B.A.G SELBSTHILFE

Klimawandel und Selbsthilfearbeit

Klima und Psyche

Die Auswirkungen des Klimawandels auf unser psychisches Wohlbefinden und Wege zur Resilienz

Gefördert durch:

AOK AOK-Bundesverband Die Gesundheitskasse.

Inhalt

Einleitung 2

Die Rolle der Selbsthilfe 8

Klimawandel und Gefühle 10

Exkurs: Die Bedeutung von Stress 14

Psychisch besonders vulnerable Gruppen 16

Exkurs: Klimagerechtigkeit und Intersektionalität 24

Folgen für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen 26

Menschen mit Allergien und Asthma 28

Menschen mit Behinderungen 29

Menschen mit Hautkrankheiten 30

Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen 30

Menschen mit Krebs 31

Menschen mit neurologischen Erkrankungen 31

Menschen mit psychischen Erkrankungen 32

Exkurs: Hitze und Psychopharmaka 33

Klimaresilienz: Der Belastung trotzen 36

Klimaresilienz aufbauen und fördern 39

Wirklich wirksam: Möglichkeiten zum Handeln 42

Das Klima schützen 43

Wohlbefinden und Resilienz fördern 52

Vulnerabilitäten abbauen 57

Glossar 60

Anhang 64

Literaturverzeichnis 64

Abbildungsverzeichnis 74

Impressum 77

Klima-Wandel und Gefühle. Infos und Übungen in Leichter Sprache 79

Einleitung

„Die Pfade, über die Klimaereignisse die psychische Gesundheit beeinflussen, sind vielfältig, komplex und mit anderen nicht-klimatischen Einflüssen verknüpft, die Menschen vulnerabel machen.“

Sechster Sachstandsbericht des Weltklimarats [1]

Steigende Temperaturen und Meeresspiegel, zunehmende Extremwetter, der Verlust von Lebensräumen und Artenvielfalt, schlechte Luft, neue Infektionskrankheiten, stärkere Allergene, knappes Trinkwasser, Ernteausfälle und Konflikte um Ressourcen – die Liste der Folgen, die der Klimawandel auf unser Leben hat und mit großer Wahrscheinlichkeit haben wird, ist lang. [2] Das Erleben dieser Folgen oder auch nur das Wissen darum wirken sich auf vielfältige und komplexe Weise auf unser Wohlbefinden und unsere psychische Gesundheit aus. [3]

Die gute Nachricht vorneweg: Grundsätzlich kann ein Engagement für den Klimaschutz positive Gefühle wie Mut, Freude und Verbundenheit auslösen, die sich auch in der Selbsthilfearbeit fördern lassen *(siehe Seite 40).* Häufig kommen jedoch auch unangenehme Gefühle wie Wut, Hilflosigkeit, Trauer oder Scham auf – etwa durch Nachrichten über Naturkatastrophen und neue Negativrekorde, durch Rückschläge im Engagement oder eine unzureichende Klimaschutzpolitik. [4]

Hinsichtlich der realen und potenziell lebensbedrohlichen Krise sind emotionale Reaktionen zunächst einmal normal, angemessen und gesund *(siehe Seite 10).* Aus psychologischer Sicht problematisch wird es erst, wenn Menschen Gefühle gänzlich unterdrücken oder die Belastungen so dauerhaft und stark werden, dass sie nicht mehr bewältigt werden können. Beide Extreme können belastend sein und im schlimmsten Fall zum Entstehen psychischer Erkrankungen beitragen. [4]

Die Höhe des individuellen Risikos und die Möglichkeiten zur Anpassung hängen von der Art, Stärke und Häufigkeit der klimawandelbedingten Bedrohung ab, der eigenen Vulnerabilität* *(siehe Seite 16),* der Art, Stärke und Länge der Exposition** sowie den vorhandenen Anpassungsmöglichkeiten. Die verschiedenen Faktoren greifen ineinander und können sich sowohl positiv als auch negativ verstärken – was unterm Strich darüber entscheidet, wie sehr das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit durch den Klimawandel beeinflusst werden. [1]

*** Verwundbarkeit oder Verletzlichkeit. Abgeleitet vom Lateinischen „vulnus“: Wunde. [5]**

**** Biologischen, chemischen oder physikalischen Umwelteinflüssen ausgesetzt sein. [6]**

Oft sind die psychischen Belastungen nicht direkt sichtbar, sondern werden wie der Klimawandel selbst allmählich stärker – was dazu führt, dass wir sie nicht direkt mit dem Klimawandel in Verbindung bringen. [7] Diese indirekten Folgen können zum Beispiel auftreten, wenn wir Auswirkungen bei anderen Menschen beobachten, sich die eigene Gesundheit durch Umwelteinflüsse verschlechtert oder finanzielle Sorgen durch eine geringere Arbeitsleistung auftreten. Die indirekten Folgen erscheinen kurzfristig weniger dramatisch, können auf lange Sicht aber mehr Menschen betreffen und die Gesellschaft grundlegend beeinflussen. [8]

Extremwetter und psychische Gesundheit

Akute, schwere und direkte Effekte auf die psychische Gesundheit können Extremwetterereignisse und Naturkatastrophen haben. [8] Diese werden sich in Zukunft sowohl regional verschieben als auch häufiger und intensiver auftreten. [9]

Einflussfaktoren und Folgen von Extremwettern für die Gesundheit

Extremwetter können erhebliche persönliche, soziale und ökomische Auswirkungen haben und das Leben von Menschen permanent verändern.

Abbildung 1

Körper und Psyche

Hitzebedingte Erkrankungen
Trauma, Trauer, Angst, Depression
Gewalt und Kriminalität
Infektionskrankheiten
Atemwegsbeschwerden
Trinkwasser- und Nahrungsmangel

Gesundheitssystem

Hitzestress
Schlechte Luftqualität
Risiken für das Personal
Schäden an Einrichtungen
Unterbrochene Versorgungskette
Hygiene

Persönliche Faktoren

Verlust von Menschen
Verlust von Job oder Eigentum
Finanzielle Unsicherheit
Bewältigungsstrategien
Soziale Netzwerke
Gesundheitliche Vorbelastung

Soziostrukturelle Faktoren

Schäden am Zuhause
Verteilungsgerechtigkeit
Zugang zum Gesundheitssystem
Unterbrochene Versorgungskette
Gesellschaftlicher Zusammenhalt
Regierung und Notfallhilfe

Zu den Ereignissen, deren Auftreten ohne Zweifel mit dem Klimawandel im Zusammenhang steht, zählen Dürreperioden und Waldbrände [9], heiße Tage* und Hitzewellen** sowie – in einzelnen Regionen – Starkregen und Überschwemmungen. [10]

Folgen für die Psyche können unter anderem ein vermindertes Wohlbefinden, Schlafstörungen, psychischer Stress *(siehe Seite 14),* Ängste, depressive Symptome und in schweren Fällen die Entwicklung von posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) und Suizidgedanken sein. [13] Wie stark die Symptome ausgeprägt sind und wie lange sie anhalten, hängt von bestehenden Vulnerabilitäten *(siehe Seite 16),* dem Umfang der sozialen Unterstützung und weiteren psychosozialen Faktoren ab – wie zum Beispiel von Todesfällen im persönlichen Umfeld, der Zerstörung des Zuhauses und wirtschaftlichen Verlusten. [14]

Entwickeln Betroffene manifeste psychische Störungen wie eine PTBS oder Depressionen, wirken sich diese erheblich auf das alltägliche Leben und das Umfeld aus. Zudem begünstigen sie das Auftreten weiterer Belastungen – wie Substanzmissbrauch, Gewaltbereitschaft oder zwischenmenschliche und berufliche Schwierigkeiten. [7]

*** Lufttemperatur am Tag mindestens 30 Grad. [11]**

**** Mehrere Tage in Folge mit ungewöhnlich hohen Temperaturen. [12]**

Die besondere Bedeutung von Hitze

In Europa stellt Hitze unter allen Extremwetterereignissen das größte Risiko dar. Auch wenn Hitzewellen seltener auftreten als Stürme und Überschwemmungen, richten sie – gemessen an der Zahl der Todesfälle – gesundheitlich den größten Schaden an. [15]

„Höhere Temperaturen im Sommer gehen mit geringerem Glücksgefühl und geringerem Wohlbefinden einher."

Sechster Sachstandsbericht des Weltklimarats [1]

1 Grad

Temperaturanstieg erhöht das Risiko für psychische Erkrankungen um 0,9 Prozent. [16]

Für unser Wohlbefinden und unsere Psyche hat Hitze ernstzunehmende Folgen. Tropische Nächte mit einer Temperatur über 20 Grad können die Schlafqualität mindern, das Stresslevel erhöhen und zu Stimmungsschwankungen beitragen. [17] Durch hohe Temperaturen und Schlafmangel nehmen die Reizbarkeit, Feindseligkeit und Aggressivität zu, was sich in einem Anstieg gewalttätiger Straftaten wie Körperverletzungen, Sexualverbrechen, Überfällen und Mord widerspiegelt. [3]

Chronischer Hitzestress*** kann außerdem kognitive Fähigkeiten wie die Konzentration oder das Erinnerungsvermögen beeinträchtigen. Menschen mit bereits bestehenden psychischen Erkrankungen können stärkere Symptome entwickeln *(siehe Seite 32).* [17]

***** Hitzebedingte Belastung des Organismus mit negativem Einfluss auf den Stoffwechsel. [18]**

Die besondere Bedeutung von Luftverschmutzung

Ein weiteres Gesundheitsrisiko – besonders in Kombination mit Hitze – ist die zunehmende Luftverschmutzung. Luftschadstoffe wie Feinstaub, Stickstoffdioxid und bodennahes Ozon verursachen jedes Jahr mindestens so viele vorzeitige Todesfälle wie der Tabakkonsum und gelten als die größte einzelne umweltbezogene Gesundheitsgefahr. [19]

Sie können unter anderem zu Atem- oder Herz-Kreislauf-Problemen führen und Krankheiten wie Schlaganfälle und Lungenkrebs begünstigen. Ein besonderes Risiko tragen Kinder, Ältere und Schwangere, Menschen mit Vorerkrankungen wie Asthma sowie Personen, die in der Nähe von vielbefahrenen Straßen oder Industriegebieten leben. [20]

Durch steigende Temperaturen und weitere Faktoren wie Emissionen bei Waldbränden, menschengemachte Emissionen in der Landwirtschaft oder sich verändernde chemische und physikalische Prozesse wird sich die Luftqualität in Zukunft vermutlich weiter verschlechtern [20] – mit zunehmenden Auswirkungen für die psychische Gesundheit. [21]

Eine langfristige Exposition gegenüber Luftschadstoffen mindert sukzessive die geistige Leistungsfähigkeit. Sie kann psychische Störungen wie Depressionen, Angstzustände und bipolare Störungen hervorrufen, neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz fördern und das Suizidrisiko erhöhen. Die Forschung vermutet außerdem einen Zusammenhang zwischen einer hohen Feinstaubbelastung und einer verzögerten neurologischen Entwicklung [21] sowie Autismus, Aufmerksamkeitsdefiziten und Hyperaktivität bei Kindern. [22]

Prozentale Veränderung der Schadstoffbelastung in den Jahren nach Einführung von Umweltzonen:

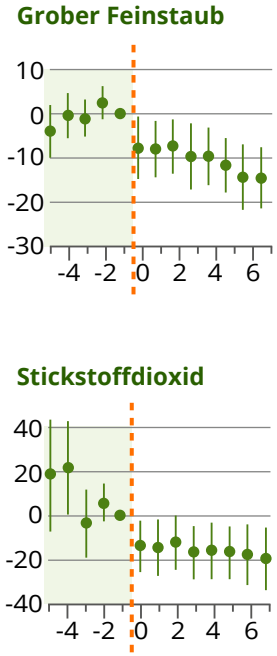


Abbildung 2

Der Weg zu Klima- und Gesundheitsschutz

Der Klimawandel wird uns für den Rest unseres Lebens begleiten und beschäftigen. Um die Intensität so gering wie möglich zu halten und die Gesundheit langfristig zu schützen, sind große gesellschaftliche Umbrüche und individuelle Veränderungen entscheidend.

„Wer Nachhaltigkeitsziele befürwortet, schwimmt nicht (mehr) gegen den Strom."

WBGU-Hauptgutachten „Welt im Wandel" [23]

Unabdingbar hierfür sind, so das Hauptgutachten des Wissenschaftlichen Beirats Globale Umweltveränderungen (WBGU), ein grundlegender gesellschaftlicher Wertewandel – weg von einer Maximierung des individuellen Nutzens hin zu postmateriellen Werten wie stabilen sozialen Beziehungen und Gemeinschaft, soziale Gerechtigkeit, Umweltschutz, Freizeit und Gesundheit. [23]

**** Umfassender und tiefgreifender Wandel in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft hin zur Nachhaltigkeit.** [24]

Hinsichtlich dieser Werte gibt es einen breiten und wachsenden gesellschaftlichen Konsens. Auch die Notwendigkeit und die Bereitschaft, etwas zu verändern, erfahren eine große Zustimmung. Das macht die sozial-ökologische Transformation** jedoch nicht zum Selbstläufer. Veränderungen in dieser Größenordnung können psychisch anspruchsvoll sein und zu Verunsicherung, Verlustängsten, Abwehr und Widerstand führen – vor allem dann, wenn sie finanziell oder strukturell in die eigene Lebenswelt eingreifen und Gewohnheiten infrage stellen. [23, 25]

Engagement, Gemeinschaft und Wohlbefinden

Ein Engagement für den Klimaschutz kann nicht nur das Ausmaß des Klimawandels verringern. Es kann auch das individuelle Wohlbefinden fördern, soziale Bindungen aufbauen und Gemeinschaften stärken.

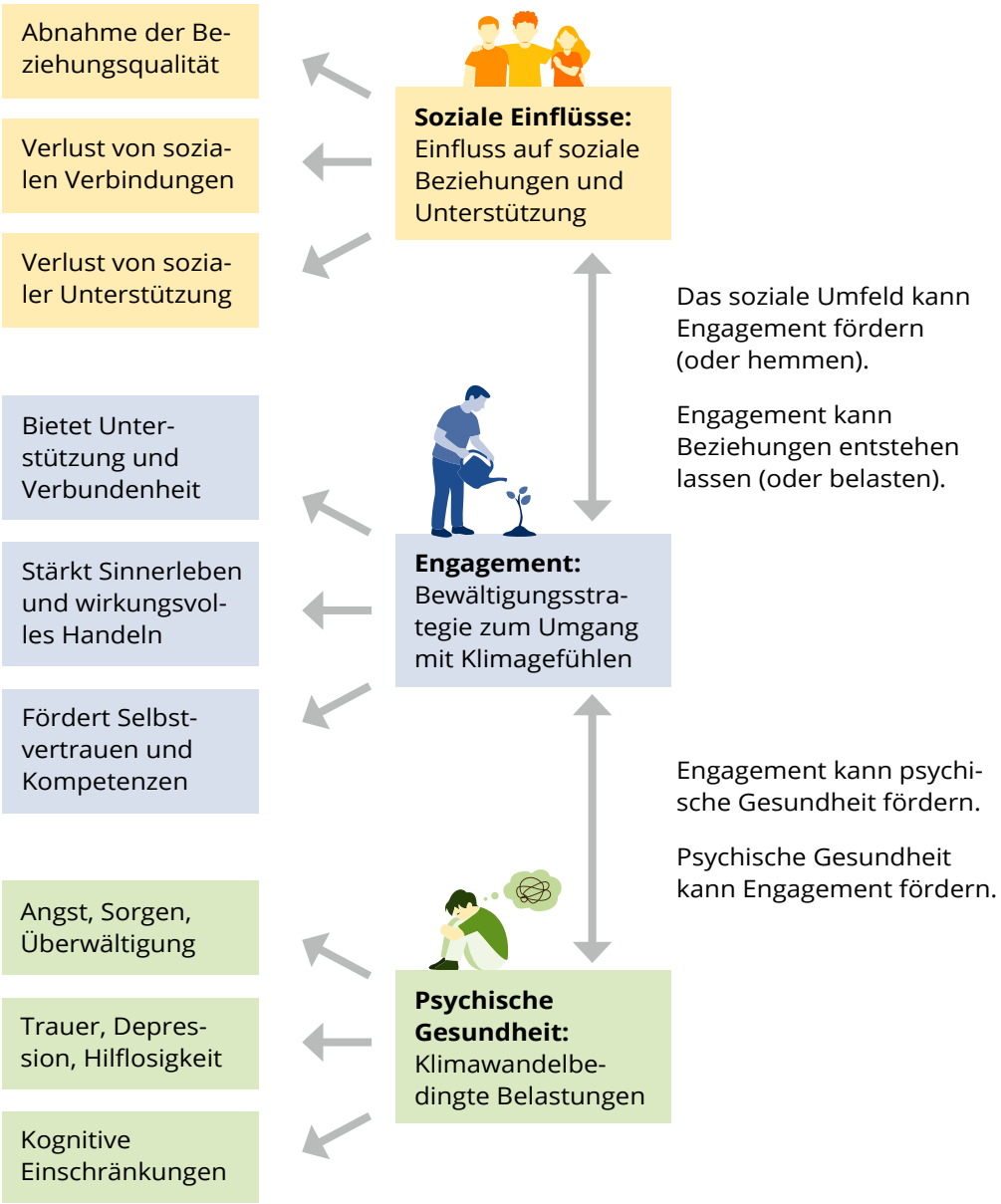


Abbildung 3

Klimawandel und Selbsthilfearbeit

#KlimaSelbsthilfe

Klima betrifft uns alle

Der Klimawandel entscheidet darüber, wie gesund wir auf der Erde leben können.
Was bedeutet er für Menschen mit chronischer Erkrankung und Behinderung? Was können Einzelne und Verbände tun? Darüber informiert das Projekt »Klimawandel und Selbsthilfearbeit«.
Auf unseren Kanälen finden Sie Informationen und Tipps zu den Schwerpunkten Hitze, Psyche, Ernährung und klimafreundliches Arbeiten.

www.bag-selbsthilfe.de/klimawandel

Die Rolle der Selbsthilfe

„Klimaschutz kann die Folgen des Klimawandels für den Planeten abschwächen und gleichzeitig die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Engagierten fördern.“

Susan Clayton und McKenna F. Parnes, Psychologinnen, aus der Studie „Angst und Aktivismus als Antwort auf den Klimawandel“ [26]

Die beschriebenen Einflüsse des Klimawandels betreffen grundsätzlich alle Menschen gleichermaßen. In sie hinein greifen jedoch auch sogenannte intersektionale Effekte* *(siehe Seite 24),* die ohnehin schon bestehende Vulnerabilitäten *(siehe Seite 16)* und strukturelle Benachteiligungen verstärken.

*** Zusammenwirken verschiedener Unterdrückungsformen und Wechselbeziehung von Ungleichheiten oder Machtverhältnissen. [27]**

Besonders vulnerabel und damit anfälliger für klimabedingte gesundheitliche Folgen sind unter anderem Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen und Menschen ohne soziale Unterstützung. Die bestehenden Ungleichheiten – egal ob gesundheitlich, wirtschaftlich, sozial, regional oder generationsübergreifend – werden infolge des Klimawandels sehr wahrscheinlich weiter zunehmen und damit auch die Ungleichheiten bei der psychischen Gesundheit verschärfen. [14]

Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen haben – im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung – oft eine ohnehin erhöhte psychische Grundbelastung *(siehe Seite 26).* Selbsthilfeverbänden kommt neben der Politik und den Akteur:innen des Gesundheitssystems eine zentrale Rolle zu, wenn es darum geht, die psychische Gesundheit der Betroffenen zu schützen, zu erhalten und zu fördern.

Aufklärung, Wissen und Problembewusstein

Ziel sämtlicher Aktivitäten sollte es sein, eine aktive und konstruktive Auseinandersetzung mit dem Klimawandel sowie den bestehenden oder erwartbaren Folgen zu unterstützen und so eine möglichst gesunde Verarbeitung der klimabedingten Belastungen zu gewährleisten.

Ein erster wichtiger Schritt hierfür ist, die Verbindung zwischen dem Klima und der eigenen Lebenswelt bewusst zu machen. Zu diesem Zweck geht die Arbeitshilfe ab *Seite 16* auf mögliche psychische Konsequenzen für vulnerable Personengruppen und insbesondere für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen ein.

Selbsthilfeverbände können mit diesem Wissen dazu beitragen, dass sowohl ihre Mitarbeiter:innen und Mitglieder als auch andere Selbsthilfeaktive ein realistisches Problembewusstsein hinsichtlich der eigenen Betroffenheit erlangen, sich in der Folge besser schützen oder auch – abhängig von der körperlichen und psychischen Gesundheit und den persönlichen Kapazitäten – selbst aktiv werden können. [28]

Auch ohne die großen Hebel in der Hand können Selbsthilfeaktive durch ihr Engagement umfassende Veränderungen unterstützen und im größeren Stil Schaden abwenden. Im Idealfall breiten sich individuelle Verhaltensänderungen wie ein positiver Schneeballeffekt aus – wodurch sie an Wirkkraft gewinnen und neue soziale Normen anstoßen können. [4]

„Der Klimawandel belastet uns alle. Wetterextreme und klimabedingte Dauerkrisen werden aber vor allem für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen zusätzliche Belastungen mit sich bringen."

Dr. Martin Danner, Geschäftsführer BAG SELBSTHILFE

Indem Menschen sich im eigenen Umfeld für Klima- und Gesundheitsschutz einsetzen, leisten sie nicht nur einen gesellschaftlichen Beitrag. Das Engagement kommt durch verschiedene Faktoren auch dem persönlichen Wohlbefinden zugute. So kann es unter anderem dabei helfen, in größerem Einklang mit den eigenen Werten zu leben, Ängste und Stress abzubauen, unangenehme Gefühle in sinnstiftende Aktivitäten zu übertragen und Selbstwirksamkeit* zu erfahren. Es bringt außerdem Menschen mit ähnlichen Werten und Zielen zusammen. In Gruppen können Menschen gegenseitige Unterstützung, Gemeinschaftlichkeit und positive Gefühle durch gemeinsame Erfolge erleben. [26, 30]

*** Gewissheit, eine Anforderung mit den eigenen Fähigkeiten meistern zu können. [29]**

Die Möglichkeiten für ein Engagement sind vielfältig und sehen für jeden Menschen anders aus. Sie reichen von Bildung und Sensibilisierung über die Teilnahme an Protestaktionen bis hin zum Austausch mit politischen Entscheidungsträger:innen und Aufbau von lokalen Partnerschaften. [26] Um passende Ansatzpunkte zu finden und selbst ins Handeln zu kommen, zeigt die Arbeitshilfe ab *Seite 42* Möglichkeiten auf, in dem Handlungsfeld Klima- und Gesundheitsschutz aktiv zu werden, Vulnerabilitäten abzubauen und die Resilienz sowohl auf individueller als auch kollektiver Ebene zu stärken.

Klimawandel und Gefühle

„Mit dem Wissen um den drohenden ökologischen Kollaps ist es sehr schwer, psychisch gesund zu bleiben. Es drohen überwältigende Gefühle (...)."

Beatrice Jost und Christine R. Steinmetz,
aus dem Buch „Psychotherapie in der Klimakrise" [28]

Die durch den Klimawandel verursachten Umweltveränderungen, deren Folgen für unser Leben und besorgniserregende Zukunftsprognosen können eine ganze Palette an unterschiedlich intensiven und oftmals unangenehmen Gefühlen auslösen – darunter Angst, Sorge, Wut und Scham. Diese sogenannten Klimagefühle sind ein Phänomen mit wachsender psychologischer und gesellschaftlicher Bedeutung, bleiben aber bislang oft noch unausgesprochen oder werden nicht dem Klimawandel zugeordnet. Dabei sind sie sowohl direkt als auch indirekt damit verbunden und können beeinflussen, ob und wie Menschen sich für den Klimaschutz einsetzen – und das weitaus mehr als reines Wissen. [28]

Umweltbewusstsein in Deutschland

Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage unter Menschen ab 14 Jahren aus 2022

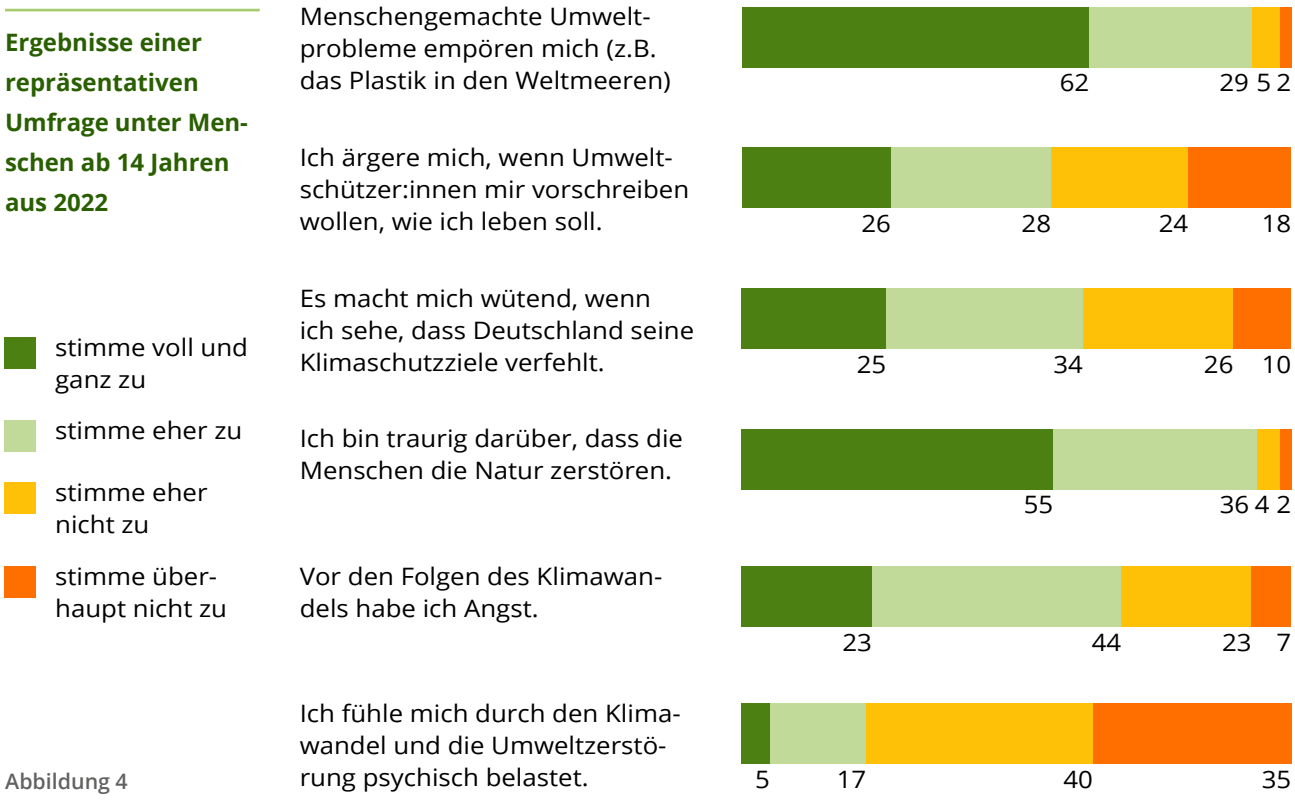


Abbildung 4

Warum Menschen Gefühle brauchen

Unsere Gefühle übernehmen wichtige Funktionen im alltäglichen Leben: Sie zeigen Bedürfnisse an, motivieren und setzen Handlungen in Gang, beeinflussen das Denken, die zwischenmenschliche Kommunikation, das situative Erleben und die Art, wie sich Menschen in bestimmten Situationen verhalten. [31] Es ist grundsätzlich ein Ausdruck psychischer Gesundheit, wenn Menschen Gefühle wahrnehmen und sie in ihrer Vielfalt erleben, wenn sie den zugrunde liegenden Bedürfnissen auf den Grund gehen und die Bedürfnisse ins Handeln übertragen. Dies gilt auch für Gefühle, die im Zusammenhang mit dem Klimawandel auftreten.

„Es gibt kein Richtig und kein Falsch, das vorgeben könnte, wie man Klimagefühle erleben sollte oder müsste."

Lea Dohm und Mareike Schulze, aus dem Buch „Klimagefühle" [4]

Die psychologische Forschung hat mittlerweile verschiedene Klimagefühle benannt und untersucht, die im Zusammenhang mit dem Klimawandel früher oder später auftreten. Wie intensiv diese Gefühle sind, wie Menschen sie bewerten und wie sie darauf reagieren, hängt von verschiedenen Faktoren ab – wie etwa der grundsätzlichen Fähigkeit und Bereitschaft, Gefühle wahrzunehmen, der psychologischen Distanz*, dem sozialen Umfeld, der Wahl der Informationsquellen oder dem Problembewusstsein darüber, dass von den menschengemachten klimatischen Veränderungen eine Gefahr ausgeht. All diese Faktoren können die Gefühlswahrnehmung sowohl hemmen als auch verstärken.

*** Räumliche, zeitliche, soziale oder hypothetische Entfernung eines Ereignisses. [32]**

Angesichts der realen und existenziellen Bedrohung, sind selbst starke Klimagefühle wie Angst zunächst angemessen, gesund und hilfreich. Sie sind ein elementarer Bestandteil im Klimaschutz und helfen dabei, dass Menschen sich der Bedrohung zuwenden und die Bewältigung der Krise gemeinschaftlich angehen. [28]

Anders sieht es jedoch aus, wenn die Gefühle so stark werden, dass Menschen sie nicht mehr regulieren können, dass sie belastend wirken und sowohl den Alltag als auch die Lebensqualität einschränken. In dem Fall können Klimagefühle psychische Störungen begünstigen oder bestehende Probleme verstärken. Symptome für ein ungesundes Ausmaß sind unter anderem, dass Menschen entweder unangenehme Gefühle

dauerhaft vermeiden oder Situationen, die diese auslösen, dass sie alltägliche Handlungen nicht mehr ausführen können, ihren Appetit verlieren, nicht mehr schlafen können oder Panikattacken haben. [33]

Sobald sich Symptome derart manifestieren, also in einer solchen Deutlichkeit über längere Zeit auftreten, sollten Betroffene sich psychotherapeutische Hilfe suchen. Eine frühe und angemessene Behandlung ist jedoch nicht immer gewährleistet. In Deutschland beträgt die Wartezeit zwischen Erstgespräch und Therapiebeginn im Schnitt etwa 20 Wochen. Besonders große Versorgungslücken bestehen für Kinder, Jugendliche und Menschen in ländlichen und strukturschwachen Regionen. [34]

Ein gesundes Maß an Gefühlen

Für die psychische Gesundheit ist es weder gut, Gefühle gänzlich zu vermeiden oder zu verdrängen noch wenn diese Überhand nehmen. Bei einem Zuwenig oder Zuviel an Gefühlen, ist es wichtig, einen gesunden Umgang zu üben.

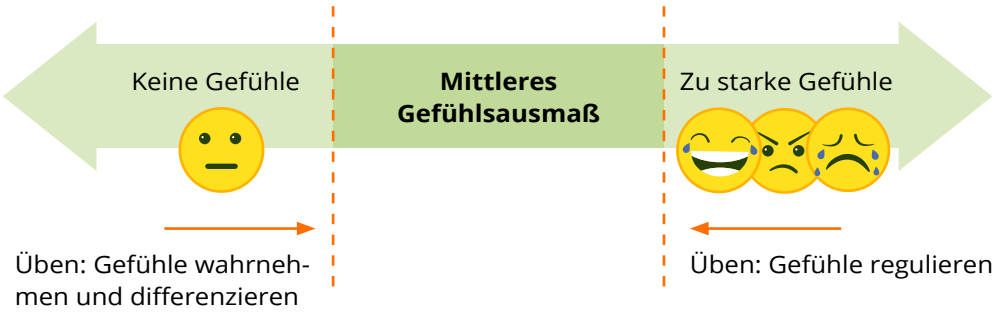


Abbildung 5

Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe kann mit ihren Angeboten einen gesunden Umgang mit Gefühlen unterstützen. Mit ihrer Gruppenarbeit kann sie dazu beitragen, für Betroffene einen Raum zu schaffen, in dem sie sich sicher fühlen und sich mitteilen können. Unterstützungs- und Begegnungsangebote sind umso wichtiger, da psychische Erkrankungen für die Betroffenen und ihr soziales Umfeld weitreichende Folgen haben können. Diese reichen von Stigmatisierung und Diskriminierung über Ausgrenzung bis zur Verarmung und dem Verlust der Wohnung. [7]

Wie Menschen (Klima-)Gefühle verarbeiten

Menschen haben eine natürliche Tendenz, unangenehme Gefühle zu vermeiden – was beim Klimawandel dazu führen kann, dass sie einer aktiven Auseinandersetzung eher aus dem Weg gehen. [35] Der Klimawandel ist ein komplexes, globales Problem, das nicht von heute auf morgen lösbar ist und bei dem die eigenen Handlungsmöglichkeiten begrenzt sind. Durch die Auseinandersetzung entstehen daher oft Gefühle, die – wenngleich in aller Regel begründet und berechtigt – unangenehm sind und sich im Laufe der Zeit wahrscheinlich häufiger verändern. [25] Hinzu kommt, dass die ausgelösten Gefühle ambivalent sein können –

beispielsweise wenn wir wider besseren Wissens oder entgegen der eigenen Überzeugung in den Urlaub fliegen oder Fleisch essen. [36]

Je nach Persönlichkeit und psychischer Belastbarkeit sind Menschen unterschiedlich erfolgreich darin, unangenehme und widersprüchliche Gefühle auszuhalten und zu akzeptieren. Fällt es einer Person beispielsweise grundsätzlich schwer, Gefühle zu regulieren, wird dies auch im Klimakontext eher der Fall sein. Fällt es jemandem schwer, überhaupt etwas zu fühlen und die eigene emotionale Wahrnehmung zu differenzieren, werden voraussichtlich auch Klimathemen diesen Menschen weniger ergreifen. Das Ausmaß und die Verarbeitung von Klimagefühlen unterscheiden sich demnach zum Teil erheblich. [37]

Im Sinne der psychischen und körperlichen Gesundheit ist es empfehlenswert, aktiv eine eigene Haltung zum Klimawandel zu entwickeln, die damit verbundenen Gefühle ins eigene Erleben und Handeln zu integrieren [38] und einen gesunden und hilfreichen Umgang mit den Gefühlen zu erlernen. Ziel dabei ist nicht, starke oder unangenehme Gefühle zu verdrängen oder zu unterdrücken, sondern vielmehr sie bewusst zu spüren, ohne sich davon überwältigen zu lassen. Wer einen gesunden Mittelweg findet, kann Gefühle reflektieren sowie Strategien entwickeln, um sie zu regulieren und in Handlungen zu übersetzen. [28] Somit kann ein gesunder Umgang dazu beitragen, eine höhere Resilienz* gegenüber den Auswirkungen des Klimawandels und im Engagement für Klimaschutz zu erlangen *(siehe Seite 36).*

*** Widerstandsfähigkeit gegenüber Herausforderungen und Krisen.** [39]

Gefühle in der Selbsthilfearbeit

In Selbsthilfegruppen können die unterschiedlichen, oft auch widersprüchlichen Gefühle zu einem Aufeinanderprallen von unterschiedlichen Haltungen und Werten führen und Konflikte auslösen. In solchen Momenten ist es wichtig, sich zu verdeutlichen: Es sind gerade die Gespräche in Gruppen und in vertrauensvoller Atmosphäre, die wesentlich dazu beitragen, dass Konflikte abgemildert und Menschen in ihrer psychischen Verarbeitung unterstützt werden.

Für die Schnittstelle Klima, Gesundheit und Selbsthilfe ist es von besonderer Bedeutung, wissenschaftsbasiert zu kommunizieren. Diese Art der Kommunikation kann beim Gegenüber jedoch auch unangenehme Gefühle wie Angst, Hilflosigkeit oder Frust auslösen oder sogar verstärken – etwa wenn die Kommunikation mit der Aufklärung über die gesundheitlichen Folgen des Klimawandels verbunden ist.

Für die Selbsthilfearbeit ist es daher wichtig, auf emotionale Reaktionen vorbereitet zu sein, ihre Bedeutung anzuerkennen und gleichzeitig auf konstruktive Handlungsmöglichkeiten hinzuweisen *(siehe Seite 42).*

EXKURS:
Die Bedeutung von Stress

Im Leben sind wir täglich mit Situationen und Reizen konfrontiert, die dazu führen können, dass wir Stress erleben. Ob wir diese als Stress wahrnehmen und wie wir darauf reagieren, hängt unter anderem davon ab, wie lange diese sogenannten Stressoren anhalten, wie stark und kontrollierbar sie sind und wie wir sie bewerten. Kurzfristig können körperliche Reaktionen wie das Ausschütten von Stresshormonen unsere Leistungsfähigkeit erhöhen und uns zu Höchstleistungen motivieren. Dahingegen kann insbesondere chronischer Stress der körperlichen und psychischen Gesundheit schaden – vor allem dann, wenn er auf ungesunde oder unzureichende Bewältigungsstrategien trifft. [40]

Auch ohne den Klimawandel gibt es eine große Bandbreite an stressauslösenden Faktoren. Darunter sind physikalische Größen wie Lärm oder Hitze, Alltagsprobleme wie überfüllte Bahnen oder Staus, einschneidende Erlebnisse wie der Tod eines Menschen oder körperliche Beschwerden wie Schmerzen und chronische Erkrankungen.

Den Stressoren gegenüber stehen die individuellen Ressourcen, die zur Verfügung stehen, um Stress bewältigen zu können. Diese Ressourcen umfassen unter anderem die Handlungsmöglichkeiten und -kompetenzen sowie die Unterstützung aus dem persönlichen Umfeld, die eine Person erfährt oder in Anspruch nehmen kann. [40]

Der Klimawandel und seine Folgen können sowohl zusätzlichen Stress auslösen als auch die Ressourcen zur Stressbewältigung beeinträchtigen und somit das Stresserleben verstärken. Klimawandelbedingte Stressoren können einmalig und unerwartet auftreten – zum Beispiel bei Extremwetterereignissen. Sie können aber auch lange anhalten und wiederholt auftreten – zum Beispiel durch die zusätzliche emotionale Belastung. Diese chronischen Belastungen zeigen die deutlichsten und langfristigen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. [41]

Typische Stressreaktionen können körperlich, kognitiv und emotional auftreten. Sie können unter anderem zu Ungeduld und Nervosität führen, zu Kopfschmerzen, Schlafproblemen, einem höheren Konsum von Essen oder Betäubungsmitteln, zu zwischenmenschlichen Konflikten und unangenehmen Gefühlen *(siehe Seite 10).* [42]

Um psychische Belastungen zu bewältigen, unternehmen Menschen verschiedene kognitive und verhaltensbezogene Anstrengungen. Die Forschung unterscheidet zumeist drei Bewältigungsstrategien, die Menschen mehr oder weniger bewusst nutzen: [43]

- Bei der **emotionsorientierten Bewältigung** versuchen Menschen, unangenehme Gefühle zu dämpfen oder loszuwerden – zum Beispiel, indem sie Stressauslöser verdrängen, vermeiden oder verharmlosen. Beim Klimawandel ist diese Strategie verständlich, aber nur kurzfristig erfolgreich, da sie das Grundproblem sogar verstärken kann.
- Bei der **problemorientierten Bewältigung** stellen sich Menschen dem Stressauslöser und suchen nach Möglichkeiten, um etwas zu verändern. Wenn es sich um ein kontrollierbares Problem handelt, ist diese Herangehensweise eine wirksame Strategie zur Stressbewältigung. Probleme, die für eine Person unkontrollierbar sind, können das Stresslevel verstärken und das Wohlbefinden mindern.
- Bei der **sinnorientierten Bewältigung** ändern Menschen ihre Perspektive auf den Stressauslöser und nutzen schwierige Situationen, um ihre Ziele anzupassen und sinnorientiert zu handeln. Bei Problemen wie dem Klimawandel, die nicht sofort oder auch überhaupt nicht gelöst werden können, ist diese Strategie besonders wichtig. Sie kann positive Gefühle fördern und unangenehme Gefühle reduzieren.

Am förderlichsten für ein umweltfreundliches Verhalten ist die problemorientierte Bewältigung. [43] Am wirksamsten gegen Stress und für das Wohlbefinden scheint ein bunter Mix aus allem. Menschen, die – angepasst an die jeweilige Situation – flexibel auf Stress reagieren, können diesen meist am besten bewältigen. [40] Wer lernt, mit Stress umzugehen, wird sich von belastenden Situationen weniger überwältigt fühlen. Hilfreich sind zum Beispiel feste tägliche Routinen, ausreichend Schlaf, regelmäßiger Sport, gesundes Essen, soziale Kontakte und eine begrenzte Zeit für den Konsum von Nachrichten und sozialen Medien. [44]

INFO

Das Handbuch Gut mit Stress und Belastungen umgehen der Weltgesundheitsorganisation vermittelt **Praxiswissen zum Stressmanagement** und enthält Übungsanleitungen im Audio-Format.

Eine weitere Möglichkeit ist **MBSR** – die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. Die Kosten für zertifizierte Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst oder übernommen. Eine Übersicht hierzu bietet der MBSR-MBCT-Verband. Menschen mit Depressionen, Psychosen und Schizophrenie sollten das Training nur mit therapeutischer Begleitung durchlaufen.

Psychisch besonders vulnerable Gruppen

Von den Auswirkungen des Klimawandels und den damit verbundenen psychischen Belastungen sind einige Personengruppen stärker betroffen als andere. Die höhere Anfälligkeit gegenüber Gefahren und Schäden durch Umwelteinflüsse wird wissenschaftlich Vulnerabilität genannt. [5] Einflussfaktoren auf individueller Ebene sind unter anderem der Gesundheitszustand, der Wohnort, das Bildungsniveau, das Einkommen, der ausgeübte Beruf sowie private Aktivitäten wie ein Engagement für den Klimaschutz.

Menschen, die bereits strukturell benachteiligt werden und ohnehin vulnerabel sind, tragen ein höheres Risiko dafür, dass sich ihre psychische Gesundheit bei Voranschreiten des Klimawandels verschlechtert. Dazu zählen neben Menschen mit bestehenden psychischen und chronischen Erkrankungen auch Ältere, Frauen, Kinder und Jugendliche, von Armut betroffene Menschen und Menschen mit Migrationshintergrund. [3, 45] Menschen, bei denen mehrere der genannten Einflussfaktoren zusammenkommen, gelten als besonders vulnerabel *(siehe Seite 24).*

Die psychischen Folgen des Klimawandels

Verschiedene, miteinander verbundene Faktoren wirken sich auf die psychische Gesundheit aus. Mögliche Folgen sind ein vermindertes Wohlbefinden – beispielsweise durch Stress, Klimagefühle oder kognitive Beeinträchtigungen –, psychische Erkrankungen oder eine Verschlechterung der sozialen Beziehungen.

Abbildung 6

Im Kontext von Umwelt, Klima und Gesundheit überschneidet sich eine hohe Vulnerabilität oft mit einer hohen Exposition gegenüber unterschiedlichen Umweltrisiken, was zu Mehrfachbelastungen führt und die Vulnerabilität noch einmal verstärkt. [5]

„Die individuelle Vulnerabilität in Kombination mit Umweltbelastungen in der Lebensumwelt kann (...) mit erheblichen Gesundheitsrisiken assoziiert sein."

Claudia Hornberg und Julina Maschke, Arbeitsgruppe „Umwelt und Gesundheit", Universität Bielefeld [5]

Dieses Kapitel fasst den aktuellen Wissensstand für verschiedene Risikogruppen zusammen. International besteht zu den klimawandelbedingten psychischen Belastungen, den Vulnerabilitäten, Resilienzfaktoren und möglichen Anpassungsstrategien bereits eine solide Studienlage.

Diese Studien liefern schon jetzt klare Hinweise und lassen sich auf die Gegebenheiten hierzulande übertragen, so dass sich verlässliche Aussagen treffen lassen. Um die Aussagen zu konkretisieren sowie für die Zukunft wirksame Anpassungs- und Bewältigungsstrategien entwickeln zu können, bedarf es weiterer Forschung zu den spezifischen Auswirkungen auf einzelne Gruppen. [3]

Opfer von Extremwetterereignissen

Extremwetterereignisse wie Überschwemmungen, Brände und Dürren können Existenzgrundlagen zerstören, die Gesundheitsversorgung unterbrechen und dadurch die psychische Gesundheit der Menschen in betroffenen Regionen massiv belasten. Darüber hinaus lösen ein unfreiwilliger Wohnortwechsel sowie der Verlust von Eigentum, Arbeitsplatz und sozialen Netzwerken psychosozialen Stress aus. Abhängig von der Schwere des Ereignisses und dem Grad der Betroffenheit können Symptome nicht nur akut bestehen, sondern über Jahre anhalten. Bei Menschen, die Naturkatastrophen miterlebt haben, ist das Risiko für eine psychische Erkrankung fast doppelt so wie bei anderen Menschen. [16]

Nach Extremwetterereignissen steigt insbesondere die Zahl posttraumatischer Belastungsstörungen (PTBS) massiv an. Auch Angststörungen,

Depressionen, Suizid sowie Alkohol- und Drogenmissbrauch können die Folge sein. [16] So nahmen zum Beispiel im Zusammenhang mit der Flutkatastrophe im Ahrtal emotionale Störungen bei Kindern, der Missbrauch von Opioiden und schizoaffektive Störungen* zu. [47]

*** Gleichzeitiges Auftreten von psychotischen Symptomen wie Halluzinationen sowie Depression und/oder Manie. [46]**

Frauen

Frauen sind aufgrund unterschiedlicher Umstände besonders gefährdet. Bei Schwangeren können Hitzestress und Feinstaub zu Komplikationen wie Schwangerschaftsdiabetes, Tot- und Frühgeburten oder zu Wachstumsstörungen des Kindes führen, was wiederum die psychische Belastung der Frauen und Familien erhöht. [48, 49, 50] Stress während der Schwangerschaft – beispielsweise in Folge von Naturkatastrophen – beeinträchtigt sowohl die neurologische als auch die körperliche Entwicklung des Kindes und wirkt sich negativ auf die Mutter-Kind-Bindung aus. [51] Nach der Geburt steigt durch hohe Temperaturen und tägliche Temperaturschwankungen das Risiko für Wochenbettdepressionen. Eine hohe Feinstaub- und Ozonbelastung in der Luft können das Risiko zusätzlich erhöhen. [48] Extreme Hitze kann außerdem die Sorgen der Mütter um das körperliche Wohl des Neugeborenen verstärken und durch den hitzebedingten Schlafmangel zur Unruhe führen. [52]

Nach Naturkatastrophen haben Mütter ein erhöhtes Risiko, eine posttraumatische Belastungsstörung zu entwickeln. Physische Auswirkungen können familiäre Belastungen und Konflikte verstärken, was bei Müttern die körperliche Gesundheit und das Auftreten depressiver Symptome beeinflusst. Die Forschung vermutet, dass ähnliche Reaktionen auch nach Extremwetterereignissen auftreten werden. [7]

Hohe Temperaturen führen außerdem zu einer Zunahme geschlechtsspezifischer, partnerschaftlicher und sexueller Gewalt. Naturkatastrophen wie Stürme oder Überschwemmungen können indirekt zu einem Anstieg beitragen, wenn Unterstützungssysteme wegbrechen. Mädchen und Frauen, die Opfer von Gewalt geworden sind, haben nur begrenzte Möglichkeit, Resilienz aufzubauen und sich an die Folgen des Klimawandels anzupassen. [53] Die psychischen und psychosozialen Folgen können schwerwiegend sein und reichen von Schlafstörungen über Ängste bis hin zu einer erhöhten Suizidgefahr. [54]

INFO

Für **Frauen in Not** gibt das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“. Das Angebot ist kostenfrei, anonym und rund um die Uhr per Telefon, E-Mail oder Chat erreichbar. Es ist zudem in Gebärdensprache, Leichter Sprache und 18 Fremdsprachen verfügbar.

Kinder und Jugendliche

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene wachsen in eine unsichere Zukunft hinein, in der Ressourcen knapper werden, sozialökologische Krisen voranschreiten und die menschliche Existenz bedroht ist. Psychisch bedeutet diese Situation eine erhebliche Belastung, die im späteren Leben psychische Krankheiten begünstigen kann. [7, 55] Der Klimawandel ruft bei Kindern und jungen Menschen große Zukunftssorgen hervor, löst unangenehme Gefühle und negative Gedanken aus und führt dazu, dass sie ihren Alltag weniger gut bewältigen können. [56]

Zukunftssorgen unter Jugendlichen

Ergebnisse einer Umfrage aus 2023 unter Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren. Antwort auf die Frage: Inwieweit machen dir die folgenden Themen mit Blick auf der Zukunft Sorgen? Die Angaben sind in Prozent.

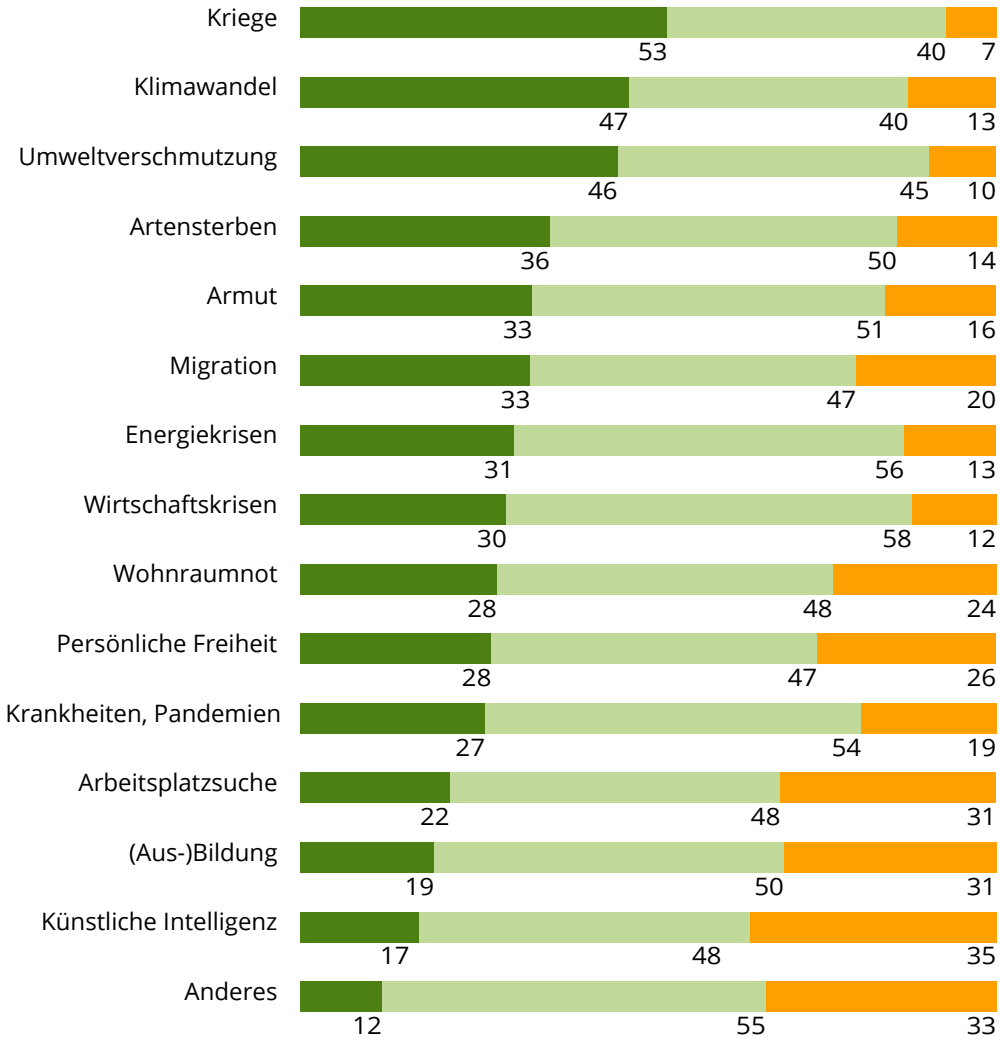


Abbildung 7

Im Vergleich zu Erwachsenen verfügen Kinder und junge Menschen über weniger gefestigte Bewältigungsstrategien, um Belastungen oder Krisen adäquat zu verarbeiten, und über weniger Möglichkeiten, Selbstwirksamkeit zu erfahren. Aus diesem Grund sind sie von dem Gefühl der Klimaangst besonders betroffen. [55, 57]

Vor allem bei jungen Kindern kommt hinzu, dass sie von Bezugspersonen und einer Betreuungsinfrastruktur abhängig sind, was ihre Vulnerabilität – zum Beispiel nach Extremwetterereignissen – noch weiter erhöht. Um die Klimafolgen besser bewältigen zu können, wird empfohlen, schon frühzeitig die Selbstwirksamkeit, Bewältigungsstrategien, Optimismus und Mut als psychische Ressourcen zu stärken. Erwachsene können in diesen Punkten handelndes Vorbild sein. [58]

INFO

Auf der Webseite Gesunde Erde. Gesunde Kinder. finden sich **Tipps für Eltern,** wie sie mit ihren Kindern über den Klimawandel sprechen, die Bewältigung der psychischen Belastungen fördern und die Resilienz verbessern können.

Von Armut betroffene Menschen

14,2 Millionen Menschen leben in Deutschland in Armut. [59]

Menschen, deren Einkommen unterhalb der Armutsgrenze liegt, leben ungesünder, erleben häufiger Trauma, Gewalt, Kriminalität und Ausgrenzung und sind häufiger chronisch oder psychisch krank. Im Vergleich zu Menschen mit einem hohen Sozialstatus ist bei Menschen mit einem niedrigen sozioökonomischen Status* der Anteil an psychischen Erkrankungen fast doppelt so hoch. [60]

*** Lebensumstände gemessen an Faktoren wie Einkommen, Bildung, Arbeitslosigkeit. [60]**

„Wer arm ist, ist auch klimakränker."

Prof. Dr. Alena Buyx, Vorsitzende des Deutschen Ethikrates [61]

Von Armut betroffene Menschen sind auch von den negativen Auswirkungen des Klimawandels eher betroffen und können nur unzureichend darauf reagieren, wodurch ihr Risiko für negative psychische Folgen steigt. [45] Untersuchungen in Österreich haben gezeigt, dass armutsbetroffene Menschen die Auswirkungen des Klimawandels schon jetzt stärker spüren und Klimagefühle wie Klimaangst gepaart mit Zukunfts- und Existenzängsten schon jetzt stark belastet sind. [62]

In Zukunft werden durch den Klimawandel weitere Belastungen hinzukommen, die unter anderem durch ungünstige Wohnverhältnisse bedingt sind. Menschen mit einem niedrigen sozioökonomischen Status

leben oftmals in Wohnvierteln mit höheren Umweltbelastungen wie Hitze, Lärm und Luftschadstoffen. Die Wohngebäude selbst sind oft baufällig und weisen eine schlechtere Dämmung auf. Die finanziellen Mittel und rechtlichen Hebel, um den Wohnraum entsprechend anzupassen, sind begrenzt. Durch einen vergleichsweise geringen Zugang zu Grünflächen sind auch die Möglichkeiten zur Anpassung eingeschränkt. [5, 62]

Um die Vulnerabilität von armutsbetroffenen Menschen zu verringern, ihre Möglichkeiten zur Klimaanpassung zu verbessern sowie ihre Resilienz zu stärken, müssen die Wohnsituation verbessert und Städte nachhaltig entwickelt werden. [5, 62]

36 % der Kinder mit niedrigem sozioökonomischen Status leben nicht in der Nähe von Grünflächen. [61]

Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung

Die Zerstörung von Lebensräumen, Nahrungsmittelunsicherheit und Trinkwasserknappheit und nicht zuletzt auch ökonomische und institutionelle Krisen können Staaten destabilisieren, zu Konflikten und Kriegen und dazu führen, dass Menschen klimabedingt migrieren müssen. [16]

Menschen, die ihre Heimat unfreiwillig verlassen müssen, haben ein ausgeprägtes Risiko, vor, während oder nach der Flucht psychische Störungen zu entwickeln. [14] Flucht ist oft mit traumatischen Erlebnissen verbunden. Für die betroffenen Menschen stellen die Flucht selbst, die Trennung von nahestehenden Menschen sowie die soziale Ausgrenzung und Stigmatisierung im Ankunftsland eine erhebliche Belastung dar. Diese Belastung gefährdet die psychische Gesundheit und erhöht unter anderem das Risiko für Angststörungen und Depressionen. [63] Im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung ist das Risiko für eine posttraumatische Belastungsstörung um etwa das Zehnfache erhöht. [64]

30-40 % der Geflüchteten erkranken innerhalb eines Jahres an einer psychischen Störung. [60]

Das Armutsrisiko ist für Personen mit Migrationshintergrund in Deutschland mehr als doppelt so hoch als für Personen ohne Migrationshintergrund, was auf Faktoren wie geringere oder nicht anerkannte Qualifikationen, Sprachbarrieren und einen eingeschränkten Arbeitsmarktzugang zurückzuführen ist. [65] Das Leben unterhalb der Armutsgrenze belastet vor allem die psychische Gesundheit der zweiten Generation. In Familien mit geringem sozioökonomischen Status haben Kinder und Jugendliche mit Zuwanderungsgeschichte psychisch häufiger Probleme als Kinder und Jugendliche ohne Zuwanderungsgeschichte. [60]

Menschen mit belastenden Berufen

Arbeit kann Menschen grundsätzlich psychisch belasten und psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen mitverursachen. Neben den betrieblichen Rahmenbedingungen und den individuellen Ressourcen und Kompetenzen, mit Belastungen umzugehen, können

äußere Gegebenheiten wie gesellschaftliche oder klimatische Veränderungen eine Rolle spielen. [66, 67]

Einfluss des Klimawandels im Beruf

Extremwetter und Naturkatastrophen sind unvorhersehbare und unkontrollierbare Ereignisse. Sie können erhebliche persönliche, soziale und ökomische Auswirkungen haben und das Leben von Menschen permanent verändern.

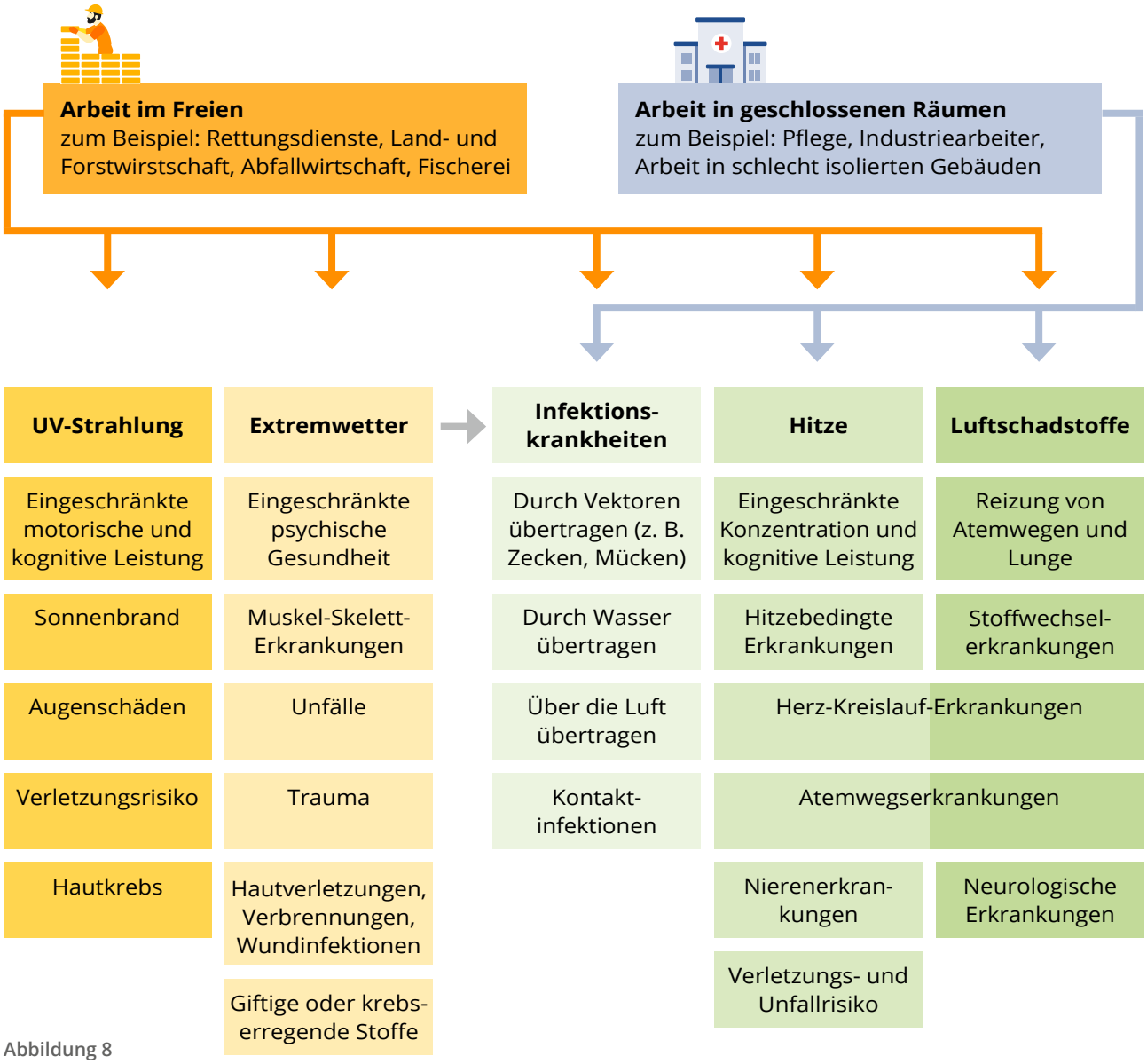


Abbildung 8

Klimafolgen wie steigende Temperaturen, eine stärkere UV-Strahlung, neue Krankheitserreger, eine höhere Luftverschmutzung und die Zunahme von Extremwettern können die Arbeitssicherheit gefährden, bestehende Gesundheitsrisiken verstärken oder neue schaffen. Davon betroffen sind vor allem Menschen, die den Klimafolgen direkt ausgesetzt

sind, die naturnah arbeiten oder deren Berufe und Einkommen direkt von einer intakten Umwelt und natürlichen Ressourcen abhängen. Dazu zählen unter anderem Beschäftigte in der Land- und Forstwirtschaft, im Baugewerbe oder in der Tourismusbranche. [68]

Eine Studie unter Landwirt:innen in Baden-Württemberg zeigte, dass diese durch klimabedingte Auswirkungen wie Ertragsverluste, finanzielle Verluste ebenso wie finanzielle Mehraufwände und eine erhöhte Arbeitsbelastung teilweise stark psychosozial belastet sind. Diese Belastung äußert sich in Gefühlen wie Trauer, Frust, Hilflosigkeit, Machtlosigkeit und Hoffnungslosigkeit, Resignation und Wunschdenken – etwa den festen Glauben daran, dass technische Innovationen die Auswirkungen des Klimawandels abschwächen werden. [69]

Für Menschen, die in Gesundheitsberufen arbeiten, werden bestehende berufliche Stressfaktoren vor allem durch Extremwetterereignisse oder Naturkatastrophen verstärkt. Gründe hierfür sind unter anderem eine unzureichende fachliche Vorbereitung auf Krisensituationen, eine hohe Arbeitsbelastung in Kombination mit einem ohnehin bestehenden Personalmangel, Kommunikationsprobleme, eine fehlende Unterstützung für die Fachkräfte und ihre Familien sowie ethische Fragen bei Versorgungsengpässen. Eine fehlende Work-Life-Balance, Ängste und Burn-out sind in solch akuten Krisensituationen besonders ausgeprägt. [70]

Ebenso vulnerabel sind Einsatzkräfte wie Feuerwehr, Rettungsdienste, Polizei und andere Hilfswerke, die bei und nach Extremwetterereignissen im Einsatz sind. Sie sind durch die direkte Konfrontation mit den Notsituationen und die große emotionale Inanspruchnahme psychisch stark belastet. Eine gute Vorbereitung auf die Einsätze sowie eine nachsorgende Betreuung durch qualifizierte Fachkräfte können das Risiko für anhaltende psychische und soziale Folgen reduzieren. [45, 71, 72]

Menschen in unsicheren Arbeitsverhältnissen

Die Folgen des Klimawandels können Arbeitsplätze und Existenzgrundlagen gefährden – zum Beispiel durch geringere Ernteerträge und einen Verlust von Anbauflächen in der Landwirtschaft, sinkende Flusspegel in der Schifffahrt oder warme Winter in Wintersportgebieten. [73] Mit dem Erleben von Arbeitsplatzunsicherheit und dem Beginn der Erwerbslosigkeit können sich bestehende psychische Beschwerden verschlimmern oder neue Beschwerden auftreten. Andersherum führen psychische Erkrankungen häufiger zu Arbeitsunfähigkeit, Arbeitslosigkeit und gesundheitsbedingter Frührente. Beide Faktoren verstärken sich demnach gegenseitig und führen zu einem Kreislauf, den Menschen oftmals nicht ohne professionelle Unterstützung durchbrechen können. [60]

42 % der Frührenten gingen im Jahr 2023 auf psychische Erkrankungen zurück. [74]

Aktivist:innen

Menschen, die sich für Umwelt- und Klimaschutz einsetzen, sind psychisch besonders belastet. Klimagefühle *(siehe Seite 10),* Druck, Stress *(siehe Seite 16)* und die übernommene Verantwortung sowie schlechte Erfahrungen durch ausbleibende Erfolge oder Anfeindungen können zu Überlastung führen und Krankheiten wie Angststörungen, Depressionen und Burn-out begünstigen. Das Risiko für einen Aktivismus-Burn-out* ist bei sozial benachteiligten Gruppen noch einmal höher.

*** Emotionale und körperliche Erschöpfung, die auf das eigene Engagement zurückzuführen ist. [75]**

Auf der anderen Seite kann ein gemeinsames Engagement positive Gefühle wie Hoffnung, Zuversicht und Zusammengehörigkeit auslösen. Es kann Sinnhaftigkeit vermitteln, das Wohlbefinden fördern und dazu beitragen, umwelt- und klimabezogene Ängste zu bewältigen. [75]

EXKURS: Klimagerechtigkeit und Intersektionalität

Der Klimawandel betrifft uns alle. Kein Land und keine Gemeinschaft ist immun. Doch wie immer werden arme und vulnerable Personengruppen zuerst darunter leiden und am stärksten davon betroffen sein. So beschrieb es António Guterres, Generalsekretär der Vereinten Nationen, bei einem Treffen der UN-Generalversammlung im Jahr 2019. [76]

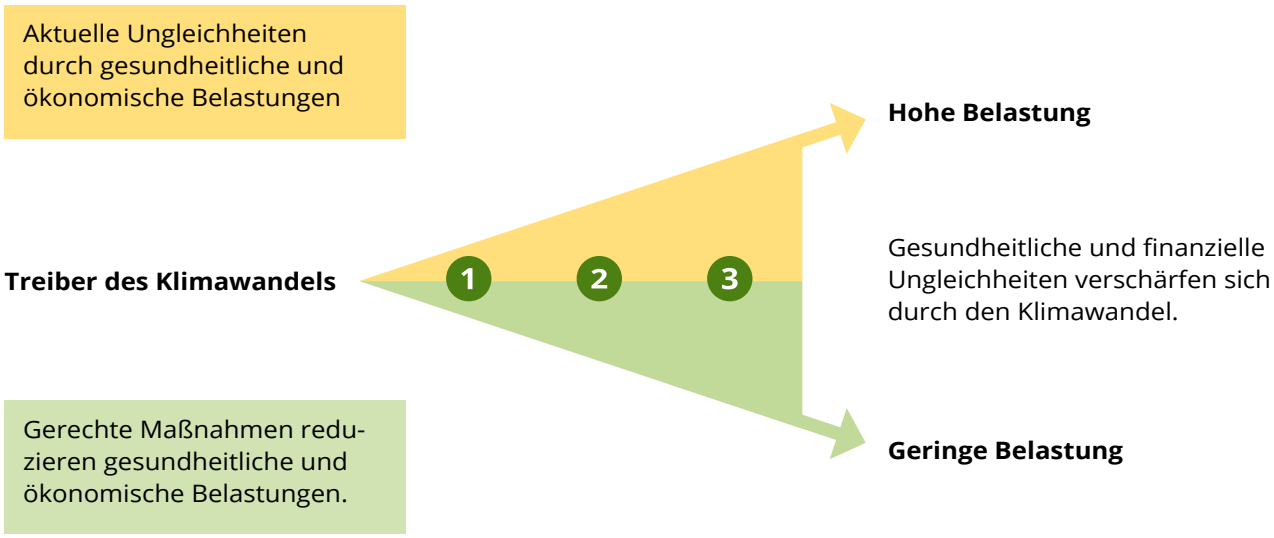
„Die Klimakrise ist Ausdruck davon, dass die Reichen auf Kosten der Armen leben."

Caroline Schmitt, Professorin für Ecosocial Work and Care [77]

Die Folgen des Klimawandels wie Extremwetterereignisse, steigende Meeresspiegel und Ressourcenknappheit werden jene Regionen und Personengruppen am ehesten betreffen, die am wenigsten Schuld daran tragen. [76, 78] Ungleichheiten hinsichtlich der Risiken und Herausforderungen entstehen unter anderem durch Faktoren wie Geschlecht, Alter, Erkrankung oder Behinderung, Einkommen, Hautfarbe und Herkunft *(siehe Seite 16).* Die Ungleichheiten können sich überschneiden und Belastungen verstärken. Man spricht in dem Fall von Intersektionalität. Menschen, die mehreren Gruppen gleichzeitig angehören – etwa Frauen mit Migrationshintergrund oder Kinder aus armutsbetroffenen Familien – sind häufig einer kumulativen psychischen Belastung ausgesetzt. [79] Mit dem Voranschreiten des Klimawandels werden sich bestehende Ungleichheiten weiter verschärfen. [77]

Ungleiche Belastungen durch den Klimawandel

Eine erhöhte Exposition, gesundheitliche Vulnerabilität und ökomische Unsicherheit gehen miteinander einher. Gezielte politische Maßnahmen, die Gerechtigkeit anstreben, können Belastungen reduzieren.



1

Risiken durch Exposition
Zunahme der Häufigkeit, Intensität und Dauer sowie eine Häufung von klimabedingten Gefahren

2

Gesundheitliche Vulnerabilität
Determinanten der Gesundheit, Vorerkrankungen, Klima- und Gesundheitskompetenz, Risikobewusstsein

3

Ökonomische Unsicherheit
Gesundheitsversorgung, Krankenversicherung, Katastrophenschutz, Arbeit, Sozialleistungen

Abbildung 9

Klimagerechtigkeit betrachtet Klimafolgen aus menschenrechtlicher Perspektive und nimmt moralische und ethische Aspekte in den Blick. Sie hat zum Ziel, Klimaschutz und -anpassung so umzusetzen, dass historische und systemische Ungleichheiten berücksichtigt und die Bedürfnisse vulnerabler Gruppen priorisiert werden. [76, 78]

Klimagerechtigkeit umfasst unter anderem folgende drei Dimensionen und Fragestellungen: [80]

- **Verteilungsgerechtigkeit:** Wie können CO2-Einsparungen und Kosten für Klimaschutz- und Anpassungsmaßnahmen gerecht aufgeteilt werden?
- **Wiedergutmachende Gerechtigkeit:** Wie können die Folgen für vulnerable Gruppen und Regionen abgemildert werden?
- **Prozedurale Gerechtigkeit:** Wie können besonders betroffene Gruppen und Regionen an klimapolitischen Entscheidungen teilhaben?

Folgen für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen

Der Klimawandel wirkt sich in vielfältiger Weise auf die Gesundheit aus. Veränderungen wie der Anstieg der Durchschnittstemperatur, eine erhöhte Feinstaubbelastung oder die Zunahme von Extremwetterereignissen stellen für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen ein besonderes Risiko dar. So können nicht nur die Symptome bestehender Erkrankungen zunehmen oder sich verstärken. Hinzukommen unter anderem eine höhere Verletzungsgefahr durch extreme Wetterereignisse sowie ein erhöhtes Risiko für hitzebedingte Erkrankungen und Infektionskrankheiten. Viele der Risiken sind in der Arbeitshilfe Hitze: Folgen, Prävention und Schutz ausführlich erläutert.

Gute bis sehr gute subjektive Gesundheit (A) und schwere bis moderate depressive Symptome (B) bei Erwachsenen:

Körper und Psyche – eine feste Verbindung

Die Studienlage zu klimabedingten psychischen Belastungen einzelner Personengruppen ist derzeit noch begrenzt. Die Wechselwirkungen zwischen körperlicher und psychischer Gesundheit sind jedoch gut belegt. Die beschriebenen körperlichen Folgen bedeuten für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen oft auch eine Verschlechterung des körperlichen Wohlbefindens und können zusätzlichen psychischen Stress auslösen *(siehe Seite 14)*.

Klimagefühle wie Angst und Hoffnungslosigkeit können den Stress zusätzlich verstärken. Das erhöhte Stresslevel wiederum erhöht das Risiko, psychisch zu erkranken – was wiederum die körperliche Gesundheit beeinflusst und die Bewältigung bestehender Beschwerden. [28] Mit Voranschreiten des Klimawandels ist demnach auch mit einer Zunahme an psychischen Problemen zu rechnen, die dann erneut Einfluss auf die körperliche Gesundheit haben – etwa, weil dadurch die Schlafqualität und die Immunfunktion abnehmen. [8]

Belastende Faktoren für die Psyche

Schon jetzt sind Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen psychisch überdurchschnittlich belastet. So zeigen Betroffene beispielsweise drei- bis viermal so häufig depressive Symptome wie der Durchschnitt der deutschen Bevölkerung. [81] Grund hierfür sind belastende Faktoren, die das Wohlbefinden mindern oder die Resilienz einschränken können. Diese sind zum Beispiel:

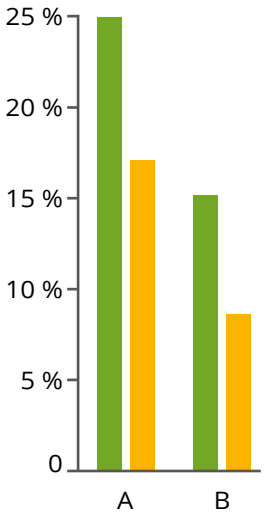
- **Fehlende Anpassung:** Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen können sich weniger gut an die Folgen des Klimawandels anpassen. Das betrifft die körperliche Anpassung ebenso wie Anpassungen im Verhalten oder der äußeren Gegebenheiten. [82]

- **Fehlende Ressourcen:** Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen haben oft nur begrenzte soziale und finanzielle Ressourcen. Durch die chronischen Leiden können soziale Netzwerke geschwächt werden – zum Beispiel, weil sich die Betroffenen aus sozialen Strukturen zurückziehen oder ausgeschlossen werden. [83]
- **Geringe Gesundheitskompetenz:** Die Fähigkeit, psychische Belastungen zu bewältigen, kann durch die ständigen gesundheitlichen Herausforderungen geschwächt sein. [83]
- **Zunehmende Ungleichheiten:** Soziale Benachteiligungen wie Armut und Arbeitslosigkeit, schlechte Wohnbedingungen und soziale Isolation verschlechtern den Gesundheitszustand und verkürzen die Lebenserwartung. [84] Die bestehenden Benachteiligungen werden durch den Klimawandel weiter zunehmen. [82]
- **Diskriminierung und Gewalt:** Erfahrungen von Diskriminierung oder Gewalt gefährden die psychische Gesundheit erheblich und können unter anderem zu Depressionen, Angst- oder Suchterkrankungen führen. [85] Sie sind eine mögliche Ursache dafür, dass Frauen mit Behinderungen psychisch besonders stark belastet sind. [81]
- **Mangelnde Partizipation:** Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen werden noch zu selten in die Planung von Anpassungs- und Schutzmaßnahmen einbezogen. Die Teilhabemöglichkeiten, um selbst eine aktive Rolle in der Bewältigung der gesellschaftlichen Transformation einzunehmen, sind beschränkt. [82]
- **Ungenügende Versorgung:** Die Gesundheitsversorgung kann – etwa durch mangelnde Barrierefreiheit – eingeschränkt und damit unzureichend sein. In den Teilhabeberichten der Bundesregierung geben Menschen mit Behinderungen häufiger an, keinen Zugang zu erforderlichen psychologischen oder psychiatrischen Beratungen und Behandlungen zu erhalten. Frauen und Menschen mit Migrationshintergrund sind hiervon besonders häufig betroffen. [81]

Die besonderen Risiken in Notsituationen

Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen sind häufig auf eine regelmäßige medizinische oder pflegerische Betreuung sowie eine kontinuierliche und präzise Medikation angewiesen. Nach Extremwetterereignissen kann diese Versorgung eingeschränkt sein – zum Beispiel weil Apotheken oder Gesundheitseinrichtungen auf unbestimmte geschlossen sind [86] oder weil Lieferketten für Medizinprodukte in Krisensituationen versagen und notwendige Therapien sich verzögern beziehungsweise unterbrochen werden können. [47]

Menschen, die geringe soziale Unterstützung (A) oder häufig Fremdbestimmung (B) erfahren:



Menschen, die bei der gesundheitlichen Versorgung auf Probleme zu stoßen:

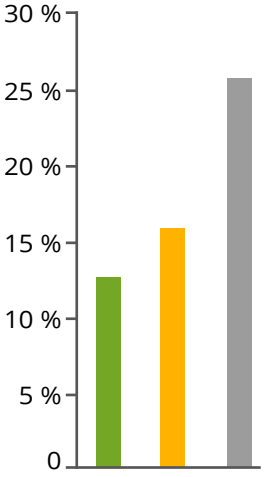


Abbildung 10

Solche Engpässe in der Gesundheitsversorgung stellen ein erhebliches Risiko dar. Sie gefährden nicht nur den Behandlungserfolg, sondern bedeuten für die Betroffenen auch zusätzlichen Stress [86], erhöhen das Risiko von Komplikationen und können den Gesundheitszustand verschlechtern. Auch die öffentliche Infrastruktur wie Verkehrsmittel oder Notunterkünfte kann für diese Personengruppen schwerer erreichbar sein. [87] Im Notfall kann eine verspätete oder unterbrochene medizinische Versorgung lebensbedrohlich sein. [88]

1/3 der Todesfälle nach Hurrikan Maria in Puerto Rico war auf Versorgungsengpässe zurückzuführen. [88]

Menschen mit Behinderungen haben nach Extremwetterereignissen oder Naturkatastrophen oft nur einen eingeschränkten Zugang zu Nothilfe, Essen, Trinkwasser, Sanitäranlagen, Unterkünften und Gesundheitsdiensten. Zudem werden sie vermehrt vernachlässigt, zurückgelassen oder Opfer von Missbrauch. [89]

Was die Selbsthilfe tun kann

Für Selbsthilfeverbände sind eine zielgruppengerechte Prävention und eine inklusive, gleichberechtigte Gesundheitsversorgung wichtige Ziele, um sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen zu schützen und zu verbessern. Zum Schließen von Versorgungslücken braucht es durchgehend barrierefreie Gesundheitseinrichtungen, mehr Therapieangebote für psychisch Erkrankte und eine stationäre Versorgung, die an die Bedürfnisse der Betroffenen angepasst ist. [81] Selbsthilfeverbände können es sich zur Aufgabe machen, einen gleichberechtigten Zugang sowie eine gleichberechtigte Versorgung einzufordern und die Umsetzung auf lokaler, regionaler oder Bundesebene mitzugestalten.

Menschen mit Allergien und Asthma

Mehr Informationen finden sich in der Arbeitshilfe
Hitze: Folgen, Prävention und Schutz

Umwelt- und Klimaveränderungen wie steigende Temperaturen, Schadstoffbelastungen und ein veränderter Pollenflug führen dazu, dass allergische und asthmatische Erkrankungen häufiger und stärker auftreten. [90] Beide Erkrankungen bringen oft einen hohen Verlust an Lebensqualität mit sich, erhöhen psychosozialen Stress *(siehe Seite 62)* und können sich grundsätzlich negativ auf die psychische Gesundheit der Betroffenen auswirken. Sowohl Allergiker:innen als auch Asthmatiker:innen tragen ein erhöhtes Risiko, psychische Krankheiten wie Depressionen oder posttraumatische Belastungsstörungen zu entwickeln – zum Beispiel durch starke Asthmaanfälle, akute allergische Reaktionen oder durch die anhaltenden Ängste vor einer Verschlechterung ihrer Grunderkrankung. Die körperlichen und psychischen Symptome können sich insbesondere an heißen Tagen und in Städten verschlechtern, da die auslösenden Umwelteinflüsse hier verstärkt auftreten. [91]

Menschen mit Behinderungen

Für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt und/oder auf die Unterstützung anderer Menschen angewiesen sind, können sich Notsituationen wie Extremwetterereignisse zu einer realen Gefahr entwickeln. Eingeschränkte Möglichkeiten zum Selbstschutz können dazu führen, dass Betroffene Ängste und Stress empfinden und psychisch stark belastet sind. [92] Nach dem Wintersturm Uri in den USA beispielsweise war das Risiko für posttraumatischen Stress bei Menschen mit Behinderungen viermal so hoch wie das der Menschen ohne Behinderung. [93] Die Abhängigkeit von pflegenden oder assistierenden Personen und Gefühle der Isolation können Unsicherheiten verstärken und die psychische Belastung weiter erhöhen. [94]

Die Einschränkungen und Risiken werden durch die Marginalisierung* von Menschen mit Behinderungen verstärkt und werden sich durch den Klimawandel weiter verschärfen. So leben Menschen mit Behinderungen überproportional häufig in einkommensschwachen Wohnvierteln, was wiederum mit höheren Umweltbelastungen und daraus resultierend gesundheitlichen Belastungen einhergeht *(siehe Seite 20)*. [96]

Darüber hinaus ist die psychologische und psychiatrische Versorgung für Menschen mit Behinderungen durch sprachliche Barrieren eingeschränkt. So gibt es beispielsweise keine bundesweite Seelsorge für gehörlose Menschen und nur wenige psychotherapeutische Beratungsangebote in Leichter Sprache oder Gebärdensprache.

INFO

Der **Deutsche Gehörlosen-Bund** hat auf seiner Webseite eine Übersicht über psychotherapeutische Angebote, die über Kenntnisse der Deutschen Gebärdensprache verfügen.

Das **Gebärdentelefon** berät im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit unter anderem zur Prävention und zur Bezahlung von Dolmetscher:innen bei einer Psychotherapie. Das Gebärdentelefon ist über E-Mail an info.gehoerlos@bmg.bund.de oder über Videotelefonie erreichbar. Die Beratungszeiten für die Videotelefonie sind Montag bis Mittwoch von 8-16 Uhr, Donnerstag von 8-18 Uhr und am Freitag von 8-12 Uhr.

In Notfällen hilft die **Notruf-App** der Bundesländer, kurz: Nora. Über die App lassen sich Notrufe ohne Sprechen oder über einen Chat versenden. Informationen zur Funktionsweise der App finden sich auf der Nora-Webseite. Die Informationen sind in Leichte Sprache, in Gebärdensprache und in Englisch verfügbar.

33 % der Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen fühlen sich oft einsam. [94]

15 % derer, die privat wohnen, machen häufig die Erfahrung, dass andere über ihr Leben bestimmen. [94]

*** Sozialer Vorgang, bei dem Personen oder Gruppen an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden. [95]**

Menschen mit Hautkrankheiten

Die Haut ist durch ihren direkten Kontakt mit der Umwelt von äußeren Veränderungen wie dem Klimawandel besonders betroffen. Vor allem die steigenden Temperaturen führen dazu, dass die Zahl akuter und chronischer Hauterkrankungen steigt. Zusätzlich wirken sich Umweltfaktoren wie die Luftverschmutzung oder chemische Substanzen wie Mikroplastik oder Pestizide negativ auf die dermatologische Gesundheit aus. So begünstigen beispielsweise Umweltgifte Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut. Durch eine verstärkte UV-Exposition bei Hitze nehmen Hautkrebserkrankungen zu. [97] Bei Menschen mit Neurodermitis verschlimmern sich durch hohe Schadstoffkonzentrationen in der Luft, Wetterveränderungen und Hitze die Symptome. [98]

1/3 der Personen mit Hautkrankheiten zeigen auch psychische Symptome. [99]

Diese Zunahme der Hauterkrankungen wirkt sich direkt auf das psychische Wohlbefinden der Menschen aus, da bei Hauterkrankungen in besonders hohem Maße ein wechselseitiger Zusammenhang mit psychischem Stress vorliegt. Das bedeutet: Einerseits verschlechtert Stress die Hautgesundheit. Andererseits begünstigen sichtbare Hautveränderungen Stress und können dazu führen, dass Menschen stigmatisiert, mit Vorurteilen konfrontiert und ausgegrenzt werden. Die Betroffenen selbst können sich aufgrund der Angst vor Ablehnung oder negativer Bewertung isolieren und im schlimmsten Fall soziale Ängste entwickeln. Betroffene sind zum Teil erheblich in ihrem Alltag eingeschränkt, können beispielsweise ihren Beruf nur eingeschränkt ausüben, und tragen dadurch ein erhöhtes Risiko von finanzieller Armut und sozialer Vereinsamung. Dieses Zusammenspiel von psychischer und dermatologischer Gesundheit wird durch den Klimawandel verstärkt und hat auf beide medizinischen Fachgebiete erhebliche Auswirkungen. [100]

Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Durch den Klimawandel und das damit verbundene erhöhte Gesundheitsrisiko können sich bestehende Ängste von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen verstärken. Ein vorgeschädigtes Herz kommt bei Hitze und insbesondere bei Temperatursprüngen schnell an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit. Studien zeigen, dass während Hitzewellen die Anzahl von Notaufnahmen und Intensivbehandlungen aufgrund akuter Erkrankungen wie Herzinsuffizienz, Herzinfarkt oder Schlaganfall ansteigen. [101] Die Sorgen vor solch akuten Ereignissen können zu chronischem Stress, Nervosität, Schlafstörungen, Depressionen oder Suizidversuchen führen. Die körperlichen Einschränkungen können darüber hinaus das Selbstwertgefühl und die Lebensqualität der Betroffenen beeinträchtigen – etwa durch die verminderte Leistungsfähigkeit oder durch häufige Krankenhausaufenthalte. [102]

Menschen mit Krebs

Der Klimawandel verstärkt durch verschiedene Umwelteinflüsse das Risiko, an Krebs zu erkranken – etwa durch eine Zunahme der UV-Strahlung, krebserregende Luftschadstoffe nach Waldbränden oder die Verbreitung von Schimmelpilzen (siehe auch Arbeitshilfe Hitze: Folgen, Prävention und Schutz). [103] Darüber hinaus beeinflusst er sowohl die Prävention und Diagnose als auch die Behandlung von Krebserkrankungen. Grund hierfür sind Extremwetterereignisse, die die Gesundheitsversorgung auf verschiedene Art und Weise beeinträchtigen können – zum Beispiel indem sie Labor- und Therapieeinrichtungen beschädigen oder die Versorgung mit Medizinprodukten und Medikamenten unterbrechen. [104] Diese Unterbrechungen lösen massiven Stress aus und belasten die psychische Gesundheit. [105]

Für Krebspatient:innen, die sich in therapeutischer Behandlung befinden, stellen hohe Temperaturen ein Risiko dar, da die Medikamente die Thermoregulation* beeinträchtigen können. Luftverschmutzung und -schadstoffe belasten die Atemwege und können zu Lungenkomplikationen führen. Diese Belastungen können die ohnehin schon vorhandenen psychischen Auswirkungen einer Krebsdiagnose verschärfen und die Lebensqualität weiter beeinträchtigen. Die wirtschaftlichen Folgen einer Krebserkrankung – etwa durch zusätzliche Ausgaben, ein geringeres Einkommen oder den Verlust des Arbeitsplatzes – können notwendige Schutzmaßnahmen gegen klimabedingte Gefahren erschweren, was die psychische Belastung zusätzlich verstärken kann. [107]

*** Fähigkeit des Körpers, die Körperkerntemperatur anzupassen und konstant zu halten.** [106]

Menschen mit neurologischen Erkrankungen

Viele neurologische Erkrankungen wie Schlaganfälle, Epilepsie, Migräne, Demenz, Parkinson und Multiple Sklerose werden durch Umweltfaktoren beeinflusst. Klimatische Veränderungen wie der Anstieg der Temperatur, Temperaturschwankungen oder eine hohe Feinstaubbelastung können diese Erkrankungen beeinflussen, indem sie entweder ihre Häufigkeit steigern, Symptome auslösen oder verstärken. [108]

Die Zunahme neurologisch bedingter Symptome hat für die Betroffenen auch psychosoziale Folgen. Das heißt: Die symptomatischen Verschlechterungen wirken sich nicht nur negativ auf Wohlbefinden und psychische Gesundheit aus, sondern auch auf das soziale Umfeld.

Während Hitzewellen können Menschen mit neurologischen Erkrankungen verstärkt unter Ängsten und Stress leiden, was ihre Lebensqualität weiter einschränkt. Die Sorge vor verstärkten Beschwerden oder erneuten Anfällen kann zu sozialem Rückzug führen und das Risiko für depressive Erkrankungen erhöhen. [109]

36,5 % der Erwachsenen schätzen ihre psychische Gesundheit als ausgezeichnet oder sehr gut ein. [111]

Menschen mit psychischen Erkrankungen

Über ein Viertel der Erwachsenen in Deutschland lebt mit einer psychischen Erkrankung – darunter Angststörungen und Depressionen. [110] Befragungen zur psychischen Gesundheit, die das Robert-Koch-Institut monatlich durchführt, deuten darauf hin, dass depressive Symptome und Angstsymptome stetig zunehmen. [111]

Durch den Klimawandel wird nicht nur die Häufigkeit und Intensität der Krankheitssymptome zunehmen, sondern auch die Anzahl psychischer Erkrankungen. Insgesamt besteht nach Extremwetterereignissen wie Hitzewellen, Überflutungen oder Stürmen ein deutlich erhöhtes Risiko, Symptome oder psychische Erkrankungen zu entwickeln. [3]

Menschen mit bestehenden psychischen Erkrankungen sind durch Hitze besonders gefährdet – ihr Suizidrisiko ist während einer Hitzewelle und in den Tagen danach stark erhöht. Am höchsten ist das Risiko bei Menschen mit schizophrenen Erkrankungen, bipolaren Störungen, Suchterkrankungen und organischen psychischen Störungen wie Demenz. [112]

Darüber hinaus kann Hitze das Maß an körperlicher Aktivität verringern und dadurch zu einer akuten Verschlechterung des Gesundheitszustandes von Menschen mit psychischen Erkrankungen führen. [113]

Diagnose psychischer Störungen 2012 und 2022

Anteil der gesetzlich Krankenversicherten (in Prozent), bei denen in den jeweiligen Jahren psychische Störungen diagnostiziert wurden.

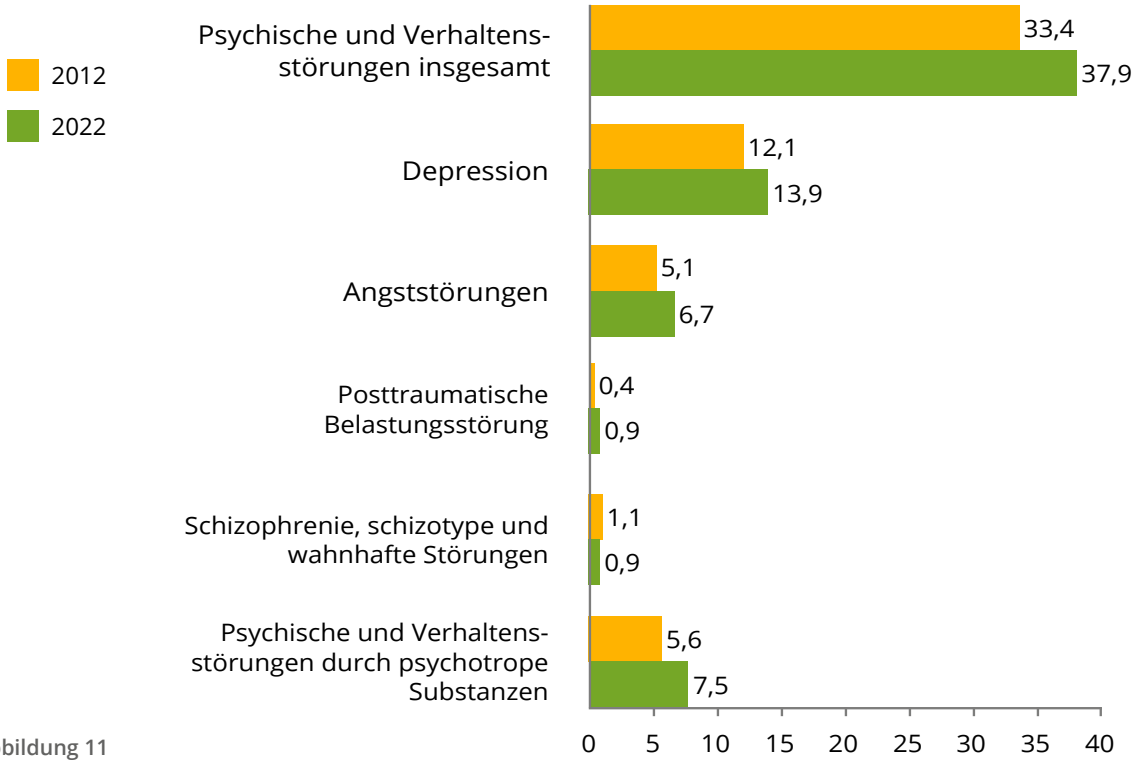


Abbildung 11

Sowohl bei Hitze als auch in Notsituationen können sich Menschen mit psychischen Erkrankungen häufig nicht selbständig und effektiv schützen – etwa weil sie Schwierigkeiten haben, angemessen auf solche Situationen zu reagieren oder diese emotional zu bewältigen. Besonders vulnerabel sind Menschen, die von einer klinischen oder pflegerischen Versorgung abhängig sind. Für sie besteht durch potenzielle Ausfälle– beispielsweise während einer Pandemie oder nach einer Flut – ein erhöhtes gesundheitliches Risiko. [114]

INFO

Achten Sie bei Hitze auf Ihre psychische Verfassung. Suchen Sie sich Hilfe, wenn Sie sich in einer verzweifelten Lage befinden oder sich Ihre Symptome verschlechtern. Akute Hilfe erhalten Sie unter anderem in psychiatrischen Kliniken oder bei Krisendiensten wie der Telefonseelsorge. Diese ist anonym und kostenfrei rund um die Uhr erreichbar: **0800 11 10 111** und **0800 11 10 222.**

Das Hilfsangebot der Telefonseelsorge gibt es auch als App für Android und iOS: KrisenKompass.

Sollten Sie Psychopharmaka nehmen, besprechen Sie mögliche hitzebedingte Nebenwirkungen und die Dosierung mit Ihrer Ärztin beziehungsweise Ihrem Arzt.

EXKURS:
Hitze und Psychopharmaka

Psychopharmaka zählen zu den Medikamentengruppen, die bei Hitze kritische Nebenwirkungen entwickeln können. Sie können beispielsweise das Durstgefühl verringern, die Körpertemperatur erhöhen, den Blutdruck senken oder die Schweißproduktion hemmen, was das Risiko für hitzebedingte Erkrankungen steigert.

Hitzesensibel sind unter anderem: [115]

- **Methylphenidat und Dexamphetamin,** welche in der Therapie von Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störungen (ADHS) eingesetzt werden und ebenfalls die Körpertemperatur erhöhen.
- **Trizyklische Antidepressiva** wie Amitriptylin, Desipramin und Doxepin, da sie die Wiederaufnahme des Neurotransmitters Acetylcholin hemmen. Damit beeinträchtigen sie auch die Fähigkeit des Körpers,

Schweiß zu produzieren, was zur Abkühlung bei Hitze unerlässlich ist. Sie sollten bei Hitze möglichst vermieden werden.

- **Antipsychotika** wie Clozapin, Quetiapin, Risperidon und Haloperidol, die bei Symptomen wie Wahn, Halluzinationen, starker Unruhe oder Stimmungsschwankungen eingesetzt werden. Mögliche Nebenwirkungen sind eine Erhöhung der Körpertemperatur sowie eine verringerte Schweißproduktion, was bei Hitze gefährlich werden kann.

Veränderung von Stimmung und Antrieb, wobei sich depressive und manische Phasen meist abwechseln. [116]

- Lithium, das als Stimmungsstabilisator bei bipolaren Störungen* verabreicht wird. **Lithium** kann schnell eine zu hohe Konzentration im Blut erreichen und bei Dehydratation toxisch wirken. Daher ist bei Hitze eine regelmäßige Kontrolle des Lithiumspiegels erforderlich.
- **Beruhigungsmittel** wie Benzodiazepine, die bei Angstzuständen oder Schlafstörungen eingesetzt werden, sowie **starke Schmerzmittel** wie Opioide und Antiepileptika. Diese Medikamente können schläfrig machen und die Fähigkeit beeinträchtigen, sich vor extremer Hitze zu schützen – zum Beispiel durch Maßnahmen wie Wassertrinken oder das Abkühlen durch lauwarme Duschen.

Menschen mit psychischen Erkrankungen, die Psychopharmaka einnehmen, sollten ungewohnte Nebenwirkungen notieren und ihre behandelnde Ärztin oder ihren behandelnden Arzt darüber informieren. Grundsätzlich ist es für Betroffene empfehlenswert, rechtzeitig ihre Medikation, mögliche hitzebedingte Nebenwirkungen und ihren Medikamentenplan mit einer Fachkraft zu besprechen.

Menschen, die dauerhaft fünf Medikamente oder mehr einnehmen müssen, können sich in Apotheken umfassend und kostenlos beraten lassen. Die sogenannte erweiterte Medikationsberatung bei Polymedikation ist Teil der pharmazeutischen Dienstleistungen, die Apotheken seit Ende 2020 anbieten dürfen. Sie kann einmal pro Jahr oder nach einer größeren Umstellung der Medikamente in Anspruch genommen werden und umfasst zwei Gespräche.

Wichtig: Passen Sie Ihre Dosierung niemals ohne ärztliche Rücksprache an und setzen Sie Ihre Medikamente nicht eigenständig ab. Nehmen Sie Medikamente immer mit Wasser und nicht mit Fruchtsäften ein.

INFO

Auch andere Medikamente können hitzebedingte Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen haben. Informationen hierzu sowie Tipps zur richtigen Aufbewahrung finden sich in der Arbeitshilfe Hitze: Folgen, Prävention und Schutz.

Klimawandel und Selbsthilfearbeit

Jetzt anschauen

Klima-Videos

Im Projekt **„Klimawandel und Selbsthilfearbeit“** entstehen regelmäßig Videos mit Infos über den Zusammenhang von Klima und Gesundheit.

Alle Videos finden sich in der Klima-Playlist auf dem **YouTube-Kanal der BAG SELBSTHILFE**.

Einfach QR-Code scanen und die Playlist entdecken

#KlimaSelbsthilfe

Klimaresilienz: Der Belastung trotzen

„Ein reines Aushalten und Anpassen, wie es bei anderen menschlichen Krisen oft ausreichend gewesen ist, ist im Falle der Klimakrise nicht genug."

Beatrice Jost und Christine R. Steinmetz, aus dem Buch „Psychotherapie in der Klimakrise" [28]

Über 130 Tote im Ahrtal, darunter zwölf Menschen mit Behinderung. Tausende Menschen, die durch die Flut ihr Zuhause verloren haben. [117] Tausende Menschen, die jeden Sommer an den Folgen von Hitze sterben. [118] Ernteausfälle in der Landwirtschaft durch extreme Wetterbedingungen. [119] Massensterben von Fischen, Muscheln und Schnecken in der Oder durch giftige Algen. [120] Massives Baumsterben durch Hitze, Trockenheit und Borkenkäfer. [121] – Beinahe täglich sind wir mit Schreckensnachrichten wie diesen über den Klimawandel und seine Folgen konfrontiert. Sie können unangenehme Gefühle wie Angst oder Trauer in uns auslösen *(siehe Seite 10).* Sie können dazu führen, dass Menschen sich um ihre Zukunft oder die Zukunft der Gesellschaft und des Planeten sorgen. Sie können massiven und chronischen Stress verursachen *(siehe Seite 14).* Und sie können traumatisch wirken – insbesondere, wenn die Nachrichten ihren Weg in das direkte Umfeld und das eigene Leben finden. Eine zentrale Fähigkeit, um solch belastenden Lebensumständen gesund zu begegnen, ist Resilienz.

Gesund bleiben und an Herausforderungen wachsen

In der Physik beschreibt Resilienz die Eigenschaft von Stoffen wie Gummi oder Schwämmen, die nach extremer Spannung schnell in ihre alte Form zurückkehren. Übertragen auf den Menschen und die psychische Gesundheit bedeutet es, dass Menschen gegenüber Stressoren* von außen widerstandsfähig sind und diese ohne bleibende gesundheitliche Beeinträchtigungen bewältigen können. [28]

*** Stressauslösende Reize, die das innere Gleichgewicht stören und eine Anpassungsreaktion erfordern. [40]**

Anders als resiliente Stoffe können Menschen aber nicht nur ihre alte Form wiedererlangen. Sie können durch die äußeren Herausforderungen sogar über sich hinauswachsen, einen Reifungsprozess durchlaufen und am Ende sowohl stärker als auch zufriedener sein. Die Psychologie spricht in dem Fall von einem posttraumatischen Wachstum, bei dem

Menschen sich nach stark belastenden Lebensereignissen kognitiv und emotional weiterentwickeln – mit dem Ergebnis, dass sie das Leben stärker wertschätzen, selbstsicherer und toleranter gegenüber Unsicherheiten werden, eine größere Empathie entwickeln und bessere Beziehungen führen. [122]

Anpassung für kurzfristige Resilienz

Neben dieser persönlichen Fähigkeit, Widrigkeiten zu trotzen, gibt es auch eine Resilienz auf kollektiver Ebene, die sich auf Gruppen, Organisationen, Regionen oder die gesamte Gesellschaft bezieht. Die kollektive und die individuelle Resilienz bedingen sich gegenseitig. Mittelfristig ist keine der zwei Ebenen ohne die andere denkbar. Konkret bedeutet das: Nur dann, wenn Menschen sich in einem ausreichend gesunden Umfeld aufhalten, werden sie dauerhaft gesund bleiben und Herausforderungen bewältigen können. [38]

Um eine individuelle und kollektive Resilienz aufzubauen und den Klimawandel umfassend zu bewältigen, ist eine gelungene Adaption* Voraussetzung. Dabei passen sich Menschen und Systeme kurzfristig an die sich verändernden Gegebenheiten an – beispielsweise indem sie bei Hitze mehr trinken, Fassaden begrünen oder Flächen entsiegeln. [123]

*** Anpassung an bestehende Verhältnisse zum Erreichen von Resilienz. [123]**

Die menschliche Klima-Nische

Bei einem ungebremsten Voranschreiten des Klimawandels werden die Folgen die Möglichkeiten der Anpassung jedoch irgendwann übersteigen. In einer zwei Grad wärmeren Welt wären viele dicht besiedelte Regionen nicht mehr bewohnbar. Ein wissenschaftliches Modell aus dem Jahr 2023 geht davon aus, dass bis zum Ende des Jahrhunderts 22 bis 39 Prozent der Weltbevölkerung in Regionen leben werden, deren mittlere Jahrestemperatur über 39 Grad liegt und damit außerhalb der sogenannten menschlichen Klima-Nische.

Diese beschreibt den Bereich, in dem Menschen unter den vorherrschenden Klima- und Umweltbedingungen gesund leben können. Außerhalb dieses Bereichs erhöhen sich das Risiko für Krankheiten, die Sterblichkeit und Migration. Selbst technologische Fortschritte werden die Klima-Nische nur bedingt erweitern können. [124]

Von extremer Hitze betroffene Länder und Menschen bis etwa 2070

Mit der aktuellen Politik wird sich die Erde wissenschaftlichen Prognosen zufolge bis zum Ende des Jahrhunderts um 2,7 Grad erwärmen. Die Grafik zeigt die Top 20 der von extremer Hitze betroffenen Länder mit der Anzahl der Menschen bei einer Erwärmung von 2,7 Grad (Orange) im Vergleich zu 1,5 Grad (Grün).

1,5 Grad: 419 Millionen Menschen in 57 Ländern

2,7 Grad: Knapp 2 Milliarden Menschen in 112 Ländern

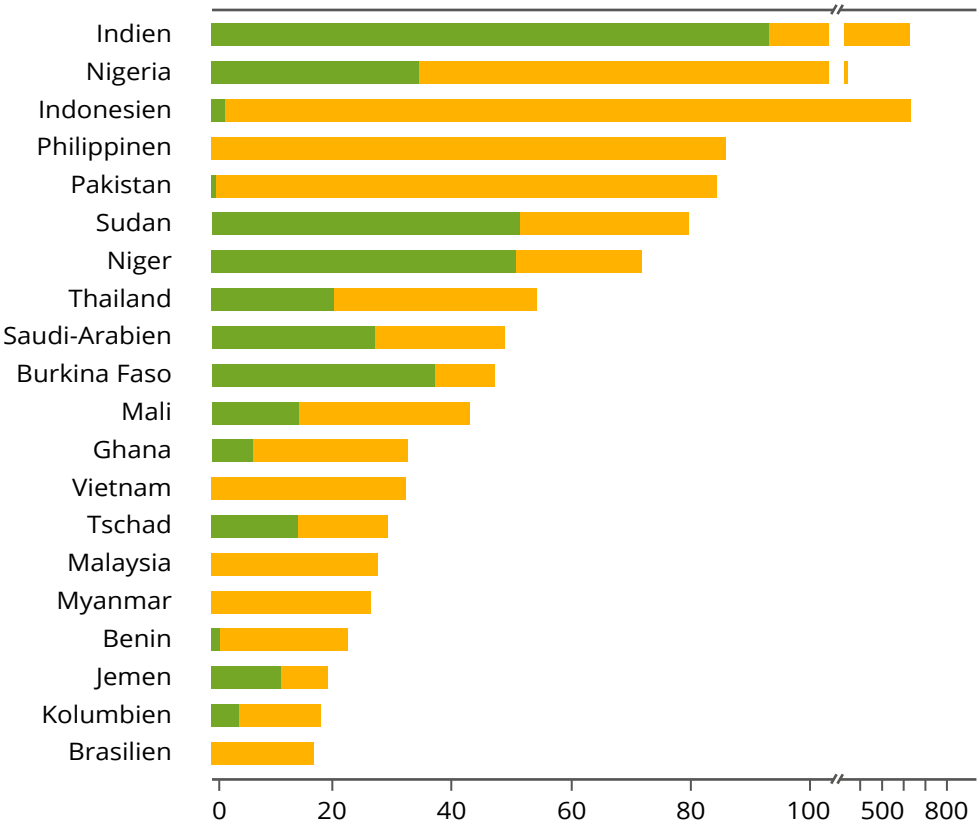


Abbildung 12

Aus diesem Grund reichen adaptive Strategien allein nicht aus. [123] Für den Schutz von Klima, Umwelt und Gesundheit muss Resilienz ganzheitlich betrachtet werden und ein nachhaltiges und sozial-gerechtes Zusammenleben anstreben. [28] Das bedeutet: Resilienz muss zugleich immer langfristig und transformativ* wirken.

Hierfür muss sie unter anderem die notwendigen strukturellen Veränderungen anstreben, um die Krise an sich auszubremsen und so weit wie möglich abzuwenden. [123] Das Fördern von Resilienz und Klima- und Gesundheitsschutz müssen Hand in Hand gehen. [4]

*** Grenzüberschreitender Prozess, der meist eine Vielzahl an Innovationen beinhaltet und an dessen Ende eine neue Ordnung steht. [123]**

INFO

Die Berliner Morgenpost illustriert auf einer interaktiven Seite, welche Regionen der Erde durch Hitze, Stürme, Wasserknappheit und Überschwemmungen bis 2100 unbewohnbar werden.

Klimaresilienz aufbauen und fördern

Das Fördern von Gesundheit und Prävention zählt zu den wesentlichen politischen Zielen der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe. Viele Ziele, die Selbsthilfeverbände in diesem Handlungsfeld verfolgen, kommen der Resilienz direkt zugute. Neben dem Fördern der körperlichen und psychischen Gesundheit zählen dazu unter anderem das soziale und ökonomische Wohlbefinden der Menschen, soziale Unterstützung, Teilhabe und Ressourcengerechtigkeit. [125]

Maßnahmen, die darauf abzielen, Vulnerabilitäten abzubauen und die individuelle oder kollektive Resilienz zu fördern, können in verschiedenen Bereichen ansetzen. Sie können beispielsweise die Gesundheitskompetenz und den Zugang zur Gesundheitsversorgung verbessern, eine stabile, leistungsfähige Gesundheitsversorgung und den Bevölkerungsschutz in Notsituationen sicherstellen, die Verbundenheit in Gemeinschaften stärken, Menschen vor Umweltbelastungen schützen oder eine nachhaltige Stadtentwicklung und Umweltschutz fördern. [5, 126]

„Lediglich auf eigentlich dringend erforderliche politische Entscheidungen zu hoffen, wird sich (...) als ebenso wenig nachhaltig resilient erweisen, wie politisch allein auf Veränderungen im individuellen Konsumverhalten zu setzen."

Aus dem Artikel „Klimaresilienz aufbauen" [123]

Für eine stärkere Resilienz auf kollektiver Ebene können Selbsthilfeverbände zum Beispiel Menschen aus vulnerablen Gruppen über Risiken informieren, sie auf mögliche Folgen vorbereiten und Möglichkeiten zur Adaption aufzeigen. Sie können Partizipation bei politischen Entscheidungsprozessen durchsetzen, kommunale Netzwerke stärken, Partnerschaften bilden und beispielsweise mit Umweltschutzorganisationen themenbezogen zusammenarbeiten.

Auf individueller Ebene gibt es verschiedene persönliche, soziale und strukturelle Faktoren, die sich positiv auf die Resilienz auswirken und die das Auftreten psychischer Erkrankungen trotz belastender Lebensumstände verhindern können.

Zu diesen Schutzfaktoren zählen persönliche Umstände wie körperliche Gesundheit, eine stabile Immunfunktion, eine gute Selbstwahrnehmung und flexible Selbstregulation* sowie eine gewisse Zuversicht, die jeweilige Situation kontrollieren, beeinflussen oder auch aus eigener Kraft be-

*** Fähigkeit, eigene Gedanken, Gefühle und Verhalten an die Anforderungen einer bestimmten Situation anzupassen. [127]**

wältigen zu können. Darüber hinaus gibt es Faktoren, die außerhalb der eigenen Person liegen und ohne die Resilienz dauerhaft ebenso wenig möglich ist. Dieser soziale und umweltbezogene Schutz wird über stabile äußere Rahmenbedingungen erreicht. Entscheidend hierfür sind unter anderem eine sichere Grundversorgung, gute und sichere Wohnverhältnisse, moderate Umgebungstemperaturen und ganz besonders ein gefestigtes soziales Umfeld – wie beispielsweise eine stabile, wertschätzende Beziehung zu einer Bezugsperson, soziale Unterstützung und ein Gefühl der Zugehörigkeit.

Diese Schutzfaktoren entwickeln und verändern sich. Resilienz ist weder angeboren noch ein festes Persönlichkeitsmerkmal oder eine statische Größe. Wie resilient einzelne Menschen – oder auch Gemeinschaften und gesellschaftliche Strukturen – sind oder reagieren, hängt von vielen Faktoren ab. Diese Faktoren sind unter anderem die aktuelle Lebensphase, die jeweilige Situation beziehungsweise das Ereignis, der Lebensbereich sowie die Interaktion mit der Umwelt. [122, 128]

Selbstwirksamkeit erleben

Gegen Belastungen durch unangenehme Klimagefühle und Unsicherheiten hinsichtlich der Zukunft ist das Erleben von Selbstwirksamkeit hilfreich. Bei einem komplexen Thema wie dem Klimaschutz kann es jedoch herausfordernd sein, wirksame und machbare Handlungsmöglichkeiten zu identifizieren und in die Tat umzusetzen – insbesondere dann, wenn bereits Belastungen durch gesundheitliche Einschränkungen bestehen. Darüber hinaus sind beim Einsatz gegen den Klimawandel kurzfristige Erfolge nur schwer zu erkennen.

Faktoren zum Entwickeln und Stärken von Selbstwirksamkeit

Menschen können Selbstwirksamkeit auf unterschiedlichen Wegen erleben und aufbauen. Den stärksten Einfluss haben die persönlichen Erfahrungen.

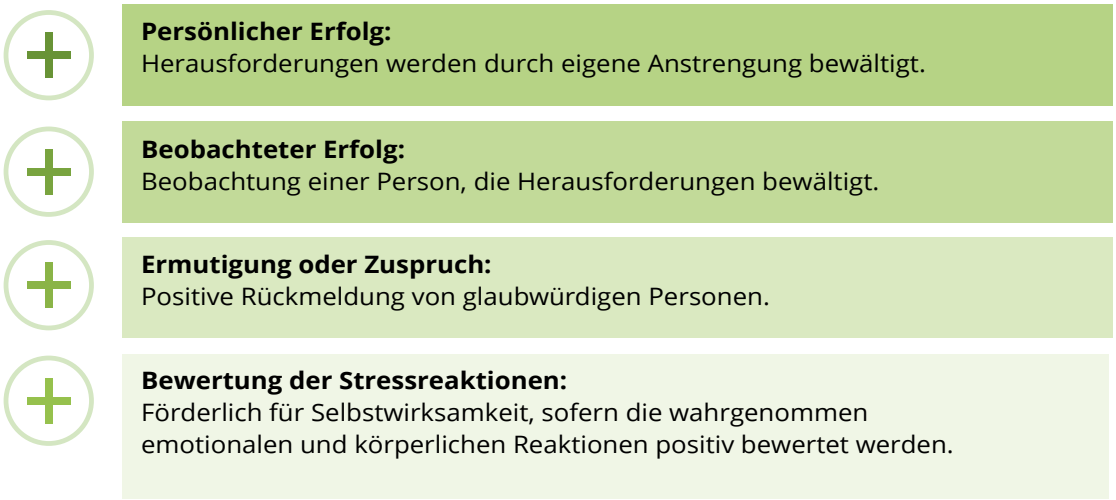


Abbildung 13

Um Selbstwirksamkeit zu fördern, sollten Verbände daher nicht nur konstruktive Handlungsmöglichkeiten, sondern auch die gesundheitsfördernde Wirkung des Handelns aufzeigen. Darüber hinaus sollten sie insbesondere gemeinschaftliches und sinnorientiertes Handeln fördern *(siehe Seite 63),* den Blick auf die kleinen Fortschritte schärfen und die Menschen, die sich aktiv einbringen wollen, unterstützen.

Für Selbsthilfeverbände bieten sich in der Selbsthilfearbeit viele Möglichkeiten, Klima- und Gesundheitsschutz aktiv voranzutreiben und umzusetzen. Sie können zum Beispiel einen klima- und umweltfreundlichen Lebensstil fördern, Bildungsangebote schaffen oder mit lokalen Initiativen zusammenarbeiten.

„Teil einer Gruppe zu sein, kann es uns ermöglichen, Selbstwirksamkeit und Sinnerleben zu verspüren. Im besten Fall kann eine Gruppe emotionale und praktische Unterstützung bieten."

Beatrice Jost und Christine R. Steinmetz,
aus dem Buch „Psychotherapie in der Klimakrise" [28]

Durch ein Aktivwerden in den Selbsthilfegruppen kann das – oft eher frustrierende – individuelle Handeln durch positive Gruppenerfahrungen ergänzt werden. Diese sind sowohl der Selbstwirksamkeit als auch der Gesundheit zuträglich. [129] Das Eingebundensein in eine aktive Gruppe wirkt sich positiv auf die psychische und körperliche Gesundheit aus. Eine hohe psychische Belastbarkeit ist wiederum von enormer Bedeutung, um Stressoren, die beispielsweise durch die chronische Erkrankung oder Behinderung bedingt sind, gesund zu verarbeiten. Selbsthilfeverbände sollten diese daher gezielt fördern. [130]

INFO

Der **Podcast „Integrative Achtsamkeit"** geht der Frage nach, wie Menschen sowohl Achtsamkeit im Alltag kultivieren als auch Mitgefühl, Gelassenheit, Dankbarkeit und Freude in ihrem Leben verankern können. Einzelne Folgen betrachten das Thema konkret im Kontext von Gesundheit und Klima. So geht es beispielsweise in Folge 35 um den achtsamen Umgang mit chronischer Krankheit und in Folge 9 um Achtsamkeit in Zeiten globaler Krisen.

Der **Deutsche Gehörlosen-Bund** informiert in einem Video-Vortrag über das Thema Resilienz und zeigt zehn Wege, um die individuelle Resilienz zu stärken.

Wirklich wirksam: Möglichkeiten zum Handeln

„Wir alle haben die Möglichkeit, durch die Art, wie wir leben, zur Kultivierung einer zukunftsfähigen Lebensweise beizutragen."

Thomas Bruhn und Jessica Böhm,
aus dem Buch „Mehr sein, weniger brauchen" [131]

Selbsthilfeaktive und Selbsthilfeverbände können den Klimawandel als Anlass zum Handeln nutzen und auf vielfältige Weise im Klima- und Gesundheitsschutz aktiv werden. Im Folgenden stellen wir verschiedene Handlungsfelder und -möglichkeiten vor, um die psychische Gesundheit direkt oder indirekt zu fördern, das eigene Wohlbefinden zu steigern, die individuelle oder kollektive Resilienz zu steigern, Klimaschutz im Verband voranzutreiben oder systemische Änderungen anzustoßen und auf politischer Ebene durchzusetzen.

Die Ansatzpunkte und Gestaltungsspielräume, die sich für Einzelne und Gemeinschaften bieten, sind individuell und funktionieren nicht in jedem Kontext gleichermaßen. Die erste Herausforderung besteht also darin, die eigenen Möglichkeiten zu identifizieren und diese sinnvoll zu nutzen. Oft hilft es, mit dem Naheliegenden zu beginnen – das bedeutet: sich Aufgaben zu suchen, die im privaten Umfeld, am Arbeitsplatz, im Engagement oder in der Region als sinnvoller erster Schritt erscheinen. Unterschiedliche Vorgehensweisen sollten dabei nicht gegeneinander ausgespielt, sondern unterstützt werden. Jedes Ins-Handeln-Kommen leistet einen Beitrag und verdient Anerkennung. [131]

INFO

Auf der **Projektwebseite** Klimawandel und Selbsthilfearbeit der BAG SELBSTHILFE finden sich verschiedene Infomaterialien, die Ideen für Klimaschutz und Klimaanpassung vorstellen – darunter die Arbeitshilfe Strategien zur klimafreundlichen Verbandsarbeit, die Checklisten für Anpassungen im Arbeitsalltag enthält.

Weitere Ideen, um sich für den Klima- und Gesundheitsschutz einzusetzen, stellen die **Psychologists/Psychotherapists for Future** auf der Webseite Das kannst du tun vor.

Das Klima schützen

„Für den Klimaschutz zu kämpfen beinhaltet, sich für Menschenrechte und psychische Gesundheit einzusetzen.“

Beatrice Jost und Christine R. Steinmetz,
aus dem Buch „Psychotherapie in der Klimakrise“ [28]

Alle individuellen und politischen Handlungen gegen den Klimawandel helfen dabei, die negativen psychischen Folgen zu begrenzen. [33] Die Maßnahmen, die strukturelle Veränderungen anstreben, sind für den Klimaschutz als Hebel weitaus wirksamer als Maßnahmen auf der individuellen Ebene und damit ein notwendiger Baustein für den Gesundheitsschutz aller Menschen.

Klimaschutz mitdenken

Für Selbsthilfeverbände stellt Klimaschutz oft eine zusätzliche Aufgabe dar, die mit den vorhandenen finanziellen und personellen Ressourcen nur schwer zu bewältigen ist. Eine Möglichkeit, um den Aufwand gering zu halten, ist es, Klimaschutz bei neuen Projekten oder Aufgaben direkt mitzudenken und sie so anzulegen, dass sie keine negativen Auswirkungen auf das Klima haben.

Bei unseren Veranstaltungen achten wir zum Beispiel darauf, dass der Tagungsort gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar ist und im Idealfall eine Umweltzertifizierung hat. Und wir bieten beim Catering mehr vegetarisches Essen an. Diese Anpassungen können wir ohne großen Mehraufwand umsetzen.

Veronika Bäcker, MigräneLiga Deutschland

Das Positive am Klimaschutz betonen

„Statt nur um Probleme sollte es in Klimakommunikation immer auch um Lösungen gehen; statt über Last und Verzicht spricht man über die Vorfreude, über Gelegenheit und Gewinn."

Christopher Schrader, aus dem Buch „Über Klima sprechen" [132]

Klimapolitische Maßnahmen und Ziele können stark in individuelle Gewohnheiten und Selbstverständlichkeiten eingreifen. Ohne Einschränkungen und Verzicht ist der für den Klimaschutz notwendige Wandel nicht umsetzbar – ein Umstand, der in der Regel auch Ängste und Widerstände auslöst. Als Gegengewicht zu diesen Gefühlen sollte eine gute Klimakommunikation daher positive Visionen aufgreifen, die den Vorstellungen eines guten und gelungenen Lebens entsprechen. Diese Vorstellungen stehen mit den Zielen der sozial-ökologischen Transformation im Einklang und decken sich häufig mit den ohnehin ausgeprägten Einstellungen, Werten und Wünschen.

Viele Menschen in Deutschland teilen mittlerweile eine gewisse Skepsis gegenüber der Wachstumslogik des kapitalistischen Wirtschaftssystems. Nur ein Drittel der Bürger:innen glaubt, dass wirtschaftliches Wachstum auch die eigene Lebensqualität steigern wird. Mit Abstand wichtiger sind meist immaterielle Werte wie Gesundheit, soziale Beziehungen, soziale Gerechtigkeit oder Umweltschutz. [23]

Was den Menschen für ihre Lebensqualität wichtig ist

Bei der Umfrage aus 2010 wurden 1.001 Deutsche zu den Quellen ihrer Lebensqualität befragt. Mehrfachnennungen waren möglich. Angaben in Prozent.

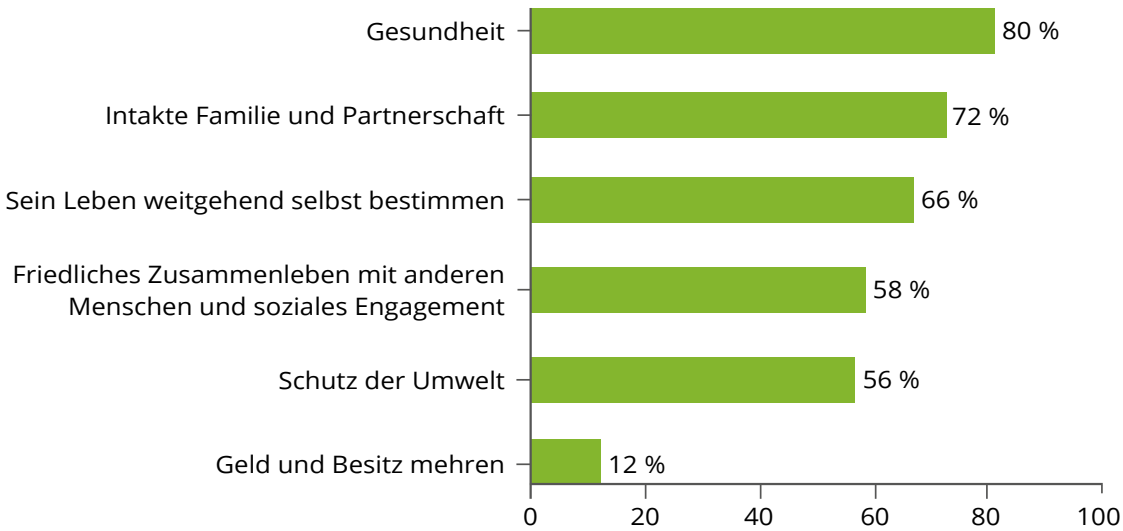


Abbildung 14

INFO

Mehr **Informationen zur Klimakommunikation** finden sich in unserer Arbeitshilfe Klimawandel und Selbsthilfearbeit: Strategien zur klimafreundlichen Verbandsarbeit.

Noch mehr Tipps für eine positive Klimakommunikation stehen in dem **Handbuch „Über Klima sprechen".** Das Buch kann kostenfrei auf Klimafakten.de heruntergeladen werden. Auf der Seite finden sich außerdem Infografiken mit Klimawissen, Best-Practice-Beispiele und Tipps zum Umgang mit Falschinformationen.

Sich politisch einbringen

Um den Klimawandel abzumildern, braucht es – übers private Engagement hinaus – ein politisches Aktivwerden, das Klimaschutz auf allen Ebenen einfordert, das unbegrenzte Wachstum hinterfragt und grundlegende strukturelle Veränderungen anstrebt. [4] Für Selbsthilfeverbände bieten sich – abhängig von Zeit und Energie – verschiedene Möglichkeiten zur Partizipation und Einflussnahme – wie zum Beispiel das Starten oder Unterstützen von Petitionen, die Teilnahme an Streiks und Demonstrationen, ein Agenda Setting* in den Medien oder auch der Anschluss an (umwelt-)politische Gruppen und Initiativen. [28]

*** Setzen von Themenschwerpunkten in den Medien. [133]**

„Nur wenn wir gesellschaftlichen Druck auf Politik und Wirtschaft aufbauen, werden wirkliche Veränderungen folgen."

Lea Dohm und Mareike Schulze, aus dem Buch „Klimagefühle" [4]

Ein weiterer Hebel bietet sich über die Öffentlichkeitsarbeit. Selbsthilfeverbände können beispielsweise Beiträge in den sozialen Medien liken, kommentieren und teilen, sie können in eigenen Beiträgen die Verbindung von Klima- und Gesundheitsschutz herstellen, neue wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich aufarbeiten und einordnen und gegebenenfalls Falschinformationen widerlegen. [4]

INFO

Die Initiative **Schwarm for Future** bietet auf ihrer Webseite Tipps und Tools, um Politiker:innen zum Thema Klimaschutz wirksam anzusprechen – darunter Muster-Mails und einen Gesprächsleitfaden. Darüber hinaus bietet die Initiative Online-Gesprächstrainings zum Üben von Gesprächssituationen.

Den eigenen Handabdruck vergrößern

Der ökologische Handabdruck ist das Gegenstück zum CO^2-Fußabdruck. Beim Handabdruck geht es nicht um den Einfluss individueller Verhaltensänderungen, sondern darum, gesellschaftliche Veränderungen anzustoßen und mitzugestalten oder Klimaschutz für andere Menschen zu erleichtern. Möglichkeiten, dies zu erreichen, sind zum Beispiel Gespräche über Klimaschutz, um ein Bewusstsein für klimafreundliches Verhalten zu schaffen, Geldanlagen bei ökologischen Banken, Spenden für Umwelt- und Klimaschutz oder auch politisches Engagement. [134]

Wirkungsebenen für den Klima- und Gesundheitsschutz

Selbsthilfeaktive und -verbände können auf verschiedenen Ebenen aktiv werden. Selbst ein Engagement im direkten Umfeld kann eine große Wirkung entfalten.

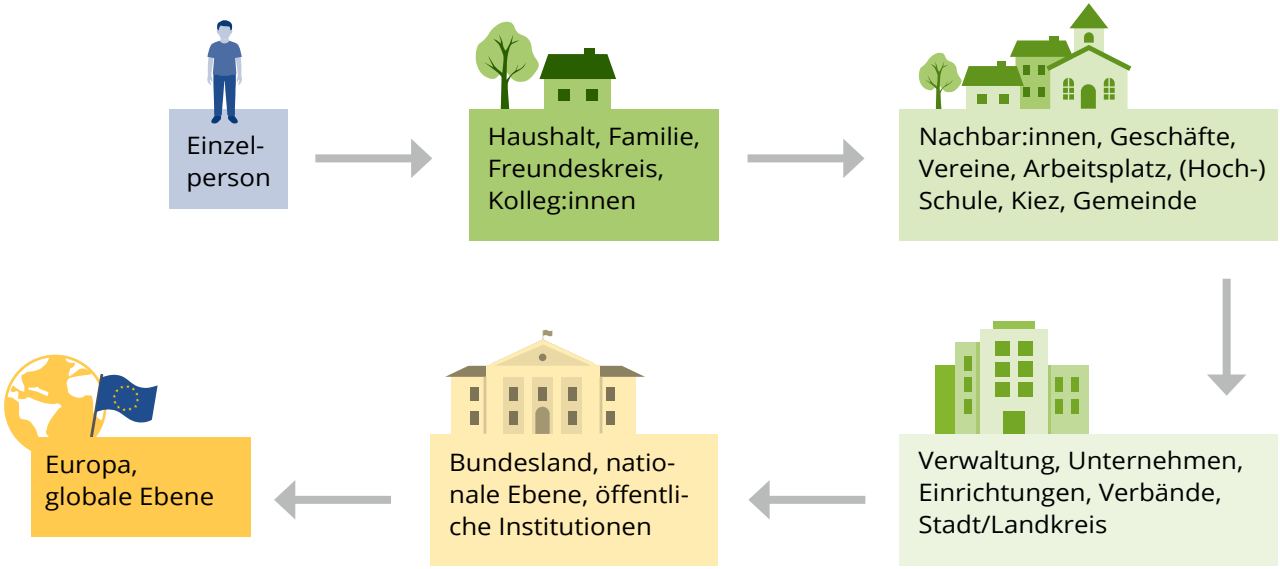


Abbildung 15

INFO

Die Seite Handabdruck.eu bietet eine Ideensammlung mit unterschiedlichen Maßnahmen und Aktivitäten, die den Handabdruck vergrößern, und hilfreiche Materialien wie den Wochenkalender zum Träumen, Planen, Umsetzen und Feiern des Engagements.

Ökostrom nutzen

Strom aus erneuerbaren Energien wie Wind-, Solar- und Wasserkraft reduziert die Feinstaubbelastung in der Luft und kommt so indirekt der psychischen Gesundheit zugute. Studien haben gezeigt, dass Kinder in der Stadt, die einer höheren Luftverschmutzung ausgesetzt sind, häu-

figer Aufmerksamkeitsdefizite, Ängste und depressive Symptome entwickeln, schlechter in der Schule sind und eine geringere Gehirnfunktion aufweisen. Ein Umstellen auf Ökostrom trägt also dazu bei, vulnerable Gruppen vor Klimafolgen zu schützen. [8]

Bei der Wahl des Stromtarifs sollte darauf geachtet werden, dass der Stromanbieter vorrangig in erneuerbare Energien investiert und der Strom zertifiziert ist. Empfehlenswert sind Tarife mit dem Grüner Strom-Label oder dem ok power-Label. [135]

Ressourcen und Energie sparen

Das Steigern der Effizienz* ist eine wesentliche Strategie für nachhaltiges Wirtschaften. [136] Effiziente Produkte und Dienstleistungen können jedoch das Kaufverhalten oder den Gebrauch verändern und sogenannte Rebound-Effekte zur Folge haben. Das bedeutet: Wir wählen zwar effizientere Waren, kaufen dafür aber beispielsweise größere Modelle, ersetzen Produkte häufiger oder nutzen das eingesparte Geld für weiteren Konsum – wodurch der geringere Ressourcenverbrauch wieder aufgehoben werden. [137] Darüber hinaus erfordern auch erneuerbare Energien den Einsatz von Rohstoffen wie Aluminium und Kobalt oder von seltenen Erden, deren Gewinnung zu Menschenrechtsverletzungen oder Umweltschäden in den Förderländern führen kann. [138]

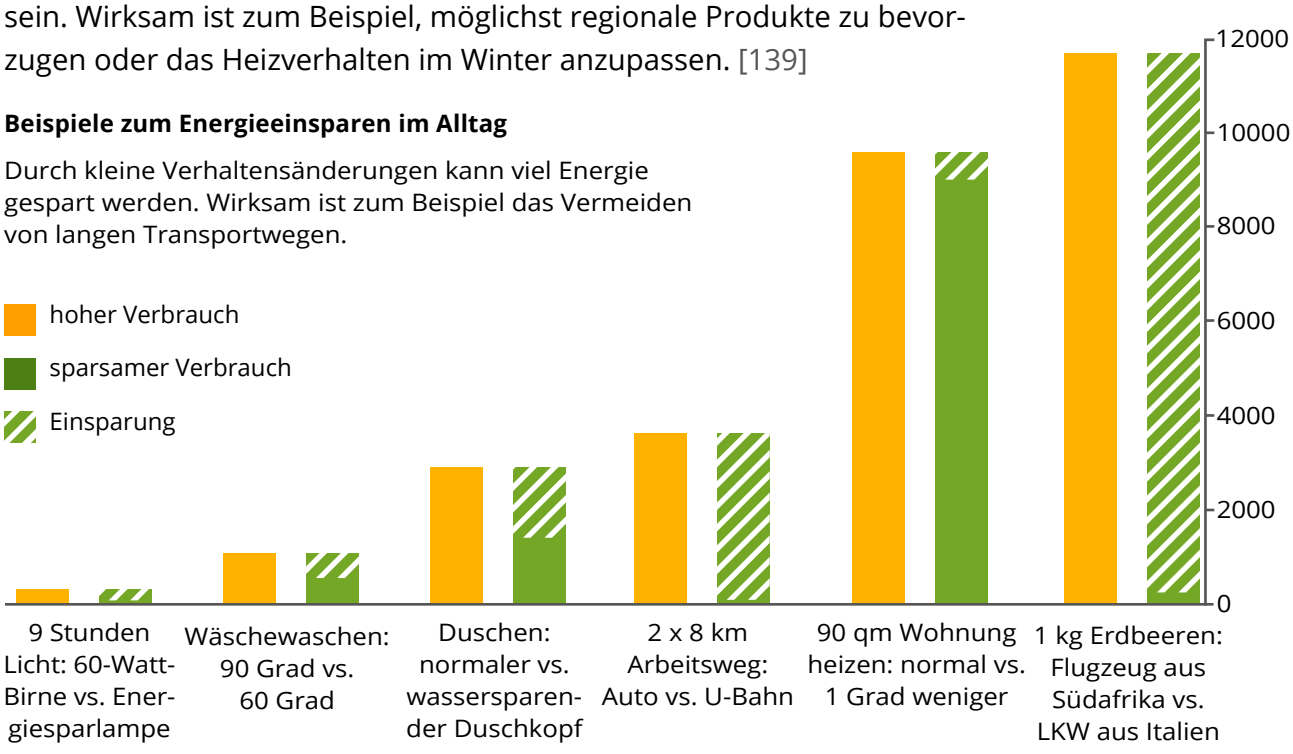
*** Erstellen ökonomischer Leistungen mit geringstmöglichem Einsatz von Materialien, Rohstoffen und Energie. [136]**

Unabhängig davon, wie effizient Waren und Dienstleistungen werden oder wie hoch der Anteil an erneuerbaren Energien ist, sollte der sparsame Umgang mit Energie und Ressourcen also immer ein zentrales Ziel sein. Wirksam ist zum Beispiel, möglichst regionale Produkte zu bevorzugen oder das Heizverhalten im Winter anzupassen. [139]

Abbildung 16

Beispiele zum Energieeinsparen im Alltag

Durch kleine Verhaltensänderungen kann viel Energie gespart werden. Wirksam ist zum Beispiel das Vermeiden von langen Transportwegen.



Nachhaltig und bewusst konsumieren

„Unser Konsum, egal ob er Lebensmittel, Mode, Haushalt oder Mobilität betrifft, geht oft zu Lasten von Umwelt und Menschen in anderen Ländern. Es geht aber auch anders.“

Regionale Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien [140]

Für den Schutz von Umwelt und Klima ist es sinnvoll, sich beim Konsumieren von Waren und Dienstleistungen an den drei Strategien für nachhaltiges Wirtschaften zu orientieren: Effizienz, Konsistenz und Suffizienz. Effizienz bedeutet, dass Wirtschaftsgüter mit dem geringstmöglichen Einsatz von Materialien, Rohstoffen und Energie – was Kosten spart und die Umwelt entlastet. Konsistenz bedeutet, dass naturverträglichere Stoffe, Produkte und Technologien genutzt werden. Und Suffizienz zielt darauf ab, den Kauf neuer Produkte und den Konsum an sich möglichst gering zu halten – zum Beispiel dadurch, dass wir im Alltag häufiger Dinge leihen, tauschen, selbermachen oder gebraucht kaufen. [136]

Die drei Strategien für Nachhaltigkeit

Um nachhaltig zu leben und zu wirtschaften, müssen drei Strategien zusammen gedacht und umgesetzt werden: Konsistenz, Effizienz und Suffizienz.

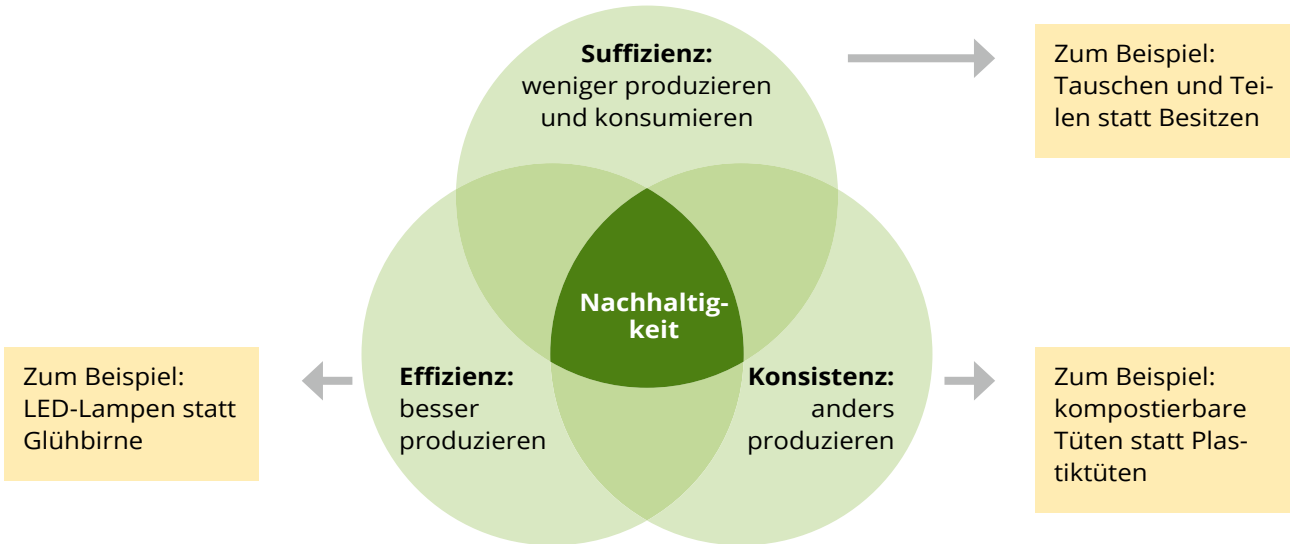


Abbildung 17

Beim täglichen Konsum gibt es viele weitere Punkte, die für mehr Nachhaltigkeit beachtet werden können. Dazu zählt zum Beispiel der Kauf von ökologisch und fair produzierten Produkten sowie regionalen und saisonalen Lebensmitteln, das Vermeiden von Abfällen und Verpa-

ckungsmüll, das Einkaufen in lokalen Geschäften – idealerweise zu Fuß, per Rad oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln –, das Vermeiden von Retouren beim Online-Shopping und vor allem bei größeren Anschaffungen die Wahl von hochwertigen und langlebigen Produkten. [141]

Die „Big Points“ für einen kleineren Fußabdruck

Im Jahr 2022 hat jede:r Deutsche pro Jahr im Schnitt 10,8 Tonnen Treibhausgase verursacht. Mit einigen Hebeln lässt sich der Verbrauch stark reduzieren.

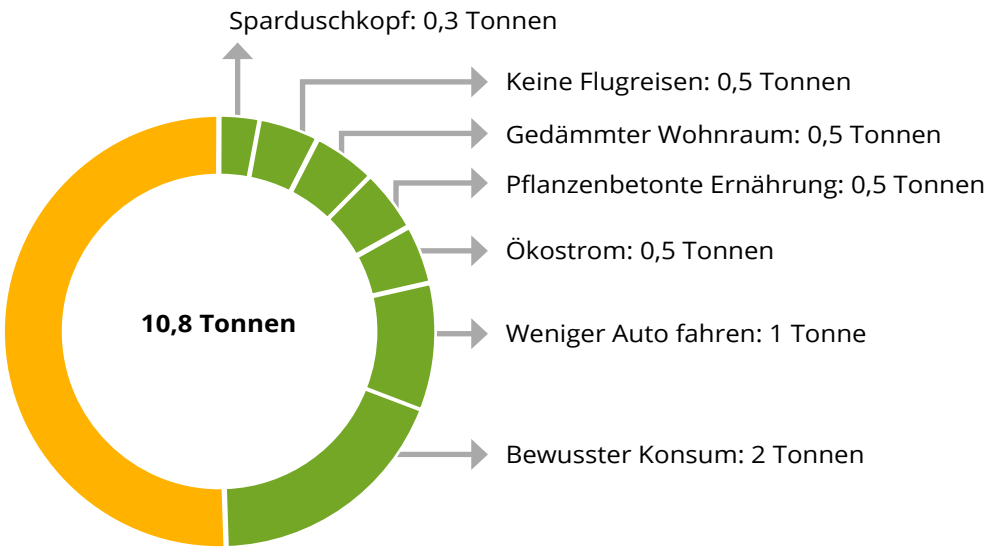


Abbildung 18

Um von der Vielzahl an Entscheidungsmöglichkeiten nicht überwältigt zu werden, kann man sich für die ersten Schritte an den sogenannten „Big Points“ orientieren. Das sind besonders wirksame Maßnahmen, die einen besonders großen Einfluss auf den individuellen Fußabdruck haben und mit denen sich Emissionen deutlich reduzieren lassen. [142]

Die persönlichen „Big Points“ können mit dem CO²-Rechner des Umweltbundesamtes ermitteln.

INFO

Auf der Seite Nachhaltiger Warenkorb finden sich Tipps zu verschiedenen Lebensbereichen, um umweltbewusster und sozial gerechter zu konsumieren. Eine weitere Seite ist die Denkwerkstatt Konsum des Umweltbundesamtes.

Die Verbraucherzentrale greift im **Podcast „genau genommen“** regelmäßig das Thema Nachhaltigkeit auf. In den Folgen geht es unter anderem um nachhaltige Technik, nachhaltige Mode oder um die Möglichkeiten und Grenzen des nachhaltigen Konsums.

Das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz hat **Tipps zum nachhaltigen Konsum** gebündelt. Die Tipps gibt es online oder als PDF zum Download.

Wege zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen

Mit 22 Prozent aller Emissionen war der Verkehrssektor 2023 nicht nur der drittgrößte Treibhausgasverursacher in Deutschland. Er hat auch – verglichen mit anderen Wirtschaftsbereichen – seine Emissionen in den vergangenen 30 Jahren am wenigsten verringert. [143]

Für den Klimaschutz braucht es eine Wende hin zu einer klimaverträglichen Mobilität. Am besten für das Klima ist die aktive Mobilität – also das Zurücklegen von Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Die aktive Mobilität ist emissionsfrei, verringert den Anteil versiegelter Flächen und erhöht damit die Resilienz gegenüber Klimafolgen wie Hitze oder Starkregen. Sie wirkt sich außerdem positiv auf psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen aus, reduziert Stress [8], vermindert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Demenz, steigert die körperliche Fitness, verbessert die Luftqualität, mindert die Geräuschbelastung, erhöht die Verkehrssicherheit, belebt den öffentlichen Raum sowie den lokalen Handel. [145]

Um 22 % ist die Stickstoffdioxidbelastung am Kottbusser Damm (Berlin) durch einen Pop-up-Radweg 2020 gesunken. [144]

Sofern körperlich und infrastrukturell möglich, sollten Wege im Alltag häufiger aktiv zurückgelegt werden. Aktuell nutzen knapp 55 Prozent der Menschen das Auto für tägliche Wege [146] – 40 Prozent der Fahrten entfallen auf Strecken, die kürzer als fünf Kilometer sind. Mit jedem Kilometer, der zu Fuß oder per Rad statt mit dem Auto zurücklegt wird, lassen sich rund 166 Gramm Treibhausgase einsparen. [147]

Selbsthilfeverbände können die aktive Mobilität fördern, indem sie dazu beitragen, Wege und Innenstädte für Fußgänger:innen und Fahrradfahrer:innen sicherer und attraktiver zu gestalten. Informationen und Inspirationen hierzu liefert die Broschüre „Straßen und Plätze neu denken“ des Umweltbundesamtes.

Second Hand und Kleidertausch

Die Textilproduktion hat durch Fast Fashion* enorm zugenommen – von 58 Millionen Tonnen im Jahr 2009 auf 109 Millionen Tonnen in 2020. Jede:r Europäer:in kauft im Schnitt 26 Kilogramm Kleidung pro Jahr und verursacht damit 270 Kilogramm Treibhausgase. Die Textilproduktion benötigt außerdem große Mengen Wasser und trägt zu schätzungsweise 20 Prozent der weltweiten Wasserverschmutzung bei. [149]

*** Modeproduktion in kurzer Zeit, geringer Qualität und zu günstigen Preisen.** [148]

Gesundheitlich ist Kleidung nicht nur für die Menschen in der Produktion eine Belastung. Durch das Färben und Veredeln können Textilien Schadstoffe enthalten, die Allergien auslösen oder krebserregend wirken können. Durch häufiges Waschen ist der Anteil oft geringer. [150] Der Kauf von Second-Hand-Kleidung ist demnach gesundheitsförderlich und verringert die negativen Auswirkungen auf Umwelt und Klima.

700.000 Mikroplastikfasern werden bei einer Wäsche von Polyesterkleidung freigesetzt. [149]

Natürlichen Klimaschutz unterstützen

Wälder, Flussauen, Böden, Moore, Meere, Gewässer und naturnahe städtische Grünflächen leisten einen wichtigen Beitrag zu Klimaschutz und Klimaanpassung. Solange sie intakt sind, speichern sie nicht nur langfristig Kohlendioxid aus der Atmosphäre, sondern mindern auch Klimafolgen – beispielsweise dadurch, dass sie bei Starkregen und Überschwemmungen Wasser aufnehmen oder bei hohen Temperaturen kühlend wirken. Um natürlichen Klimaschutz zu unterstützen, eignen sich sämtliche Maßnahmen, die Ökosysteme erhalten, stärken oder wiederherstellen und die biologische Vielfalt fördern. [151]

Ökosysteme als Kohlenstoffspeicher

Gesunde Ökosysteme speichern Treibhausgase aus der Atmosphäre. Die Grafik zeigt die weltweiten Flächen und Speicherkapazitäten im Vergleich.

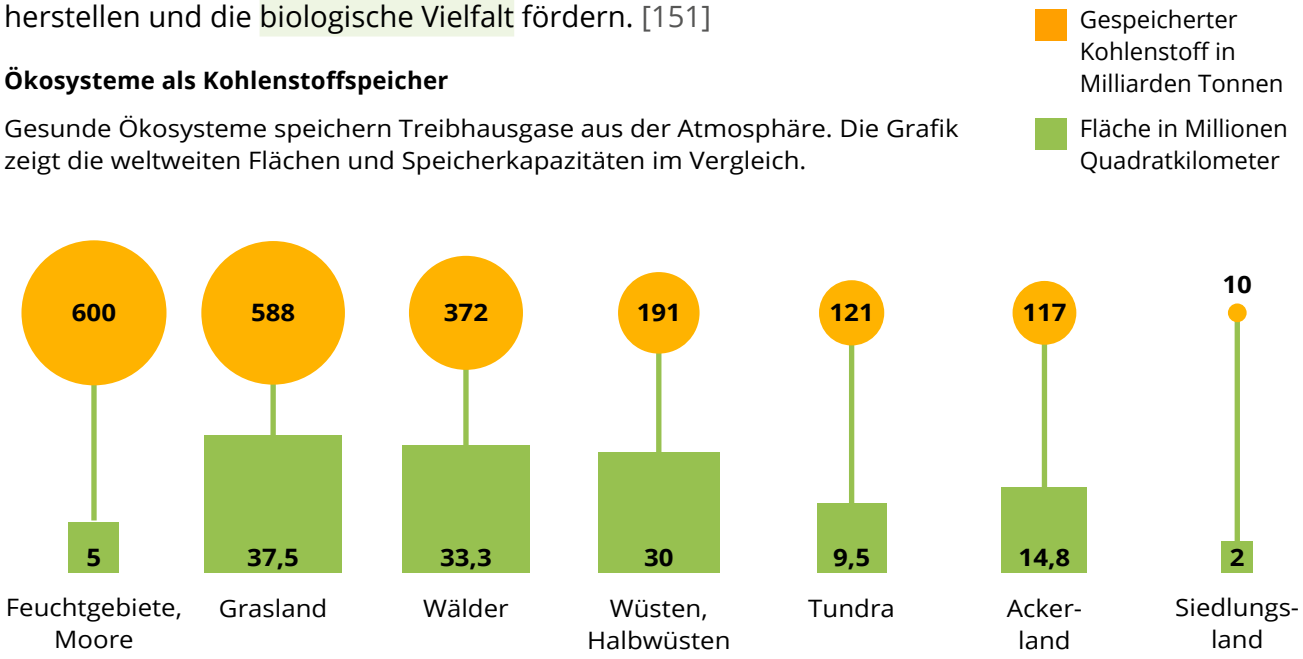


Abbildung 19

INFO

Das Projekt **„Naturstadt – Kommunen schaffen Vielfalt“** hat auf seiner Webseite verschiedene Praxisbeispiele gesammelt, um natürliche Lebensräume in der Stadt zu fördern.

Fördermöglichkeiten für Maßnahmen bieten unter anderem das Bundesprogramm Biologische Vielfalt sowie das Aktionsprogramm Natürlicher Klimaschutz.

Das Kompetenzzentrum Natürlicher Klimaschutz unterstützt bei der Suche nach passenden Förderangeboten und hat zur Vernetzung eine **Online-Datenbank** mit Akteur:innen erstellt, die sich in den Bundesländern für natürlichen Klimaschutz engagieren.

Wohlbefinden und Resilienz fördern

„Die Förderung der individuellen Resilienz steht im Wechselspiel mit der gesellschaftlichen Resilienz, da erstere die zweite positiv beeinflusst."

Dr. Donya Gilan und Dr. Isabella Helmreich, Leibniz-Institut für Resilienzforschung [152]

Ein guter und naheliegender Anfang zum Fördern der psychischen Gesundheit sind Änderungen im persönlichen Verhalten, die das Wohlbefinden und die individuelle Resilienz nachweislich steigern – wie zum Beispiel regelmäßiges Aktivsein, das Üben von Achtsamkeit oder das Pflegen sozialer Kontakte. Um gesellschaftliche Krisen wie den Klimawandel zu bewältigen und eine Resilienz auf kollektiver Ebene zu erreichen, ist eine individuelle Resilienz unabdingbar. [152]

Die Maßnahmen sollten jedoch über eine reine Verhaltensprävention hinausgehen und strukturelle Faktoren in den Blick nehmen. Im Sinne der Verhältnisprävention können Selbsthilfeverbände daran mitwirken, eine Lebenswelt zu schaffen, die den Menschen einen gesundheitsförderlichen Lebensstil ermöglicht. [122] Dabei sollten sie die fortschreitenden Veränderungen berücksichtigen, um Wohlbefinden und Resilienz langfristig und nachhaltig zu fördern. [152]

INFO

Die **Psychologists/Psychotherapists for Future** haben auf ihrer Seite ein Handout mit 14 Strategien zum Fördern der individuellen Resilienz und zum emotionalen Umgang mit dem Klimawandel.

Für sich selbst sorgen

Menschen, die in ihrem Beruf anderen Menschen helfen, tragen ein höheres Risiko, sich selbst psychisch zu erschöpfen. So hatten beispielsweise Menschen im Gesundheits- und Sozialwesen 2023 unter allen Wirtschaftszweigen die meisten psychisch bedingten Fehltage. [153] Eine gute Selbstfürsorge hilft dabei, die eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse besser wahrzunehmen und die Resilienz zu stärken. [154] Wie das gelingen kann, haben die Psychologists/Psychotherapists for Future in ihren 10 Säulen der Selbstfürsorge beschrieben. Zu den wirksamen Maßnahmen zählen eine gute Tagesstruktur, soziale Kontakte, regelmäßige Bewegung und ein gesunder Schlaf.

Achtsamkeit üben

„Achtsamkeit ist das Gewahrsein dessen, was in uns und um uns herum im gegenwärtigen Moment geschieht." – So hat es der buddhistische Gelehrte Thích Nhất Hạnh einst beschrieben. [155] Achtsamkeit ist ein wichtiger Baustein zum Aufbauen und Stärken von Klimaresilienz. Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis kann dabei helfen, mit schwierigen oder starken Gefühlen umzugehen, aus negativen Gedankenspiralen auszusteigen und Stress zu reduzieren. [28, 154]

Unsere Aufmerksamkeit ist in etwa 50 Prozent der Zeit nicht bei dem, was wir gerade tun. Beispiel: Vielleicht gehen wir gedanklich die To-do-Liste oder Einkaufsliste für den nächsten Tag durch oder das Gespräch mit der Kollegin vom letzten Tag, während wir die Wäsche bügeln.

Die Forschung zeigt aber: Menschen sind glücklicher, wenn sie bei der Sache sind, als wenn der Geist wandert. Das ist unabhängig davon, ob wir etwas Angenehmes oder Unangenehmes tun. Auch wenn wir zum Beispiel nicht gerne bügeln, sind wir im Schnitt glücklicher, wenn wir dabei präsent sind, als wenn wir uns in Gedanken mit anderen Dingen beschäftigen.

Dr. Britta Hölzel, Neurowissenschaftlerin und Diplom-Psychologin

Am Ende der Arbeitshilfe ab *Seite 78 f*inden sich Informationen über Achtsamkeit sowie zwei Achtsamkeitsübungen in Leichter Sprache. Die Übungen hat Dr. Britta Hölzel zur Verfügung gestellt. Sie sind aus der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie* (MBCT) adaptiert.

*** Psychotherapeutisches Verfahren zur Prävention von Rückfällen bei Depressionen. [155]**

Selbst aktiv werden

Um das Ausmaß des Klimawandels zu begrenzen und die psychische Gesundheit zu schützen, brauchen wir ein breites gesellschaftliches Engagement. Auf individueller Ebene kann das Engagement eine wirksame Bewältigungsstrategie sein, um mit unangenehmen Gefühlen umzugehen. Es mindert nicht nur klimabedingten Stress, sondern stärkt auch die individuelle Resilienz – beispielsweise weil Menschen sich dadurch kompetenter fühlen und psychologisch besser vorbereitet sind. [26]

Gemeinschaftlich aktiv werden

Das Aktiv-Werden in Gruppen wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die psychische Gesundheit aus. In Gruppen können Menschen gemeinsam für geteilte Werte einstehen und sich gegenseitig motivieren. Sie können sich austauschen und belastende Erlebnisse und Gefühle untereinander teilen. Sie können emotionale und praktische Unterstützung erhalten und Selbstwirksamkeit erfahren. All das hilft dabei, Gefühle wie Ohnmacht, Traurigkeit und Ängste zu bewältigen sowie das gegenseitige Verständnis und ein Gefühl von Zugehörigkeit zu fördern – was psychisch entlastend wirkt und die Resilienz stärkt. [28]

Wegen der Untätigkeit der Bundesregierung und der mangelnden Wirksamkeit angemeldeter Demonstrationen hatte ich mich entschieden, an Protesten der Letzten Generation teilzunehmen. Mir gibt der Aktivismus ein Stück Selbstwirksamkeit in dieser ausweglosen Situation der voranschreitenden Klimakatastrophe. Ich kann etwas tun, das vielleicht tatsächlich zu politischen Veränderungen führt. Denn nur den persönlichen Lebenstil anzupassen reicht nicht. Auch wenn es bisher nicht wie erhofft funktioniert hat, habe ich es zumindest versucht. Das gibt ein besseres Gefühl als einfach nur zuzusehen.

Mile Lex Franke, Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW

Aufenthalte in der Natur

Aufenthalte in Parks und im Grünen können das geistige Wohlbefinden steigern und wirken sich positiv auf die psychische Gesundheit aus. Sie dienen der Erholung, ermöglichen soziale Kontakte und fördern den Stressabbau. Wer mehr Zeit in der Natur verbringt, kann das Stresslevel deutlich senken und stressbedingten Erkrankungen entgegenwirken. Darüber hinaus sind Grünanlagen geeignete Orte zum Verweilen an heißen Tagen, da sie im Vergleich zu versiegelten Flächen und Gebäuden weniger Wärme speichern und die Luftqualität verbessern. [8]

3-5 Trainingseinheiten pro Woche à 45 Minuten zeigten in einer amerikanischen Studie besonders positive Effekte für die Psyche. [157]

Regelmäßige körperliche Aktivität

Bewegung und Sport können sowohl psychischen Erkrankungen vorbeugen als auch die Symptome von Menschen mit psychischen Erkran-

kungen mildern. [157] Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, schlafen besser und können sowohl das wahrgenommene Stresslevel als auch die Stressreaktionen des Körpers senken. Darüber hinaus können sie verschiedenen psychischen Erkrankungen, die durch belastende Lebensereignisse entstehen können, vorbeugen. Bei Menschen mit Depressionen, Angststörungen und Schizophrenie können körperliche Aktivitäten Symptome reduzieren. [158]

Gesund und klimafreundlich essen

Laut der EAT-Lancet-Kommission, einem Verbund internationaler Wissenschaftler*innen, ist unsere Ernährung „der stärkste Hebel, um die menschliche Gesundheit und die ökologische Nachhaltigkeit auf der Erde zu optimieren." Was wir essen, wirkt sich erheblich auf Umwelt und Klima, unsere körperliche Gesundheit sowie unsere Stimmung und unser psychisches Wohlbefinden aus.

Eine ausgewogene, pflanzenbasierte Ernährung kann – als Teil eines gesunden Lebensstils – psychischen Erkrankungen vorbeugen und sich sowohl in der Therapie als auch in der Medikation positiv auswirken.

Mehr zum Thema klimagesunde Ernährung gibt es in der Arbeitshilfe Essen für Gesundheit und Klima.

Schutzfaktoren fördern

Es gibt verschiedene persönliche und soziale Faktoren, die die Gesundheit wirksam schützen und die Resilienz stärken – darunter ein gesunder Umgang mit Gefühlen, Strategien zur Stressbewältigung, eine Absicherung der Grundbedürfnisse sowie unterstützende Beziehungen. Idealerweise werden solch schützende Faktoren schon von klein auf, langfristig und systematisch gefördert. Selbsthilfeverbände können hierfür zum einen Programme initiieren oder unterstützen, die psychosoziale Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen frühzeitig und altersspezifisch fördern. Zum anderen können sie gegen soziale und gesundheitliche Ungleichheiten eintreten, die die Resilienz gefährden. [128]

„Heute gilt soziale Unterstützung neben der positiven Wirkung auf das psychische Wohlbefinden als der am besten belegte psychologische Faktor mit Einfluss auf die physische Gesundheit."

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [122]

Einen Faktor, den Selbsthilfeverbände durch ihre Arbeit leicht beeinflussen und stärken können, ist die soziale Unterstützung. Ein stabiles und unterstützendes soziales Umfeld fördert grundsätzlich die Gesundheit und puffert Belastungen in Zeiten von Krisen und Stress ab. [159]

Formen und Funktionen sozialer Unterstützung

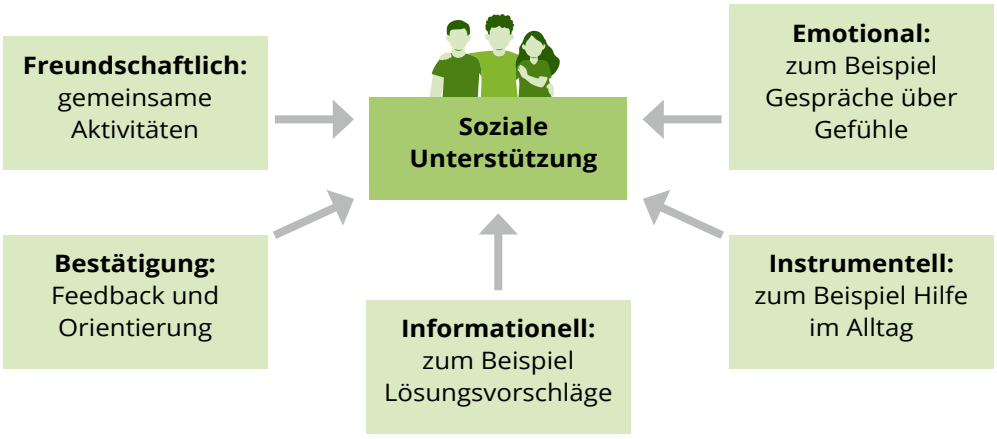


Abbildung 20

Gruppenangebote schaffen

Selbsthilfeverbände können für Klimaschutz-Engagierte regelmäßige Gruppentreffen organisieren, in denen sich die Mitglieder offen über ihr Engagement austauschen können. Solche Treffen bieten Raum, vertrauensvoll Ängste und Probleme zu sprechen, Belastungen zu benennen und gemeinsam Lösungen zu finden. Ein sinnvolles Ritual kann zum Beispiel ein Stimmungsbild zu Beginn eines Treffens sein, bei dem jede:r Einzelne reihum zu Wort kommt und seine oder ihre aktuellen Gefühle und Kapazitäten teilt. Solch ein Austausch hilft auch dabei, mögliche Konflikte, Probleme oder Überlastungen frühzeitig zu erkennen. [160]

Feste Ansprechpersonen im Verband

Für Menschen, die sich im Klimaschutz engagieren, kann es hilfreich sein, in einer Organisation eine feste Ansprechperson zu haben oder sogenannte Awareness-Teams, die darauf achten, dass es allen Mitgliedern gut geht. Diese können zum Beispiel bei akuten Problemen und Belastungen helfen, Stresssituationen und Überforderung verhindern und ein nachhaltiges Engagement ermöglichen. [160]

Workshops anbieten

Zum Fördern der psychischen Gesundheit können Selbsthilfeverbände Angebote schaffen, die die emotionalen Belastungen durch Klimawandel und Engagement aufgreifen und das Regulieren von Gefühlen, Strategien zur Bewältigung von Belastungen und die Wirksamkeit des Engagements fördern. Workshop-Themen, die für Engagierte hilfreich sein können, sind zum Beispiel Umgang mit Gefühlen, Rückschlägen oder Konflikten, Zeitmanagement, Kommunikation in der Gruppe oder in der Öffentlichkeit, Möglichkeiten politischer Einflussnahme und Partizipation. Der Austausch sollte auf Augenhöhe und in einem sicheren Rahmen stattfinden sowie Verständnis untereinander fördern. [160]

Vulnerabilitäten abbauen

Selbsthilfeorganisationen können die Resilienz von Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen stärken, indem sie dazu beitragen, bestehende Barrieren und strukturelle Benachteiligungen abzubauen. Hierfür können sie sich unter anderem für eine bessere soziale Absicherung, bessere Wohnverhältnisse, partizipative Entscheidungsprozesse und wirksame Anpassungsmaßnahmen einsetzen. [5]

Menschen für Klimafolgen sensibilisieren

In der Vereinsarbeit sind Veränderungen schon im Kleinen möglich. Als Verein können wir dazu beitragen, ein Bewusstsein für die Folgen des Klimawandels zu schaffen und die Sensibilität der Betroffenen dafür zu fördern.

Eine hohe Sensibilität besteht bei uns zum Thema Hitze. Hitze belastet die Menschen mit Mukoviszidose maximal, aber natürlich auch die Mitarbeitenden unserer Geschäftsstelle. Da wird ganz viel mit- und untereinander diskutiert. Heiße Tage im Sommer sind also ein guter Zeitpunkt, um das Thema aufzugreifen.

Winfried Klümpen, Mukoviszidose e.V.

Politische Teilhabe ermöglichen

Damit der notwendige gesellschaftliche Wandel gelingt, muss die Mehrheit der Gesellschaft Klimaschutz und Nachhaltigkeit mittragen. Hierfür braucht es neben einer breiten Akzeptanz und Zustimmung auch Möglichkeiten zur politischen Teilhabe. Partizipation ist eine Grundvoraussetzung für ein demokratisches Gemeinwesen. Empfinden Menschen ein Defizit, kann das zu mangelnder Akzeptanz von Klimaschutzmaßnahmen führen und damit eine große Hürde für die sozial-ökologische Transformation sein. Um die Demokratie und den Klimaschutz zu stärken, können Selbsthilfeverbände ihre Mitglieder dabei unterstützen, sich Gehör zu verschaffen und dafür Sorge tragen, dass verschiedene Interessengruppen an Entscheidungsprozessen teilhaben können. [23]

Junge Menschen, die sich für den Klimaschutz engagieren, haben oft den Eindruck, dass ihre Interessen in der Politik nicht gehört und ange-

messen vertreten werden. Um dem entgegenzuwirken, können Verbände zum Beispiel Begegnungs- und Dialogformate mit politischen Entscheidungsträger:innen schaffen. Sofern es sich hierbei um einen ernsthaften Austausch handelt und die Teilhabe an demokratischen Entscheidungsprozessen tatsächlich möglich ist, können solche Angebote ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und Wertschätzung vermitteln. [160]

Eine nachhaltige Stadtentwicklung fördern

Eine nachhaltige Stadtentwicklung hat unter anderem Inklusion, ökologische Nachhaltigkeit und das Fördern von Gesundheit zum Ziel. Indem Selbsthilfeorganisationen die Pflege und Anlage von Freiflächen, Wasser- und Grünanlagen fördern, können sie dem Entstehen sogenannter Wärmeinseln vorbeugen und die Belastung durch Lärm und Luftschadstoffe vermindern. Grünanlagen bieten darüber hinaus Raum für Bewegung und Begegnung, was zum Steigern des Wohlbefindens beiträgt und Stress abbaut. Das macht die nachhaltige Stadtentwicklung zu einem wichtigen Baustein zum Stärken von Resilienz. [5]

Anpassungen im Gesundheitssystem

Eine zuverlässige öffentliche Gesundheitsversorgung ist von zentraler Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden. Damit Gesundheitseinrichtungen klimaresilient werden, müssen sie auch mit anderen Bereichen zusammenarbeiten, um beispielsweise die Hygiene und eine sichere Wasserversorgung zu gewährleisten. [161] Möglichkeiten, wie das gelingen kann, gibt es auf der Webseite des Kompetenzzentrums für klimaresiliente Medizin und Gesundheitseinrichtungen. Relevant aus Sicht der Selbsthilfe ist vor allem das Handlungsfeld Resilienz, das zum Ziel hat, Gesundheitseinrichtungen auf Hitze vorzubereiten.

Einsatz für den Katastrophenschutz

Extremwetterereignisse können dazu führen, dass psychische Störungen entstehen oder sich Symptome bestehender Erkrankungen verschlimmern. Ob und in welchem Ausmaß das passiert, hängt nicht nur von der Art, Dauer und Schwere des Ereignisses ab, sondern unter anderem auch von der Hilfe, die den Menschen zuteil wurde. [3] Für den Umgang mit Extremwetterereignissen sind insbesondere ein stabiles soziales Netzwerk, eine schnelle Schadensregulierung und Wiederherstellung des gewohnten Umfelds, die psychologische Betreuung sowie die Vermittlung von Sicherheit und Ruhe nach dem Ereignis wichtig. [7]

Um Schäden abzuwenden oder abzuschwächen, braucht es Partizipation im Katastrophenschutz. Hierfür können Selbsthilfeverbände unter anderem vulnerable Gruppen in ihrem Umfeld identifizieren, Rettungs-

kräfte sensibilisieren, einen barrierefreien Zugang zur medizinischen Versorgung sicherstellen oder Hilfe zur Selbsthilfe ermöglichen.

Sich und andere auf Notsituationen vorbereiten

Viele Menschen wissen zu wenig darüber, wie sie ihre Gesundheit vor, in und nach Notfällen und Katastrophen schützen können. [125] Selbsthilfeverbände können durch Informationsangebote dazu beitragen, dass Menschen besser auf solche Situationen vorbereitet sind.

Zu den Vorbereitungen zählt das Zusammenstellen eines Notfallpakets, das unter anderem Vorräte an Lebensmitteln, Wasser und Medikamenten, Kopien wichtiger Dokumente und Notfallausrüstung wie Taschenlampe und Verbandsmaterial enthält oder auch Stift und Papier, um wichtige Informationen aufschreiben zu können. Darüber hinaus sollten auch persönliche Gegenstände wie Fotos, Spielzeug und (Tage-)Bücher Teil des Pakets sein. Diese können helfen, die psychische Gesundheit in Notsituationen zu erhalten und zu stärken. [8]

Für eine bessere Vorbereitung sollte jeder Haushalt, jede Einrichtung und jeder Verband einen individuellen Notfallplan schreiben, den jede einzelne Person kennt und der zusammen geübt wird. Notfallpläne können dazu beitragen, Ängste und Sorgen abzubauen und das Gefühl von Kontrolle und Sicherheit zu stärken. Für Menschen mit Haustieren ist es wichtig, ihre Tiere beim Erstellen der Pläne zu berücksichtigen. [8]

INFO

Das **nationale Krisenzentrum** hat auf seiner Webseite einen 7-Schritte-Plan, um sich auf Notsituationen vorzubereiten sowie eine Vorlage, um einen Notfallplan zu erstellen.

Wissen ausbauen und Forschung fördern

Um die psychische Gesundheit in Zukunft schützen zu können, braucht es mehr Wissen zu den besonderen klimawandelbedingten Belastungen einzelner Personengruppen sowie Forschung zu psychischer Belastung, wirksamen Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangeboten. Selbsthilfeverbände können hierzu Forschungsprojekte gezielt anstoßen oder fördern. [160] Zudem können sie Umfragen unter ihren Mitgliedern durchführen, um mehr Wissen zu generieren und daraus konkrete Handlungsempfehlungen abzuleiten. Für einen größtmöglichen Nutzen sollte das Wissen frei und barrierefrei zugänglich sein, verbandsübergreifend geteilt und aktiv verbreitet werden.

Glossar

Armut: Wirtschaftliche Situation, in der Menschen keinen angemessenen Lebensunterhalt bestreiten können oder ihre materielle Lage als Mangel empfinden. Durch Armut wird die Fähigkeit, Grundbedürfnisse zu befriedigen, eingeschränkt – wie zum Beispiel der Zugang zu gesunder Nahrung, Gesundheitsversorgung, Bildung und würdevoller Arbeit. [162] Welcher Lebensunterhalt als angemessen erachtet wird, hängt von den kulturellen, wirtschaftlichen und sozialen Gegebenheiten ab.

In Deutschland gelten Personen als armutsgefährdet, die weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens der Gesamtbevölkerung einnehmen. [163] 2024 lag die Armutsgefährdungsgrenze bei einem Jahresnettoeinkommen von 16.571 Euro für Alleinlebende und bei 34.800 Euro für zwei Erwachsene mit zwei Kindern unter 14 Jahren. [164]

21,1 % der Bevölkerung waren 2024 von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht. [165]

Determinanten der Gesundheit: Positive und negative Einflussfaktoren, die über die Gesundheit von Personen oder auch Regionen und Ländern bestimmen. Biologische Determinanten wie die genetische Veranlagung, Geschlecht und Alter sind fest und lassen sich nicht verändern. Andere Determinaten können durch Prävention und Gesundheitsförderung beeinflusst werden. Dazu zählen zum Beispiel der individuelle Lebensstil und das individuelle Gesundheits- oder Risikoverhalten, die Lebens- und Arbeitsbedingungen, soziale Faktoren wie soziale Netzwerke sowie politische und ökonomische Umstände. Die Determinanten beeinflussen sich gegenseitig und bestimmen über die Gesundheit, die Wahrscheinlichkeit für Krankheiten und einen vorzeitigen Tod. [166]

Exposition: Unmittelbares Ausgesetztsein gegenüber Erregern, Infektionsquellen oder Risikofaktoren, wodurch die Übertragung eines Erregers oder eine bestimmte Gefährdung möglich ist, zum Beispiel Strahlen- oder UV-Exposition. Beim Menschen wird in eine Ganzkörperexposition und eine Teilkörperexposition unterschieden, bei der entweder der gesamte Körper oder einzelne Organe, Gewebe oder Körperteile den jeweiligen Umwelteinflüssen ausgesetzt sind. [167, 168]

Kippelemente: Wichtige, großskalige Bestandteile des Erdsystems, die bei zunehmender Erderwärmung ab einem bestimmten Grad kippen können *(siehe Seite 61).* Das bedeutet: Sie werden in einen qualitativ neuen Zustand versetzt. Das Überschreiten hat weitreichende Umweltauswirkungen und gefährdet die Lebensgrundlage vieler Menschen. Zudem besteht ein hohes Risiko für eine Kettenreaktion, bei der automatisch weitere Kippelemente überschritten werden. [169]

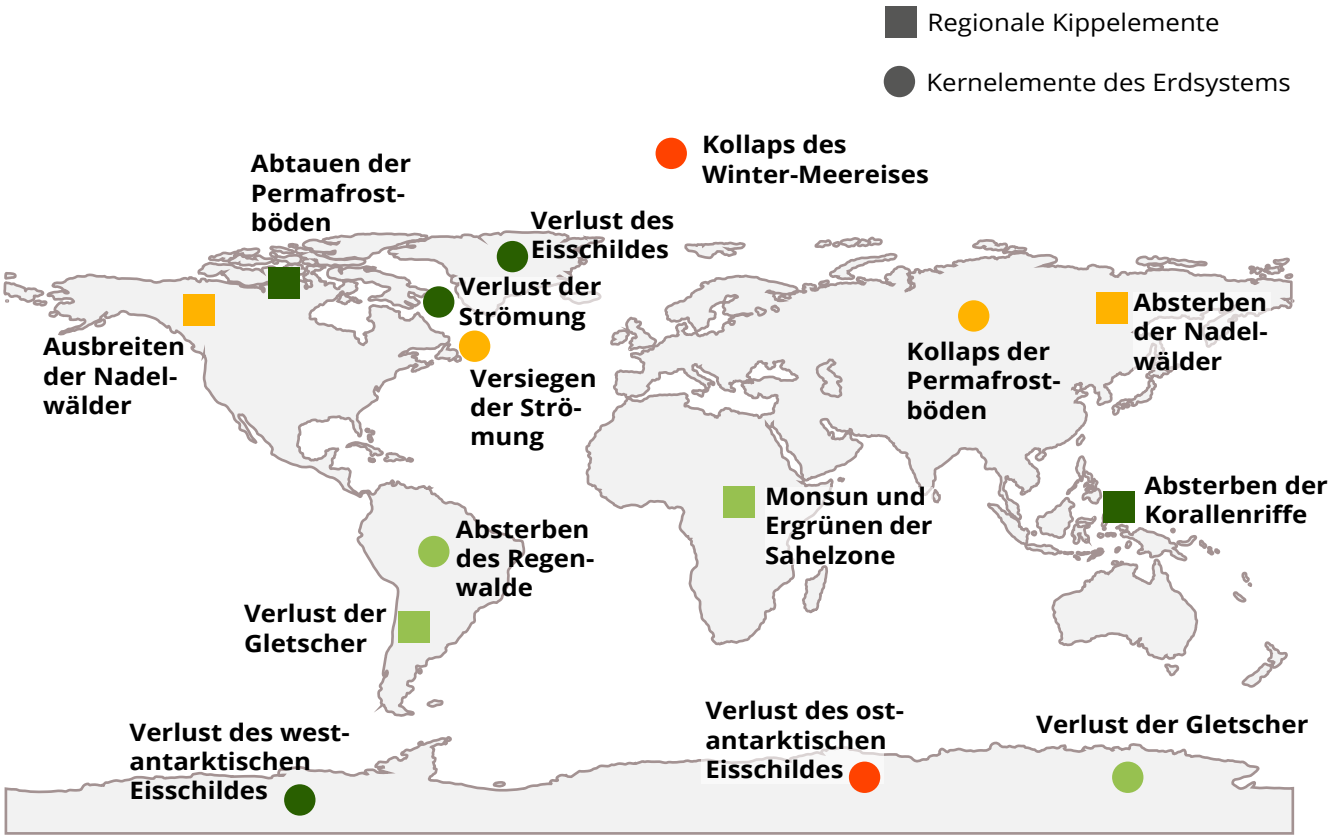


Abbildung 21

Klimaangst: Starker Stress aufgrund klimawandelbedingter Zukunftssorgen – beispielsweise durch Extremwetter, soziale Veränderungen oder Ressourcenknappheit. Symptome können unter anderem Schlafstörungen, Panikattacken oder obsessives Grübeln sein. Die Angst kann sowohl aktivierend wirken als auch die Handlungsfähigkeit lähmen. [28]

Klimahoffnung: Zuversicht und positive Erwartungshaltung, dass etwas Wünschenswertes eintritt. [4] Hoffnung kann unangenehme Gefühle abpuffern, helfen, schwierige Situationen psychisch besser auszuhalten und ein langfristiges Engagement begünstigen. „Falsche“ Hoffnung kann jedoch dazu beitragen, die Realität zu leugnen und damit klimafreundliches Verhalten oder die Motivation zum Handeln einschränken. [28]

Klimascham: Schamgefühl, das sich auf die eigene Person bezieht und dazu führt, dass sich eine Person in ihrer Gesamtheit als schlecht oder falsch empfindet. Scham kann Verhaltensänderungen verhindern und dazu führen, dass eine Person eine abwehrende Haltung einnimmt. Sie kann Menschen aber auch dazu anregen, sich zu verändern, um den eigenen Ansprüchen und Idealen gerecht zu werden. [28]

Klimaschuld: Schuldgefühl, das sich auf ein konkretes (klimaschädigendes) Fehlverhalten bezieht und dessen Konsequenzen bei anderen Menschen im Fokus hat – wie zum Beispiel verursachtes Leid oder Ablehnung. Schuld kann klimafreundliches Verhalten fördern. [28]

Klimatrauer: Gefühl großer Traurigkeit, das vor allem bei Menschen auftritt, die eine Bindung zur Natur haben und das sich auf den erlebten oder erwarteten Verlust bezieht. [28] Trauer ist verbunden mit Niedergeschlagenheit, Melancholie und einem Mangel an Energie. Der Übergang zu depressiven Symptomen ist fließend. [4]

Klimawut: Gefühl, das sich gegen andere Menschen oder Institutionen richtet und überwiegend durch deren Fehlverhalten auftritt – etwa die Wut auf die Politik, die ältere Generation oder wohlhabende Menschen. Eine angemessene Wut wirkt aktivierend und kann den Klimaschutz antreiben. Extreme Wut bewirkt das Gegenteil. Sie kann in Aggressivität umschlagen und selbst- oder fremdgefährdend werden. [28]

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS): Psychische Erkrankung, die durch erlebte Extremsituationen wie Katastrophen oder Gewalterfahrungen entsteht und weitere psychische Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen auslösen kann. [170]

Psychische Gesundheit: Zustand des geistigen Wohlbefindens, der es Menschen ermöglicht, mit den Belastungen des Lebens zurechtzukommen, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen, gut zu lernen und zu arbeiten und einen Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten.

Psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil von Gesundheit und Wohlbefinden. Sie festigt die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, Beziehungen aufzubauen und die eigene Lebenswelt zu gestalten. Sie ist ein grundlegendes Menschenrecht und entscheidend für die persönliche, gemeinschaftliche und sozioökonomische Entwicklung. [171]

Psychosoziale Folgen: Auswirkungen von Lebensumständen, Umweltfaktoren, Krisen oder unerwünschten Veränderungen auf das emotionale Erleben, das (Sozial-)Verhalten und die Lebensqualität einer Person. Psychosoziale Folgen können das Stresslevel erhöhen sowie Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigten – insbesondere bei eingeschränkten Ressourcen zur Stressbewältigung und/oder Vorerkrankungen. [172]

Resilienz: Fähigkeit von Einzelpersonen, Gemeinschaften, Gesellschaften und Systemen, einer Vielzahl von Risiken vorzubeugen, sich anzupassen sowie in wirksamer Weise positiv darauf zu reagieren und sich davon zu erholen. Dabei erhalten sie stets ihre wesentlichen Grundstrukturen und -funktionen, ohne eine nachhaltige Entwicklung, Frieden, Sicherheit, Menschenrechte und das allgemeine Wohlergehen zu gefähr-

den. [173, 174] Häufig wird eine nicht vorhandene Resilienz als Vulnerabilität bezeichnet *(siehe Seite 16).* [175]

Klimaresilienz beschreibt die Widerstandsfähigkeit gegenüber den Folgen des Klimawandels. Aus psychologischer Sicht sind Menschen dann klimaresilient, wenn sie über die notwendigen psychischen Fähigkeiten und Ressourcen verfügen, um klimabedingte Belastungen kognitiv, emotional und zwischenmenschlich gesund sowie handlungsorientiert zu verarbeiten und so als Anlass für Entwicklung zu nutzen. [38]

Sinnorientiertes Handeln: Die Soziologie meint hiermit menschliches Verhalten, das mit einem subjektiven Sinn verbunden ist. Der Sinn muss objektiv betrachtet nicht wahr oder richtig sein. [176] In der Psychologie ist sinnorientiertes Handeln eine von drei Bewältigungsstrategien *(siehe Seite 15).* Hierbei bewerten Menschen schwierige Situationen neu und finden darin für sich einen Sinn und Nutzen. Eine sinnorientierte Bewältigung ist besonders wichtig, wenn der Stressauslöser nicht oder nicht sofort beseitigt werden kann – wie etwa bei unheilbaren Krankheiten, der Langzeitpflege oder auch beim Klimawandel. [43]

Solastalgie: Gefühl von Trauer, Kummer oder Schmerz, das mit der Zerstörung der eigenen Heimat beziehungsweise der Umwelt einhergeht. Die Zerstörung hat den Verlust von geliebten Orten, Aktivitäten oder Traditionen aufgrund des Klimawandels zur Folge. [16, 28]

Vulnerabilität: Gegebenheiten, die Menschen, Gemeinschaften oder Systeme durch körperliche, soziale, wirtschaftliche und ökologische Faktoren anfälliger gegenüber den Auswirkungen von Gefahren machen. [173] Vulnerable Gruppen sind nicht in der Lage, Herausforderungen aus eigener Kraft zu bewältigen, und daher von Krisen besonders betroffen. Dazu zählen unter anderem von Armut betroffene Menschen, Frauen, Kinder und Jugendliche, Menschen mit Behinderungen, Menschen auf der Flucht, LSBTIQ+ (lesbische, schwule, bisexuelle, transgender, intergeschlechtliche und queere Menschen sowie weitere Geschlechtsidentitäten) sowie ethnische und religiöse Minderheiten. [177]

Wohlbefinden: Vorherrschen positiver Gefühle und Stimmungen, Zufriedenheit mit dem Leben, ein Gefühl von Sinnhaftigkeit und eine positive Funktionsfähigkeit*. Subjektives Wohlbefinden ist verbunden mit persönlichen Indikatoren wie Einkommen, wirtschaftlicher Produktivität, körperlicher Gesundheit und Umweltgesundheit sowie gesellschaftlichen Indikatoren wie sozialem Zusammenhalt und Gleichberechtigung.

Wohlbefinden, körperliche und psychische Gesundheit können nicht getrennt voneinander betrachtet werden. Jedes gesundheitliche Problem beeinträchtigt auch das Wohlbefinden – und vice versa. [161]

*** Intakte Körperfunktionen und -strukturen sowie eine uneingeschränkte Aktivität und Teilhabe. [178]**

Anhang

Literaturverzeichnis

1 **Cissé, G. et al. (2022).** Health, Wellbeing, and the Changing Structure of Communities. In: Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Online verfügbar: www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/downloads/report/IPCC_AR6_WGII_Chapter07.pdf

2 **Europäische Kommission (n. a.).** Folgen des Klimawandels. Online verfügbar: https://climate.ec.europa.eu/climate-change/consequences-climate-change_de

3 **Gebhardt, N. et al. (2023).** Scoping Review zu Klimawandel und psychischer Gesundheit in Deutschland – Direkte und indirekte Auswirkungen, vulnerable Gruppen, Resilienzfaktoren. Journal of Health Monitoring. Robert Koch-Institut. Online verfügbar: https://doi.org/10.25646/11650

4 **Dohm, L., Schulze, M. (2022).** Klimagefühle. Knaur Verlag.

5 **Maschke, J., Hornberg, C. (2017).** Soziale Vulnerabilität im Kontext von Umwelt, Gesundheit und sozialer Lage. In: Umweltbundesamt. UMID 2/2017.
Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/publikationen/umid-022017

6 **Bundesamt für Strahlenschutz (n. a.).** Glossar: Strahlenexposition. Online verfügbar: www.bfs.de/SharedDocs/Glossareintraege/DE/S/strahlenexposition.html

7 **Bunz, M. (2016).** Psychosoziale Auswirkungen des Klimawandels. In: Umweltbundesamt. UMID 2/2016. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/publikationen/umid-022016

8 **Clayton, S. et al. (2017).** Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance. American Psychological Association & ecoAmerica.
Online verfügbar: www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf

9 **Deutscher Wetterdienst, Extremwetterkongress (2024).** Was wir 2024 über das Extremwetter in Deutschland wissen. Online verfügbar: www.dwd.de/DE/klimaumwelt/aktuelle_meldungen/240924/faktenpapier_extremwetterkongress.html

10 **Deutscher Wetterdienst (2024).** Attributionsstudie zu den Niederschlagsereignissen in Bayern und Baden-Württemberg Mai-Juni 2024. Online verfügbar: www.dwd.de/DE/klimaumwelt/klimaforschung/spez_themen/attributionen/links/2024_studie.html

11 **Deutscher Wetterdienst (n. a.).** Wetter- und Klimalexikon: Heißer Tag. Online verfügbar: www.dwd.de/DE/service/lexikon/Functions/glossar.html?nn=103346&lv2=101094&lv3=101162

12 **Deutscher Wetterdienst (n. a.).** Wetter- und Klimalexikon: Hitzewelle. Online verfügbar: www.dwd.de/DE/service/lexikon/Functions/glossar.html?nn=103346&lv2=101094&lv3=624852

13 **Hertig, E. et al. (2023).** Klimawandel und Public Health in Deutschland – Eine Einführung in den Sachstandsbericht Klimawandel und Gesundheit 2023. In: Journal of Health Monitoring. Robert Koch-Institut. Online verfügbar: https://doi.org/10.25646/11391

14 **Heinz, A., Brandt, L. (2024).** Climate change and mental health: direct, indirect, and intersectional effects. In: The Lancet Regional Health – Europe, Volume 43. Online verfügbar: www.thelancet.com/journals/lanepe/article/PIIS2666-7762(24)00136-4/fulltext

15 **World Meterological Organization (2021).** WMO Atlas of mortality and economic losses from weather, climate and water extremes (1970-2019). Online verfügbar: https://library.wmo.int/idurl/4/57564

16 **Heinz, A. et al. (2023).** Klimawandel und psychische Gesundheit. Positionspapier einer Task-Force der DGPPN. In: Der Nervenarzt 3/2023. Springer Medizin. Online verfügbar: www.springermedizin.de/der-nervenarzt-3-2023/24598810

17 **Rony, M. K. K., Alamgir, H. M. (2023).** High temperatures on mental health: Recognizing the association and the need for proactive strategies—A perspective. Health Science Reports. Online verfügbar: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/hsr2.1729

18 **Umweltbundesamt (n. a.).** Glossar: Hitzestress. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/service/glossary/h

19 **Lelieveld, J. et al. (2019).** Cardiovascular disease burden from ambient air pollution in Europe reassessed using novel hazard ratio functions. European Heart Journal 40, S. 1590-1596. Online verfügbar: www.mpic.de/4393538/ehz135_incl-_supplement_dechema_mpe1_20190819.pdf

20 **European Climate and Health Observatory (2024).** Air Pollution. Online verfügbar: https://climate-adapt.eea.europa.eu/en/observatory/evidence/health-effects/air-pollution

21 **European Climate and Health Observatory (2025).** Impact of air pollution on mental health (Signal). Online verfügbar: www.eea.europa.eu/en/european-zero-pollution-dashboards/indicators/impact-of-air-pollution-on-mental-health-signal-1

22 **Landrigan, P. J. et al. (2018).** The Lancet Commission on pollution and health. The Lancet, Volume 391. Online verfügbar: www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32345-0/fulltext

23 **Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (2011).** Welt im Wandel – Gesellschaftsvertrag für eine Große Transformation. Online verfügbar: www.wbgu.de/de/publikationen/publikation/welt-im-wandel-gesellschaftsvertrag-fuer-eine-grosse-transformation

24 **Bundesamt für Naturschutz (n. a.).** Sozial-ökologische Transformation. Online verfügbar: www.bfn.de/sozial-oekologische-transformation

25 **Van Bronswijk, K., Hausmann, C. (2022).** Climate Emotions. Psychosozial-Verlag.

26 **Clayton, S., Parnes, M. F. (2025).** Anxiety and activism in response to climate change. In Current Opinion in Psychology, Volume 62. Online verfügbar: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X25000090

27 **Gunda Werner Institut (2019).** Was ist Intersektionalität? Online verfügbar: www.gwi-boell.de/de/2019/04/18/was-ist-intersektionalitaet-eine-definition

28 **Jost, B., Steinmetz, C. R. (2024).** Psychotherapie in der Klimakrise. Verlag W. Kohlhammer

29 **Hamann, K. et al. (2016).** Psychologie im Umweltschutz. oekom verlag. Online verfügbar: www.oekom.de/buch/psychologie-im-umweltschutz-9783865817990

30 **Frick, V., et al. (2022).** Teilbericht: Junge Menschen in der Klimakrise. Umweltbundesamt. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/publikationen/junge-menschen-in-der-klimakrise

31 **Spektrum der Wissenschaft (2000).** Lexikon der Neurowissenschaft: Emotionen. Online verfügbar: www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/emotionen/3405

32 **Hogrefe (n. a.).** Dorsch – Lexikon der Psychologie: Psychologische Distanz. Online verfügbar: https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/distanz-psychologische

33 **Umweltbundesamt (2023).** Klimawandel und psychische Gesundheit. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit/klimawandel-psychische-gesundheit

34 **Bundespsychotherapeutenkammer (2023).** Salamitaktik bei Analyse der Wartezeiten verschleiert realen Umfang. Online verfügbar: www.bptk.de/pressemitteilungen/salamitaktik-bei-analyse-der-wartezeiten-verschleiert-realen-umfang

35 **Psychologists/Psychotherapists for Future (n. a.).** Die Klimaleugner-Mechanismen des Gehirns. Online verfügbar: https://daskannstdutun.de/psychologie

36 **Krauss Whitbourne, S. (2012).** The Definitive Guide to Guilt. Psychology Today. Online verfügbar: www.psychologytoday.com/us/blog/fulfillment-any-age/201208/the-definitive-guide-guilt

37 **Nikendei, C. (2020).** Klima, Psyche und Psychotherapie. Psychotherapeut 65, 1/2020. Online verfügbar: https://doi.org/10.1007/s00278-019-00397-7

38 **Dohm, L., Klar, M. (2020).** Klimakrise und Klimaresilienz. Psychosozial 161. Online verfügbar: https://psychosozial-verlag.de/programm/1000/26425-detail

39 **Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (n. a.).** Lexikon der Entwicklungspolitik: Resilienz. Online verfügbar: www.bmz.de/de/service/lexikon#lexicon=70564

40 **Ernst, G.et al. (2022).** Stress und Stressbewältigung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Online verfügbar: https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0

41 **Cohen, S. et al. (2007).** Psychological stress and disease. JAMA. Online verfügbar: https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/209083

42 **Hu, T. et al. (2014).** Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. Psychological reports. Online verfügbar: https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4

43 **Ojala, M. (2013).** Coping with climate change among adolescents: Implications for subjective well-being and environmental engagement. In: Psychological and Behavioral Aspects of Sustainability. Online verfügbar: www.mdpi.com/2071-1050/5/5/2191

44 **Weltgesundheitsorganisation (2023).** Stress. Online verfügbar: www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress

45 **Erlbeck, H., Huxholl, H. (2023).** Die Klimakrise ist auch eine psychische Krise – Implikationen für den Arbeitsschutz. In: DGUV Forum 1/2023. Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung. Online verfügbar: https://forum.dguv.de/ausgabe/1-2023/artikel/die-klimakrise-ist-auch-eine-psychische-krise-implikationen-fuer-den-arbeitsschutz

46 **Hogrefe (n. a.).** Dorsch – Lexikon der Psychologie: Schizoaffektive Störung. Online verfügbar: https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/schizoaffektive-stoerung

47 **Augustin, J. et al. (2024).** Auswirkungen des Ahrtal-Hochwassers auf die Gesundheit der lokalen Bevölkerung – eine Analyse auf Grundlage von GKV-Routinedaten. In: Bundesgesundheitsblatt 67. Online verfügbar: https://doi.org/10.1007/s00103-023-03809-x

48 **Sun, Y. et al. (2024).** Association of Postpartum Temperature Exposure with Postpartum Depression: A Retrospective Cohort Study in Southern California. In: Environmental Health Perspectives, Volume 132, Issue 11. Online verfügbar: https://ehp.niehs.nih.gov/doi/10.1289/EHP14783

49 **Chersich, M. F. et al. (2020).** Associations between high temperatures in pregnancy and risk of preterm birth, low birth weight, and stillbirths: systematic review and meta-analysis. Online verfügbar: www.bmj.com/content/371/bmj.m3811

50 **Cherbuin, N. et al. (2024).** Bushfires and Mothers' Mental Health in Pregnancy and Recent Post-Partum. In: International Journal of Environmental Research and Public Health. Online verfügbar: www.mdpi.com/1660-4601/21/1/7

51 **Bansal, A. et al (2023).** Heatwaves and wildfires suffocate our healthy start to life: time to assess impact and take action. In: The Lancet Planetary Health, Volume 7, Issue 8. Online verfügbar: www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(23)00134-1/fulltext

52 **Barkin, J. L. et al. (2025).** The connection between climate change and perinatal mental health. In: Frontiers in Psychiatry. Online verfügbar: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1515895

53 **United Nations Population Fund East and Southern Africa (2024).** Climate Change Impacts and Intimate Partner Violence in Sub-Saharan Africa. Online verfügbar: https://esaro.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/2024-09/2024_IPV%20and%20Climate%20Report_FINAL.pdf

54 **Robert Koch-Institut (2020).** Gesundheitliche Lage der Frauen in Deutschland. Online verfügbar: https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/7554/Gesundheitliche_Lage_der_Frauen_2020.pdf

55 **Dohm, L. et al. (2023).** Umleitung erforderlich: Psychiatrie in Zeiten ökologischer Krisen. Online verfügbar: www.researchgate.net/publication/374814186_Umleitung_erforderlich_Psychiatrie_in_Zeiten_okologischer_Krisen

56 **Hickman C. et al. (2021).** Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. In: The Lancet Planetary Health, Volume 5, Issue 12. Online verfügbar: www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(21)00278-3

57 **Clayton, S. D. et al. (2023).** Psychological and Emotional Responses to Climate Change among Young People Worldwide: Differences Associated with Gender, Age, and Country. Sustainability. Online verfügbar: https://doi.org/10.3390/su15043540

58 **Sanson, A. V. et al. (2019).** Responding to the Impacts of the Climate Crisis on Children and Youth. In: Child Development Perspectives, Volume 13, Issue 4. Online verfügbar: https://doi.org/10.1111/cdep.12342

59 **Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband (2024).** Armut in der Inflation. Paritätischer Armutsbericht 2024. Online verfügbar: www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/img/Paritaetischer_Armutsbericht_2024.pdf

60 **Bundespsychotherapeutenkammer. (2022).** Armut gefährdet psychische Gesundheit. BPtK-Newsletter 03/2022. Online verfügbar: https://api.bptk.de/uploads/B_Pt_K_NL_3_2022_Armut_gefaehrdet_psychische_Gesundheit_f6b75049a3.pdf

61 **Amler, M. et al. (2024).** Sozial gerecht: Gesundheit – Umwelt – Klima. In: Bundesgesundheitsblatt 67. Online verfügbar: https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-024-03936-z

62 **Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (2024).** Perspektiven armutsbetroffener Menschen auf die Klimakrise. Online verfügbar: www.bmk.gv.at/dam/jcr:c0e4b799-faa5-4956-b07b-af1223e87a29/BMK_Publikation_Volkshilfe_UA.pdf

63 **Blackmore, R. et al. (2020).** The prevalence of mental illness in refugees and asylum seekers: A systematic review and meta-analysis. PLOS Medicine. Online verfügbar: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7505461/

64 **Fazel, M. et al. (2005).** Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: a systematic review. In: The Lancet, Volume 365, Issue 9467. Online verfügbar: www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(05)61027-6

65 **Bundeszentrale fuer politische Bildung (2020).** Armutsgefährdungsquoten von Migranten. Online verfügbar: www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/soziale-situation-in-deutschland/61788/armutsgefaehrdungsquoten-von-migranten

66 **Windemuth, D. et al. (2013).** Praxishandbuch psychische Belastungen im Beruf. 2. Auflage. Universum Verlag.

67 **Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (2019).** Psychische Belastung – der Schritt der Risikobeurteilung. Online verfügbar: https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3476

68 **European Climate and Health Observatory (2023).** Auswirkungen auf Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz. Online verfügbar: https://climate-adapt.eea.europa.eu/de/observatory/evidence/health-effects/occupational-health-safety/effects-on-occupational-health-and-safety

69 **Wittmann, M. et al. (2024).** Klimawandelbedingte psychosoziale Belastungen und wahrgenommene Anpassungskapazitäten bei Landwirtinnen und Landwirten. In: Standort, Volume 48. Online verfügbar: https://link.springer.com/article/10.1007/s00548-024-00923-z

70 **Tsakonas, K. et al. (2024).** Rapid review of the impacts of climate change on the health system workforce and implications for action. In: The Journal of Climate Change and Health, Volume 19. Online verfügbar: https://doi.org/10.1016/j.joclim.2024.100337

71 **Butsch, C. et al. (2023).** Gesundheitliche Auswirkungen von Extremwetterereignissen – Risikokaskaden im anthropogenen Klimawandel. In: Journal of Health Monitoring. Robert Koch-Institut. Online verfügbar: https://doi.org/10.25646/11646.2

72 **Beerlage, I. (2021).** Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV). In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Online verfügbar: https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i140-1.0

73 **Europäische Kommission (n. a.).** Folgen des Klimawandels. Online verfügbar: https://climate.ec.europa.eu/climate-change/consequences-climate-change_de

74 **Bundesministerium für Arbeit und Soziales (2025).** Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit – Berichtsjahr 2023. Online verfügbar: www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arbeitsschutz/suga-bericht-2023.pdf

75 **Umweltbundesamt (2022).** Teilbericht: Junge Menschen in der Klimakrise. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/publikationen/junge-menschen-in-der-klimakrise

76 **United Nations (2019).** Climate Justice. Online verfügbar: www.un.org/sustainabledevelopment/blog/2019/05/climate-justice/

77 **Schmitt, C. (2023).** Intersektionale Zugänge zur Klimakrise. In: Sozialmagazin 7-8/2023. Beltz. Online verfügbar: www.beltz.de/fachmedien/sozialpaedagogik_soziale_arbeit/zeitschriften/sozialmagazin/50375-sozialmagazin-7-8-2023.html

78 **United Nations (n. a.).** Climate Justice Global Alliance. Online verfügbar: https://sdgs.un.org/partnerships/climate-justice-global-alliance

79 **Parry, L. et al. (2019).** The (in)visible health risks of climate change. In Social Science & Medicine, Volume 241. Online verfügbar: https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112448

80 **Kurwan, J. (2023).** Klimagerechtigkeit. Bundeszentrale für politische Bildung. Online verfügbar: www.bpb.de/themen/klimawandel/dossier-klimawandel/515255/klimagerechtigkeit/

81 **Prütz, F., Krause, L. (2022).** Gesundheit von Menschen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen in Deutschland – Ausgewählte Indikatoren aus der Studie GEDA 2014/2015-EHIS. In: Journal of Health Monitoring. Robert Koch-Institut. Online verfügbar: https://doi.org/10.25646/9751

82 **Kazmierczak, A. (2022).** Auswirkungen klimabedingter Gefahren auf Gesundheit und Wohlbefinden vulnerabler Gruppen in Europa. In: Journal of Health Monitoring. Robert Koch-Institut. Online vergüfbar: https://doi.org/10.25646/10394

83 **Hayes, K. et al. (2019).** Factors influencing the mental health consequences of climate change in Canada. International Journal of Environmental Research and Public Health. Online verfügbar: www.mdpi.com/1660-4601/16/9/1583

84 **Böhnke, P. et al. (2023).** Folgen sozialer Ungleichheit. Informationen zur politischen Bildung Nr. 354/2023. Online verfügbar: www.bpb.de/shop/zeitschriften/izpb/soziale-ungleichheit-354/520847/folgen-sozialer-ungleichheit/

85 **Neurologen und Psychiater im Netz (2020).** Diskriminierung und Stigmatisierung fördern psychische Erkrankungen auf vielfältige Weise. Online verfügbar: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/ratgeber-archiv/artikel/diskriminierung-und-stigmatisierung-foerdern-psychische-erkrankungen-auf-vielfaeltige-weise/

86 **Bernicker, E. et al. (2023).** Climate Change and Cancer Care: A Policy Statement From ASCO. Online verfügbar: https://ascopubs.org/doi/10.1200/OP.23.00637

87 **Bündnis Entwicklung Hilft (2014).** Weltrisikobericht 2014. Online verfügbar: www.welthungerhilfe.de/fileadmin/pictures/publications/de/studies-analysis/2014_weltrisikobericht.pdf

88 **Kshore, N. et al. (2018).** Mortality in Puerto Rico after Hurricane Maria. In: The New England Journal of Medicine. Online verfügbar: https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMsa1803972

89 **Hückmann, A. (2017).** Katastrophenhilfe muss inklusiv sein. Deutsches Institut für Menschenrechte. Online verfügbar: www.institut-fuer-menschenrechte.de/publikationen/detail/katastrophenhilfe-muss-inklusiv-sein

90 **Heuson, C., Traidl-Hoffmann, C. (2018).** Bedeutung von Klima- und Umweltschutz für die Gesundheit mit besonderer Berücksichtigung von Schädigungen der Hautbarriere und allergischen Folgeerkrankungen. In: Bundesgesundheitsblatt 61. Online verfügbar: https://doi.org/10.1007/s00103-018-2742-y

91 **Dohm, L. et al. (2024).** Psychische Folgen von Klima- und Umweltveränderungen am Beispiel der Dermatologie. In: Die Dermatologie, Volume 75. Online verfügbar: https://doi.org/10.1007/s00105-024-05396-7

92 **Stein, P. J. S. et al. (2024).** Advancing disability-inclusive climate research and action, climate justice, and climate-resilient development. In: The Lancet Planetary Health, Volume 8. Online verfügbar: www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(24)00024-X/fulltext

93 **Grineski, S. E. (2022).** Cascading disasters and mental health inequities: Winter Storm Uri, COVID-19 and post-traumatic stress in Texas. In: Social Science & Medicine, Volume 315. Online verfügbar: https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115523

94 **Maetzel, J. et al. (2021).** Dritter Teilhabebericht der Bundesregierung über die Lebenslagen von Menschen mit Beeinträchtigungen. Bundesministerium für Arbeit und Soziales. Online verfügbar: www.bmas.de/DE/Service/Publikationen/Broschueren/a125-21-teilhabebericht.html

95 **Friedrich-Alexander-Universität (n.a.).** Glossar: Marginalisierung. Online verfügbar: www.gender-und-diversity.fau.de/glossary/marginalisierung/

96 **Der Paritätische Gesamtverband (2022).** Der Paritätische Teilhabebericht 2022. Online verfügbar: www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/Schwerpunkte/Teilhabeforschung/doc/Teilhabebericht-2022_web.pdf

97 **Traidl-Hoffmann, C. (2021).** Dermatologie. In: Traidl-Hoffmann, C. et al. (Hrsg.). Planetary Health. Klima, Umwelt und Gesundheit im Anthropozän. MWV.

98 **Patella, V. et al. (2020).** Atopic Dermatitis Severity during Exposure to Air Pollutants and Weather Changes with an Artificial Neural Network (ANN) Analysis.Pediatric Allergy and Immunology, Volume 31, Issue 8. Online verfügbar: https://doi.org/10.1111/pai.13314

99 **Gieler, U. et al. (2020).** Haut und Psychosomatik – Psychodermatologie heute. In: JDDG: Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft, Volume 8, Issue 11. Online verfügbar: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ddg.14328_g

100 **Dohm, L. et al. (2024).** Psychische Folgen von Klima- und Umweltveränderungen am Beispiel der Dermatologie. In: Die Dermatologie, Volume 75. Online verfügbar: https://doi.org/10.1186/1476-069X-9-37

101 **D'Ippoliti, D. et al. (2010).** The Impact of Heat Waves on Mortality in 9 European Cities: Results from the EuroHEAT Project. In: Environmental Health, Volume 9. Online verfügbar: https://ehjournal.biomedcentral.com/ articles/10.1186/1476-069X-9-37

102 **Yang, J. et al. (2024).** Cardiovascular Disease, Genetic Susceptibility, and Risk of Psychiatric Disorders and Suicide Attempt: A Community Based Matched Cohort Study Based on the UK Biobank. In: Journal of the American Heart Association, Volume 13, Number 15. Online verfügbar: https://doi.org/10.1161/JAHA.123.031280

103 **Hiatt, R. A. et al. (2020).** Cancer and climate change. In: The Lancet Oncology, Volume 21, Issue 11. Online verfügbar: www.thelancet.com/journals/lanonc/article/PIIS1470-2045(20)30448-4

104 **Nogueira, L. M. et al. (2020).** Climate change and cancer. In: CA: A Cancer Journal for Clinicians, Volume 70, Issue 4. Online verfügbar: https://doi.org/10.3322/caac.21610

105 **Bernicker, E. et al. (2023).** Climate Change and Cancer Care: A Policy Statement From ASCO. In: JCO Oncology Practice, Volume 20, Number 2. Online verfügbar: https://ascopubs.org/doi/10.1200/OP.23.00637

106 **Spektrum.de (2001).** Kompaktlexikon der Biologie: Temperaturregulation. Online verfügbar: www.spektrum.de/lexikon/biologie-kompakt/temperaturregulation/11692

107 **Nogueira, L. (2024).** How climate change disrupts cancer services and threatens progress. Online verfügbar: www.uicc.org/news-and-updates/blog/how-climate-change-disrupts-cancer-services-and-threatens-progress

108 **Naumann, M. (2024).** Klima, Umwelt und Hirngesundheit – die Neurologie ist gefordert. In: DGNeurologie, Volume 7. Online verfügbar: https://doi.org/10.1007/s42451-024-00638-3

109 **Turner, A. P et al. (2016).** Mental Health Comorbidity in MS: Depression, Anxiety, and Bipolar Disorder. In: Current Neurology and Neuroscience Reports, Volume 16. Online verfügbar: https://link.springer.com/article/10.1007/s11910-016-0706-x

110 **Jacobi, F. et al. (2014).** Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Nervenarzt, Volume 85. Online verfügbar: https://doi.org/10.1007/s00115-013-3961-y

111 **Robert Koch-Institut (2024).** Mental Health Surveillance. Online verfügbar: https://public.data.rki.de/t/public/views/hf-MHS_Dashboard/Dashboard?

112 **Walinski, A. et al. (2023).** The Effects of Climate Change on Mental Health. Deutsches Ärzteblatt International, Volume 120. Online verfügbar: https://di.aerzteblatt.de/int/archive/article/229918

113 **Romanello, M. et al. (2021).** The 2021 report of the Lancet Countdown on health and climate change: code red for a healthy future. The Lancet, Volume 398, Issue 10311. Online verfügbar: www.thelancet.com/journals/lanonc/article/S0140-6736(21)01787-6

114 **Waite, T. D. et al. (2017).** The English national cohort study of flooding and health: cross-sectional analysis of mental health outcomes at year one. BMC Public Health, Volume 17. Online verfügbar: https://doi.org/10.1186/s12889-016-4000-2

115 **Haefeli, W. E., Czock, D. (2024).** Heidelberger Hitze-Tabelle. Online verfügbar: https://aerzte.ihf-fortbildung.de/news/heidelberger-hitzetabelle-risikominimierung-bei-medikamenten/

116 **Volz, H.-P. (2009).** Affektive Störungen (ICD-10: F30-39). In: Kasper, S. et al.: Psychiatrie und Psychotherapie compact. Georg Thieme Verlag. Online verfügbar: www.thieme-connect.de/products/ebooks/lookinside/10.1055/b-0034-5936

117 **Deutsches Komitee Katastrophenvorsorge (2022).** Opfer- und Schadensdaten zur Flut 2021 in Rheinland-Pfalz. Online verfügbar: https://dkkv.org/wp-content/uploads/2023/02/Anfrage_Opfer-_und_Schadensdaten_der_Flut_2021.pdf

118 **Umweltbundesamt (2023).** GE-I-2: Hitzebedingte Todesfälle. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/monitoring-zur-das/handlungsfelder/gesundheit/ge-i-2/indikator

119 **Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2024).** Erntebericht 2024: Klimafolgen mindern Erträge deutlich. Online verfügbar: www.bmel.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2024/085-erntebericht-2024.html

120 **Köhler, J. et al. (2024).** Unpredicted ecosystem response to compound human impacts in a European river. Scientific Reports 14, 16445 (2024). Online verfügbar: www.nature.com/articles/s41598-024-66943-9

121 **Spiecker, H., Kahle. H.-P. (2023).** Climate-driven tree growth and mortality in the Black Forest, Germany-Long-term observations. Global Change Biology. Online verfügbar: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/gcb.16897

122 **Bengel, J., Lyssenko, L. (2012).** Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Online verfügbar: https://shop.bzga.de/band-43-resilienz-und-psychologische-schutzfaktoren-im-erwachsenenalt-60643000/

123 **Niessen, P. et al. (2021).** Klimaresilienz aufbauen. In: Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (Hrsg.) (2024). Psychologische Perspektiven im Klimawandel: Strategien und Konzepte. Online verfügbar: https://www.bdp-verband.de/klima-und-psychologie/bdp-bericht-klimawandel-strategien-und-konzepte

124 **Lenton, T. M. (2023).** Quantifying the human cost of global warming. Nature Sustainability, Volume 6. Online verfügbar: https://doi.org/10.1038/s41893-023-01132-6

125 **Beerlage, I. (2023).** Resilienz von Gemeinschaften, Städten und Gemeinwesen/Community Resilience. 2 Resilienz-Förderung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Online verfügbar: https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/resilienz-von-gemeinschaften-staedten-und-gemeinwesen-community-resilience-2-resilienz-foerderung/

126 **Beerlage, I. (2023).** Resilienz von Gemeinschaften, Städten und Gemeinwesen/Community Resilience. 1 Hintergründe, Verständnis und Modelle. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Online verfügbar: https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/resilienz-von-gemeinschaften-staedten-und-gemeinwesen-community-resilience-1-hintergruende-verstaendnis-und-modelle/

127 **Kompetenznetzwerk Präventivmedizin Baden-Württemberg (n. a.).** Was ist eigentlich Selbstregulation? Online verfübar: www.knpm-bw.de/was-ist-eigentlich-selbstregulation/

128 **Rönnau-Böse, M. et al. (2022).** Resilienz und Schutzfaktoren. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Online verfügbar: https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i101-2.0

129 **Schwartz, S. E. O. et al. (2022).** Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer. In: Current Psychology, Volume 42. Online verfügbar: https://doi.org/10.1007/s12144-022-02735-6

130 **Haslam, C. et al. (2015).** Social Connectedness and Health. In: Encyclopedia of Geropsychology. Springer. Online verfügbar: https://doi.org/10.1007/978-981-287-080-3_46-2

131 **Bruhn, T., Böhme, J. (2021).** Mehr sein, weniger brauchen. Beltz Verlag.

132 **Schrader, C. (2022).** Über Klima sprechen: Das Handbuch. oekom verlag. Online verfügbar: www.oekom.de/buch/ueber-klima-sprechen-9783962383749

133 **Bundeszentrale für politische Bildung (2017).** Agenda Setting. In: Deutsche Fernsehgeschichte in Ost und West Online verfügbar: www.bpb.de/themen/medien-journalismus/deutsche-fernsehgeschichte-in-ost-und-west/247870/hintergrund-informationen/

134 **Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum (n.a.).** Der ökologische Handabdruck. Online verfügbar: https://nachhaltigerkonsum.info/aktionsmaterialien/handabdruck

135 **Umweltbundesamt (2024).** Mit Ökostrom das Klima schützen. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/oekostrom

136 **Behrendt, S. et al. (2018).** Effizienz, Konsistenz, Suffizienz. IZT - Institut für Zukunftsstudien und Technologiebewertung. Online verfügbar: www.izt.de/media/2022/10/IZT_Text_1-2018_EKS.pdf

137 **Umweltbundesamt (2019).** Rebound-Effekte. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/themen/abfall-ressourcen/oekonomische-rechtliche-aspekte-der/rebound-effekte

138 **Öko-Institut, Prognos (2019).** Online verfügbar: Rohstoffbedarf im Bereich der erneuerbaren Energien. Online verfügbar: https://d-eiti.de/wp-content/uploads/2020/02/Rohstoffbedarf-im-Bereich-der-erneuerbaren-Energien.Langfassung.pdf

139 **Heiland, S. (2022).** Klima- und Naturschutz – Hand in Hand. Bundeszentrale für politische Bildung. Online verfügbar: www.bpb.de/themen/umwelt/naturschutzpolitik/510345/klima-und-naturschutz-hand-in-hand/

140 **RENN.süd (2020).** Der Nachhaltige Warenkorb. Online verfügbar: www.nachhaltiger-warenkorb.de/wp-content/uploads/RENN_Flyer_Der-Nachhaltige-Warenkorb_DINlang.pdf

141 **Der nachhaltige Warenkorb (n.a.).** Dein Kassenbon ist ein Stimmzettel: Nachhaltig einkaufen – so geht's. Online verfügbar: www.nachhaltiger-warenkorb.de/dein-kassenbon-ist-ein-stimmzettel-nachhaltig-einkaufen-so-gehts/

142 **Umweltbundesamt (n.a.).** Nachhaltiger Konsum & Wirkung. Online verfügbar: https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/wirkung#big-points

143 **Umweltbundesamt (2024).** Klimaschutz im Verkehr. Online verfübar: www.umweltbundesamt.de/themen/verkehr/klimaschutz-im-verkehr

144 **Becker, S., Schröder, B. (2022).** Pop-up-Radwege führen zu mehr Radverkehr und besserer Luft. Online verfügbar: https://www.rifs-potsdam.de/de/news/pop-radwege-fuehren-zu-mehr-radverkehr-und-besserer-luft

145 **Raimund, W. (2022).** Aktive Mobilität – Zufussgehen und Radfahren. Umweltbundesamt. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.at/fileadmin/site/publikationen/dp167.pdf

146 **Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrakstruktur (2022).** Verkehr in Zahlen 2023/2024. 52. Jahrgang. Online verfügbar: https://bmdv.bund.de/SharedDocs/DE/Anlage/G/verkehr-in-zahlen23-24-pdf

147 **Umweltbundesamt (2024).** Radverkehr. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/themen/verkehr/nachhaltige-mobilitaet/radverkehr#gtgt-umweltfreundlich-und-klimaschonend

148 **Umweltbundesamt (2023).** Von Fast Fashion zu zirkulärer Fashion. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.at/fileadmin/site/publikationen/dp187.pdf

149 **Europäisches Parlament (2023).** Umweltauswirkungen von Textilproduktion und -abfällen (Infografik). Online verfügbar: www.europarl.europa.eu/topics/de/article/20201208STO93327/umweltauswirkungen-von-textilproduktion-und-abfallen-infografik

150 **Bundesministerium für Gesundheit (2022).** Chemikalien in Kleidung: Gesundheitlich unbedenklich? Online verfügbar: https://gesund.bund.de/chemikalien-in-kleidung#gesetzliche-regelungen

151 **Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (n. a.).** Das Aktionsprogramm Natürlicher Klimaschutz (ANK) der Bundesregierung in Kürze. Online verfügbar: www.bmuv.de/fileadmin/Daten_BMU/Download_PDF/Naturschutz/ank_kurzfassung_bf.pdf

152 **Gilan, D., Helmreich, I. (2024).** Die resiliente Gesellschaft – eine kollektive Antwort auf kollektive Probleme. Online verfügbar: www.praeventionstag.de/dokumentation/download.cms?id=7606&datei=5-Gilan-Helmreich-7606.pdf

153 **Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2024).** Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit – Berichtsjahr 2023. Unfallverhütungsbericht Arbeit. Online verfügbar: www.bmas.de/DE/Service/Presse/Meldungen/2024/sicherheit-und-gesundheit-bei-der-arbeit.html

154 **Juchmann, U. (2022).** Selbstfürsorge in helfenden Berufen. Kohlhammer.

155 **Nguyen, M. H. (2023).** Eins mit allem. Herder.

156 **Barnhofer, T., Born, H. (2011).** Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie bei affektiven Störungen: Ein vielversprechendes Verfahren. Deutsches Ärzteblatt 2/2011. Online verfügbar: www.aerzteblatt.de/archiv/pdf/d44629ea-d541-48ee-b02f-44e7579b0522

157 **Chekroud, Sammi R et al. (2018).** Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. The Lancet Psychiatry, Volume 5, Issue 9. Online verfügbar: https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X

158 **Imboden, C. et al. (2022).** Die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die psychische Gesundheit. Praxis, Jahrgang 111, Heft 4. Online verfügbar: https://doi.org/10.1024/1661-8157/a003831

159 **Vonneilich, N., Franzkowiak, P. (2022).** Soziale Unterstützung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Online verfügbar: https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i110-3.0

160 **Umweltbundesamt (2022).** Teilbericht: Junge Menschen in der Klimakrise. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/479/publikationen/texte_127-2022_junge_menschen_in_der_klimakrise.pdf

161 **Cissé, G. et al. (2022).** Health, Wellbeing, and the Changing Structure of Communities. In: Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Online verfügbar: www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/chapter/chapter-7/

162 **Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (n. a.).** Lexikon der Entwicklungspolitik: Armut. Online verfügbar: www.bmz.de/de/service/lexikon#lexicon=14038

163 **Bundeszentrale für politische Bildung (n.a.).** Das Lexikon der Wirtschaft Armut. Online verfügbar: www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/lexikon-der-wirtschaft/18705/armut/

164 **Statistisches Bundesamt (2025).** Armutsgefährdungsschwelle für ausgewählte Haushaltstypen, Median und Durchschnitt des Nettoäquivalenzeinkommens. Online verfügbar: www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Lebensbedingungen-Armutsgefaehrdung/Tabellen/armutsschwelle-zvgl.html

165 **Statistisches Bundesamt (2025).** Einkommen und Lebensbedingungen, Armutsgefährdung: Armuts- oder Ausgrenzungsgefährdung. Online verfügbar: www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Lebensbedingungen-Armutsgefaehrdung/Tabellen/arope-armut-ausgrenz-zvgl.html

166 **Hurrelmann, K., Richter, M. (2022).** Determinanten der Gesundheit. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Online verfügbar: https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i008-2.0

167 **Kiehl, W. (2015).** Infektionsschutz und Infektionsepidemiologie: Fachwörter – Definitionen – Interpretationen. Robert Koch-Institut. Online verfügbar: https://edoc.rki.de/handle/176904/171

168 **Bundesamt für Strahlenschutz (n. a.).** Glossar: Strahlenexposition. Online verfügbar: www.bfs.de/SharedDocs/Glossareintraege/DE/S/strahlenexposition.html

169 **Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (n. a.).** Kippelemente – Großrisiken im Erdsystem. Online verfügbar: www.pik-potsdam.de/de/produkte/infothek/kippelemente/kippelemente

170 **Bundesministerium für Gesundheit (2023).** Krankheiten: Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Online verfügbar: https://gesund.bund.de/posttraumatische-belastungsstoerung

171 **Weltgesundheitsorganisation (2022).** Mental health. Online verfügbar: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

172 **Edelstein, M. R. and Vanclay, F. (2024).** Chapter 18: Psychosocial impacts. In: Vanclay, F., Esteves, A. M.: Handbook of Social Impact Assessment and Management. Edward Elgar Publishing. Online verfügbar: https://doi.org/10.4337/9781802208870.00028

173 **United Nations (2020).** UN Common Guidance on Helping Build Resilient Societies. Online verfügbar: https://unsdg.un.org/sites/default/files/2021-09/UN-Resilience-Guidance-Final-Sept.pdf

174 **United Nations Office for Disaster Risk Reduction (n. a.).** Definition: Resilience. Online verfügbar: www.undrr.org/terminology/resilience

175 **Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (n. a.).** Lexikon der Entwicklungspolitik: Resilienz. Online verfügbar: www.bmz.de/de/service/lexikon#lexicon=70564

176 **Maurer, A. (Hrsg.) (2019).** Max Weber: Soziologische Grundbegriffe. Reclam. Online verfügbar: www.reclam.de/detail/978-3-15-019537-6/Weber__Max/Soziologische_Grundbegriffe

177 **Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (n. a.).** Lexikon der Entwicklungspolitik: Vulnerabel. Online verfügbar: www.bmz.de/de/service/lexikon#lexicon=70568

178 **Weltgesundheitsorganisation (2005).** Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit. Online verfügbar: www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICF/_node.html

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 2, Seite 3:
Howard, Courtney et al. (2023). Learning to treat the climate emergency together: social tipping interventions by the health community. In: The Lancet Planetary Health, Volume 7. Online verfügbar: www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(23)00022-0/fulltext#fig2

European Climate and Health Observatory (2025). Mental health effects. Online verfügbar: https://climate-adapt.eea.europa.eu/en/observatory/evidence/health-effects/mental-health-effects

Abbildung 3, Seite 6:
Schmitz, L. et al. (2024). Umweltzonen in Deutschland: Emissionsbegrenzungen verbessern Bildung und psychische Gesundheit. In: DIW Wochenbericht 47 / 2024. Online verfügbar: https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.927075.de/24-47.pdf

Abbildung 4, Seite 7:
Clayton, S., Parnes, M. F. (2025). Anxiety and activism in response to climate change. In Current Opinion in Psychology, Volume 62. Online verfügbar: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X25000090

Abbildung 5, Seite 10:
Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (2023). Umweltbewusstsein in Deutschland 2022. Online verfügbar: https://www.bmuv.de/fileadmin/Daten_BMU/Pools/Broschueren/umweltbewusstsein_2022_bf.pdf

Abbildung 6, Seite 12: Lea Dohm (Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.)

Abbildung 7, Seite 16:
Cissé, G. et al. (2022). Chapter 7: Health, Wellbeing, and the Changing Structure of Communities. In: Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability. Online verfügbar: www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/figures/chapter-7/figure-7-faq-7.1.2

Abbildung 8, Seite 19:
Barmer (2023). SINUS-Jugendforschung: Ergebnisse einer Repräsentativ-Umfrage unter Jugendlichen 2023/2024. Online verfügbar: www.barmer.de/resource/blob/1249172/c2b01f11bc532f301cf0cd5c90e349d9/sinus-studie-jugendbericht-2023-2024-barrierefrei-data.pdf

Abbildung 9, Seite 22:
European Climate and Health Observatory (2025). Auswirkungen auf Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz. Online verfügbar: https://climate-adapt.eea.europa.eu/de/observatory/evidence/health-effects/occupational-health-safety/effects-on-occupational-health-and-safety

Bauer, S. et al. (2022). Klimawandel und Arbeitsschutz. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Online verfügbar: https://doi.org/10.21934/baua:bericht20220601

Umweltbundesamt (2024). Warum ist Feinstaub schädlich für den Menschen? Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/service/uba-fragen/warum-ist-feinstaub-schaedlich-fuer-den-menschen

Abbildung 10, Seite 26/27:
Maetzel, J. et al. (2021). Dritter Teilhabebericht der Bundesregierung über die Lebenslagen von Menschen mit Beeinträchtigungen. Bundesministerium für Arbeit und Soziales. Online verfügbar: www.bmas.de/DE/Service/Publikationen/Broschueren/a125-21-teilhabebericht.html

Abbildung 11, Seite 26:
Prütz, F., Krause, L. (2022). Gesundheit von Menschen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen in Deutschland – Ausgewählte Indikatoren aus der Studie GEDA 2014/2015-EHIS. In: Journal of Health Monitoring. Robert Koch-Institut. Online verfügbar: https://doi.org/10.25646/9751

Abbildung 12, Seite 32:
Thom, J. et al. (2024). Entwicklung der Diagnoseprävalenz psychischer Störungen 2012–2022. In: Deutsches Ärzteblatt 11/2024. Online verfügbar: www.aerzteblatt.de/archiv/239553/Entwicklung-der-Diagnosepraevalenz-psychischer-Stoerungen-2012-2022

Abbildung 13, Seite 38:
Lenton, T. M. (2023). Figure 5. In: Quantifying the human cost of global warming. Nature Sustainability, Volume 6. Online verfügbar: https://doi.org/10.1038/s41893-023-01132-6

Abbildung 14, Seite 40:
Gesundheitsförderung Schweiz (2019). Selbstwirksamkeit.
Online verfügbar: https://iguk.de/wp-content/uploads/KJ_Selbstwirksamkeit-1.pdf

Sonderegger, S. et al. (2022). Die Selbstwirksamkeitserwartung von Jugendlichen mit Anorexia nervosa im poststationären Setting. In: Pflege, Jahrgang 36, Heft 3. Hogrefe. Online verfügbar: https://doi.org/10.1024/1012-5302/a000922

Abbildung 15, Seite 44:
Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (2011). Welt im Wandel – Gesellschaftsvertrag für eine Große Transformation. Online verfügbar: www.wbgu.de/de/publikationen/publikation/welt-im-wandel-gesellschaftsvertrag-fuer-eine-grosse-transformation

Abbildung 16, Seite 46:
Bertram, B. (2015). Spirale der verschiedenen Wirkungsebenen. In: Wandel mit Hand und Fuß. Germanwatch. Online verfügbar: https://www.germanwatch.org/de/node/12040

Abbildung 17, Seite 47:
Heiland, S. (2022). Klima- und Naturschutz – Hand in Hand. Bundeszentrale für politische Bildung. Online verfügbar:
www.bpb.de/themen/umwelt/naturschutzpolitik/510345/klima-und-naturschutz-hand-in-hand/

Abbildung 18, Seite 48:
BUND Baden-Württemberg (n. a.). Nachhaltigkeitsstrategien. Online verfügbar:
www.bund-bawue.de/themen/mensch-umwelt/nachhaltigkeit/nachhaltigkeitsstrategien

Abbildung 19, Seite 49:
Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum (2022). Mit Big Points den Fußabdruck halbieren. Online verfügbar: https://nachhaltigerkonsum.info/aktionsmaterialien/fussabdruck

Abbildung 20, Seite 51:
Heinrich-Böll-Stiftung, Institute for Advanced Sustainability Studies (2015). Bodenatlas 2015. Online verfügbar: www.boell.de/sites/default/files/bodenatlas2015_iv.pdf

Eimermacher, M., stockmarpluswalter (2023). Ein ganz besonderer Boden. In: Mooratlas 2023. Online verfügbar: www.boell.de/sites/default/files/2025-01/mooratlas_2023.pdf

Abbildung 21, Seite 56:
Vonneilich, N., Franzkowiak, P. (2022). Soziale Unterstützung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Online verfügbar:
https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i110-3.0

Abbildung 22, Seite 61:
Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (2022). Kippelemente – Großrisiken im Erdsystem.
Online verfügbar: www.pik-potsdam.de/de/produkte/infothek/kippelemente/kippelemente

Projekt „Klimawandel und Selbsthilfearbeit”

Die vorliegende Arbeitshilfe ist im Rahmen des Projekts „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“ der BAG SELBSTHILFE entstanden. Das Projekt soll Selbsthilfeorganisationen von Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen dabei unterstützen, sowohl die eigene Verbandsarbeit klimafreundlich zu organisieren als auch die Gesundheit der Mitglieder bestmöglich zu schützen. Mehr unter: www.bag-selbsthilfe.de/klimawandel

Bei Anregungen und Fragen zur Arbeitshilfe oder zum Projekt wenden Sie sich gern an Anna-Sofia Knieling: anna-sofia.knieling@bag-selbsthilfe.de

Impressum

Herausgeber:

BAG SELBSTHILFE
Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.

Kirchfeldstraße 149
40215 Düsseldorf

Telefon: +49 (0) 211 31006-0
Fax: +49 (0) 211 31006-48

E-Mail: info@bag-selbsthilfe.de

Projektleitung: Anna-Sofia Knieling
Redaktion: Jessika Knauer
Redaktionelle Mitarbeit und wissenschaftliche Beratung:
Lea Dohm, Nikolaus Mezger (Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V.)
Gestaltung: Danuta Sojka-Pokorski

1. Auflage, Juni 2025

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft, Köln
IBAN: DE26 3702 0500 0008 0301 00

Gefördert durch: AOK Bundesverband

Klima-Wandel und Gefühle

Infos und Übungen in Leichter Sprache

Klimawandel und Selbsthilfearbeit

Inhalt

Was ist der Klima-Wandel? 2

Was sind Klima-Gefühle? 3

Was ist Achtsamkeit?..... 5

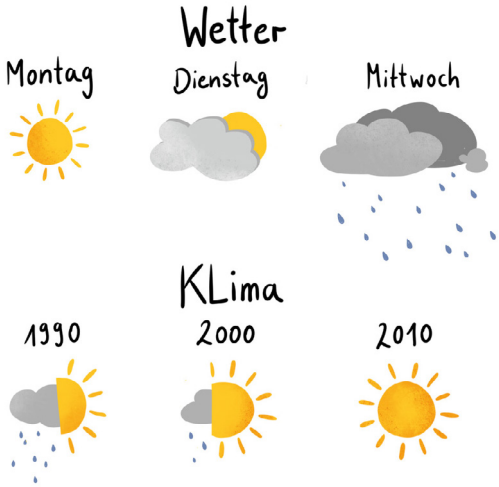
Übung: Die Geh-Meditation..... 6

Übung: Der Atem-Raum..... 10

Impressum..... 12

Was ist der Klima-Wandel?

Das Klima ist ein bisschen wie das Wetter.
Es gibt aber einen Unterschied:
Das Wetter kann sich jeden Tag ändern.
Das Klima ändert sich nur sehr langsam.



Man kann zum Beispiel sagen:
In dem Land Norwegen ist das Klima feucht.
Das bedeutet:
In Norwegen regnet es oft und viel.

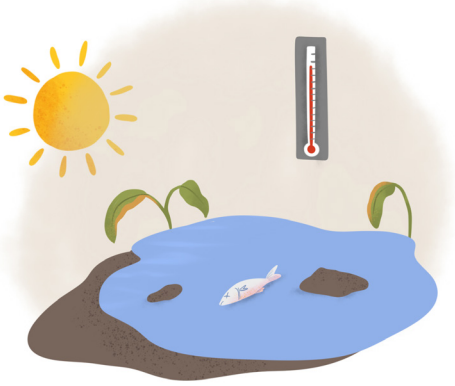
Klima-Forscher beobachten das Klima.
Das machen sie schon seit vielen Jahren.
Sie beobachten zum Beispiel:

- Wie warm ist die Luft?
- Wie sauber ist das Wasser?
- Wie gesund sind die Pflanzen?

Die Klima-Forscher haben heraus-gefunden:
Das Klima auf der Erde verändert sich.
Auf der Erde wird es immer wärmer.
Das ist der Klima-Wandel.

Der Klima-Wandel schadet der Natur.
Die Folgen sind zum Beispiel:

- Im Sommer gibt es mehr heiße Tage.
- Die Luft zum Atmen wird schlechter.
- Es gibt weniger Trink-Wasser.
- Viele Tiere und Pflanzen sterben.



Was sind Klima-Gefühle?

Der Klima-Wandel ist ein wichtiges Thema.
Viele Menschen reden darüber.
Es ist ein großes Thema in den Nachrichten.
Die Politiker streiten sich darüber.
Wir selbst können die Folgen spüren.
Wir spüren zum Beispiel,
wenn es im Sommer heiß ist.

Dadurch haben wir verschiedene Gefühle.
Zum Beispiel:

- Die Menschen zerstören die Natur.
  Das macht uns wütend.
- Die Bäume im Wald sterben.
  Das macht uns traurig.
- Wir machen uns Sorgen um die Zukunft.

Diese Gefühle heißen auch Klima-Gefühle.
Klima-Gefühle sind oft unangenehm.
Aber sie sind ganz normal.
Unsere Gefühle zeigen uns:

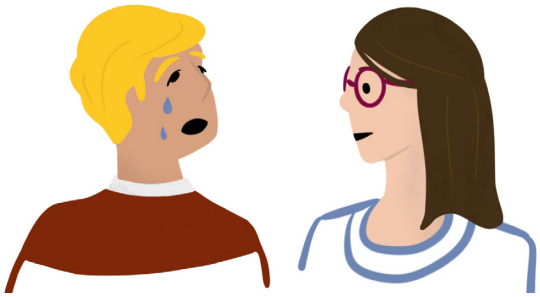
- Das ist gut für uns.
- Etwas stimmt nicht.
- Das brauchen wir.

Wir fühlen zum Beispiel:
Heute bin ich traurig.
Ich möchte mit einem Freund sprechen.
Dann geht es mir wieder besser.

Gefühle beeinflussen auch:
So verhalten wir uns.
Zum Beispiel:
Manchmal sind wir wütend.
Wut kann ein gutes Gefühl sein.
Mit Wut können wir etwas verändern.
Mit Wut kämpfen wir zum Beispiel für Klima-Schutz.
Der Klima-Schutz hat dieses Ziel:
Der Klima-Wandel soll aufhören.

Manchmal werden Gefühle auch zu stark.
Dann sind sie schlecht für die Gesundheit.
Das ist zum Beispiel schlecht:

- Wir sind nur noch traurig.
  Wir möchten nur noch alleine sein.
- Wir sind sehr wütend.
  Wir machen Dinge kaputt.



Dann bitten wir andere Menschen um Hilfe.
Wir können mit anderen Menschen sprechen.
Wir sprechen darüber:

- Das fühlen wir.
- Darum fühlen wir etwas.
- Das machen wir mit den Gefühlen.

So erkennen wir unsere Gefühle.
Das ist gut für unsere Gesundheit.
Am Anfang kann das ziemlich schwer sein.
Aber wir können es lernen.
Es gibt einen guten Weg zum Lernen.
Dieser Weg ist Achtsamkeit.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit kann bei Gefühlen helfen.
Wir können besser mit Gefühlen umgehen.
Das bedeutet:
Wir fühlen die Gefühle.
Aber sie werden nicht zu stark.

Achtsam sein bedeutet:
Wir sind nur in diesem Moment.
Wir sind ruhig und aufmerksam.
Wir achten darauf:

- Das fühlen wir in diesem Moment.
- Das machen wir in diesem Moment.

Achtsamkeit kann man üben.
Auf den nächsten Seiten zeigen wir 2 Übungen:

- die Geh-Meditation
- den Atem-Raum

Am Anfang kann Achtsamkeit schwer sein.
Das Ruhig-Sein ist für uns ungewohnt.
Wir denken oft an etwas anderes.
Wir lassen uns leicht ablenken.

Mit der Zeit wird das Üben einfacher.
Wir können jeden Tag achtsame Pausen machen.
Diese Pausen sind gut für unsere Gesundheit.
Sie helfen uns bei starken Gefühlen.
Sie geben uns Kraft für Klima-Schutz.

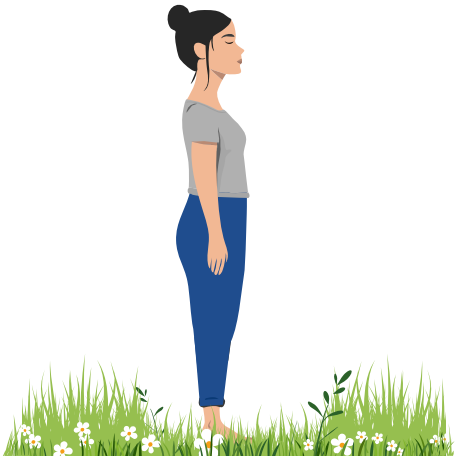
Übung: Die Geh-Meditation

Die Geh-Meditation ist eine Übung für Achtsamkeit.
Bei der Übung gehen wir ganz langsam.
Beim Gehen sind wir ganz aufmerksam.

Wir achten nur darauf:

- So fühlen sich meine Schritte an.
- So fühlt sich der Boden unter meinen Füßen an.
- So fühlt sich mein Körper an.
- So ist meine Umgebung.

Die Geh-Meditation ist eine Übung für jeden Tag.
Wir können selbst entscheiden:
So lange üben wir.
Wir können die Übung draußen machen.
Zum Beispiel auf einer Wiese.
Oder wir machen sie in der Wohnung.
Beim Üben können wir die Schuhe ausziehen.



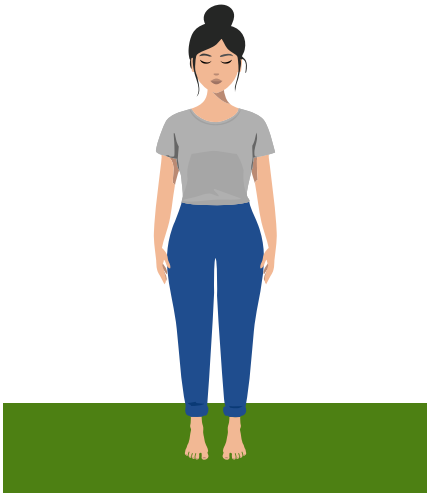
Für die Übung brauchen wir nur wenig Platz.
Wir überprüfen vor dem Üben:

- Wir können in jede Richtung 5 Schritte gehen.
- Es steht nichts im Weg.

Auch Menschen im Rollstuhl können die Übung machen.
Sie können ihren Rollstuhl ganz langsam bewegen.
Dafür brauchen sie einen glatten Boden.
Sie brauchen auch genug Platz.
Sie müssen sich mit dem Roll-Stuhl drehen können.

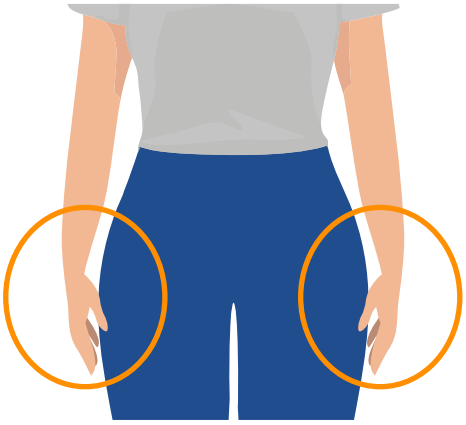
1 Wir strecken unseren Rücken aus.

Wir stellen uns gerade hin.
Menschen im Rollstuhl setzen sich gerade hin.
Wir machen unsere Augen zu.
Wir halten unseren Kopf gerade.
Wir entspannen unsere Schultern.
Wir spüren unseren Körper.



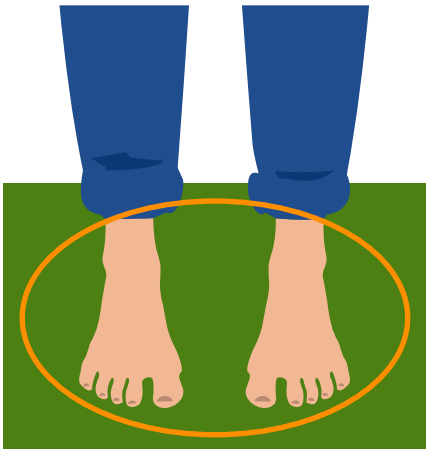
2 Wir entspannen unsere Hände.

Wir lassen unsere Arme herunter-hängen.
Die Hände können neben dem Körper sein.
Sie können auch vor dem Bauch sein.
Oder sie können hinter dem Rücken sein.
Wir suchen eine gute Körper-Haltung.
Sie soll für uns besonders angenehm sein.

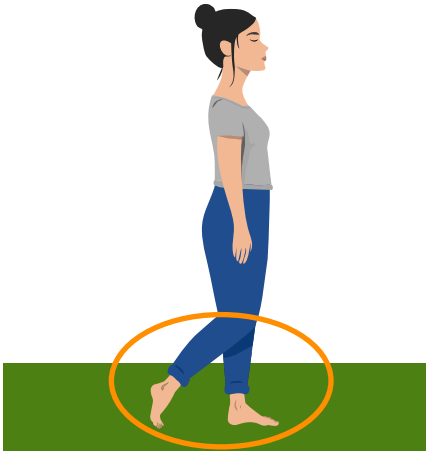


3 Wir spüren unsere Füße.

Wir atmen ruhig ein und aus.
Jetzt spüren wir unsere Füße.
Wir spüren den Boden unter den Füßen.
Wir spüren:
Wie fühlen sich meine Füße an?
Wir öffnen wieder die Augen.



4 Wir bewegen uns nach vorn.



Wir machen die Bewegung ganz langsam.
Wir bewegen unseren Rollstuhl nach vorn.
Oder wir heben einen Fuß vom Boden hoch.
Wir bewegen den Fuß ein kleines Stück nach vorn.
Wir setzen den Fuß sanft auf dem Boden auf.
So machen wir es auch mit dem anderen Fuß.

5 Wir bewegen uns ganz langsam.

Wir finden ein Tempo,
das für uns angenehm ist.
Wir spüren jeden einzelnen Schritt.
Oder wir spüren:
So bewegt sich unser Rollstuhl nach vorne.
Wir achten nur auf unsere Bewegungen.

6 Wir üben Achtsamkeit.

Manchmal wandern unsere Gedanken.
Dann denken wir an etwas anderes.
In diesem Moment bleiben wir stehen.
Wir machen eine kurze Pause.
Wir spüren wieder unsere Füße.
Wir spüren den Boden unter unseren Füßen.

7 Wir spüren unsere Gefühle.

Wir gehen weiter langsam hin und her.
Beim Gehen achten wir auch auf unsere Gefühle:
Fühle ich mich müde?

- Habe ich Langeweile?
- Bin ich unruhig?

Jedes Gefühl ist vollkommen in Ordnung.

8 Wir achten auf alles um uns herum.

Wir gehen weiter langsam hin und her.
Wir atmen ruhig ein und aus.
Dabei spüren wir unseren Atem im Körper.
Wir hören Geräusche in der Umgebung.
Wir spüren die Luft auf unserer Haut.
Wir spüren unsere Hände und Füße.

9 Wir bleiben stehen.

Wir spüren noch einmal unseren ganzen Körper.
Wir atmen tief ein und aus.
Wir kreisen langsam unsere Schultern.
Wir strecken unsere Arme nach oben aus.
Wir machen Bewegungen,
die uns in dem Moment gut tun.

Übung: Der Atem-Raum

Der Atem-Raum ist eine Übung für Achtsamkeit.
Die Übung besteht aus 5 Schritten.
Für jeden Schritt nehmen wir uns 1 Minute Zeit.
Der Atem-Raum ist eine tolle Übung für zwischendurch.
Wir können die Übung zum Beispiel machen:

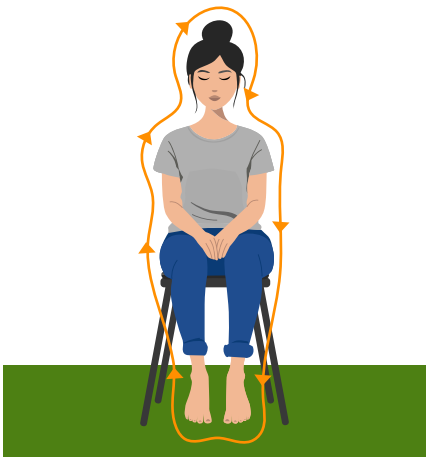
- in einer Arbeits-Pause
- im Bus oder im Zug
- im Warte-Zimmer vom Arzt

1 Wir sitzen entspannt.

Wir setzen uns auf einen bequemen Stuhl.
Unser Rücken ist gerade.
Wir entspannen:

- unseren Nacken
- unsere Schultern
- unser Gesicht

2 Wir achten auf den Moment.



Wir atmen ruhig ein und aus.
Wir sind ganz aufmerksam:

- So fühlt sich mein Körper an.
- So fühlt sich mein Po auf dem Stuhl an.
- Diese Gefühle habe ich.
- Diese Gedanken sind in meinem Kopf.

3 Wir achten nur auf unseren Atem.

Manchmal sind wir nicht mehr achtsam.
Dann denken wir über etwas nach.
Das ist ganz normal.
Dann spüren wir wieder:

- Wie kommt der Atem in meinen Körper?
- Wo spüre ich meinen Atem besonders stark?

4 Wir achten auf alles um uns herum.

Wir atmen weiter ruhig ein und aus.
Wir spüren jetzt wieder unseren ganzen Körper.
Wir hören Geräusche in der Umgebung.
Wir spüren die Luft auf unserer Haut.
Wir achten auf unsere Gedanken.
Wir achten auf unsere Gefühle.

5 Wir bewegen unseren Körper.

Wir beenden die Übung langsam.
Wir fangen langsam an,
uns zu bewegen.
Wir machen Bewegungen,
die uns gut tun.
Wir atmen tief ein und aus.

Impressum

Herausgeber:
BAG SELBSTHILFE
Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.

Kirchfeldstraße 149
40215 Düsseldorf

Telefon: +49 (0) 211 31006-0
Fax: +49 (0) 211 31006-48

E-Mail: info@bag-selbsthilfe.de
www.bag-selbsthilfe.de

Projektleitung: Anna-Sofia Knieling
Redaktion: Jessika Knauer
Texte: Jessika Knauer, Ulrike Bruckmann (tuml.berlin)
Achtsamkeitsübungen: Dr. Britta Hölzel (adaptiert nach Mark Williams, Zindel Segal, John Teasdale und Jon Kabat-Zinn)

Prüfung auf Leichte Sprache:
Shpresa Matoshi, Bianca Stetefeld, Andreas Wulfekammer, Osman Sakinmaz
(Büro für Leichte Sprache und Barrierefreiheit)

Netzwerk Leichte Sprache

Illustrationen: Lotte Letschert (S. 2-5), Danuta Sojka-Pokorski (S. 6-11)
Gestaltung: Danuta Sojka-Pokorski

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft, Köln
IBAN: DE26 3702 0500 0008 0301 00

B·A·G SELBSTHILFE

Gefördert durch:

AOK AOK-Bundesverband Die Gesundheitskasse.

Klimawandel und Selbsthilfearbeit

B·A·G SELBSTHILFE

Klimawandel und Selbsthilfearbeit