

# Resilienz Forum 2024

**GESOND OPWUESSEN**

## VORTRAG

### Aufwachsen mit der Natur

Julie Schadeck

Julie Schadeck, Generalkoordinatorin der Université dans la Nature (UdN) Luxemburg, beleuchtete in ihrem Vortrag, wie wichtig Naturerfahrungen für die mentale Gesundheit und Resilienz junger Menschen sind. Die Natur bietet nicht nur einen Raum für Bewegung und Entspannung, sondern auch vielfältige sensorische Eindrücke, die nachweislich das Wohlbefinden steigern und Stress reduzieren. Studien zeigen, dass Kinder, die regelmäßig Zeit im Freien verbringen, oft weniger anfällig für Angst und Depressionen sind.

Schadeck stellte wissenschaftliche Erkenntnisse vor, die den positiven Einfluss der Natur auf die kognitive und soziale Entwicklung von Kindern bestätigen. So fördern Naturerlebnisse die Kreativität, die Fähigkeit zur Problemlösung und stärken die Bindung zur Umwelt. Schadeck kombinierte diese Forschungsergebnisse mit praxisnahen Ansätzen, um aufzuzeigen, wie Naturerlebnisse nachhaltig zur Resilienzförderung beitragen können: Durch den Kontakt mit natürlichen Elementen lernen Kinder Herausforderungen anzunehmen und entwickeln eine größere emotionale Stabilität. Sie vermittelte damit eine klare Botschaft: Ein intensiver Bezug zur Natur ist für die gesunde Entwicklung junger Menschen unverzichtbar.



mat der Ënnerstëtzung vu



**CEUVRE**  
Nationale de Secours  
Grande-Duchesse Charlotte

**Rotary**  
Luxembourg-Horizon

