Interreg
North-West Europe

Co-funded by the European Union

Forest4Youth

Waldgestützte Therapie für Jugendliche: Ein praxisfreundlicher Leitfaden für Psychiater:innen

Inklusive Gesellschaft

Diese Veröffentlichung wird von der Europäischen Union kofinanziert. Der Inhalt liegt in der alleinigen Verantwortung des Interreg-NWE-Projekts Forest4Youth und gibt nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union, der Partnerländer oder der Verwaltungsbehörde wieder.

Einleitung

Die psychiatrischen Dienstleistungen für die psychische Gesundheit von Jugendlichen in ganz Europa stehen unter beispiellosem Druck. Die Anzahl von Jugendlichen mit Angstzuständen, Depressionen und sozialer Isolation sind stark angestiegen, während die konventionellen psychiatrischen Versorgungssysteme mit langen Wartelisten, begrenzten Ressourcen und Herausforderungen bei der Therapiebindung kämpfen. Viele junge Menschen empfinden traditionelle klinische Umgebung einschüchternd oder entfremdend, was zu einer schlechten Therapieadhärenz und suboptimalen Ergebnissen führt.

Waldgestützte Therapie stellt einen aufkommenden Ansatz dar, der diesen Hindernissen begegnet — indem sie Jugendlichen eine weniger stigmatisierende, stärker erfahrungsorientierte Alternative bietet, die die konventionelle Versorgung ergänzen kann.

Dieser Leitfaden basiert auf einer umfassenden Analyse waldgestützter Programme in fünf europäischen Ländern — Belgien, Frankreich, Deutschland, Irland und Luxemburg — durchgeführt im Rahmen von Forest4Youth, einem Interreg NWE-Projekt. Er fasst praktische Erkenntnisse für Psychiater:innen zusammen, die in Betracht ziehen, wie diese Interventionen ihre jugendlichen Patient:innen unterstützen könnten. Das Ziel besteht darin, Psychiater:innen umsetzbare Informationen über die waldgestützte Therapie bereitzustellen: wann sie in Betracht gezogen werden sollte, wie Patient:innen überwiesen werden können, welche Ergebnisse zu erwarten sind und wie sie in bestehende Behandlungspläne integriert werden kann.

Geltungsbereich

Dieser Leitfaden konzentriert sich auf Jugendliche im Alter von 12–18 Jahren, die eine Behandlung der psychischen Gesundheit in irgendeiner Form erhalten haben (stationär, ambulant oder gemeindebasiert), unabhängig von Diagnose oder Schweregrad. Er legt den Schwerpunkt auf praktische Anwendung statt auf theoretischen Hintergrund, in Anerkennung der Tatsache, dass vielbeschäftigte Kliniker:innen klare Orientierung für Entscheidungen in der realen Praxis benötigen.

Aktueller Stand waldgestützter Interventionen

Waldgestützte Therapie befindet sich weiterhin an der Schnittstelle zwischen aufkommender Evidenz und basisorientierter Innovation. Dieser Leitfaden erkennt sowohl das Potenzial als auch die Begrenzungen der aktuellen Praxis an und positioniert Waldtherapie realistisch als einen ergänzenden Ansatz, nicht als Ersatz für evidenzbasierte psychiatrische Versorgung.

Definitionen

Waldgestützte Therapie:
Strukturierte therapeutische Interventionen, die in Waldumgebungen von geschulten Begleiter:innen oder Gesundheitsfachpersonen durchgeführt werden. Umfasst Sylvotherapie, Waldbaden und traumainformierte Natur-Immersion.

Naturbasierte Interventionen (NBIs):
Übergeordnete Kategorie, die alle therapeutischen Ansätze umfasst, die den Kontakt mit der Natur nutzen, einschließlich Gartentherapie, Care Farming, Erlebnispädagogik, Outdoor Education und Bewegung in der Natur.

Green Care:
Überbegriff für Interventionen, die Natur, Betreuung und Gesundheitsziele verbinden — kann Therapie mit Zimmerpflanzen, Gartenarbeit und soziale Landwirtschaft beinhalten.

Evidenzbasierte Vorteile

Die Evidenzlage zeigt, dass der Aufenthalt im Wald physiologische Stressmarker reduziert, die emotionale Regulierung verbessert und die soziale Verbindung stärkt — Ergebnisse, die besonders relevant für Jugendliche in entscheidenden Entwicklungsjahren sind.

Physiologische Auswirkungen

- Senkt Cortisolspiegel, Blutdruck und Herzfrequenz [1]
- Verbessert die Fähigkeit zur Emotionsregulation während kritischer Phasen der neurologischen Entwicklung [2]
- Verringert die Aktivität des sympathischen Nervensystems und erhöht die Aktivität des parasympathischen Nervensystems [3]

Kognitive Vorteile

- Fördert die Wiederherstellung der Aufmerksamkeit und lindert mentale Ermüdung [4]
- Verbessert Konzentration, Gedächtnis und exekutive Funktionen [5]

Psychologische Ergebnisse

- Verringert Symptome von Angst und Depression [2]
- Stärkt die Stimmungsregulation [1]
- Baut das Gefühl von Sicherheit, Selbstwert und Selbstwirksamkeit bei Traumaüberlebenden wieder auf [2]

Soziale Verbindung

- Fördert Bindung unter Gleichaltrigen durch gruppenbasierte Aktivitäten [6]
- Verringert Gefühle von Isolation [6]
- Unterstützt emotionales Wachstum durch kooperative Erfahrungen [7]

Rückfallprävention

Die sekundäre Prävention von Rückfällen ist ein zentraler Aspekt naturbasierter Interventionen für Jugendliche, die sich von Substanzkonsum erholen.[8] Diese Interventionen etablieren nachhaltige Gewohnheiten, die als Schutzfaktoren gegen Rückfälle wirken. Positiv erlernte Gewohnheiten können beinhalten:

- Verlangsamen
- Respektieren physiologischer Bedürfnisse
- Wiederverbindung mit der natürlichen Umwelt
- Förderung ausgeglichenerer Beziehungen zu anderen

Klinische Andwendungen

Waldgestützte Programme bieten einen nicht-klinischen, weniger stigmatisierenden Rahmen, der Jugendliche anspricht, die Schwierigkeiten haben, sich in traditionellen Therapieformen zu engagieren. Besonders vielversprechend zeigt sich diese Methode für Patient:innen mit:

- Trauma und PTBS
- ADHS
- Stimmungserkrankungen (Angst, Depression)
- Sozialer Isolation

Für diese Bevölkerungsgruppen kombinieren waldgestützte Programme strukturierte therapeutische Interventionen mit Umgebungen, die Autonomie und Erkundung fördern.[9] Sie unterstützen außerdem einen traumainformierten Ansatz, der es Jugendlichen ermöglicht, ein Gefühl von Sicherheit, Selbstwert und Selbstwirksamkeit in multisensorischen und nicht konfrontativen Umgebungen aufzubauen.[2]

Überweisungswege

Modelle der sozialen Verschreibung (Primärwege)

- **Irland:** Koordinator:innen der sozialen Verschreibung verbinden Patient:innen mit naturbasierten Programmen [10]
- **Belgien:** Green Care und Waldtherapie können über das Institut National d'Assurance Maladie-Invalidité — die Behörde, die die obligatorische Krankenversicherung des Landes verwaltet — als primäre psychologische Versorgung über Versorgungsnetzwerke abgedeckt sein; vollständige Kostenübernahme für Jugendliche unter 24 Jahren [11]
- **Deutschland/Luxemburg:** Aufkommende Pilotprogramme in ausgewählten Regionen[12-13]
- **Frankreich:** Basisnahe Programme verfügbar, aber begrenzte formelle Integration [14]

Eine Überweisung vornehmen

1. **Patient:innen identifizieren, die von naturbasierten Interventionen profitieren würden**
2. **Lokale Koordinator:innen der sozialen Verschreibung oder zertifizierte Anbieter:innen waldgestützter Therapie kontaktieren**
3. **Klare therapeutische Ziele festlegen, die mit dem Behandlungsplan übereinstimmen**
4. **Kommunikationsprotokoll für die Ergebnisberichterstattung festlegen**
5. **Fortschritt durch Selbstberichte der Patient:innen und Rückmeldungen der Anbieter:innen überwachen**

Programmodelle

Belgien

L'Athanor - Betreuungseinheit für Jugendliche des Centre Neuro-Psychiatrique Saint-Martin[15]

- **Rahmen:** 2-tägige/1-nächtige Waldimmersion
- **Population:** Stationär behandelte Jugendliche im Alter von 15–18 Jahren
- **Finanzierung:** Vollständig über den Krankenhausaufenthalt erstattet
- **Kontakt:** Betreut von Pädagog:in und Lehrer:in; integriert in die psychiatrische Behandlung

Irland

Social Farming[16]

- **Rahmen:** Familienbetriebe, die (nicht-klinische) therapeutische Aktivitäten und soziale Unterstützung anbieten
- **Population:** Sehr vielfältige Altersgruppen mit begrenzter, aber wachsender Beteiligung von Jugendlichen
- **Finanzierung:** Abgedeckt durch den Health Service Executive, wobei der Umfang der Kostenübernahme variiert
- **Kontakt:** Der Großteil des Kontakts erfolgt über Koordinator:innen der sozialen Verschreibung und Landwirt:innen

Deutschland

Heilwald (Therapeutische Wälder) [17]

- **Rahmen:** Gesetzlich ausgewiesene Wälder mit therapeutischer Infrastruktur
- **Population:** Primär auf Erwachsene ausgerichtet, aber anpassbar
- **Finanzierung:** Keine staatliche Kostenübernahme
- **Kontakt:** Therapeutische Anwendungenwerden von ausgebildeten Waldtherapeut:innen und Waldbade-Trainer:innen angeboten

Frankreich

Bulle de Sérénité [18]

- **Rahmen:** Ganzjährige Waldsitzungen in der Region Argonne mit Fokus auf Sinneserfahrung, Sylvotherapie und Forest School-Ansätzen
- **Population:** Schulgruppen und Jugendliche mit psychischen Gesundheitsproblemen
- **Finanzierung:** Teilnahmegebühren plus Unterstützung des Bildungsministeriums
- **Kontakt:** Therapeutische Coaches

Allgemeine Beispiele waldgestützter Aktivitäten:

- **Sensorische Wahrnehmung:** „Kalte Füße“ (barfuß im Wasser waten), achtsames Ertasten natürlicher Texturen, Duftkartierung, Beobachtung von Geräuschen (oder Stille)
- **Naturverbindung:** Kunstwerke oder Strukturen mit Naturmaterialien gestalten, Naturtagebuch führen, Fotografie
- **Gruppenaktivitäten zur sozialen Bindung:** Teamorientierte Naturerkundung, Bäume pflanzen, Wegpflege

Das Forest4Youth Programm: Ein Modell für Integration

Forest4Youth wird bestehende Lücken über einen Zeitraum von vier Jahren angehen, der 2028 mit einer ausführlichen Bewertung endet, wie naturbasierte Programme für diese Zielgruppe erfolgreich umgesetzt werden können.

Zentrale Ziele

1. **Gestaltung speziell für Jugendliche:** Entwicklung eines Angebots gezielter Interventionen, die die Bedürfnisse der psychischen Gesundheit junger Menschen direkt unterstützen
2. **Evidenzgenerierung:** Strenges Monitoring und Evaluation, die zur Politikentwicklung beitragen
3. **Duale Sektorenschulung:** Qualifizierung sowohl von Gesundheitsfachpersonen als auch vom Forstfachpersonal für eine wirksame Umsetzung
4. **Skalierbare Integration:** Modellierung der Abstimmung mit sozialer Verschreibung, Schulen und bestehender Versorgungsinfrastruktur

Strategischer Wert

- Schließt eine entscheidende Lücke in der waldtherapeutischen Programmierung speziell für Jugendliche
- Demonstriert die Machbarkeit einer breiten Integration
- Erzeugt Forschungsevidenz für eine umfassendere politische Einführung
- Schafft ein reproduzierbares Modell für eine europäische Ausweitung

Wie man uns folgen kann

- Website
- Soziale Medien (linkedin)

Klinische Überlegungen

Bewertung

Mobilitäts-/Zugänglichkeitsbedürfnisse

Können Patient:innen Waldumgebungen physisch erreichen?

Sensorische Empfindlichkeiten

Werden Außenumgebungen therapeutisch oder überwältigend sein?

Präferenzen der Patient:innen

Ist der/die Patient:in offen für einen naturbasierten Ansatz?

Sicherheitsbedenken

Risikofaktoren evaluieren (Selbstverletzung, Weglaufen, Substanzkonsum)

Integration in die Behandlung

- Als **Ergänzung** zur konventionellen Behandlung einordnen, nicht als Ersatz für Medikation
- Den psychiatrischen Behandlungsplan unterstützen und Medikation anpassen, wenn klinisch angemessen
- Andere therapeutische Interventionen fortsetzen (Einzel-/Familientherapie)
- Waldtherapie nutzen, um Engagement und emotionale Regulation zu verbessern

Monitoring

Folgende Ergebnisse verfolgen:

- Stimmung und Angstniveau (standardisierte Messungen)
- Verhaltensbeobachtungen (von Eltern, Lehrkräften, Behandelnden)
- Selbstberichte der Patient:innen über Erfahrung und Engagement
- Regelmäßigkeit der Teilnahme und Beteiligung

Praktische nächste Schritte

Für Ihre Praxis

1. **Lokale Optionen recherchieren:** Anbieter:innen waldgestützter Therapie und Dienste der sozialen Verschreibung in Ihrer Region identifizieren. Kontaktieren Sie uns für Unterstützung bei der Suche nach Angeboten in der Nordwesteuropa-Region.
2. **Beziehungen aufbauen:** Mit zertifizierten Praktiker:innen in Kontakt treten, um deren Ansatz zu verstehen
3. **Klein anfangen:** Eine:n geeignete:n Patient:in als Pilotfall überweisen
4. **Ergebnisse dokumentieren:** Resultate verfolgen, um zukünftige Überweisungen zu informieren
5. **Erkenntnisse teilen:** Ergebnisse mit Kolleg:innen besprechen, um Bewusstsein zu schaffen

Für das Fachgebiet

1. **Forschung unterstützen:** Geeignete Patient:innen an klinische Studien verweisen, wenn verfügbar
2. **Für politische Maßnahmen eintreten:** Mit Fachorganisationen über Waldtherapie ins Gespräch kommen
3. **Cross-Training:** An Workshops zu waldgestützter Therapie teilnehmen, um den Ansatz zu verstehen
4. **Kollaborieren:** Mit Praktiker:innen zusammenarbeiten, um jugendspezifische Protokolle zu entwickeln

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

Zentrale Erkenntnisse

✓ Waldgestützte Therapien bieten evidenzbasierte Vorteile für die psychische Gesundheit von Jugendlichen, insbesondere bei Trauma, ADHS und Stimmungserkrankungen.

✓ Die aktuelle Umsetzung variiert in Europa stark; Belgien und Irland führen in der politischen Integration.

✓ Soziale Verschreibung bietet den praktikabelsten Weg zur breiten klinischen Integration.

✓ Es bestehen große Lücken in jugendspezifischen Programmen, standardisierter Ausbildung und Forschungsevidenz.

✓ Psychiater:innen können eine entscheidende Rolle als frühe Anwender:innen, überweisende Kliniker:innen und politische Fürsprecher:innen spielen.

✓ Programme wie Forest4Youth vertiefen das Verständnis für die systematische Integration naturbasierter Interventionen in den Regionen Nordwesteuropas durch eine rigorose Analyse.

Fazit

Waldgestützte Therapie bietet einen Ansatz mit geringer Stigmatisierung und hoher Erfahrungsorientierung, der das Engagement und die Behandlungsergebnisse von Jugendlichen mit psychischen Belastungen verbessern kann. Ziehen Sie Überweisungen über soziale Verschreibung für geeignete Patient:innen in Betracht, während sich die Evidenzbasis weiterentwickelt.

Literatur

1. Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. Environmental Research, 166, 628–637. https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030
2. Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W., & Gilliland, J. (2018). Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: A systematic review. Journal of Epidemiology and Community Health, 72(10), 958–966. https://doi.org/10.1136/jech-2018-210436
3. Carmo, G. Q. D., Ayotte-Beaudet, J.-P., & Jordan, C. (2025). A systematic review of the impacts of nature exposure on the nervous system in children and youth: Implications for nature-based learning. Journal of Environmental Psychology. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2025.102788
4. Moll, A., Collado, S., Staats, H., & Corraliza, J. A. (2022). Restorative effects of exposure to nature on children and adolescents: A systematic review. Journal of Environmental Psychology, 84, Article 101884. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101884
5. Nguyen, L., & Walters, J. (2024). Benefits of nature exposure on cognitive functioning in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Journal of Environmental Psychology, 96, Article 102336. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102336
6. Dettweiler, U., Becker, C., Auestad, B. H., Simon, P., & Kirsch, P. (2017). Stress in school. Some empirical hints on the circadian cortisol rhythm of children in outdoor and indoor classes. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(5), 475. https://doi.org/10.3390/ijerph14050475
7. Madera, F., Olcese, M., Cardinali, P., & Migliorini, L. (2025). Nature connectedness in adolescents and young adults: A systematic review. Journal of Environmental Psychology, 107, Article 102761. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2025.102761
8. Díaz-Martínez, F., Sánchez-Sauco, M. F., Cabrera-Rivera, L. T., Ortín-Fernández, C. A., Orenes-Piñero, E., & Ortega-García, J. A. (2024). Harnessing the healing power of nature: A review of natural interventions in substance abuse treatment and prevention. Environmental Health and Preventive Medicine, 29, Article 64. https://doi.org/10.1265/ehpm.24-00145
9. Gabrielsen, L. E., Fernee, C. R., & Aasen, G. O. (2019). Why adolescents engage in adventure therapy: A qualitative study of client perspectives. Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 19(4), 313–326. https://doi.org/10.1080/14729679.2019.1686040
10. Health Service Executive. (2023). Social Prescribing Framework for Ireland: HSE Healthy Communities Programme. https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/our-priority-programmes/mental-health-and-wellbeing/hse-social-prescribing-framework.pdf
11. Institut National d'Assurance Maladie-Invalidité. (n.d.). Soins psychologiques de 1re ligne. https://www.inami.fgov.be/fr/professionnels/professionnels-de-la-sante/psychologues-cliniciens/dispenser-des-soins-psychologiques-de-premiere-ligne-via-un-reseau-de-sante-mentale
12. Institut für Waldmedizin und Naturtherapie. (2024). Im-Wald-Sein. https://www.im-wald-sein.com
13. Centre Hospitalier de Luxembourg. (n.d.). Le jardin du centre de jour de pédopsychiatrie. https://www.chl.lu/fr/actualites/le-jardin-du-centre-de-jour-de-pedopsychiatrie
14. Fédération Française Jardins Nature et Santé. (n.d.). Présentation et réseau. https://f-f-jardins-nature-sante.org
15. L'Athanor. (n.d.). Athanor, lieu pour l'adolescence. https://www.lathanor.be/athanor-lieu-pour-l-adolescence.html
16. Social Farming Ireland. (n.d.). Home. https://www.socialfarmingireland.ie/
17. Bäderverband Mecklenburg-Vorpommern. (n.d.). Gesundheitspotenzial Kur- und Heilwald. https://www.mv-baederverband.de/de/baederverband/projekte/gesundheitspotenzial-kur-und-heilwald
18. Canteau, C. (2024). Bulle de Sérénité – Therapeutic forest program overview [Internal report]. Forest4Youth.

Interreg
North-West Europe

Co-funded by the European Union

Forest4Youth

DAS PROJEKT

Forest4Youth zielt darauf ab, waldgestützte Therapien für junge Menschen in Nordwesteuropa zu entwickeln, indem bestehende Praktiken analysiert und Versorgungsprotokolle gemeinsam konzipiert werden.

Die transnationale Zusammenarbeit stellt sicher, dass diese Protokolle harmonisiert und evidenzbasiert sind, Pilotprojekte umgesetzt werden, VR-basierte Alternativen zur Verbesserung des Zugangs erprobt werden und Fachkräfte geschult werden, die diese Interventionen anwenden.

Gesamtprojektbudget

€5,5 millionen

Gesamtprojektbudget

€3,3 millionen

Laufzeit

2025 - 2028

forest4youth.nweurope.eu