

Interreg
North-West Europe

Co-funded by the European Union

Forest4Youth

Rahmenkonzept: Therapeutische Wälder für Jugendliche mit psychischen Erkrankungen

Inklusive Gesellschaft

Welche Waldumgebungen sind am vorteilhaftesten, für welche Jugendlichen und warum?

Ein evidenzbasierter Rahmen

Dieses Dokument stellt das im Rahmen des Forest4Youth-Projekts entwickelte Rahmenkonzept für therapeutische Waldnutzung vor. Aufbauend auf fundierten Erkenntnissen, dass Wälder die psychische Gesundheit fördern, befasst es sich mit einer spezifischeren Frage: Welche Waldumgebungen sind am vorteilhaftesten und welche Merkmale machen sie für den Einsatz in der psychischen Gesundheitsversorgung von Jugendlichen geeignet?

Es handelt sich um ein konzeptionelles Dokument, das die Grundlage für ein praktisches Bewertungsinstrument bildet, das in der nächsten Projektphase entwickelt werden soll. Zusammen unterstützen diese Elemente die Auswahl und Vorbereitung von Waldstandorten für die therapeutischen Waldaufenthalte in den Partnerregionen Nordwesteuropas.



Überblick der Abschnitte

Dieses Rahmenkonzept ist als Ganzes zu lesen: sechs Abschnitte, die von der Ausgangsfrage bis zum praktischen Instrument führen.

ABSCHNITT 1
Zweck und Geltungsbereich 04
Geltungsbereich, Zielgruppe und Nutzung des Rahmenwerks

ABSCHNITT 2
Warum das Projekt ein Rahmenkonzept benötigt 05
Was es leistet und worauf es beruht

ABSCHNITT 3
Wie dieses Rahmenkonzept entstanden ist 06
Vier Wissensquellen, kombiniert

ABSCHNITT 4
Warum ein Wald die psychische Gesundheit fördert 10
Acht therapeutische Mechanismen im Wald

ABSCHNITT 5
Waldmerkmale und Sicherheit 11
Kriterien, Auswirkungen und Ausschlusskriterien

ABSCHNITT 6
Von der Theorie zum praktischen Instrument 16
Auf dem Weg zum PTFI-Instrument, ein nächster Schritt

ABSCHNITT 1

Zweck und Geltungsbereich

Eine gemeinsame Ansprache, um Wälder zu identifizieren, die für therapeutische Zwecke bei Jugendlichen in der psychischen Gesundheitsversorgung geeignet sind.

Was dieses Rahmenkonzept definiert

Dieses Dokument definiert die zentralen Konzepte und Grundsätze, die als Leitlinien für die Identifizierung von Wäldern dienen, die für therapeutische Zwecke bei Jugendlichen in der psychischen Gesundheitsversorgung geeignet sind. Es schafft ein gemeinsames Verständnis der Kriterien, die der Auswahl therapeutischer Waldstandorte zugrunde liegen.

Für wen dieses Rahmenkonzept gedacht ist

Der Rahmen richtet sich in erster Linie an Förster, Standortleiter, Waldführer und Kliniker, die an der Vorbereitung und Durchführung therapeutischer Waldaufenthalte beteiligt sind. Er ist in Englisch, Französisch und Deutsch verfügbar, um die Einheitlichkeit über alle Partnerregionen hinweg zu gewährleisten.



ABSCHNITT 2

Warum das Projekt ein Rahmenkonzept benötigt

Eine Vielfalt von Wäldern, eine Vielfalt von Wirkungen

Die positiven Auswirkungen von Wäldern auf die psychische Gesundheit sind sowohl in der wissenschaftlichen Literatur als auch in der bestehenden Praxis in den Partnerregionen gut belegt. Eine wesentliche Frage bleibt jedoch offen: Unter welchen Bedingungen kommen diese Vorteile am wirksamsten zum Tragen? Wälder unterscheiden sich erheblich in ihren Eigenschaften und können nicht als austauschbare Umgebungen betrachtet werden. Wenn Jugendliche in psychischer Behandlung an therapeutischen Waldinterventionen teilnehmen, die von kurzen Sitzungen bis hin zu längeren Aufenthalten reichen, spielt die Qualität der Umgebung eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung der Erfahrung.

Zu berücksichtigende Einschränkungen

Einige Einschränkungen sind physischer Natur, darunter Sicherheitsrisiken wie unebenes Gelände oder gefährliche Vegetation. Andere beziehen sich auf die gelebte Erfahrung: Umgebungen, die verwahrlost, zu dicht bewachsen, eintönig oder optisch unattraktiv sind, können möglicherweise keine positiven emotionalen Reaktionen hervorrufen.

Ein Rahmenkonzept, das dieser Variabilität Rechnung trägt

Dieses Rahmenkonzept trägt dieser Variabilität Rechnung, indem es die wesentlichen Waldmerkmale identifiziert, die mit therapeutischen Vorteilen verbunden sind. Es bietet eine strukturierte Grundlage für die Auswahl und Vorbereitung von Waldumgebungen, die die angestrebten psychischen Gesundheitsziele wirksam unterstützen können.

ABSCHNITT 3

Wie dieses Rahmenkonzept entstanden ist

Vier Wissensquellen, die Literaturrecherche und direkten Austausch mit der Praxis verbinden. Das Rahmenkonzept vereint vier Wissensquellen. Sie kombinieren Literaturrecherche (a–b) mit direktem Austausch (c–d).

Eine Auswertung der wissenschaftlichen Literatur

a

Rund sechzig aktuelle wissenschaftliche Publikationen wurden zusammengetragen und ausgewertet. Zu den Merkmalen, die in der Literatur immer wieder auftauchen, gehören der Kontakt mit der Natur, die Waldlandschaft, die Waldstruktur und -bewirtschaftung, die Baum- und Pflanzenvielfalt, flüchtige organische Verbindungen im Wald, Vogelgesang als Teil der Klanglandschaft sowie das Vorhandensein von Wasser. Die im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit am häufigsten genannten Vorteile sind die Wiederherstellung der Aufmerksamkeit, emotionale Regulierung, Stressabbau sowie die Unterstützung kognitiver Funktionen und des Gedächtnisses.

Eine Bestandsaufnahme der bestehenden Praxis

b

Die Konzepte und Zertifizierungen, die therapeutische Wälder in Europa und Asien bereits definieren, stimmen in Bewertungskriterien überein, die den Waldbestand, die Klanglandschaft, die Luftqualität, die Landschaft und das Besuchererlebnis abdecken. Sie zeigen zudem, dass ein Heilwald für unterschiedliche Zwecke definiert werden kann, von allgemeiner Erholung und Prävention bis hin zur klinischen Versorgung.

Die Arbeit des Schweizer Planungsbüros Pan Bern

c

Eine Methode zur Abschätzung des gesundheitlichen Nutzens verschiedener Waldbestände, die Pan Bern in seinem angewandten Forschungsprojekt entwickelt hat, hat die hier eingeschlagene Richtung maßgeblich inspiriert.

Interviews vor Ort

d

Es wurden Interviews mit Fachkräften im Bereich der psychischen Gesundheit, Patienten sowie deren Familien und Betreuern, Behörden, Entwicklern von Technologien für immersive virtuelle Naturerlebnisse sowie Förstern und Waldführern durchgeführt. Im Rahmen einer thematischen Analyse der Transkripte wurden die physischen, sensorischen und atmosphärischen Eigenschaften untersucht, die die Teilnehmenden als wichtig für das Wohlbefinden bezeichneten.



Was Fachkräfte und Familien sagen

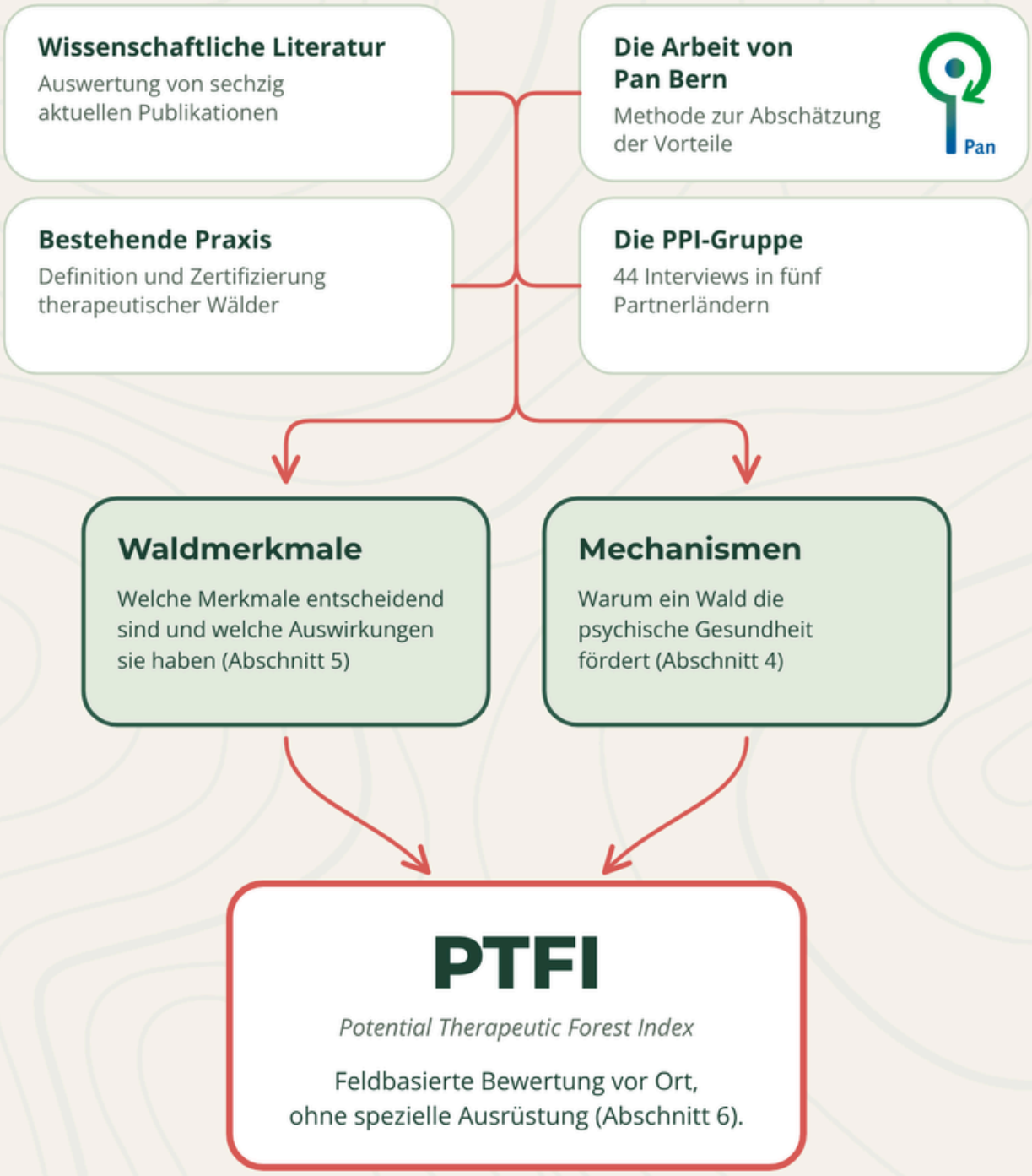
Auf die Frage, was den Wald mit dem Wohlbefinden junger Menschen verbindet, nannten die Teilnehmer eher konkrete Aspekte als allgemeine Eigenschaften. Licht wurde geschätzt, da ein offener, gut beleuchteter Eingangsbereich einem ängstlichen jungen Menschen hilft, anzukommen und sich einzugewöhnen, bevor er sich in dichtere Waldbestände begibt. Die Klanglandschaft wurde präzise beschrieben, vom artspezifischen Vogelgesang bis hin zum Regen auf Blättern, ebenso wie die Schwierigkeit, die Stille für einen ängstlichen Patienten darstellen kann. Wasser, das auf Wald trifft, wurde von einigen Fachkräften als „das goldene Ticket“ bezeichnet. Der Geruch löste die emotionalsten Reaktionen aus und wurde als das Attribut angesehen, das sich am schwersten künstlich nachbilden lässt; die Teilnehmer führten dies auf die flüchtigen Verbindungen zurück, die Bäume freisetzen. Der Tastsinn – von der Beschaffenheit der Rinde bis hin zu nackten Füßen auf dem Waldboden – diente oft als Einstiegspunkt. Vor allem hoben die Teilnehmer immer wieder die Vielfalt und den ständigen Wandel des Waldes hervor, das Zusammenspiel von altem und jungem Baumbestand sowie das Gefühl, dass kein Besuch dem anderen gleicht – was ihn von Gärten, Sinnesräumen und anderen Grünflächen unterscheidet.

Was diese Quellen gemeinsam haben

Zusammengenommen weisen diese Quellen in dieselbe Richtung. Sie identifizieren sowohl die Mechanismen, durch die Wälder die psychische Gesundheit fördern, als auch die Waldmerkmale, die diese Mechanismen ermöglichen. In den nächsten beiden Abschnitten werden diese nacheinander untersucht.

Wie dieses Rahmenkonzept erstellt wurde

Von den Wissensquellen über die Merkmale eines therapeutischen Waldes bis zum Bewertungsinstrument.



ABSCHNITT 4

Warum ein Wald die psychische Gesundheit fördert

Aktuelle Erkenntnisse deuten darauf hin, dass eine Reihe sich überschneidender Mechanismen erklärt, warum ein entsprechend ausgewählter Wald die psychische Gesundheit fördert. Abschnitt 5 untersucht die Waldmerkmale, die sie hervorbringen.

Wiederherstellung der Aufmerksamkeit

Eine natürliche Umgebung weckt auf sanfte Weise eine unwillkürliche Form der Aufmerksamkeit, die oft als „sanfte Faszination" bezeichnet wird und die es ermöglicht, die gezielte Aufmerksamkeit wiederherzustellen; drängende Sorgen lassen in der Regel ohne bewusste Anstrengung nach.

Stressabbau und Regulierung

Der Kontakt mit der Natur führt zu einer messbaren Linderung von physiologischem Stress: geringere Erregung und ruhigere autonome Reaktionen. Während sich das Nervensystem herunterreguliert, wird die kognitive, emotionale und sensorische Verarbeitung effektiver.

Sinneswiederbelebung

Ein Wald bietet reichhaltige Sinnesreize, ohne bedrückend oder überwältigend zu wirken – ein deutlicher Kontrast zur ständigen digitalen Reizüberflutung. Diese sensorischen Erfahrungen werden für viele junge Menschen oft zu den lebendigsten Erinnerungen.

Ein anderes Selbstverständnis

Im Wald tritt die Patientenrolle in den Hintergrund. Einem Jugendlichen werden echte Aufgaben anvertraut, man verlässt sich auf ihn, und er erlebt sich zunehmend als fähiges Individuum.

Visuelle Musterverarbeitung

Der Wald bietet beruhigende Grüntöne und sich wiederholende natürliche Muster, sogenannte Fraktale. Das visuelle System verarbeitet diese Muster mit weniger Aufwand als die für städtische Umgebungen typischen schärferen Kanten, was die geistige Ermüdung lindert.

Physiologische und immunologische Wirkungen

Von Bäumen freigesetzte biogene flüchtige organische Verbindungen, die oft als Phytonzide bezeichnet werden, können zur Senkung physiologischer Stressmarker beitragen; Waldluft ist zudem kühler und enthält deutlich weniger Feinstaub.

Soziale Verbundenheit und Vertrauen

Gemeinsame, ungezwungene Aktivitäten lassen Bindungen ohne Druck entstehen; die übliche Unterscheidung zwischen Betreuer und Patient löst sich auf.

Körperliche Entlastung

Durch Bewegen, Tragen und Bauen kann Anspannung durch zielgerichtete Aktivität abgebaut werden, etwas, das die Umgebung ganz natürlich ermöglicht.

ABSCHNITT 5

Welche Eigenschaften des Waldes sind von Bedeutung und welche Auswirkungen haben sie?

Die wissenschaftliche Literatur, die bestehenden Zertifizierungsrahmenwerke und die vorläufigen Bewertungsarbeiten stimmen hinsichtlich einer Reihe von Waldmerkmalen überein. Die folgende Tabelle fasst diese zusammen und beschreibt jedes Merkmal sowie seinen potenziellen Beitrag zur psychischen Gesundheit junger Menschen während therapeutischer Waldaufenthalte.

Diese Bewertung ist nicht als Checkliste zum Bestehen oder Durchfallen gedacht: Kein einzelnes Kriterium ist ausschlaggebend, und von therapeutischen Wäldern wird nicht erwartet, dass sie jede Empfehlung erfüllen.

WALDMERKMAL	WORAUF SICH DIES BEZIEHT · AUSWIRKUNGEN
Baum- und Artenvielfalt	**Ein gemischter Bestand mit einer Vielzahl von Arten und Abwechslung entlang des Weges, statt einer einheitlichen Pflanzung.** Ein abwechslungsreicher, lebendiger Bestand bietet eine reichhaltigere sensorische Vielfalt; er wirkt gesund und einladend, was das Interesse und die Stimmung fördert. Saisonale Veränderungen tragen dazu bei und erneuern das sensorische Erlebnis während eines Programms.
Bestandsdichte, Offenheit und räumliche Vielfalt	**Eine ausgewogene Dichte, weder zu dicht noch zu spärlich, idealerweise mit offenen und eher geschlossenen Bereichen innerhalb desselben Geländes.** Zu dichter Bestand wirkt dunkel, beengend und unsicher; zu spärlicher Bestand lässt das Gefühl des Eintauchens in die Umgebung verloren gehen. Eine ausgewogene Dichte sorgt für Offenheit, Bewegungsfreiheit und ein Gefühl der Sicherheit.

Baumkronen und Licht

Kronenschluss und Spiel des Lichts, einschließlich natürlicher Lichtungen.

Gefiltertes, fleckiges Licht und ein stabiles Klima im Waldinneren sind entscheidend für die beruhigende Wirkung; Lichtungen bringen Licht, Offenheit und Abwechslung.

Waldstruktur und Boden

Vertikale Schichtung und ein abwechslungsreicher Waldboden: Totholz, alte Bäume, Wurzeln, Moose, Wildblumen, Pilze.

Strukturelle Vielfalt und die sichtbaren Zeichen einer lebendigen, ungestörten Umgebung lassen den Wald reich und authentisch lebendig wirken, was das Gefühl der Natürlichkeit verstärkt und das Eintauchen in die Umgebung vertieft.

Klanglandschaft und Ruhe

Natürliche Geräusche wie Vogelgesang, Wind und Wasser überwiegen deutlich gegenüber vom Menschen verursachten Geräuschen, wobei Straßen- und Maschinenlärm minimal oder gar nicht vorhanden sind.

Eine ruhige, natürliche Klanglandschaft ist einer der stärksten Faktoren für Erholung und Gelassenheit; störende menschliche Geräusche machen einen Großteil des Nutzens zunichte.

Luft und Walddüfte

Saubere Luft mit geringem Allergengehalt, die natürliche Düfte und flüchtige Verbindungen (Monoterpene) enthält.

Waldluft und flüchtige organische Verbindungen stehen im Zusammenhang mit geringerem Stress und physiologischen Vorteilen; charakteristische Düfte vertiefen das sensorische Erlebnis.



Wasser und markante Merkmale

Bäche, Teiche oder Feuchtgebiete sowie markante Elemente wie alte Bäume, Aussichtspunkte oder Wiesen.

Wasserelemente werden durchweg mit reduziertem Stress und verbesserter Stimmung in Verbindung gebracht, während visuell auffällige Elemente in der Landschaft die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis durch wenig aufwendige („sanfte“) Faszinationsprozesse verankern können.

Natürlichkeit und unauffällige Bewirtschaftung

Wenige sichtbare Anzeichen forstwirtschaftlicher Maßnahmen; kaum wahrnehmbare Infrastruktur.

Ein unberührtes, vertrauenserweckendes Erscheinungsbild unterstützt das Gefühl, dem Alltag entflohen zu sein, und fördert das Eintauchen in die Umgebung.

Gelände und Wege

Abwechslungsreiches Gelände und ein Netz aus Wegen unterschiedlicher Länge, darunter kurze, gewundene und übersichtliche Routen.

Abwechslungsreiche, gewundene Routen laden zu sanfter Bewegung und Erkundung ein, die an unterschiedliche Fähigkeiten und Energielevel angepasst werden können.

Empfang und Barrierefreiheit

Ein einladender Eingang oder eine Schwelle, ein klar definierter Waldrand als Treffpunkt, Rastplätze, barrierefreier Zugang und eine Grundausstattung.

Eine klare, beruhigende Schwelle und barrierefreie, komfortable Räume ermöglichen es einer schutzbedürftigen Gruppe, anzukommen, sich einzuleben und sich geborgen zu fühlen – was eine Voraussetzung für alles Weitere ist. Ein klar definierter Waldrand und ein Treffpunkt unterstützen zudem den Ablauf einer Sitzung und markieren den Übergang vom Alltag in den Wald und zurück. Für diese Gruppen sind das Gefühl von Zuflucht, Geborgenheit und Sicherheit oft wichtiger als ein freier Ausblick.





Sicherheit und Ausschlusskriterien

Neben diesen förderlichen Eigenschaften können bestimmte Bedingungen einen Standort ungeeignet machen, so attraktiv er ansonsten auch erscheinen mag. Ein starkes Vorkommen von stechenden Insekten oder Zeckenlebensräumen, instabiles Gelände, stechende oder giftige Vegetation, eine sehr geringe Artenvielfalt (ein eintöniger Kiefernbestand kann beispielsweise düster und leblos wirken) sowie sichtbare Umweltzerstörung können ein therapeutisches Programm stören oder sogar den Zustand eines Jugendlichen verschlimmern.

Diese Faktoren wirken eher als Einschränkungen denn als Eigenschaften, zwischen denen abgewogen werden muss: Ein wirklich therapeutischer Wald muss sowohl reichhaltig genug sein, um zu helfen, als auch sicher genug, um Menschen aufzunehmen. Wie die Förster es formulieren, ist das Ziel ein Standort, der so sicher ist, wie es notwendig ist, und nicht risikofrei, wobei potenzielle Gefahren identifiziert und einbezogen werden.

⚠ In stadtnahen Parks gelten zusätzliche Kriterien

× Ruhige Zeiten und ruhige Orte bevorzugen.

× Das Teilen des Raums mit anderen Nutzern einplanen.

× Meiden Sie Zeiträume mit einer hohen Dichte an Sport- und Kulturveranstaltungen.

× Meiden Sie die Umgebung von Spielplätzen und Bereichen, in denen Hunde ohne Leine laufen dürfen.

× Hintergrundlärm und Besucherspitzen berücksichtigen.

× Standorte mit ständigem Verkehrslärm ausschließen.

Zusammengenommen beschreiben die Merkmale in der Tabelle und diese Sicherheitsbedingungen, was es in der Praxis bedeutet, Jugendliche im Wald gut willkommen zu heißen. Ein Standort lässt sich am besten gemeinsam vom Förster und dem Betreuungsteam beurteilen. Unter Rückgriff auf die Erfahrung der Förster sollte dies eine vorherige Besichtigung des Standorts beinhalten, oft mehr als einmal vor Beginn eines Programms, damit die Eignung eines Standorts gemeinsam festgestellt und nicht einfach vorausgesetzt wird.

Eine weitere Überlegung steht eher neben den Eigenschaften des Waldes selbst als in deren Reihe. Ein Standort, der sich für die Durchführung eignet, ist ein Ort, an dem lokale Partner wie eine Nichtregierungsorganisation, ein Naturführer oder die Verwalter der Grünfläche die Aktivitäten vor Ort unterstützen können. Klinische Teams sind selten in der Lage, Naturaktivitäten eigenständig zu organisieren, beispielsweise im Kontext eines stadtnahen Waldes. Die Verfügbarkeit solcher Partner sollte daher bei der Standortwahl berücksichtigt werden – eher als praktischer Faktor denn als bewertetes Kriterium: Ihr Fehlen macht einen Wald nicht ungeeignet, aber ihr Vorhandensein erleichtert die Aufrechterhaltung eines Programms erheblich.

ABSCHNITT 6

Von der Theorie zum praktischen Instrument

Der Zweck dieses Rahmenkonzepts besteht darin, die zuvor dargelegte Argumentation zu verankern. Der nächste Schritt besteht darin, diese Argumentation in ein nutzbares Instrument umzusetzen: die Übersetzung dieser Merkmale in eine einfache, feldbasierte Bewertung, die ein Förster oder Kliniker vor Ort ohne spezielle Ausrüstung anwenden kann. Der gewählte Ansatz folgt der Logik des *Potential Biodiversity Index (IBP)*, einem etablierten Instrument, das das Potenzial eines Bestands anhand weniger direkt beobachtbarer Indikatoren abschätzt. Das daraus resultierende Instrument, das als „Potential Therapeutic Forest Index“ (PTFI) bezeichnet wird, wird später entwickelt und in der Praxis erprobt, wobei seine detaillierte Konzeption und Bewertung separat dokumentiert werden. Es wird hier nur erwähnt, um aufzuzeigen, wohin diese Vorarbeiten führen.

Neben diesen Merkmalen bringt die therapeutische Nutzung eines Waldes auch eine Verantwortung gegenüber dem Ort selbst mit sich: das Mitnehmen von Abfällen, die Beachtung von Brut- und Aufzuchtzeiten, das respektvolle Ausweichen vor angetroffenen Wildtieren sowie das Beachten geschützter Pflanzen und Pilze.



Fazit

Die in diesem Rahmenkonzept dargelegten Merkmale beschreiben zusammen mit den Sicherheitsbedingungen, was es in der Praxis bedeutet, Jugendliche im Wald gut aufzunehmen. Sie übersetzen eine fundierte Evidenzbasis in ein nutzbares Verständnis dafür, welche Art von Waldumgebung junge Menschen in Betreuung am besten unterstützt, und bieten eine gemeinsame Grundlage für die Auswahl und Vorbereitung von therapeutisch genutzten Wäldern in ganz Nordwesteuropa.

Es bleibt ein Arbeitsdokument: Wenn therapeutisch nutzbare Wälder identifiziert und dort Aktivitäten durchgeführt werden, können diese praktischen Erfahrungen zu einer Verfeinerung der Merkmale führen, und das Rahmenkonzept wird bei Bedarf entsprechend angepasst.



RECHTLICHER UND BEHÖRDLICHER HINWEIS

Dieses Rahmenkonzept dient ausschließlich zu Informations- und Fortbildungszwecken. Es stellt keine rechtliche, klinische oder behördliche Beratung dar.

Praktiker:innen sind dafür verantwortlich, sicherzustellen, dass alle Aktivitäten den geltenden Gesundheits- und Sicherheits-, Schutz-, Datenschutz- und Berufsstandards in ihrem Zuständigkeitsbereich entsprechen. Die Anforderungen variieren in Belgien, Frankreich, Deutschland, Irland und Luxemburg; lokale rechtliche Rahmenbedingungen haben stets Vorrang vor diesem Rahmenkonzept. Dieses Rahmenkonzept ersetzt keine klinischen Protokolle, Risikobewertungen oder Governance-Anforderungen, die von Ihrer Organisation oder Aufsichtsbehörde festgelegt wurden. Alle Aktivitäten mit schutzbedürftigen Jugendlichen müssen im Rahmen der beruflichen Zuständigkeit des Fachpersonals liegen und einer angemessenen Aufsicht sowie allen erforderlichen Genehmigungen unterliegen.

Forest4Youth wird von der Europäischen Union im Rahmen von Interreg Nordwesteuropa (NWE0400643) kofinanziert. Der Inhalt liegt in der alleinigen Verantwortung des Forest4Youth-Projekts und spiegelt nicht die Ansichten der EU, der Partnerländer oder der Verwaltungsbehörde wider. Die Projektpartner übernehmen keine Haftung für Ergebnisse, die sich aus der Anwendung dieses Rahmenkonzepts ergeben.

Interreg Co-funded by the European Union
North-West Europe
Forest4Youth

Forest4Youth

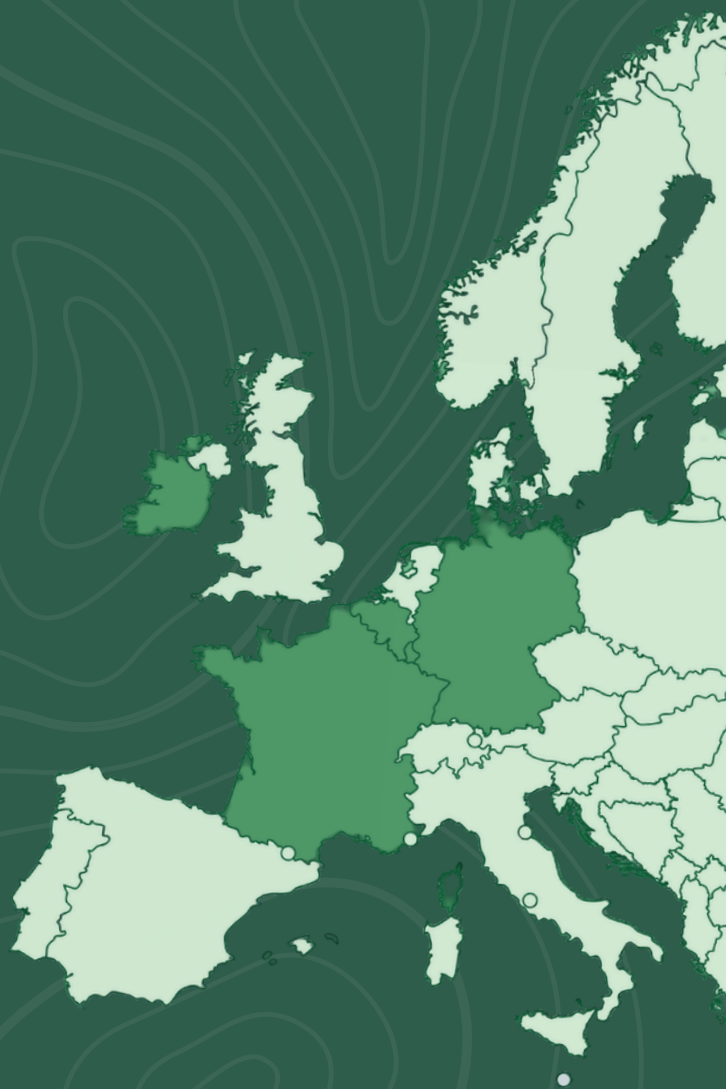
Interreg Nordwesteuropa
NWE0400643

Interreg

Co-funded by the European Union

North-West Europe

Forest4Youth



Gesamtprojektbudget

€5,5 Millionen

EU-Förderung

€3,3 Millionen

Laufzeit

2025 - 2028

forest4youth.nweurope.eu