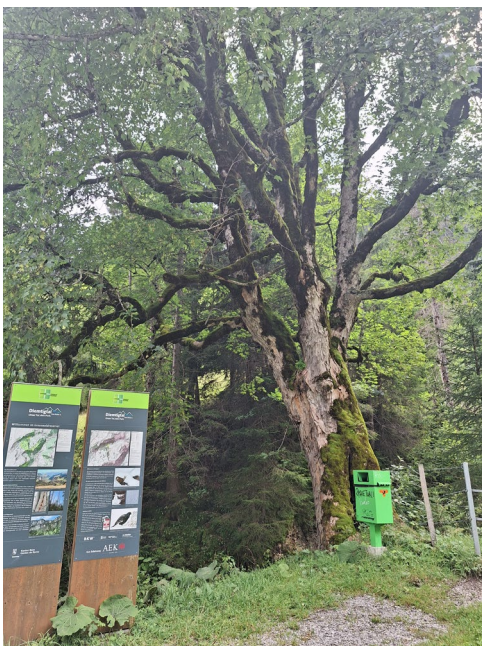


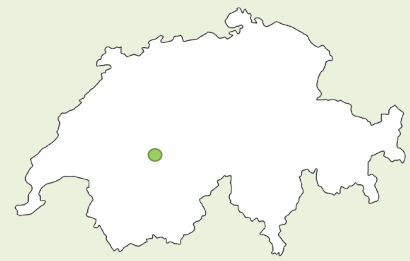
Kraftvolle Ahorn-Alpweiden im Regionalen Naturpark Diemtigtal

Eigene Ressourcen stärken zur Förderung von Resilienz & mentaler Gesundheit



Allgemeine Einbettung Fallbeispiel

Kanton	Gemeinde	Region	Höhenstufe
BE Bern	Diemtigen	Voralpen, Alpen-nordflanke	1'300-1'400 m ü.M. ober/hochmontan



Der Meniggrund ist ein idyllisch gelegenes Hochtal eingebettet zwischen Wierhorn, Turnen und Niederhorn südwestlich vom Thunersee. Ein Waldreservat und eine Wildruhezone befinden sich randlich oder angrenzend.

öV	Kein direkter öV-Anschluss
Parkplätze	Parkmöglichkeiten vorhanden
Infrastrukturen	Kein WC, tlw. Zugang zur Alphütte Flühschwand
Mobilitätseinschränkungen	für mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet; gute Trittsicherheit ist Voraussetzung
Ruhe	Je nach Standort: Zufahrtsstrasse zum Seeberg (Beizli) zeitweise stärker frequentiert (Verkehrslärm)

Legende: ■ Gut ■ mittel ■ schlecht

Gesundheitsfördernde Waldeleistungen im Allgemeinen

Hintergrund: Globalisierung, Urbanisierung, Technologisierung und Digitalisierung tragen dazu bei, dass sich die Lebens- und Arbeitsbedingungen sowie unser Lebensstil rasant wandeln. Der individuelle Stress und Stressfolgeerkrankungen nehmen in diesem Zuge ebenfalls zu. Gleichzeitig befinden sich die Menschen in einem starken Entfremdungszustand von der Natur, von sich selbst und ihrer eigenen Wahrnehmung, was die Problematik noch verstärkt. Geprägt von dieser Entwicklung ist das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung ebenfalls gestiegen und der Bedarf an Naturerlebnissen, welche die Gesundheit mit einbeziehen, ist gross. Gesundheit umfasst neben physischen/körperlichen auch mentale sowie soziale Aspekte.

Wirkung des Waldes auf die menschliche Gesundheit: Der positive Einfluss des Waldes auf die menschliche Gesundheit ist seit längerem bekannt (Karjalainen et al. 2010, Nilsson et al. 2011, Sandifere et al. 2011); viele Evidenzen existieren, wenn auch vornehmlich für den asiatischen und angloamerikanischen Natur- und Kulturraum (Hansen et al. 2017, Ideno et al. 2017, Park et al. 2010). Der Wald wirkt sich nachgewiesenermassen z.B. positiv auf das vegetative Nervensystem und Herzkreislaufsystem (Hansen et al. 2017, Mao et al. 2017), auf die mentale Gesundheit (Kotera et al. 2020), Depressions- und Angstzustände (Lee et al. 2017, Poulsen et al. 2016) sowie das Immunsystem (Li et al. 2010, Li et al. 2006) aus. Der Parasympathikus wird stimuliert und entsprechend Stress abgebaut.

Ahorn-Alpweiden und Bergwälder im Meniggrund im Regionalen Naturpark Gantrisch

Land- und Waldeigentümerin: private Waldeigentümer und Landwirte (Alpweiden)

Baum- und Waldstrukturen: Die Gesundheitsangebote sollen vornehmlich auf den offenen Alpweiden stattfinden. Die waldweideähnlichen Strukturen zeichnen sich durch ihre monumentalen, alten Bergahorne aus, die spezielle Wuchsformen und Stammumfänge bis zu 5.3 m aufweisen. Sie wachsen als Einzelbäume oder in Gruppen mit teilweise geschlossenem, aber hauptsächlich offenem Kronendach (Mikroklima eher schlecht im Vergleich zu Waldbestand).

Alp Flühschwand

Waldaufbau und -struktur: Alpweide mit Einzelbäumen und Baumgruppen mit Ahorn und Fichten unterschiedlicher Altersstruktur mit einem geschlossenen bis lückigen Kronendach. Struktur wird durch ein vielfältiges Relief mit überwachsenen Steinblöcken und Felsen stark geprägt, welches zusätzlich durch viele spezielle 'Rückzugsorte' auch die Atmosphäre mitgestaltet. Die Gesundheitswirkung (siehe Abb.) des Waldes/ Baumbestandes ist in allen Bereichen gut bis sehr gut; Sicherheitsempfinden (unübersichtliches Gelände) bedarf Führung durch Dritte.



Besonderheiten: Teils steiles wegloses Gelände erfordert gute Trittsicherheit & Kondition/Fitness. Nutzung des umgebauten Stalls zur Durchführung von spezifischen Coachings, Gruppensettings u.ä. (www.elemental-diemtigtal.ch)



Kategorie	Achsen
Erholungsfähigkeit	Stresserholungsfähigkeit
	Aufmerksamkeitsfähigkeit
	Restoring capacity
	Verbesserte Physiologie
Kompetenzentwicklung	Sicherheitsgefühl
	Körperl. Fitness/Aktivierung
	Transzendenzenerfahrung
Vermind. Störung Reducing harm	Soz. Interaktionsmöglichkeit
	Mikroklima
	Natürl. Geräuschkulisse
	Natürl. Geruchsstimulierung

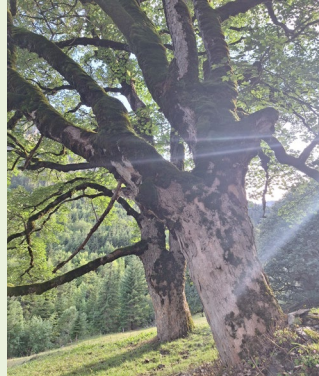
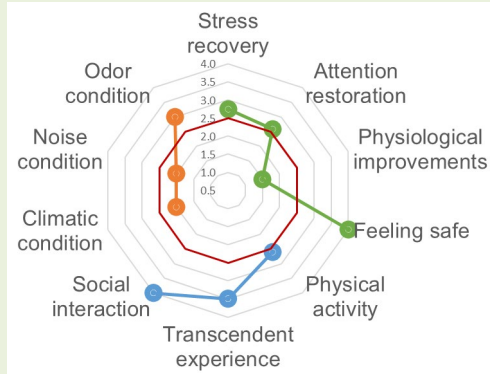


Einfluss des Waldes auf ausgewählte Gesundheitsaspekte (1 eher tief bis 4 sehr hoch, d. h. 4: der Wald hat sehr positive gesundheitsfördernde Auswirkungen auf entsprechendes Merkmal)

Ahorn-Alpweide Menigbach

Waldaufbau und -struktur: Alpweide entlang eines Wanderweges mit sehr offenem Einzelbaumbestand von alten Bergahornen mit besonderen Wuchsformen. Der Menigbach verläuft parallel und ist teilweise zugänglich. Die Orientierung im Raum ist sehr gut (Sicherheitsgefühl), Mikroklima ist aufgrund der offenen Verhältnisse (Licht, Wärme, Luftfeuchte; keine Waldatmosphäre) aus physiologischer Optik eher schlecht ausgeprägt.

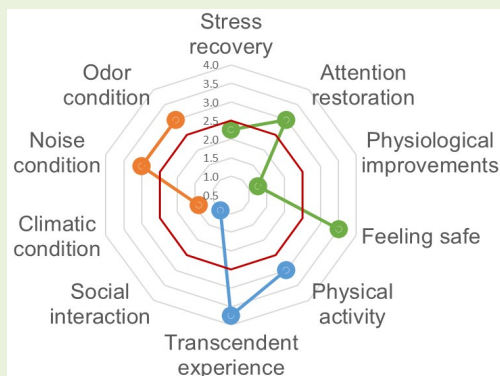
Besonderheiten: überdachter Grillplatz und Wasserzugang, parallel zum Wanderweg verläuft die (Alp)Zufahrtstrasse zum Seeberg (beliebtes Ausflugsziel mit Beiz), die teilweise stärker frequentiert ist.



Ahorn-Alpweide Südere

Waldaufbau und -struktur: Zwei grössere und gruppenförmige Ansammlung von sehr alten (>5m Stammumfang) Bergahornen mit sehr eindrücklichen Wuchsformen. Die Baumgruppen weisen den Charakter eines lichten Waldbestandes auf mit teilweise sehr offen, aber auch geschlossenem Kronendach.

Besonderheiten: Der Standort liegt abseits von Wegen inmitten von Weideland; nicht zugänglich für Wanderer; 1 Baumgruppe befindet sich zudem in einer Mulde (unterstützt Rückzugscharakter); eignet sich für Angebote 'in Stille' (Ruheinsel) Umgeben von TWW-Flächen mit arten- und farbenreicher Kräutervegetation.



Eigene Ressourcen stärken zur Förderung von Resilienz & mentaler Gesundheit

Gesundheitswald – Idee und Nutzung: Die alten Bergahorne prägen die Landschaft des Diemtigtals, sind Biodiversitätshotspot. Der Naturpark möchte künftig auch das grosse Gesundheitspotential der Bäume zur Stärkung der mentalen Gesundheit nutzen. Zwei Ausrichtungen zur Angebotsausgestaltung stehen im Fokus:

- Ergänzung des betrieblichen Gesundheitsmanagements um die Mitarbeitergesundheit im Alltag. Ausarbeitung eines Kombiangebotes mit Corporate volunteering & Umwelteinsätzen für Firmen.
- Gesundheits- und Resilienzförderung für Einzelpersonen und Gruppen

Initianten, Trägerschaft, Partner

- Naturpark Diemtigtal (Initiantin & Trägerin)
- Simone Wampfler-Freiburghaus (Durchführung von Gesundheitsangeboten im Park)
- Weitere Partner: Netzwerk Schweizer Pärke

Zielgruppe

- Firmen, Unternehmen, Organisationen
- Individualgäste (Einzelpersonen, Gruppen)

Anbietende/Durchführende:

Das Angebot wird vom Naturpark Diemtigtal in Zusammenarbeit mit Simone Wampfler-Freiburghaus (ortsansässige Dipl. Mental Coach, Business Coach & Systemische Erlebnispädagogin (www.elemental-diemtigtal.ch)) angeboten.

Gesundheitsanwendung zur Stärkung der mentalen und psychischen Gesundheit – durch die Arbeit mit Bildern und Methaphern lässt sich ein Weg ebnen zur Auseinandersetzung mit sich selbst und damit zur Stärkung eigener Ressourcen im Umgang mit Belastungen und Stress.

Präsenz: Solitäräume vermitteln Stabilität und mit ihrem ausgeprägten und breit ausladenden Wurzel- und Kronensystem Standfestigkeit und Präsenz im Hier & Jetzt.



Verwurzelung: Dicke Wurzeln, spezielle Wurzelwuchs- und -verankerungsformen zeigen, wie wir im Leben, in uns und in der Welt verwurzelt sein, Bodenhaftung gewinnen und wo und wie wir Wurzeln schlagen können.



Resilienz / Resistenz: Elastizität/Widerstandskraft sind wichtig, um Herausforderungen/ Störungen von innen/aussen meistern zu können. Die alten, gezeichneten und lebenskräftigen Bäume sind uns hier ein guter Spiegel (stabilisierender Wuchs, Überwallung etc.).

Gemeinsamkeit stärken: Auf alte Ahorne können bis zu 30 Moos-, 50 Flechten- und unzählige Pilzarten in Gemeinschaften leben und sich synergistisch unterstützen. Ein Bild, das auch für unser soziales Miteinander hilfreich sein kann.



Geschäftsmodell und Finanzierungmechanismen der geplanten Angebote

<p>Schlüsselprodukte Wald & Baum</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Eventuell ein selbstständig begehbarer Pfad mit Inputs und Anleitungen zum Ahorn & Gesundheitsförderung 	<p>Schlüsselprodukte Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Buchbare Kursangebote im Wald/Alpweiden zur Resilienzförderung im Umgang mit Belastungen/Stress 	<p>Schlüsselprodukte Park</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Positionierung zum Thema Gesundheit ▪ Angebotsausschreibung
<p>Schlüsselaktivitäten Wald/Landwirtschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Erhaltung und Ersatz des Bergahornbestandes als Lebensraum ▪ Gewährleistung Zutritt/Nutzung 	<p>Schlüsselaktivitäten Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Inputs und Anleitung von gesundheitsfördernden Intervention, Begleitung und Unterstützung Alltagstransfer ▪ Konzeption, Organisation und Durchführung des Angebotes 	<p>Schlüsselaktivitäten Park</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sensibilisierung & Überzeugungsarbeit mit Eigentümern/Partnern ▪ Aufbau Partnerschaften ▪ Koordination Angebot/Nachfrage ▪ Vermarktung Angebot
<p>Produkttyp</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Personenbezogene Dienstleistung 	<p>Markt</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ lokal, überkommunal, national 	<p>Kommunikation / Marketing</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pärke-Medien, www

Finanzierungsmechanismen

Akteure Wald / Landwirtschaft

- Aktuell keine; Wald- und Landwirtschaftseigentümer sind häufig identisch; Mehrwerte soll künftig über Vermarktung von Landwirtschaftsprodukten bei Teilnehmenden zurückfließen.

Gesundheitsanbieter

- Teilnahmegebühren, kostenlose Nutzung Infrastrukturen Park (inkl. Werbung)

Pärke

- separates Budget (Finanzen, Ressourcen) zum Aufbau von Angeboten stehen zur Verfügung

Herausforderungen

- Aufbauarbeit mit Akzeptanz und Mitwirkung von Wald/Landeigentümern und attraktive Angebotsgestaltung mit Mehrwert (finanziell) für selbige.

Chancen

- Positionierung Park im aktuellen Bereich Gesundheit in Kombination mit Inwertsetzung der Ahorn-Landschaft

Fazit: Angebotsidee greift 'unique selling point' des Parkes (Ahorn-Landschaft) sowie die Förderung der mentalen Gesundheit als aktuelles gesellschaftliches Thema auf, indem es das Potential der alten Ahorne hierfür nutzt.

Business Model Canvas 'Gesundheitsangebote im Wald / Gesundheitswälder': Business Case

Kraftvolle Ahorn-Alpweiden im RNP Diemtigtal – Eigene Ressourcen stärken zur Förderung von Resilienz & mentaler Gesundheit

STRATEGIE *Wie lautet die betriebliche Strategie zur Vorbereitung, Vermarktung und Realisierung des Angebots?*

Buchbare Angebote zur mentalen Gesundheitsförderung, welche durch eine entsprechend ausgebildete Fachperson erarbeitet und in Zusammenarbeit mit dem Park durchgeführt werden. Angebote sollen in Kombination mit Aktionen im Bereich 'Coporate volunteering & Natureinsätze' für Unternehmen/Organisationen lanciert werden, können aber auch einzeln gebucht werden. Sie werden mehrmals jährlich durchgeführt und durch Park vermarktet.

WALD UND ÖKOLOGIE

Waldqualitäten

Welche Qualitäten weist der Wald auf? Wie ist der Wald aufgebaut und gestaltet?

Waldweideähnlichen Strukturen mit monumentalen Habitatbäumen. Die Bergahorne wachsen als Einzelbäume oder in Baumgruppen. Teilweise finden sich auch Fichten-Bergahorn Baumgruppen unterschiedlicher Altersstruktur mit stark ausgeprägtem Kleinrelief (Felsen, Steinblöcke) und geschlossenem Kronendach.

Akteure & Aktivitäten Wald

Welche Akteure sind betroffen oder beteiligt? Welche Aktivitäten und Dienstleistungen sind nötig, damit die erforderlichen Qualitäten sichergestellt sind?

Wald/Landwirtschaftseigentümer: Einverständnis.
Forstdienst. Keine aktuell (später Einbezug bei Ausarbeitung, ev. Bewilligung)

Ökologisches Wertangebot

Was ist ökologische Waldkomponente am Angebot? Wie kann die gewünschte Waldleistung umschrieben werden? Ökologisch wertvolle, dicke und alte Bergahorne, die mit ihrem grossen Nischenangebot dienen als Habitatbäume einer Vielzahl Tier- und Pflanzenarten als Lebensraum. Die monumentalen Bäume mit ihren speziellen Wuchsformen sind den spirituellen Waldleistung zugeordnet (Transzendenz Erfahrung).

KUNDENPERSPEKTIVE

Wertangebot Kunde

Was ist das unmittelbare Wertangebot für die Kunden? Worin zeichnet sich dieses Wertangebot aus in Bezug auf die spezifischen Kundenbedürfnisse?

Mit bild- und metaphorreichen Baum/Walderfahrungen im Team oder im Einzelsetting die eigenen mentalen Gesundheitsressourcen stärken und für den Transfer in den Alltag vorbereiten.

Kunden-Bedürfnisse

Was sind die Bedürfnisse der Zielgruppe? Was sind Beweggründe, Motive und Erwartungen der Kunden, um das Angebot in Anspruch zu nehmen?

Möglichkeiten für Arbeitnehmende/Mitarbeitende schaffen im Zuge der betrieblichen Gesundheitsförderung zur Stärkung der eigenen Resilienz im Berufsalltag.

Kunden-Zielgruppe

An welches spezifisches Kundensegment (Alter, Anzahl, Spezifizierung) richtet sich das Angebot? Welche besonderen Anforderungen werden an die Kunden gestellt?

Firmen / Organisationen und ihre Mitarbeitende
Einzelpersonen oder Gruppen
Keine Altersbeschränkung (Angebote auch für Kinder & Jugendliche konzipierbar)

TOURISMUS – Schlüsselressourcen

Welche Schlüsselressourcen können durch Tourismus bereitgestellt werden?

- Personelle und finanzielle Ressourcen, Werbematerial, Label
- Bereitstellung von Übernachtungsmöglichkeiten und lokalen Produkten (z.B. Lebensmittel)

Kraftvolle Ahorn-Alpweiden im Diemtigtal
'Eigene Ressourcen stärken zur Förderung von Resilienz & mentaler Gesundheit'

TOURISMUS - Akteure und Aktivitäten

Welche Akteure sind beteiligt oder können noch beteiligt werden? Mit welchen Aktivitäten und Dienstleistungen können sie zum Angebot beitragen?

- Regionaler Naturpark Gantrisch: Koordination bei Aufbauarbeiten, Vermittlung, Betreuung und Vermarktung Angebot, lokale Abstützung und permanente Weiterentwicklung des Angebotes.

Gesundheitskompetenz

Welche Gesundheitskompetenzen werden benötigt, um das Angebot zu realisieren?

Aus- und Weiterbildung im Bereich Resilienzförderung, mentales Gesundheitscoaching u.ä. in Kombination mit einem guten Baum- und Waldverständnis.

Akteure & Aktivitäten Gesundheit

Welche Akteure sind betroffen oder beteiligt? Welche Aktivitäten und Dienstleistungen sind nötig, damit die erforderlichen Qualitäten sichergestellt sind?

Simone Wampfler-Freiburghaus, Mental-Coach, Systemische Erlebnispädagogin, Business Coaching, Lehrerin (www.elemental-diemtigtal.ch, www.simonewampfler.ch): Konzeption, Organisation und Durchführung von Einzel- oder Kombiangeboten mit dem Park

Wertangebot Gesundheit

Wie kann die anvisierte Gesundheitswirkung bei den Kunden umschrieben werden? Was ist die erworbene Gesundheitskomponente am Angebot?

Finden und Stärken der eigenen Ressourcen zum Aufbau und Förderung von Resilienz und der mentalen Gesundheit. Stärkung der eigenen Mitte und Anbindung (Präsenz, Verwurzelung) sowie Anbindung im Team, um einen besseren Umgang & Miteinander mit Berufs- und Alltagsstress zu finden.

Soziales Wertangebot

Wie lautet das soziale Wertangebot? Was ist das Versprechen bezüglich sozialer Interaktion?

Teambuildingaktivitäten durch gemeinsame Erlebnis- und Erfahrungsgestaltung im Wald/Natur, welche mit der persönlichen sowie teaminternen Gesundheitsförderung und gegenseitige Wertschätzung verbunden wird.

Beziehungsgestaltung

Wie wird der Dialog mit den Kunden aufrechterhalten? Wie wird die Kundenbeziehung langfristig gestaltet?

Gemeinsame Kennenlern- und Vorgespräche zur Ausarbeitung eines passenden Angebotes; Nachversand mit Take-Home-Message, Update über Entwicklung der Natureinsätze in Kombination mit Bekanntmachung neuer Angebote

Kommunikation

Wie erfahren die Kunden vom Angebot? Über welche Kanäle werden die Kunden erreicht?

Direktkontakt; Ausschreibung via www oder Plattform Schweizer Pärke, Mailinglisten

GESUNDHEIT

KOSTENSTRUKTUR *Welche Kosten fallen für welche Leistungen pro Jahr an?*

- Investitionskosten i.S. Aufbauarbeiten für das Angebot: Überzeugung & Einbezug von Partnerschaften
- Planung, Durchführung und Nachbereitung des Angebotes
- Übernachtung und Verköstigung bei Bedarf; Transportkosten (Zufahrt, Dislozierung)
- Vermarktung

FINANZIERUNG *Welche Erlöse können generiert werden? Welche Beiträge werden durch wen erbracht?*

- Begleitete Angebot (www.elemental-diemtigtal.ch) finanziert sich ausschliesslich über Teilnehmendenbeiträge, die vollständig zur Anbieterin fließen.
- Verkauf von lokalen Produkten