

KLUG

Deutsche Allianz  
Klimawandel und Gesundheit



# KLIMAKRISE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

---

**BAG SELBSTHILFE**

**26.06.2024**

**DIPL.-PSYCH. LEA DOHM**

# AGENDA

---

**Klimakrise und psychische  
Gesundheit**

**Umgang mit Polykrisen**

**Handlungsmöglichkeiten**



**CRISIS  
AHEAD**



Die  
Klimakrise lässt zusätzliche  
Belastungen entstehen, die  
zu neuen Syndromen führen  
und insgesamt den  
psychiatrisch-  
psychotherapeutischen  
Behandlungsbedarf der  
Bevölkerung drastisch  
erhöhen.



Aus dem  
DGPPN Positionspapier, 2022

# HOCHWASSER NRW / RLP 2021

## “BKK-STUDIE”

**Direkt:** Schlafstörungen, Stress, Traumatisierungen

**Nach 6 Monaten:** PTBS, Ängste, Depressionen, emotionale Störungen bei KiJu

[Home](#) > [Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz](#) > [Article](#)

### Auswirkungen des Ahrtal-Hochwassers auf die Gesundheit der lokalen Bevölkerung – eine Analyse auf Grundlage von GKV-Routinedaten

The impact of the Ahr Valley flood on the health of the local population – an analysis based on SHI routine data

Originalien und Übersichten | [Open access](#) | Published: 09 January 2024  
Volume 67, pages 5–13, (2024) | [Cite this article](#)

[Download PDF](#)   You have full access to this [open access](#) article



[Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz](#)

[Aims and scope](#) →

Augustin, J., Andrees, V., Czerniejewski, A. et al. Auswirkungen des Ahrtal-Hochwassers auf die Gesundheit der lokalen Bevölkerung – eine Analyse auf Grundlage von GKV-Routinedaten. Bundesgesundheitsbl 67, 5–13 (2024). <https://doi.org/10.1007/s00103-023-03809-x>

# “ERHEBLICHER PSYCHOLOGISCHER UND PSYCHIATRISCHER VERSORGUNGSBEDARF” BEI “ERHEBLICHEN VERSORGUNGSENGPÄSSEN”

[Home](#) > [Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz](#) > [Article](#)

## Auswirkungen des Ahrtal-Hochwassers auf die Gesundheit der lokalen Bevölkerung – eine Analyse auf Grundlage von GKV-Routinedaten

The impact of the Ahr Valley flood on the health of the local population – an analysis based on SHI routine data

[Originalien und Übersichten](#) | [Open access](#) | [Published: 09 January 2024](#)

Volume 67, pages 5–13, (2024) [Cite this article](#)

[Download PDF](#) ↓

✔ You have full access to this [open access](#) article



[Bundesgesundheitsblatt -  
Gesundheitsforschung -  
Gesundheitsschutz](#)

[Aims and scope](#) →

Augustin, J., Andrees, V., Czerniejewski, A. et al. Auswirkungen des Ahrtal-Hochwassers auf die Gesundheit der lokalen Bevölkerung – eine Analyse auf Grundlage von GKV-Routinedaten. Bundesgesundheitsbl 67, 5–13 (2024). <https://doi.org/10.1007/s00103-023-03809-x>

# DIE KLIMAKRISE SCHADET DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT TENDENZ STEIGEND



---

## Direkt

z.B. PTBS nach Hochwasser

---

## Indirekt

z.B. durch zerstörten Wohnraum /  
Infrastruktur, Flucht, belastende  
Auseinandersetzung

---

## Individuell & sozial

z.B. zunehmende soziale Konflikte,  
gesellschaftliche Segmentierung

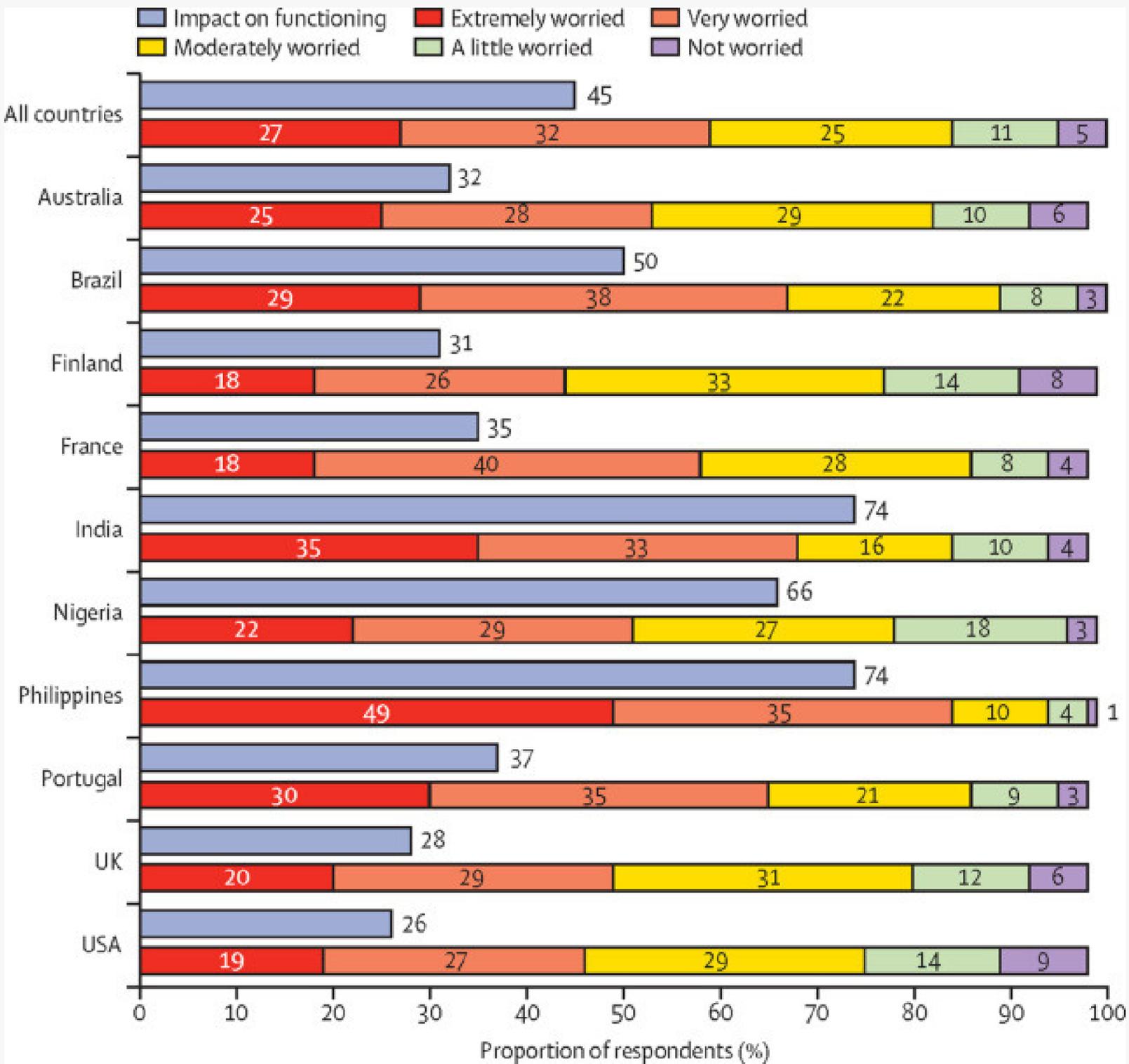


---

## Akut und chronisch

## Ungerecht!

# PROBLEMFELD: EMOTIONALE VERARBEITUNG



## AUSWIRKUNGEN AUF

Zustimmung zu  
klimapolitischen Maßnahmen

News Avoidance

psychische Gesundheit

...



# Top 10 Risks

“Please estimate the likely impact (severity) of the following risks over a 2-year and 10-year period”

## 2 years



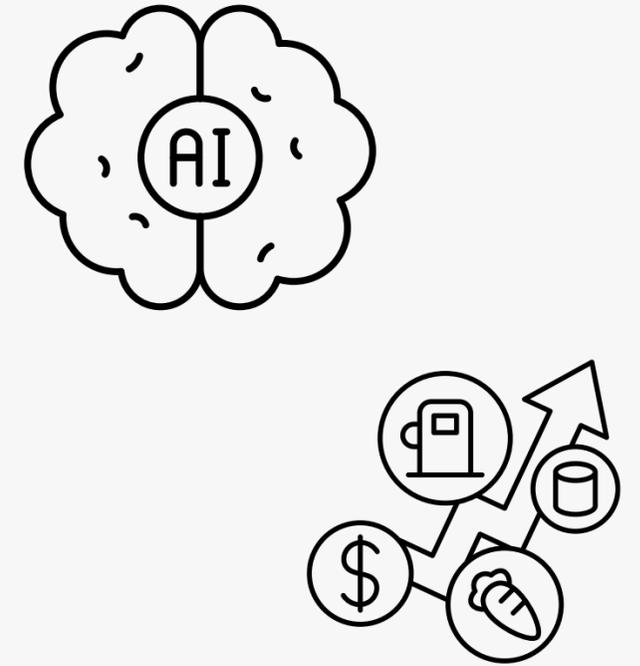
## 10 years



### Risk categories

- Economic
- Environmental
- Geopolitical
- Societal
- Technological

Source: World Economic Forum, Global Risks Perception Survey 2022-2023



# Die ökologischen Krisen haben Auswirkungen auf alle Fachdisziplinen



## Allgemeinchirurgie

Mehr Wundinfektionen & Tumorchirurgie, Chirurgie ist ein sehr ressourcenintensives Fachgebiet.



## Allgemeinmedizin

Gute Behandlungsbeziehung bei wegen Umweltfaktoren begrenzter Wirksamkeit, hier möglich: Vermeidung von Überversorgung, mehr sprechende Medizin / Prävention



## Geriatric

Außentemperatur als Mortalitätsrisiko für Alleinlebende. In vielfacher Hinsicht erhöhte Vulnerabilität



## Zahnmedizin

Adipositas und Mangelernährung erhöhen die Wahrscheinlichkeit von Zahnerkrankungen. Viel Mobilität (3% der Gesundheitsemissionen), viel Müll

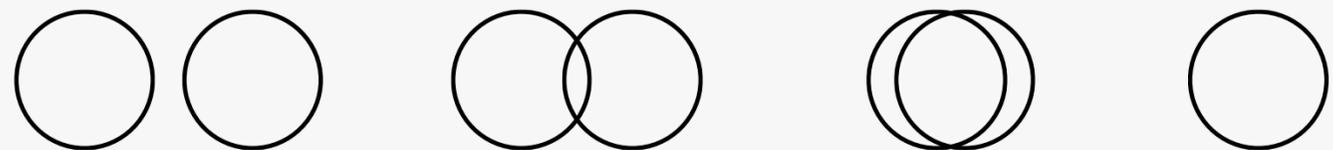


GESUNDE MENSCHEN  
GIBT ES NUR AUF EINER  
GESUNDEN ERDE.

---

**Klimaschutz ist  
Gesundheitsschutz.**

Wir sind nicht unabhängig  
sondern Teil der Natur.



KLUG

Deutsche Allianz  
Klimawandel und Gesundheit



# HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN



# INDIVIDUELLE RESILIENZFÖRDERUNG

**RESILIENZ = GESUNDE UND ALTERSGERECHTE ENTWICKLUNG ANGESICHTS  
UNGÜNSTIGER LEBENSUMSTÄNDE ODER KRITISCHER LEBENSEREIGNISSE**

---

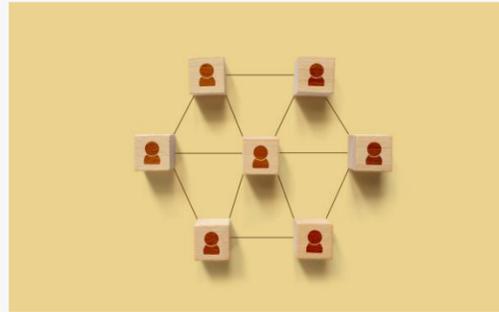


# DIE 10 SÄULEN DER SELBST- FÜRSORGE

Was kannst du gut?  
Wo kannst du üben?

[www.psy4f.org](http://www.psy4f.org)

Beratung - Materialien



**Gute Tagesstruktur (inkl. Selbstfürsorge  
und echtem Feierabend)**

**Soz. Kontakte und soz. Kompetenz  
(z.B. nein sagen)**

**Sport und Bewegung**

**Schönes (Hobbys, Spaß, Genuss,  
Erholung, Natur,...)**

**Sinnstiftendes (nach  
Werten leben)**

# DIE 10 SÄULEN DER SELBST- FÜRSORGE

Was kannst du gut?  
Wo kannst du üben?

[www.psy4f.org](http://www.psy4f.org)

Beratung - Materialien



**Schlaf**



**Sorgen- und Grübeldistanzierung**



**Selbstüberwindung  
(Vermeiden vermeiden)**



**Selbsterkenntnis (eigene "offene  
Flanken", Knöpfe, Warnzeichen,...)**



**Selbstmitgefühl und -akzeptanz  
(guter Umgang mit sich selbst und  
Gefühlen)**

INDIVIDUELLE RESILIENZFÖRDERUNG IST IN  
ZEITEN KOMPLEXER GLOBALER KRISEN  
UNZUREICHEND UND KANN SOGAR  
NOTWENDIGES HANDELN VERHINDERN.

---



**RESILIENZ = GESUNDE UND ALTERSGERECHTE ENTWICKLUNG ANGESICHTS  
UNGÜNSTIGER LEBENSUMSTÄNDE ODER KRITISCHER LEBENSEREIGNISSE**

# 4 FELDER SCHEMA DER RESILIENZ (PETER & NIESSEN, 2023)

---

INDIVIDUELL

KOLLEKTIV

ADAPTIV



TRANSFORMATORISCH





UNANGENEHME  
GEFÜHLE

+

WIRKSAME UND MACHBARE  
HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

= höhere  
**Wahrscheinlichkeit**  
**dranzubleiben**

- Ágoston C. et al. (2022): Identifying Types of Eco-Anxiety, Eco-Guilt, Eco-Grief, and Eco-Coping in a Climate-Sensitive Population: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (4), 2461, <https://doi.org/10.3390/ijerph19042461>.
- Eine gut verständliche Beschreibung der Theorie der Erlernten Hilflosigkeit und Theorien der subjektiven Kontrolle nach Seligman sowie der sozialen Lerntheorie nach Bandura s. in: Bodenmann G., Perrez M., Schär M.: *Klassische Lerntheorien - Grundlagen und Anwendungen in Erziehung und Psychotherapie*. 3. Auflage 2016, Hogrefe Verlag, Bern, ISBN 3456855982.
- Egger, J.W. (2015): Selbstwirksamkeit - Ein kognitives Konstrukt für gesundheitliches Verhalten. In: *Integrative Modelle in Psychotherapie, Supervision und Beratung - Integrative Verhaltenstherapie und psychotherapeutische Medizin - Ein biopsychosoziales Modell*, Teil III (3), S. 283-311, Springer Verlag Wiesbaden, ISBN 978-3-658-06802-8, <https://doi.org/10.1007/978-3-658-06803-5>.
- Ojala M. et al. (2021): Anxiety, Worry, and Grief in a Time of Environmental and Climate Crisis: A Narrative Review. *Annual Review of Environment and Resources*, 46, 35-58, <https://doi.org/10.1146/annurev-environ-012220-022716>.



## KOLLEKTIVES HANDELN

- **am wirksamsten!**
- **fördert Resilienz und psychische Gesundheit**

---

## SOZIALE NORMEN

- **erleichtern die psych. Integration**
- **schaffen Pull-Effekte**

# IDEEN ZUM HANDELN GIBT ES AUCH HIER

## [HTTPS://DASKANNSTDUTUN.DE](https://daskannstdutun.de)

daskannstdutun

[Home](#)

[Psychologie](#)

[Aktiv Werden](#)

[Konkrete Schritte](#)

[Aktuelles](#)

## In 9 Schritten nachhaltig aktiv werden

Indem wir uns aktiv für Veränderung einsetzen, vergrößern wir unseren **Handabdruck**: Unseren positiven Einfluss auf Gesellschaft, Politik und Wirtschaft. Hier zeigen wir dir, was dein Engagement unterstützt und deine Batterien auflädt.



# VIELEN DANK!

---

[LEA.DOHM@KLIMAWANDEL-GESUNDHEIT.DE](mailto:LEA.DOHM@KLIMAWANDEL-GESUNDHEIT.DE)

[@LEADOHM](#)