunehmender Selbstständigkeit, sozialer Orientierung in der Peergruppe sowie dem Umgang mit Leistungsanforderungen und Stress.

Psychodynamische Entwicklungsmodelle gehen davon aus, dass Jugendliche in dieser Phase neue Formen der Selbst- und Beziehungserfahrung entwickeln müssen. Belastungen wie schulischer Druck, soziale Unsicherheiten oder familiäre Konflikte können diese Prozesse erschweren und langfristig zur Entwicklung psychischer Störungen beitragen. Die Förderung zentraler Schutzfaktoren wie Resilienz, Selbstwirksamkeit, emotionaler Selbstregulation und sozialer Kompetenz gilt daher als wichtiger Bestandteil der Prävention psychischer Erkrankungen.

3. Präventiver Ansatz

Die Erlebnistage verfolgen einen primärpräventiven Ansatz zur Förderung psychischer Gesundheit. Im Zentrum stehen insbesondere folgende Schutzfaktoren: die Entwicklung eines stabileren Selbstwertgefühls, die Förderung emotionaler Selbstregulation, die Verbesserung sozialer Kompetenzen, die Stärkung der Problemlösefähigkeit sowie die Förderung von Selbstwirksamkeitserleben.

Durch die Verbindung von körperlicher Aktivität, Naturerfahrung und gruppenbezogener Reflexion können Jugendliche Erfahrungen machen, die zur Stabilisierung psychischer Entwicklungsprozesse beitragen, das Erlernen alternativer Alltagsaktivitäten fördern und langfristig einen präventiven Effekt im Hinblick auf psychische Erkrankungen entfalten.

4. Psychodynamische Perspektive

Aus psychodynamischer Sicht bieten Gruppenformate für Jugendliche einen wichtigen Erfahrungsraum für Beziehungserfahrungen und Selbstreflexion. Die Erlebnistage ermöglichen Erfahrungen von Zugehörigkeit innerhalb einer Gruppe, Auseinandersetzung mit eigenen Stärken und Grenzen, Entwicklung eines realistischeren Selbstbildes sowie Reflexion sozialer Rollen und Interaktionsmuster.

Aktivitäten im Naturraum schaffen Erfahrungsräume, in denen Jugendliche sich selbst und andere in neuen Kontexten erleben können. Moderierte Reflexionsphasen unterstützen die Integration dieser Erfahrungen und fördern die Entwicklung eines differenzierteren Selbstverständnisses.



5. Methodisches Konzept

Das Programm kombiniert mehrere methodische Elemente. Dazu gehören naturbasierte Aktivitäten wie bewegungsorientierte Aufgaben im Gelände und einfache Outdoor-Fertigkeiten, kooperative Gruppenaufgaben und gemeinsame Problemlösungsprozesse sowie strukturierte Reflexionsphasen mit moderierten Gesprächsrunden und dem Transfer der Erfahrungen in den Alltag.

Die Aktivitäten sind so gestaltet, dass sie herausfordernd, aber sicher und altersgerecht sind und den Jugendlichen ermöglichen, Selbstwirksamkeit und Kooperation praktisch zu erleben.

6. Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren, an Schüler, Jugendgruppen und Einrichtungen der Jugendhilfe. Die Gruppengröße liegt in der Regel zwischen 8 und 16 Teilnehmenden.

7. Ort und Rahmenbedingungen

Die Erlebnistage finden im Naturraum des Hohen Fläming statt. Der Landschaftsraum bietet vielfältige Möglichkeiten für Bewegungs- und Erfahrungsangebote im Freien. Das Angebot umfasst sowohl Wochenendveranstaltungen von Freitag bis Sonntag als auch längere Formate in den Ferien. Naturumgebungen können positive Effekte auf das psychische Wohlbefinden haben, beispielsweise durch Stressreduktion, Verbesserung von Aufmerksamkeit und Konzentration sowie Unterstützung emotionaler Regulation.

Der Naturraum wird daher gezielt als Erfahrungsraum genutzt, der Jugendlichen neue Perspektiven auf sich selbst und ihre Fähigkeiten eröffnet und bewusst zur Selbstwertstärkung beiträgt.

8. Leitung

Dr. Christiane D. Winter

Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie (www.PT-Winter.de)

Dirk Liesenfeld

Heilpraktiker für Psychotherapie (www.Praxis-Belzig.de)

Die Leitung verbindet medizinisch-psychotherapeutische Expertise mit fundierter Erfahrung in gruppenorientierten Natur- und Entwicklungsformaten.

9. Rechtlicher Hinweis

Die Erlebnistage sind ein präventives Gruppenangebot zur Förderung psychischer Gesundheit. Sie stellen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung dar und ersetzen keine diagnostische oder therapeutische Versorgung.

10. Weiterführende Informationen

Unter www.Praxis-Belzig.de/Erlebnistage finden Sie weitere Informationen und Bilder zu den Erlebnistagen im Fläming. Sie können auch den QR-Code mit dem Mobilgerät scannen.

