

Interreg



Co-funded by
the European Union

North-West Europe

Forest4Youth

EIN PRAXIS-LEITFADEN

Waldbasierte Interventionen im Bereich der psychischen Gesundheit von Jugendlichen



Inklusive
Gesellschaft

Dieser Leitfaden richtet sich an alle, die die psychische Gesundheit junger Menschen durch den Aufenthalt in der Natur fördern.

Woher dieser praktische Leitfaden stammt

Er stützt sich auf Erfahrungen, die im Rahmen des Forest4Youth-Projekts in fünf Ländern (Belgien, Frankreich, Deutschland, Irland und Luxemburg) gesammelt wurden. [Mehr über das Projekt erfahren.](#)

Für wen

Junge Menschen, die sich in einer psychologischen Behandlung befinden, sind von einem ganzen Kreis von Menschen umgeben, die viele verschiedene Rollen einnehmen: Fachkräfte für psychische Gesundheit, Waldpädagogen/Natürführer, Förster, Pädagogen, Familienangehörige, Betreuer und die jungen Menschen selbst. Dieser Leitfaden richtet sich an sie alle.



So nutzen Sie ihn

Jede Rolle hat ihr eigenes Kapitel. Lesen Sie das Kapitel, das zu Ihnen passt, oder lesen Sie sich durch alle Kapitel, um zu verstehen, was andere beitragen.

In der Praxis arbeiten Sie vielleicht nicht mit dem gesamten Kreis zusammen. Ein Mediziner ohne Förster. Das ist in Ordnung. Nehmen Sie das, was für Ihre Situation nützlich ist, und lassen Sie den Rest weg.

Viele Stimmen, ein Leitfaden

Jedes Kapitel in diesem Leitfaden wurde von Menschen mit direkter Erfahrung gestaltet: Jugendliche, Familien, Mediziner:innen und Therapeut:innen, Waldfachleute. Alle teilten mit, was der Wald für sie tatsächlich bedeutete und was ihnen geholfen hat, das Beste aus ihren Erfahrungen dort zu machen. Ihre Stimmen ziehen sich durch den gesamten Leitfaden.



Finden Sie Ihr Kapitel

Jedes Kapitel hat seine eigene Farbe am rechten Seitenrand. Blättern Sie zu der Markierung, die zu Ihnen passt.

	KAPITEL 1 Bevor es losgeht Standort, Rollen, Einweisung, Zustimmung und Ankunft	05
	KAPITEL 2 Junge Menschen Was tatsächlich passiert und was hilft	07
	KAPITEL 3 Familie und betreuende Personen Was Sie tun können, und worüber Sie sich keine Sorgen machen müssen	10
	KAPITEL 4 Fachkräfte für psychische Gesundheit Wie sich Ihre Rolle im Wald verändert	12
	KAPITEL 5 Waldpädagog:innen und Naturführer:innen Den Raum und die unstrukturierte Zeit halten	14
	KAPITEL 6 Förster:innen und Landbewirtschafter:innen Den Standort und die Partnerschaft vorbereiten	17
	KAPITEL 7 Ein paralleles Instrument: Immersive virtuelle Natur Wenn der Wald noch nicht erreichbar ist	19
	KAPITEL 8 Aktivitäten-Handbuch 17 Aktivitäten in fünf Themenbereichen	20

Bevor es losgeht

„Wald“ bezeichnet hier jede Waldfläche, Parklandschaft oder Grünfläche mit Baumbestand. Sie benötigen keine abgelegenen oder großen Waldgebiete.

Suchen Sie sich einen Standort aus

Klären Sie mit dem Grundstückseigentümer oder der Forstbehörde, ob der Standort an Ihrem geplanten Termin sicher und frei zugänglich ist. Besichtigen Sie den Standort im Voraus, notieren Sie sich mögliche Gefahren und erstellen Sie einen Plan für schlechtes Wetter, Verletzungen und Routenänderungen. Teilen Sie diesen Plan allen mit, bevor Sie losgehen.

Legen Sie die Rollen fest, bevor Sie beginnen

Legen Sie vor Beginn der Veranstaltung fest, wer welche Aufgabe übernimmt. Ein Waldpädagoge/eine Waldpädagogin, ein:e Psycholog:in und ein pflegender Angehöriger haben unterschiedliche Rollen. Stellen Sie sicher, dass jeder sich der eigenen Rolle bewusst ist und dass Kommunikationswege und Verantwortlichkeiten im Voraus abgesprochen sind.

Informieren Sie die Erwachsenen

Betreuende Personen, externe Fachkräfte und andere Erwachsene, die an der Intervention teilnehmen, benötigen eine eigene Einweisung, bevor die Jugendlichen eintreffen. Erwachsene können eigene Ängste weitergeben, ohne es zu merken. Bereiten Sie sie vorab darauf vor.

Sprechen Sie mit den Jugendlichen über Handys

Vereinbaren Sie im Voraus, wie mit Handys und anderen Geräten umgegangen wird. Für manche Jugendliche ist es beunruhigend, ohne Handy an einen unbekannten Ort zu gehen. Stellen Sie dies als Option dar, als Teil der Vorbereitung auf den Waldbesuch. Beziehen Sie die Jugendlichen hier in ihre Ansichten und Entscheidungen mit ein.

Seien Sie offen – holen Sie die Zustimmung ein

Die Jugendlichen müssen vor dem Waldbesuch informiert und einbezogen werden. Sprechen Sie mit ihnen und beantworten Sie ihre Fragen. Zeigen Sie ihnen Karten und Fotos – alles, was ihnen Sicherheit gibt und ihr Interesse weckt. Erläutern Sie die Risiken und wie damit umgegangen wird, sowie das erwartete Verhalten, wie lange der Ausflug dauern wird, welche Ausrüstung sie benötigen und an wen sie sich mit Fragen wenden können.

Die Ankunft ist Teil der Sitzung

Der Moment der Ankunft im Wald ist oft der schwierigste. Planen Sie Zeit ein und etablieren Sie eine feste Ankunftsroutine, wie zum Beispiel einen Kreis oder eine kurze Gruppenbesprechung, damit dieser Übergang von der Alltagswelt zur Waldwelt Teil des Erlebnisses wird.

Junge Menschen

Du sollst an einem Waldprogramm teilnehmen und fragst dich, was das eigentlich ist? Dann lies weiter – dieser Leitfaden ist für Dich!

Du musst es nicht lieben

Vielen geht es so. Manche können am Anfang einfach nichts damit anfangen. Es kann eine Weile dauern, bis man sich auf die Erfahrung einlässt und sich damit wohlfühlt. Das ist völlig in Ordnung.





Jayden, 15, wollte nicht mitgehen. Der Wald sah genau wie ein Ort aus, an dem er kein Interesse hatte. Nass, sinnlos und kalt.

Die Begleiterin sagte: *Du musst nichts tun. Du kannst hinter der Gruppe herlaufen oder dich auf einen Baumstamm setzen.* Dann begann sie die Wanderung.

Jayden ging hinter der Gruppe her. Nach etwa zwanzig Minuten entdeckte er etwas. Einen Pilz, leuchtend orange, perfekt geformt. Er blieb stehen. Er betrachtete ihn eine Weile. Er sagte nichts.

● ***In der folgenden Woche kam er wieder.***

Das passiert tatsächlich bei einem Waldbesuch

Der Wald bietet Dir etwas, auf das Du deine Aufmerksamkeit richten kannst – etwas außerhalb deiner eigenen Gedanken.

Ein paar Stunden, in denen niemand dich fragt, wie es dir geht, und dein Gehirn eine Pause von sich selbst bekommt.

Das klingt einfach. Das ist es auch irgendwie. Aber dieser Raum summiert sich.

Die meisten Menschen stellen fest, dass sie gut darin werden, im Wald Zuflucht zu suchen. Vor ihren Gedanken. Vor der Welt.

Irgendwann auf dem Weg, ohne genau zu wissen wie, könnte hier etwas Gutes passieren.

Was dir hilft, das Beste daraus zu machen

Du darfst still sein. Du darfst laut und voller Energie sein.
Du darfst langsam sein – oder schnell. Ruhig – oder laut.
Du darfst einfach Du selbst sein.

Zieh warme und bequeme Kleidung an. Bring Wasser, Snacks und eine kleine Sitzunterlage mit. Der Wald ist ein praktischer, naturnaher Ort, aber das bedeutet nicht, dass Du Dich unwohl fühlen musst.

Wenn Du gerade in Gedanken versunken oder mit etwas beschäftigt bist und jemand Dich dabei unterbricht, ist es völlig in Ordnung zu sagen: **Lass mich damit noch einen Moment allein.**

Familie und betreuende Personen

Dieses Kapitel richtet sich an Eltern, betreuende Personen und Familienangehörige, die Jugendliche bei einem Waldprogramm unterstützen.

Was Angehörige bemerken

Die Jugendlichen kommen ruhiger zurück. Ausgeglicher. Manchmal auf angenehme Weise müde. Sie unterhalten sich, nicht über die Therapie, sondern über etwas, das sie gesehen haben, etwas, das passiert ist, etwas, das ungewöhnlich war.

“

Die Natur beruhigt einen generell. Sie wirkt wohltuend, erfrischend. Wenn man von einem Spaziergang in der Natur zurückkommt, spürt man den Unterschied. Man merkt es selbst, und die Menschen um einen herum merken es auch.

FAMILIENBETREUER, FRANKREICH

Angehörige beschreiben eher allmähliche Veränderungen als dramatische Umwälzungen.

Was Sie tun können

Das Nützlichste ist das Praktische. Achten Sie auf die richtige Kleidung: warm, wasserdicht, einschließlich festem Schuhwerk. Es ist wahrscheinlich, dass das Programm bei jedem Wetter stattfindet. Oft sorgen die wildesten Wetterbedingungen für die besten Interventionen. Schließlich gilt: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung!“

Wenn Ihr Kind zögert, bleiben Sie standhaft. Es lohnt sich, es zu versuchen, und wenn es wirklich nicht klappt, kann Ihr Kind das dem Team mitteilen.

Sie kennen Ihre:n Jugendliche:n am besten. Wenn Sie Bedenken bezüglich des Wetters, der Sicherheit oder anderer Dinge haben, besprechen Sie diese bitte vor dem ersten Tag mit dem Programmteam.

Worüber Sie sich keine Sorgen machen müssen

Das Programm verfügt bei jeder Veranstaltung über einen verantwortlichen Erwachsenen, der für die Sicherheit zuständig ist. Der Veranstaltungsort wird vor Beginn des Programms begutachtet, und es werden Vorkehrungen für mögliche Risiken getroffen.

Ihre Rolle, sobald das Programm läuft

Der Wald wirkt auch deshalb, weil er ein Ort ist, der sich vom gewöhnlichen Alltag unterscheidet. Deshalb kann es vorkommen, dass Sie nicht immer aufgefordert werden, bei allem mitzumachen.

Ihr Kind kommt vielleicht zurück und sagt nicht viel. Das ist in Ordnung.

Was dort geschieht, ist subtil, langsam und sanft. Von außen sieht es nicht immer spektakulär aus.



Bleiben Sie interessiert, bleiben Sie neugierig und vertrauen Sie dem Prozess.

Fachkräfte im Bereich der psychischen Gesundheit

Dieses Kapitel richtet sich an alle Fachkräfte, die gemeinsam in der Betreuung einer jugendlichen Person beteiligt sind: beispielsweise Psychiater, Teams für psychische Gesundheit, Pflegekräfte und Spezialisten.

Wie sich Ihre Rolle im Wald verändert

In einem Behandlungsraum kontrollieren Sie die Umgebung. Im Wald ist das nicht der Fall. Die Sitzung richtet sich nach dem, was der Wald bietet und wie der junge Mensch damit umgeht, nicht nach einem vorab geplanten klinischen Ablauf. Sie gehen gemeinsam mit ihm in den Wald und begleiten ihn dabei auf Augenhöhe. Es entsteht eine gemeinsame Erfahrung, in der sich die üblichen Grenzen zwischen Fachkraft und Klient:in auf hilfreiche Weise auflösen können.

Wenn Sie mit einer waldpädagogischen Fachkraft zusammenarbeiten, vereinbaren Sie die Rollen, bevor Sie beginnen. Wer ist für die klinische Sicherheit verantwortlich? Wer beobachtet den psychischen Zustand des:der Jugendlichen? Wer geht voran auf dem Weg? Ihre Fähigkeit, sich zurückzuziehen und die Wirkung des Waldes übernehmen zu lassen, ist genauso wichtig wie das Wissen, wann Sie eingreifen müssen.

Es kann sein, dass Sie nicht immer mit einer separaten waldpädagogischen Fachkraft zusammenarbeiten. Möglicherweise haben Sie selbst eine Ausbildung zur Leitung von Waldgruppen absolviert oder verfügen über ausreichend Erfahrung, um eigenständig zu arbeiten.

So sieht gute Waldpraxis aus

Lassen Sie sich von Offenheit leiten. Bei effektiver Intervention im Wald geht es darum, präsent zu sein, statt zu handeln oder Anweisungen zu geben. Vertrauen Sie dem Prozess. Widerstehen Sie dem Drang, Stille zu schnell zu füllen oder zu geplanten Übungen überzuleiten. Vermeiden Sie es, sich als Experte zu positionieren. Seien Sie eine beruhigende und in ihren Grenzen klare Präsenz.

Bewährte Methoden für die Dokumentation vor Ort

Verzichten Sie auf digitale Tools. Verwenden Sie stattdessen ausgedruckte Sitzungsprotokolle oder laminierte Stichwortkarten.

Führen Sie direkt nach jeder Sitzung eine kurze, strukturierte Nachbesprechung durch: zuerst mit den Jugendlichen, dann separat mit den Erwachsenen. Das schließt die Sitzung ab und gibt allen Raum, das Geschehene zu verarbeiten.

Finden Sie die richtige Supervision

Im Freien, in unkontrollierten Umgebungen, kommen Themen zur Sprache, für deren Bewältigung die übliche klinische Supervision nicht immer ausgelegt ist.

Lassen Sie sich davon nicht abhalten, dies in die Supervision einzubringen!

Wo keine fachliche Supervision verfügbar ist, ist die Peer-Supervision mit Kollegen, die ähnliche Arbeit leisten, eine praktische Alternative. Berufliche Netzwerke und Verbände für naturbasierte Therapie in Ihrer Region können Ihnen helfen, relevantes Fachwissen zu finden. Dieser Rahmen ist so anders, dass es sich lohnt, einen Raum zu finden, in dem diese Andersartigkeit angemessen reflektiert werden kann.

“

Es ist alles anders gelaufen, als ich es geplant hatte. Das ist eigentlich ganz schön. Für mich ist das ein Zeichen für gute Therapie im Wald.

PSYCHOTHERAPEUT, DEUTSCHLAND



Waldpädagog:innen und Naturführer:innen

Dieses Kapitel richtet sich an Waldpädagog:innen, Naturführer:innen und Umweltpädagog:innen.

Sie schlagen eine Brücke zwischen der Welt des Waldes und der Alltagswelt

Sie schaffen den Raum für die Begleitung im Wald auf zweierlei Weise. Erstens: Sie bewegen die Gruppe, nehmen wahr, was der Wald bietet, und stellen Aktivitäten vor. Strukturiert, aber flexibel. Nicht starr. Sie geben den Ton der Gruppe vor, indem sie die Dinge neugierig und offen halten. Es ist eine unvorhersehbare natürliche Umgebung – Sie machen sie „so sicher wie nötig“. Sie führen die Gruppe durch den gesamten Zyklus eines Waldbesuchs: das Verlassen der Außenwelt, das Durchleben der Walderfahrung und die Begleitung bei der Rückkehr.

Zweitens: Wenn medizinische oder andere Fachkräfte bei den Jugendlichen sind, sind Sie die Brücke zwischen ihnen und der Waldumgebung. Sie bieten eine nicht-direktive Moderation und helfen ihnen, Zugang zu dem zu finden, was der Wald an diesem Tag zu bieten hat.

Ihre Aufgabe besteht vor allem darin, dafür zu sorgen, dass sich der Wald für die Jugendlichen wie ein Ort anfühlt, an dem sie sein können, und nicht wie ein Ort, an den sie gebracht werden.

Wie man unstrukturierte Zeit schafft

Dies ist der schwierigste Teil der Rolle und der Teil, der Sie am stärksten von der herkömmlichen Outdoor-Pädagogik unterscheidet.

Unstrukturierte Zeit ist keine leere Zeit. Ihre Aufgabe ist es, den Raum zu halten, ohne ihn zu lenken. Die Jugendlichen möchten vielleicht still sein. Oder laut. Ruhig oder aktiv.

Ihre ruhige, zurückhaltende Präsenz in der Nähe ist das, was zählt. Bauen Sie in jede Sitzung unstrukturierte Zeit ein, mit genügend Spielraum, damit Sie innehalten und dem folgen können, wenn der Wald etwas Unerwartetes bietet.



Ein Großteil der Magie, die bei diesen Immersionserlebnissen entstand, lag in den Dingen, die nicht strukturiert und nicht einkalkuliert waren. Die Fragen, die die Jugendlichen hatten, drehten sich um die Schnecke, die sie sahen, und das wurde zu ihrer größten Faszination und ihrem größten Vergnügen.

WALDFÜHRER, LUXEMBURG

Möglicherweise arbeiten Sie mit anderen Fachkräften zusammen

Sie leiten die waldbasierte Intervention von außen. Andere Fachkräfte aus dem Bereich der psychischen Gesundheit oder Betreuer:innen kennen möglicherweise die innere Verfassung jedes einzelnen Jugendlichen. Sie arbeiten zusammen, in einem ausgewogenen Verhältnis.

Teilen Sie vor jeder Sitzung mit, was der Ort an diesem Tag bietet, wo die flexiblen Punkte im Plan liegen und was den Ablauf beeinflussen könnte. Nehmen Sie sich nach jeder Sitzung Zeit für eine Nachbesprechung. Was Sie von außen gesehen haben, ergänzt das, was Sie von innen erlebt haben.

Wenn andere Erwachsene an der Sitzung teilnehmen, informieren Sie sie vorher kurz. Sie sind es höchstwahrscheinlich nicht gewohnt, jungen Menschen so viel Autonomie zu gewähren. Ihre eigenen Bedenken und Ängste könnten plötzlich aufkommen.

- *Tatsächlich kann eine unbedachte Bemerkung wie „Fass das nicht an, das ist schmutzig“ stundenlang sorgfältig aufgebautes Vertrauen zunichte machen!*

Bringen Sie Ihre eigene Beziehung zum Wald mit

Ihr Interesse an der Natur ist ein wichtiger Teil dessen, was diese Arbeit ausmacht.

Lassen Sie sich von Ihrer Neugier leiten. Wenn Ihnen etwas auffällt, gehen Sie dem nach. Wenn Sie nicht wissen, um welche Pflanze es sich handelt, sagen Sie es. Einige der schönsten Momente entstehen aus gemeinsamem Nichtwissen, wenn Sie und ein junger Mensch gemeinsam etwas entdecken. Sie sind kein unsichtbarer Hintergrund; Ihre Anwesenheit ist Teil der Stimmung der Intervention.

Lernen Sie Ihren Standort gut kennen und informieren Sie sich rechtzeitig: Was ist gerade in der Jahreszeit besonders, was hat sich verändert seit dem letzten Treffen, wie ist der Boden nach dem letzten Wetter? Dieses aktuelle, spezifische Wissen ermöglicht es Ihnen, den Wald als etwas Lebendiges und nicht nur als Kulisse zu präsentieren.

Förster:innen und Landbewirtschafteter:innen

Möglicherweise bereiten Sie einen Waldabschnitt vor, den ein klinisches Team oder eine waldpädagogische Fachkraft mit jungen Menschen nutzt. Vielleicht begleiten Sie auch selbst Gruppen in den Wald. In jedem Fall behandelt dieses Kapitel, was sich ändert, wenn Ihr Fachwissen in einen therapeutischen Kontext einfließt.

Sie bereiten den Standort für andere vor

Sie machen den Wald für junge Menschen in psychischen Unterstützungsprozessen nutzbar. Dafür übersetzen Sie Ihr Wissen in eine Sprache, mit der professionelle Partner arbeiten können, und passen Ihre Arbeitsweise bei Bedarf an den Gesundheitskontext an.

Was sich nicht ändert, ist Ihre Autorität über das Gelände. Sie kennen den Ort. Ihre Einschätzung dessen, was „sicher genug“ ist, zugänglich und für schutzbedürftige junge Menschen geeignet, ist entscheidend.

Geben Sie praktische Informationen

- Wie das Gelände beschaffen ist
- Wo die Gefahren liegen: instabiler Boden, Wasser, Zeckenhabitate, giftige Pflanzen
- Welche Bereiche sich für offene, aktive Aktivitäten eignen und welche geschützte Rückzugsmöglichkeiten bieten
- Was tabu ist, und warum
- Kontakte für Notfälle
- Die jahreszeitlichen Besonderheiten: Nisthöhlen von Vögeln im Frühjahr, Laubhaufen im Winter – Sie wissen, wie und wo die Veränderungen stattfinden

Führen Sie vor Beginn des Programms mindestens zwei gemeinsame Besichtigungen des Geländes durch. Gehen Sie es gemeinsam ab. Lassen Sie die verantwortlichen Fachkräfte und beteiligten Erwachsenen Fragen stellen. Ein einziges Treffen reicht selten aus, um das notwendige Vertrauen zwischen dem Förster oder der Försterin und



Jeder Ort erfordert einen vorherigen Besuch im Gelände mit dem Pfllegeteam, um gemeinsam Risikopunkte zu identifizieren. Gemeinsame Gestaltung auf der Grundlage von Fachwissen.

FÖRSTER, FRANKREICH

Menschen helfen, sich im Wald zu Hause zu fühlen

Sie sind kein Therapeut oder Therapeutin. Aber Ihre ruhige, kompetente Präsenz im Wald ist wichtiger, als Sie vielleicht denken. Junge Menschen merken, wenn sich jemand in einer Umgebung wirklich zu Hause fühlt.

Seien Sie praktisch. Kümmern Sie sich um Gelände, Wetter und Sicherheit. Überlassen Sie anderen die Gestaltung des therapeutischen Rahmens. Wenn Sie unsicher sind, wo die Grenzen liegen, klären Sie sie im Voraus gemeinsam ab.

Biodiversität ist hilfreich. Ein Gelände mit vielfältigen Arten, unterschiedlicher Bodenbedeckung, Wasser und jahreszeitlichen Veränderungen bietet jungen Menschen und Fachkräften deutlich mehr Möglichkeiten als ein einheitlicher Bestand. Besonders nützlich sind offene und geschlossene Bereiche innerhalb desselben Geländes. Es hat sich bewährt, zunächst in helleren, offenen Bereichen zu beginnen und mit wachsendem Vertrauen in dichtere Bereiche überzugehen.

Partnerschaftsvereinbarungen

Vertrauen zwischen den Menschen kommt vor jedem formellen Dokument. Bringen Sie die Beziehung zum Laufen. Eine solide Vereinbarung umfasst:

Nutzung des Geländes

Risikobewertung und Sicherheit

Versicherung und Haftung

Notfallkontakte

Saisonale Einschränkungen

Feuer und Abfall

Prüftermin

Ein paralleles Instrument: Immersive und virtuelle Natur

Nicht jeder junge Mensch kann einen Wald erreichen. Manche sind zu krank, zu unruhig oder noch nicht bereit. Immersive Virtual Nature (IVN) bietet einen Ausweg.

Was ist IVN?

IVN nutzt bildschirmbasierte Naturumgebungen, um etwas vom Wald in die klinische Umgebung zu integrieren. Es ist kein Ersatz für die echte Natur. Es ist eine Vorbereitung darauf, ein Regulierungsinstrument innerhalb der Betreuung oder eine Brücke zurück nach einer Waldsitzung.

Anwendung

Der IVN-Praxisleitfaden umfasst drei Module, jedes mit einem eigenen einseitigen Informationsblatt:

01

Vorbereitung eines jungen Menschen auf den realen Waldbesuch

02

Durchführung kurzer Regulierungssitzungen in der Betreuungseinrichtung

03

Unterstützung des Übergangs und der Integration nach dem Aufenthalt im Wald

Wo Sie es finden

Ein IVN-Begleitleitfaden wird auf der Website veröffentlicht: forest4youth.nweurope.eu

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an mostafa.el.madani@ulb.be

Aktivitäten-Handbuch

Es wird empfohlen, speziell dafür ausgebildete Waldpädagogen oder Naturführer zur Begleitung von Gruppen einzusetzen, doch ist dies nicht immer möglich.

Die Möglichkeiten im Wald sind endlos. Je häufiger Sie mit Gruppen in diesen Settings nach draußen gehen, desto versierter werden Sie darin, aus der Vielzahl an Aktivitäten die passende Wahl für den richtigen Moment zu treffen. Um Ihnen Inspiration zu geben und den Einstieg zu erleichtern, finden Sie hier siebzehn Aktivitäten, gegliedert in fünf Themenbereiche, die dem natürlichen Ablauf einer Waldintervention folgen.

01	Anreise	4 Aktivitäten
02	Deine Sinne wecken	4 Aktivitäten
03	Sich selbst entdecken	3 Aktivitäten
04	Verbindung zu anderen	3 Aktivitäten
05	Zu sich selbst zurückfinden	3 Aktivitäten

Nichts ist verpflichtend

Jede Aktivität kann verkürzt, verlängert oder angepasst werden. Innerhalb jedes Themas sind die Aktivitäten nach steigendem Schwierigkeitsgrad geordnet.

UM EINE GRUPPE ZU FORDERN

Verlängern Sie die Zeit, lockern Sie die Struktur, fügen Sie ein soziales Element hinzu oder regen Sie zum Nachdenken an.

ZUR RÜCKFÜHRUNG AUF EINSTIEGSNIVEAU

Reduzieren Sie Anforderungen an Interaktion, ermöglichen Sie paralleles statt kooperatives Arbeiten und beschränken Sie die Aufgabe auf ihre einfachste Form: finden, herstellen, wahrnehmen.

Der Abschluss ist wichtig

Er markiert das Ende der Zeit in der Waldwelt. Eine kurze besinnliche Pause vor der Rückkehr in den Alltag bietet viele Vorteile.

Machen Sie dies, bevor Sie den Parkplatz erreichen, irgendwo in der Nähe des Waldrandes, aber noch nicht ganz außerhalb. Beziehen Sie alle in der Gruppe mit ein. Die Anregungen auf der nächsten Seite können Ihnen dabei als Orientierung dienen.



Planen Sie außerdem Zeit für eine separate Nachbesprechung mit den begleitenden Erwachsenen ein. Die Begleitung dieser Sitzungen kann anstrengend sein, und eine kurze Reflexion, bevor man zur nächsten Aufgabe übergeht, kann helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Anregungen für den Abschlusskreis

Die Sitzung Revue passieren lassen

- Was haben Sie heute gesehen, womit Sie nicht gerechnet haben?
- Wer hat etwas (einen Ort, einen Gegenstand, einen Moment) gefunden, das für ihn oder sie von Bedeutung war?
- Wo hat sich die Energie verändert, und was hat das ausgelöst?

Einzelpersonen wahrnehmen

- Wer hat heute etwas gewagt, das Sie überrascht hat?
- Gab es einen Moment, in dem jemand mehr er selbst zu sein schien als sonst?
- Hat jemand auf eine Weise Kontakt zu einer anderen Person aufgenommen, die Sie so noch nicht gesehen haben?

Die Gruppe wahrnehmen

- Wo hat die Gruppe zusammengearbeitet, ohne dazu aufgefordert worden zu sein?
- Gab es einen Moment gemeinsamer Stille? Was ging dem voraus?
- Was hat die Gruppe heute geschaffen oder aufgebaut, physisch oder sozial?

Blick nach vorn

- Was würden Sie bei der nächsten Sitzung aufgrund der heutigen Erfahrungen anders machen?
- Zu welcher Aktivität möchten Sie zurückkehren, und warum?
- Gibt es jemanden, mit dem Sie sich vor der nächsten Intervention austauschen möchten?

Förderung von Sicherheit, Selbstständigkeit und Kompetenz

Die folgende Tabelle enthält allgemeine Praxisleitlinien, die wichtige Bedürfnisse wie Sicherheit, sensorische Präferenzen, Regulierung, Vertrauen und Autonomie unterstützen. Sie dient als Orientierung.

ZWECK	PRAXIS
Sicherheitsgefühl	Wählen Sie Aktivitäten mit klarer Aufgabe und sichtbarem Ergebnis; besprechen Sie den Ablauf im Voraus; teilen Sie den Ablaufplan mit den Jugendlichen; lassen Sie Zeit für einen Aktivitätenwechsel; vermeiden Sie in den ersten Sitzungen geschlossene Räume und erzwungene Nähe; betrachten Sie IVN als Brücke, wenn Zugang im Freien noch nicht möglich ist.
Sensorische Präferenzen	Steigern Sie die sensorische Intensität schrittweise; stellen Sie die Sitzung im Voraus vor; bieten Sie immer eine Auswahl an.
Selbstregulierung unterstützen	Bei hoher Energie körperlich aktiv beginnen: Bauen, Tragen, Feuer machen, Wandern, Erkunden. Bei niedriger Energie eher ruhige Settings: Hängematte, Sitzplatz, Aussicht genießen, Entschleunigen, Beobachten.
Autonomie und Wahl	Bieten Sie eine Auswahl an Aktivitäten an und unterstützen Sie, wofür sich die Jugendlichen entscheiden; vermeiden Sie es, die Aufmerksamkeit gezielt auf die zurückhaltende Person zu richten; übertragen Sie kleine, bedeutungsvolle Aufgaben (Tee tragen, Karte halten); verlangen Sie keinen Abschluss; rahmen Sie die Sitzung als Raum für Präsenz, nicht Leistung.
Beziehungen fördern	Bauen Sie vor der ersten Waldsitzung eine stabile Bindung auf; halten Sie eine nicht-direktive Präsenz aufrecht.



Nehmen Sie das, was für Ihre Situation nützlich ist, und lassen Sie den Rest weg.

Geprägt von Jugendlichen, Familien, Mediziner:innen und Waldfachleuten aus
Belgien, Frankreich, Deutschland, Irland und Luxemburg.



ANREISE

Lerne den Wald kennen

Baue eine persönliche Verbindung zum Wald auf. Finde Deinen eigenen Ort.

ein Name aus Stöcken, Blättern, Steinen



WAS SIE
BENÖTIGEN

Nichts.

WIE MAN ES EINFÜHRT

Gehe umher und suche Dir einen Ort, der Dich anspricht. Schreibe dort Deinen Namen mit Naturmaterialien auf – so groß, klein, schlicht oder kunstvoll, wie es Dir heute gefällt. Ein Spitzname oder die Initialen reichen auch.

WIE MAN DIE
SITZUNG
BEENDET

Rufe die Gruppe zurück zum Treffpunkt. Lade alle ein, die etwas erzählen möchten.





ANREISE

Die Klanglandschaftskarte

Aktiviere die Sinne bei der Ankunft.



WAS SIE BENÖTIGEN

Papier, Bleistift und Klemmbrett für jede Person.

WIE MAN ES EINFÜHRT

Such dir deinen eigenen Platz. Setz dich fünf Minuten lang still hin. Markiere, wo du bist, dann markiere, woher die Geräusche kommen und wie sie sich anfühlen. Teile alles mit, was du möchtest, wenn wir zurückkommen.

WIE MAN DIE SITZUNG BEENDET

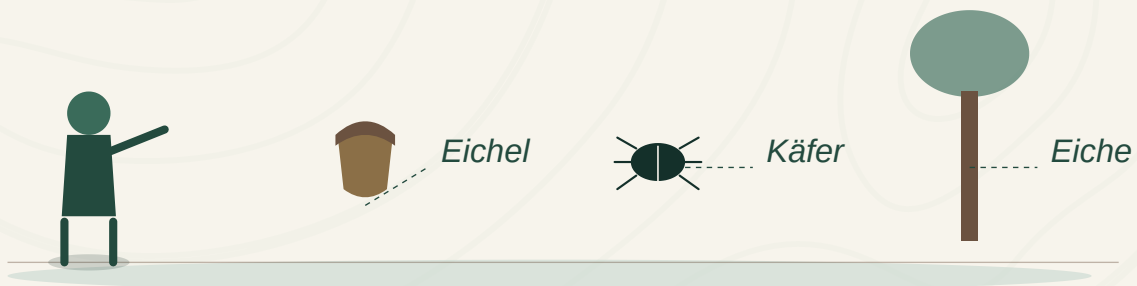
Versammle die Gruppe. Lade zum Austausch ein. Frage: Habt ihr etwas Unerwartetes gehört?

2



Den Wald benennen

Namen verringern Ängste. Vertrautheit schafft Vertrauen.



WAS SIE BENÖTIGEN

Nichts oder ein laminiertes Blatt mit lokalen Arten.

WIE MAN ES EINFÜHRT

Während wir unterwegs sind, weise ich euch auf ein paar Dinge hin. Ihr müsst euch nichts davon merken. Alles hier hat einen Namen.

WIE MAN DIE SITZUNG BEENDET

Kein formeller Abschluss. Geht nahtlos in den Spaziergang über.

Die Hängematte

Mache es Dir im Wald gemütlich



WAS SIE BENÖTIGEN

Eine oder mehrere Hängematten, die zwischen Bäumen aufgehängt sind.

WIE MAN ES EINFÜHRT

Da drüben ist eine Hängematte. Leg dich hinein, wenn du möchtest. Du musst nichts tun oder sagen. Nimm einfach wahr, wie es sich anfühlt. Wir melden uns alle halbe Stunde bei Dir.

WIE MAN DIE SITZUNG BEENDET

Kein festgelegter Abschluss. Lass die Jugendlichen gehen, wenn sie bereit sind. Bereite die nächste Aktivität dafür stillschweigend vor.

4



DEINE SINNE WECKEN

Barfußpfad

Aktiviert den Tastsinn und die Propriozeption. Erdet grübelnde oder ängstliche Gedanken.



SCHUHE AUS · LANGSAM GEHEN · DEN WECHSEL BEMERKEN

WAS SIE
BENÖTIGEN

Ein kurzer, abwechslungsreicher Weg aus Gras, Erde, Rinde, Moos und Steinen.

WIE MAN ES EINFÜHRT

Wenn es euch angenehm ist, zieht eure Schuhe aus. Wir werden diese Strecke ganz langsam gehen. Nehmt einfach wahr, was ihr durch eure Füße spürt.

WIE MAN DIE
SITZUNG
BEENDET

Halte die Gruppe an. Frage: Was war die interessanteste Textur?
Was hat dich überrascht?





DEINE SINNE WECKEN

Farbpaletten-Spaziergang

Konzentriertes Betrachten ohne Worte.

für jede Farbe eins finden



WAS SIE
BENÖTIGEN

Laminierte Farbpalette oder Farbmuster für jede Person.

WIE MAN ES EINFÜHRT

Versucht während des Spaziergangs, im Wald etwas zu finden, das zu jeder Farbe passt. Ihr müsst nichts aufheben, findet es einfach.

WIE MAN DIE
SITZUNG
BEENDET

Versammle die Gruppe. Wer hat eine überraschende Übereinstimmung gefunden? Variation je nach Jahreszeit – erstelle stattdessen eine Palette aus abgefallenen Blättern.

6



DEINE SINNE WECKEN

Inventur der fünf Sinne

Strukturierte Erdung (5-4-3-2-1). Fördert ruhige, konzentrierte Aufmerksamkeit.



5 4 3 2 1

sehen fühlen hören riechen schmecken

BENENNEN, WAS HIER IST · DER REIHE NACH

WAS SIE
BENÖTIGEN

Nichts oder eine kleine Hinweiskarte.

WIE MAN ES EINFÜHRT

Steht still. Findet fünf Dinge, die ihr sehen könnt. Vier, die ihr hören könnt. Drei, die ihr fühlen könnt. Zwei, die ihr riechen könnt. Eines, das ihr schmecken könnt oder euch vorstellen könnt, es zu schmecken. Nehmt euch Zeit.

WIE MAN DIE
SITZUNG
BEENDET

Kein formeller Abschluss. Kann jederzeit als Neustart genutzt werden.

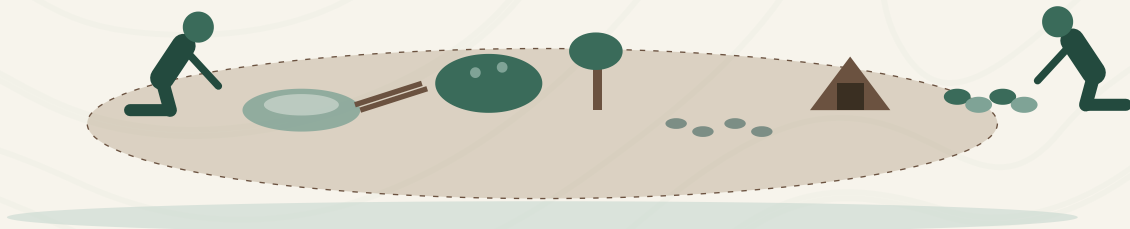
7



Eine kleine Welt erschaffen

Praktisches Spielen, Kreativität und gemeinsames Eintauchen in die Gruppe. Fördert den Tastsinn, die Fantasie und das gemeinsame Gestalten.

eine erdachte Welt aus dem, was unter den Füßen liegt



WAS SIE BENÖTIGEN

Natürliche Materialien vor Ort: Schlamm, Erde, Blätter, Stöcke, Steine, Rinde, Moos, Wasser.

WIE MAN ES EINFÜHRT

Wir werden eine imaginäre Welt erschaffen und dabei nur das verwenden, was wir finden können. Das Thema lautet: Baue eine kleine Welt. Arbeitet etwa eine Stunde lang in kleinen Gruppen. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

WIE MAN DIE SITZUNG BEENDET

Signalisiere das Ende ein paar Minuten früher. Lade die Gruppen ein, durch die Welten der anderen zu spazieren. Lege die Materialien wieder auf den Boden zurück. Lade sie zu Reflexionen ein.



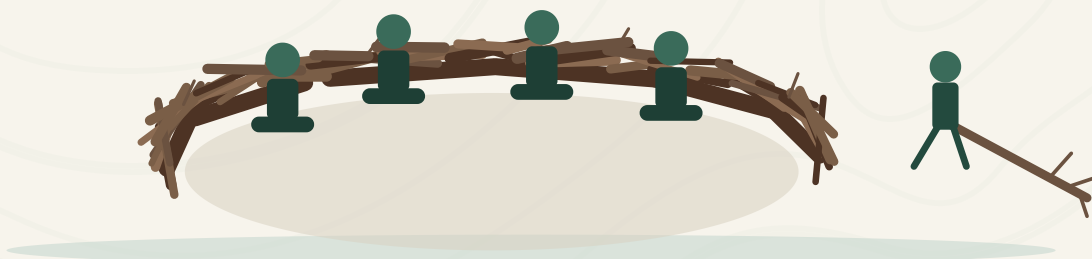


SICH SELBST ENTDECKEN

Das Waldsofa bauen

Schafft einen gemeinsamen Raum, der der Gruppe gehört. Ein Treffpunkt für den Rest des Programms.

ein Ort, den die Gruppe gebaut hat — gemeinsam



WAS SIE
BENÖTIGEN

Umgestürzte Äste und Baumstämme. Es werden keine Werkzeuge benötigt.

WIE MAN ES EINFÜHRT

Wir werden einen Platz zum Sitzen bauen, der für uns alle passt. Schaut, was ihr finden könnt: Äste, Baumstämme, alles, was auf dem Boden liegt, und bringt es hierher.

WIE MAN DIE
SITZUNG
BEENDET

Setzt euch gemeinsam darauf. Haltet den Moment fest. Kehrt in zukünftigen Sitzungen dorthin zurück.

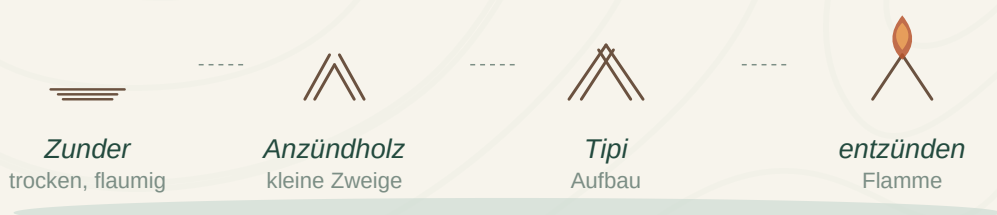
9



Feuer machen

Gemeinsames Ziel, Wissensvermittlung, sichtbares Ergebnis.

eine Abfolge, die man durch Tun lernt



WAS SIE BENÖTIGEN

Genehmigung für den Standort, Sicherheitsabstand, kompetenter Leiter. Feuerstahl oder Streichhölzer, Zunder, Anzündholz, Brennholz, Feuerkreis, Wasser in der Nähe.

WIE MAN ES EINFÜHRT

Wir werden ein Feuer anzünden. Ich zeige euch, wie man es aufbaut, dann kann es jeder versuchen, der möchte. Meistens braucht es ein paar Anläufe, es kann knifflig sein!

WIE MAN DIE SITZUNG BEENDET

Formeller Abschluss erforderlich. Gemeinsam vollständig löschen. Jeder Teilnehmer sollte dies miterleben. Den Standort so hinterlassen, wie er vorgefunden wurde.

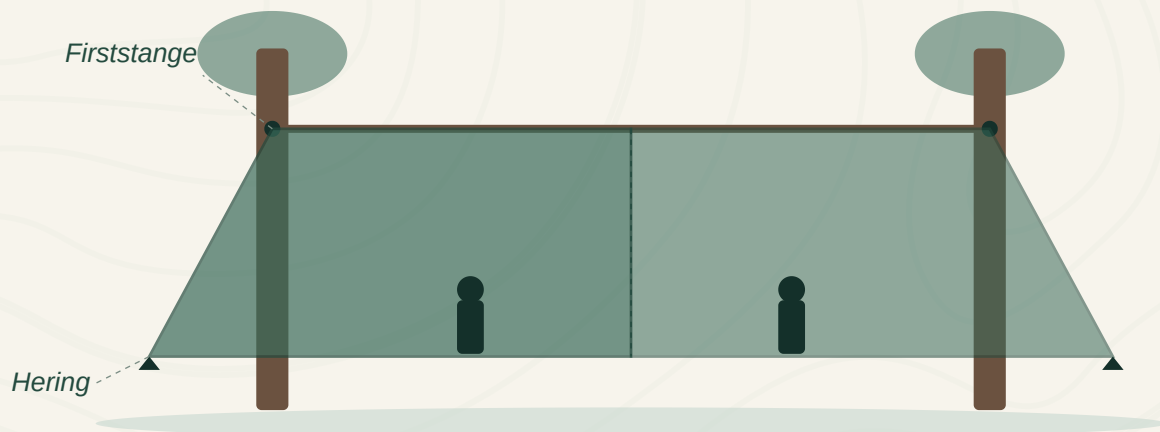
10



SICH SELBST ENTDECKEN

Biwakbau

Zusammenarbeit, Problemlösung, gemeinsamer Erfolg.



WAS SIE
BENÖTIGEN

Planen und Seile oder Materialien vor Ort.

WIE MAN ES EINFÜHRT

Wir werden eine Unterkunft bauen, die groß genug für mindestens vier von uns ist. Es gibt nicht den einen richtigen Weg. Schaut was ihr habt und was ihr finden könnt. Ich helfe euch, wenn ihr nicht weiterkommt.

WIE MAN DIE
SITZUNG
BEENDET

Testet es gemeinsam. Setzt euch kurz hinein. Feiert den Erfolg.





Der „Sit Spot“

Jeder Jugendliche findet einen Ort im Wald, der ihm gehört und an den er im Laufe der Sitzungen immer wieder zurückkehrt.

ein Ort, zu dem man Woche für Woche zurückkehrt



am Bach



auf dem Stamm



in der Mulde



unter der Kiefer

WAS SIE BENÖTIGEN

15–20 Minuten ohne festes Programm. Ein Ort mit genügend Abwechslung für individuelle Plätze in Hörweite.

WIE MAN ES EINFÜHRT

Such Dir einen Ort im Wald, der Dich anspricht. Einen Ort, an dem Du gerne sitzen würdest. Das kann überall sein. Du musst nicht erklären, warum. Wir treffen uns in fünfzehn Minuten wieder.

WIE MAN DIE SITZUNG BEENDET

Lade jeden ein, seinen Ort zu zeigen oder zu beschreiben. Mach die Rückkehr dorthin zu einem regelmäßigen Ritual.

12



Verteilte Verantwortung

Junge Menschen erleben, dass man sich auf sie verlässt, nicht nur, dass man sich um sie kümmert.



kleine funktionale Rollen, verteilt

WAS SIE BENÖTIGEN

Konkrete praktische Aufgaben vor dem Aufbruch: Wer trägt die Tassen, den Tee, überprüft den Weg, hält die Karte?

WIE MAN ES EINFÜHRT

Ich brauche heute etwas Hilfe. Ich schaffe das nicht alleine. Ich werde jeden von euch bitten, für etwas verantwortlich zu sein.

WIE MAN DIE SITZUNG BEENDET

Nenne am Ende konkret, was jede Person getan hat. Das ist die Anerkennung eines echten Beitrags.

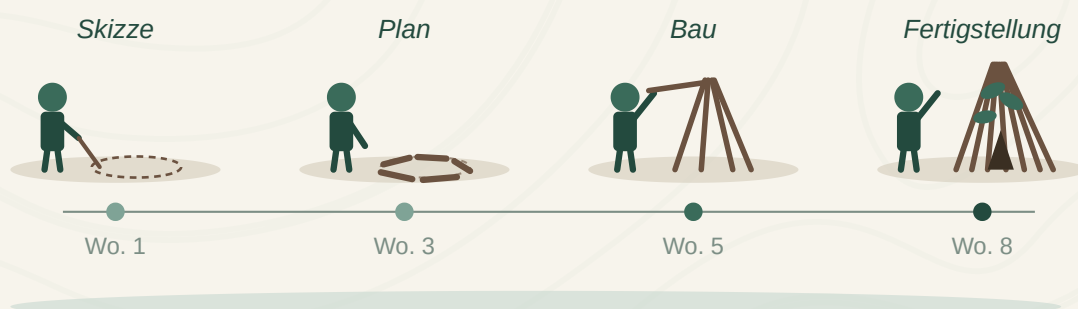
13



Das individuelle Projekt

Ein Jugendlicher übernimmt ein persönliches Projekt, das sich über mehrere Sitzungen erstreckt.

ein einziges Werk, das über mehrere Sitzungen entsteht



WAS SIE
BENÖTIGEN

Sitzungszeit, Materialien vor Ort.

WIE MAN ES EINFÜHRT

Dieser Teil des Waldes wird für nichts genutzt. Ich habe mich gefragt, ob ihr in den nächsten Wochen vielleicht etwas damit anfangen möchtet? Etwas bauen, pflanzen, etwas anlegen, etwas gestalten?

WIE MAN DIE
SITZUNG
BEENDET

Am Ende des Programms findet ein gemeinsamer Besuch der Gruppe statt. Der Jugendliche leitet die Führung und beschreibt, was er geschaffen hat und warum.

14

Das Waldobjekt

Ein kleines Naturobjekt, das man zwischen den Sitzungen mit sich trägt – eine tragbare Ressource.

wählen Sie eines. ein Wort für das, was es trägt.



WAS SIE BENÖTIGEN

Erlaubnis, kleine Gegenstände mitzunehmen. Eine Tüte oder ein Umschlag pro Person.

WIE MAN ES EINFÜHRT

Bevor wir gehen, sucht euch etwas Kleines, das ihr mitnehmen möchtet. Etwas von heute. Ihr müsst nicht erklären, warum.

WIE MAN DIE SITZUNG BEENDET

Bittet jeden, zu zeigen, was er ausgewählt hat, und ein Wort dazu zu sagen. Nur ein Wort – keine Reflexionsübung.

15



ZU SICH SELBST ZURÜCKFINDEN

Der stille Selbst-Check-in

Kurze Selbsteinschätzung vor dem Gehen. Fördert die Selbstreflexion als Gewohnheit.



privat. still bewahrt.

WAS SIE
BENÖTIGEN

Einen ruhigen Ort finden, kurz bevor die Waldwege enden. Bittet alle, nachzudenken, ohne es teilen zu müssen.

WIE MAN ES EINFÜHRT

Füllt das aus, bevor wir in den Bus steigen. Ihr müsst es nicht vorlesen. Nehmt euch einfach einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken.

WIE MAN DIE
SITZUNG
BEENDET

Sammele die Karten still ein. Beginne den Rückweg. Lasse auf dem Rückweg Ruhe einkehren, werte die Sitzung nicht sofort aus.

16



Abschluss am Lagerfeuer

Ein natürliches Abschlussritual. Gemeinsame Stille vor der Abreise.

ein Kreis. gemeinsame Stille. dann der Aufbruch.



WAS SIE BENÖTIGEN

Ein Feuer aus der Sitzung oder Tee auf einem kleinen Kocher, falls kein Feuer vorhanden ist.

WIE MAN ES EINFÜHRT

Bevor wir das Feuer löschen, lasst uns noch ein paar Minuten daneben sitzen. Ihr müsst nichts sagen. Nehmt einfach wahr, wo ihr seid. Dann machen wir uns auf den Rückweg.

WIE MAN DIE SITZUNG BEENDET

Löscht das Feuer gemeinsam. Geht zurück, wie es die Gruppe möchte.

Dieser Leitfaden dient ausschließlich zu Informations- und Fortbildungszwecken. Er 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 Leitfaden.

Dieser Leitfaden ersetzt keine klinischen Protokolle, Risikobewertungen oder Unternehmens-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) finanziert. 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 dieser Leitlinien ergeben.

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

Forest4Youth

Forest4Youth

Interreg North-West Europe
NWE0400643

Interreg



Co-funded by
the European Union

North-West Europe

Forest4Youth



Gesamtprojktbudget

€5,5 Mio.

EU-Förderung

€3,3 Mio.

Laufzeit

2025 - 2028



forest4youth.nweurope.eu