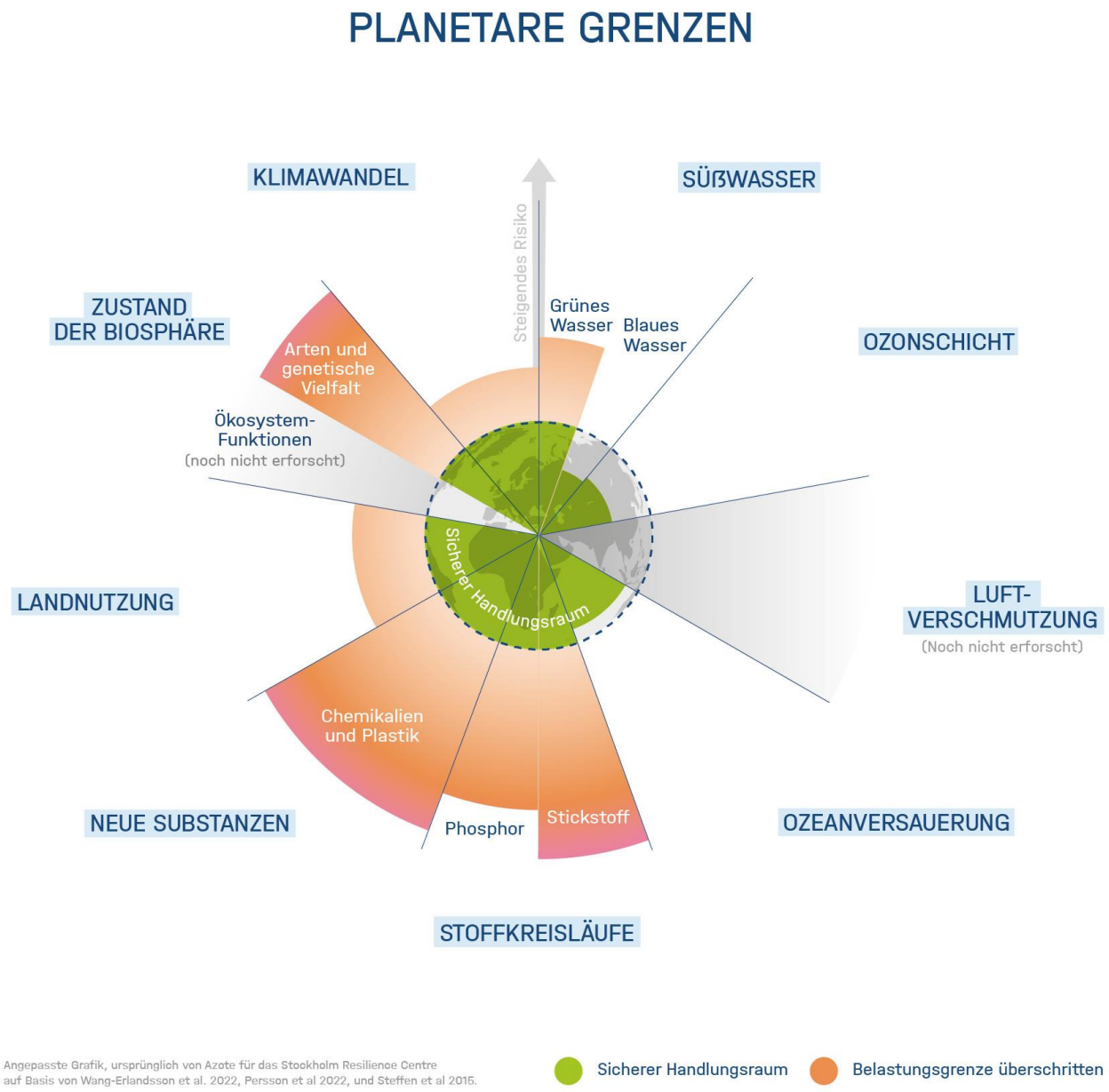
KRANKER PLANET – GESUNDE PSYCHE?

21.06.2023, Alzeyer Symposium

M.Sc.-Psych. Kathrin Macha
LPK-Vorstandsbeauftragte für Klimapsychologie
Sprecherin Psychologists for Future

kathrinmacha@posteo.de

Foto: Makus Spiske



Grafik: Planetare Belastungsgrenzen © Julia Blenn / Helmholtz-Klima-Initiative
https://helmholtz-klima.de/planetare-belastungs-grenzen

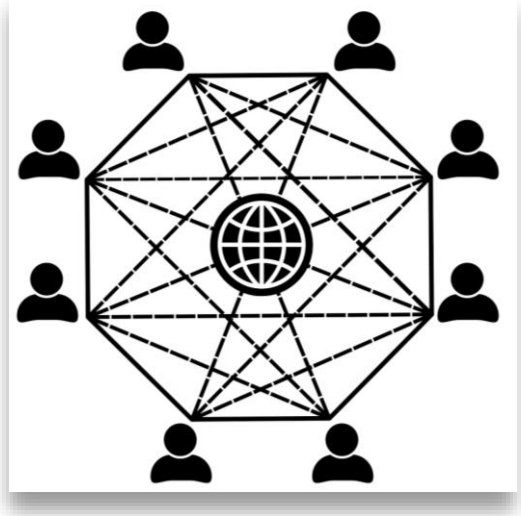
MENSCH UND PLANETARE GRENZEN

Konzept der planetaren Belastungsgrenzen
Johan Rockström, 2009

.. UND DAMIT VERSCHACHTELTE KRISEN

GESELLSCHAFTLICH & ÖKONOMISCH

Energiepreise, Inflation, soziale Ungleichheit, Konflikte/Spaltung,…



GEOPOLITISCH

Kriege, Wettrüsten, Flucht, Migration

KRISENPERMANENZ – AUSLÖSER ODER SYMPTOM?

Foto: Chris Le Boutillier, Pexels

Foto: Jan-Rune Smenes Reite, Pexels

Foto: https://www.pravda-tv.com/wp-content/uploads/2015/11/titelbid.jpg

Foto: Kelly, Pexels

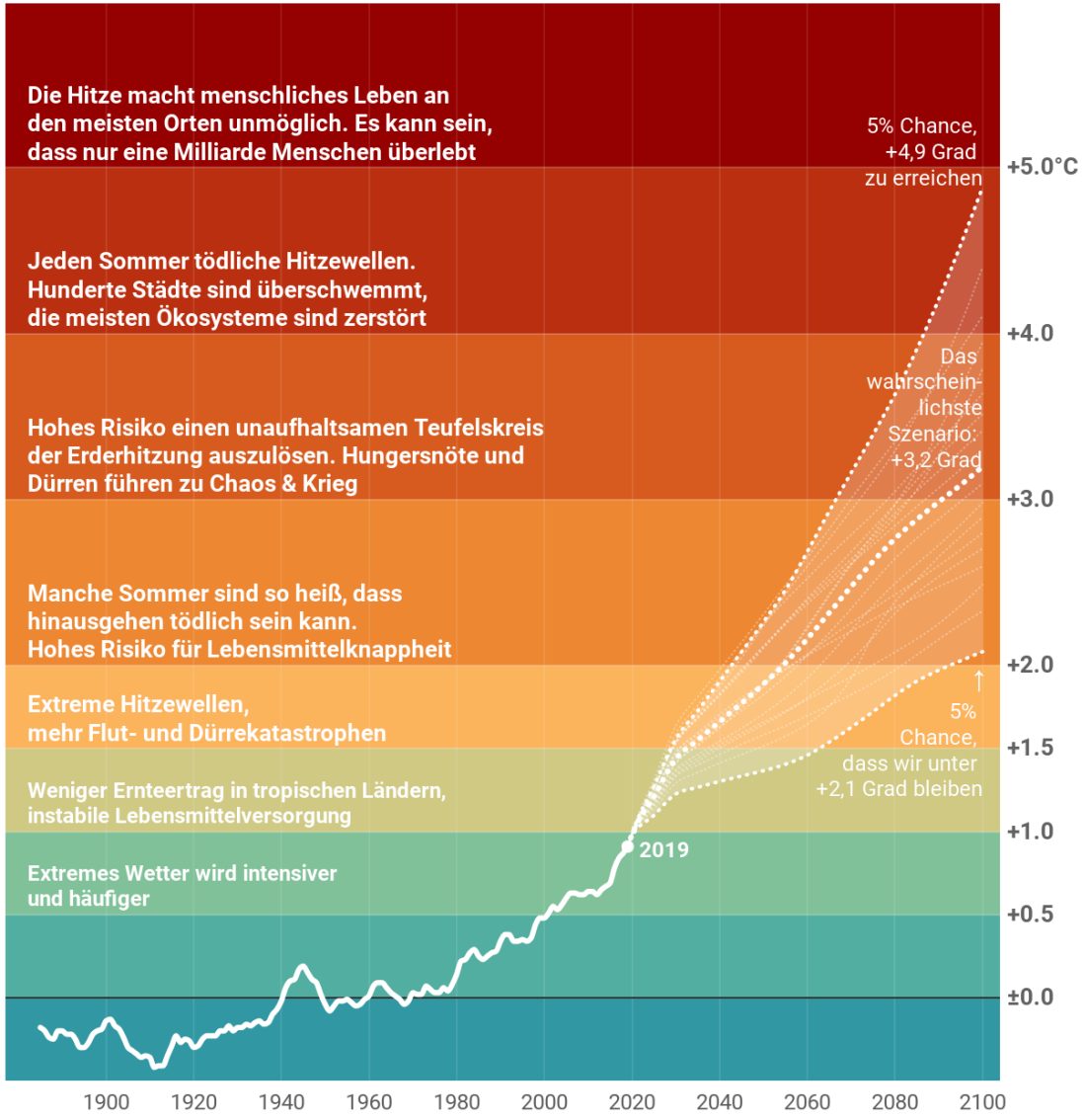
Foto: Mikechie Esparagoza, Pexels

Foto: https://animalsociety.de/nutztiere/massentierhaltung/

RECAP: ANTHROPOZÄN

https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/269298/das-anthropozaen-erzaehlen-fuenf-narrative/

Was die Klimakatastrophe für uns Menschen bedeutet

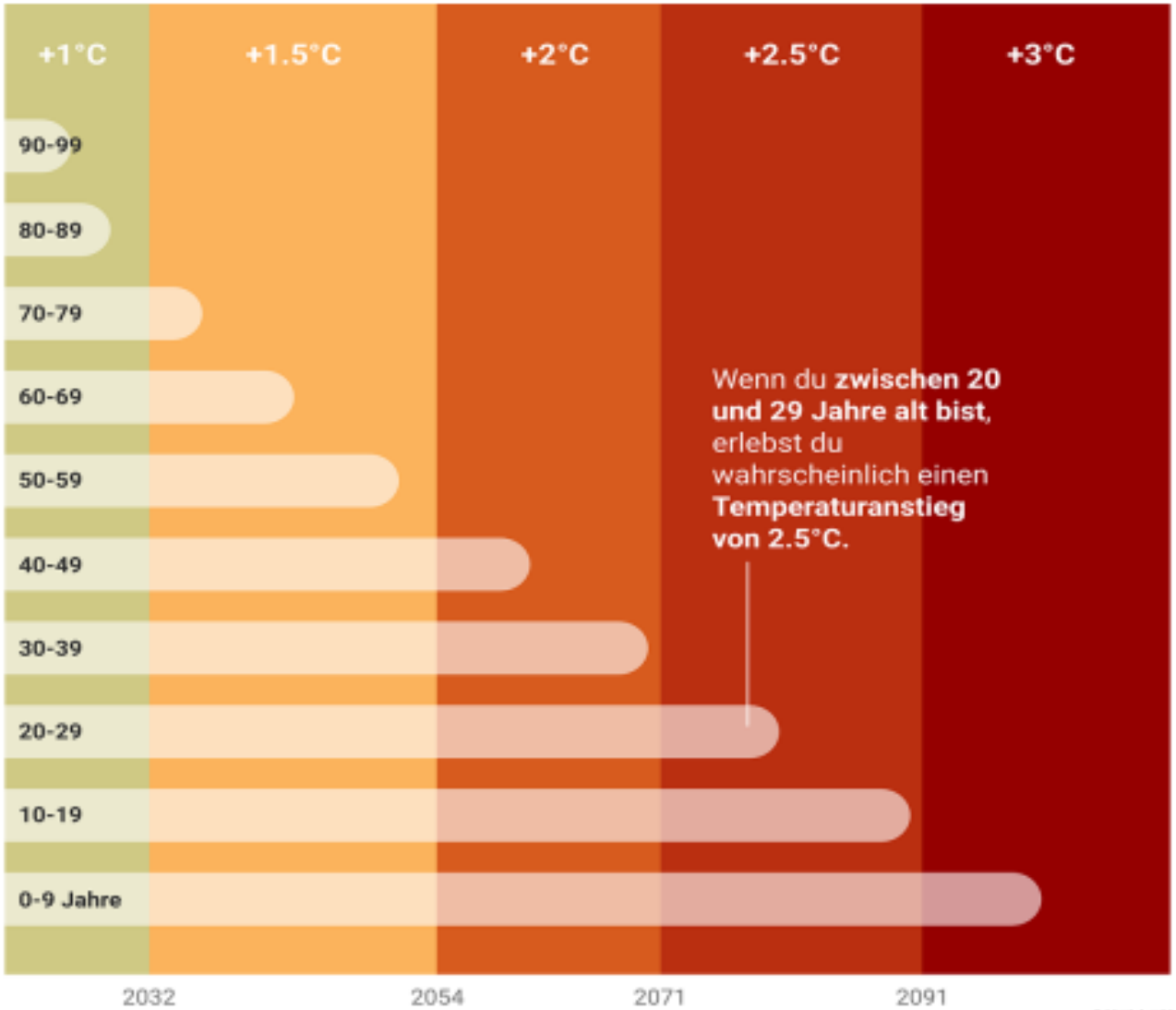


Die dicke Linie zeigt den 5-Jahres-Durchschnitt *der globalen Temperatur-Anomalien (NOAA). Die punktierten Linien zeigen die Perzentile der Vorhersagen zur Erderhitzung nach* Raftery et.al, 2017. *Die schwarze Linie unten ist der Durchschnitt im 20. Jahrhundert. Inspiriert von* The Guardian.

Chart: Gregor Aisch, Datawrapper • Created with Datawrapper

MOMENT.

SO HEISS KÖNNTE ES IN DEINEM LEBEN NOCH WERDEN:

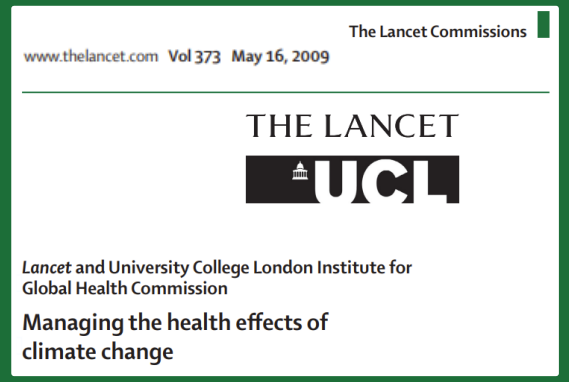


MOMENT.

QUELLEN:
GRAFIK: HANS HACK/DATAWRAPPER
DATEN: RAFTERY ET AL. 2017, DESTASIS 2017/2019

https://www.moment.at/story/klimakrise-so-heiss-koennte-es-deinem-leben-noch-werden

https://www.mcc-berlin.net/en/research/co2-budget.html



"Climate change is the biggest global health threat of the 21st century."

https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-67360960935-1/fulltext

„Climate Change – Biggest health threat facing humanity"

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health

20.01.2023

„Der Klimawandel […] beinhaltet große Gefahren für die menschliche Gesundheit. […] Weder auf Folgen des Klimawandels noch auf Pandemien ist unser Gesundheitssystem ausreichend vorbereitet."

https://www.svr-gesundheit.de/fileadmin/Gutachten/Gutachten_2023/Gesamtgutachten_ePDF_Final.pdf

VERSCHACHTELTE FOLGEN

z.B.
Hitzeschlag
Verletzungen
Kardiovaskuläre Erkrankungen
Atemwegserkrankungen
Vektorübertragene Infektions-erkrankungen

Geophysik

Extremwetterereignisse, Naturkatastrophen

Hitze, Dürren
Zerstörung v. Wohnraum, Nutzflächen, Infrastruktur, Natur als Ressource

Ungleichheit & Vulnerabilitäten

z.B.
Aggression, Gewalt
Sinkende Gruppenkohäsion
Verschärfung Ungerechtigkeit
Erzwungene Migration, Bürgerkrieg

Physische Gesundheit

Gesellschaft

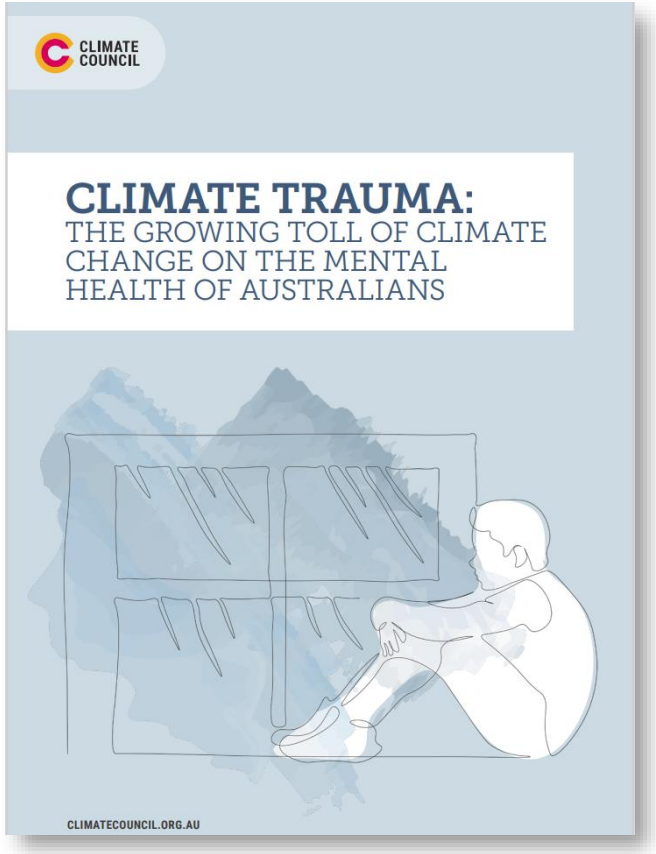
Psychische Gesundheit

Solastalgie
Trauer, Wut, Angst, Hilflosigkeit, Stress
Zwischenmenschliche Konflikte
Verlust von Identität, Verlust von Privilegien

Posttraumat. Belastungsstörung
Depressionen
Substanzmissbrauch, Sucht

Clayton, Manning, Speiser & Hill, 2021
https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf

UNWETTER- & NATURKATASTROPHEN



Auswirkungen auf die mentale Gesundheit nach Betroffenheit durch Extremwettereignisse

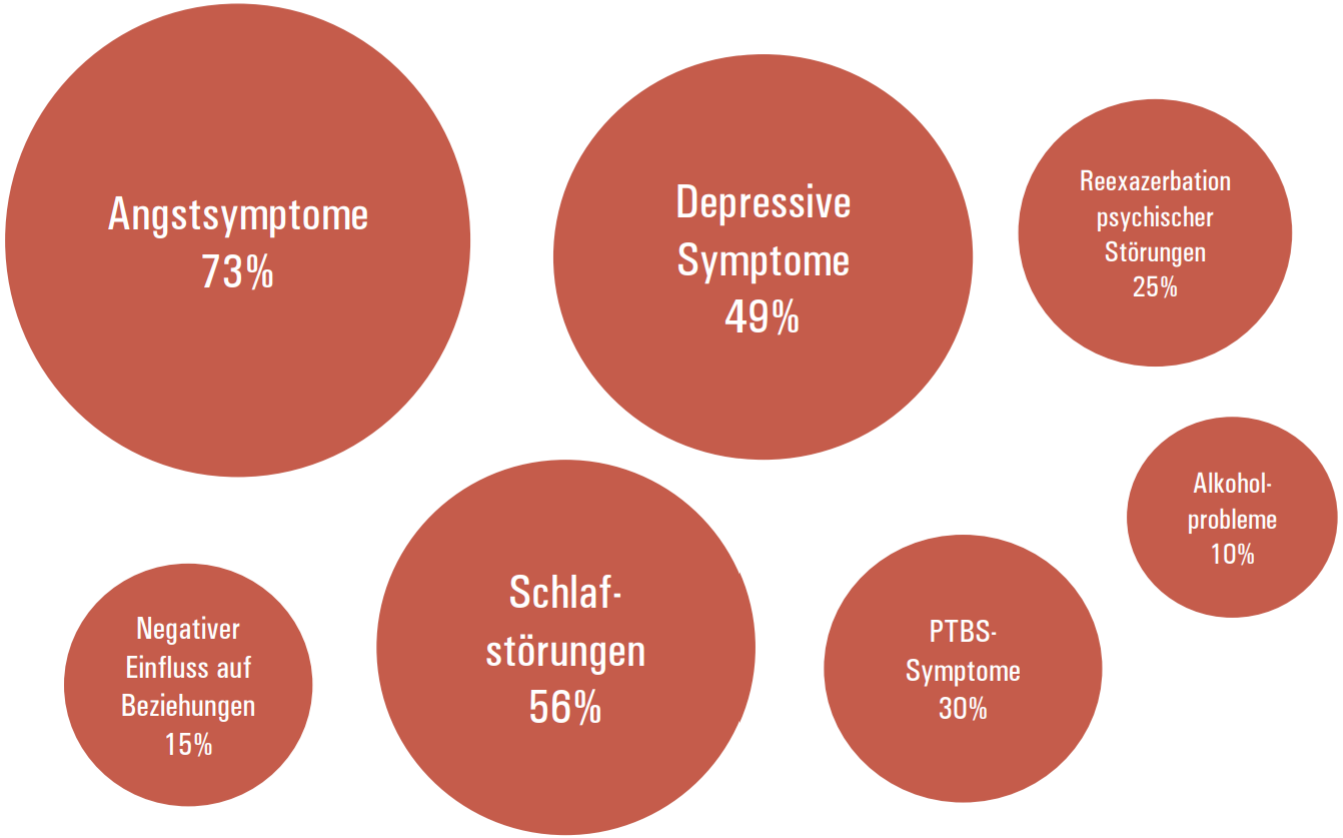


Abb angelehnt an: Bradshaw, Gergis, Blashki, 2023

HITZE

aktuelle Zahlen chronischer Erkrankungen in Deutschland (2020)
https://aktuelles.uni-frankfurt.de/forschung/erster-umfassender-report-chronische-krankheiten-in-deutschland/

- Zunahme & Verstärkung chronischer Erkrankungen:
- Chronische Erkrankungen: erhöhte Prävalenz psychischer Erkrankungen

Sarofim et al., 2016
Koch, Mehnert & Härter, 2011

Foto: Erkan Utu, Pexels

- Zunahme affektiver Störungen, Angststörungen, organischer psychisch. Störungen, Schizophrenie
- Höhere Anzahl von Psychiatrieeinweisungen aufgrund psychischer Störungen
- höhere Suizidraten

Liu et al., 2021
Thompson et al., 2018

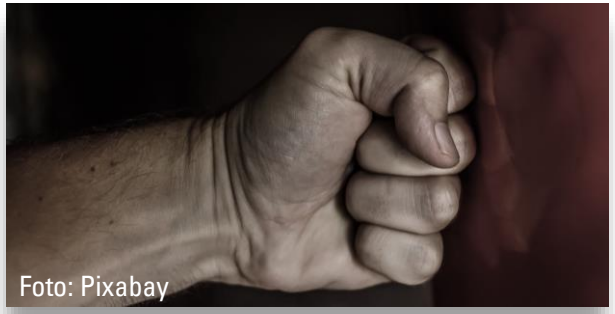
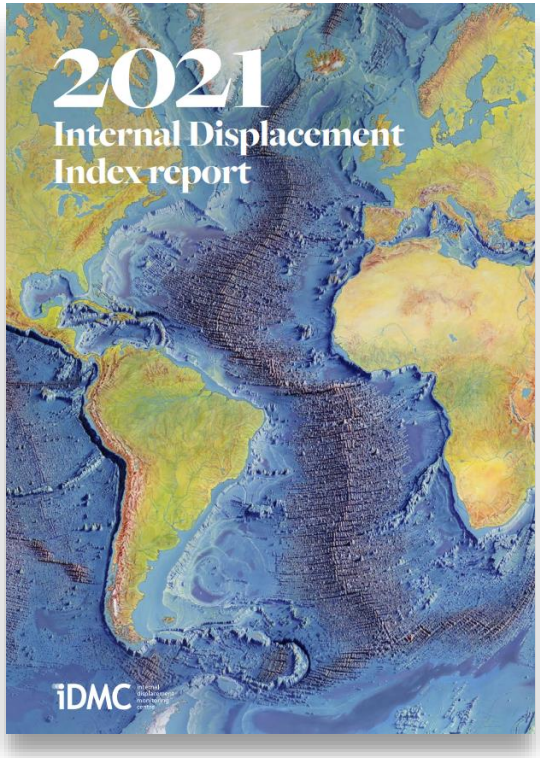


Foto: Pixabay

- Zunehmende Aggression & Gewalt
- Anstieg von Anspannung, Reizbarkeit, sinkende Aufmerksamkeit und geringere Selbstregulationsfähigkeit

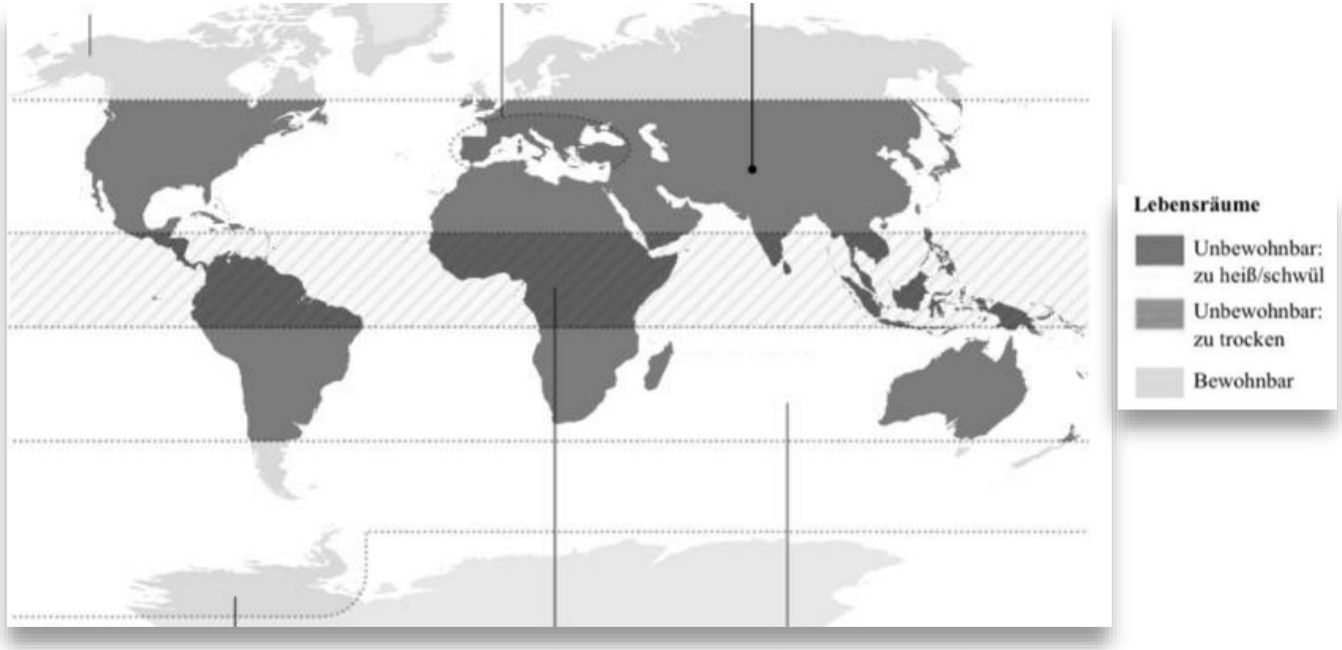
Miles-Novelo & Anderson, 2019
Sanz-Barbero et al., 2018



FLUCHT & MIGRATION

Über diesen Link kann eine interaktive Karte geöffnet werden, die Binnenbewegungen auch der letzten Monate darstellen, abhängig von den Gründen Naturkatastrophen und Konflikten.

https://www.internal-displacement.org/global-displacement-map



https://www.theguardian.com/environment/2019/may/18/climate-crisis-heat-is-on-global-heating-four-degrees-2100-change-way-we-live

2021:

- 23,7 Mio. Menschen infolge Katastrophen (Dürre, Hitze, Stürme, Überflutung)
- 14,4 Mio. infolge von Gewalt und Konflikten
  Prognose: weiterer Anstieg!

Traumatische Ereignisse, Diskriminierung, Trauer, Akkulturationsstress, Verlust von Identität und Zugehörigkeit!

VULNERABLE GRUPPEN – KLIMA-UNGERECHTIGKEIT!

Ungleicher Zugang zu
- Katastrophen- und Hitzeschutz
- Finanziellen, sozialen, persönlichen Ressourcen
- Gesundheit und soziale Unterstützung
- Fähigkeit, sich vor Auswirkungen zu schützen
- Politischer Beteiligung

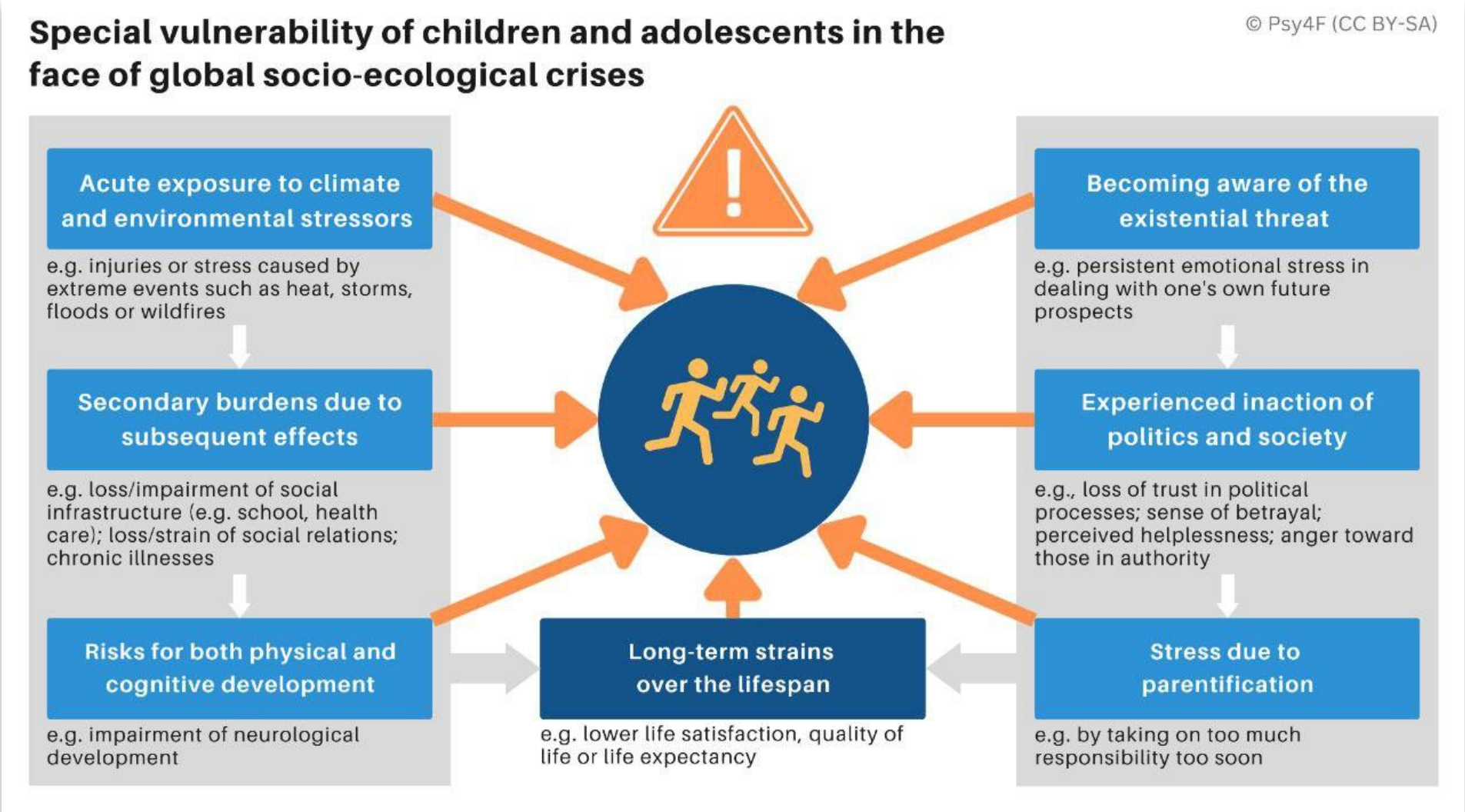
Ungleiche bevorstehende Lebenszeit!

→ Diskriminierung

Verschärfung soziale & gesundheitliche Ungleichheit!
Soziale Verwerfungen!

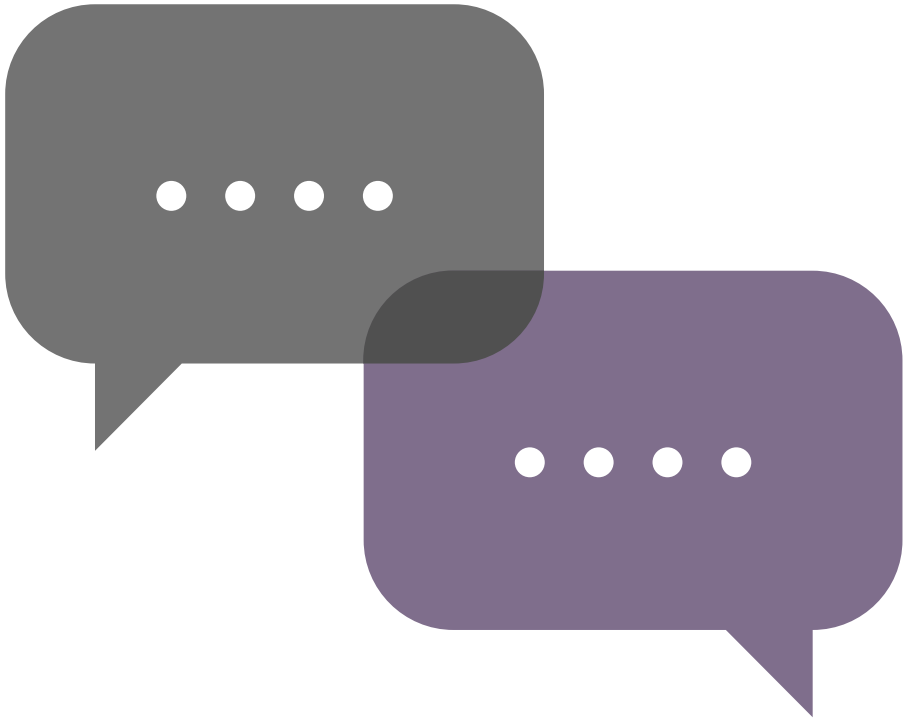
https://www.connect4climate.org/sites/default/files/images/ifg/Cm7MkHXWEAILjwo.jpg

KINDER UND JUGENDLICHE – KLIMAUNGERECHTIGKEIT!



Aus: Peter, Dohm & Krimmer (2022). Psychische Konsequenzen der Klimakrise.

AUSTAUSCH



EMOTIONALE BELASTUNG DURCH EXISTENZIELLE BEDROHUNG

- Angst, Wut, Trauer, Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit…
- angemessene emotionale Reaktion - Warnung vor Bedrohung & Ungerechtigkeit!
- Klima-Engagement: Gesunder Bewältigungsmechanismus!

Lancet Planet Health 2021; 5: e863–73

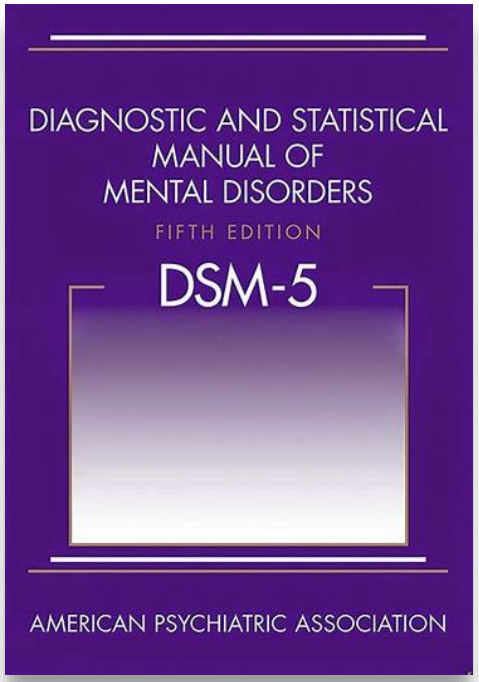
Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey

Caroline Hickman, Elizabeth Marks*, Panu Pihkala, Susan Clayton, R Eric Lewandowski, Elouise E Mayall, Britt Wray, Catriona Mellor, Lise van Susteren*

75 % stimmten der Aussage "Die Zukunft ist beängstigend" zu,
59 % sind extrem oder sehr besorgt.
45 % gab an, sich in Bezug auf das Klima in einer Weise beunruhigt oder besorgt zu fühlen, die ihr tägliches Leben und ihre Funktionsweise beeinträchtige.
56 % glauben, dass die Menschheit "dem Untergang geweiht" sei.
39 % sind unschlüssig, ob sie aufgrund der Klimakrise Kinder bekommen sollen.

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., ... & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, *5*(12), e863-e873.

„KLIMAANGST“



https://1.bp.blogspot.com/-rBM3CmG1rzM/U2NegoMP3ZI/AAAAAAAACPE/uAA79oKxndc/s1600/dsm-5-c.jpg

Was sind Angststörungen?

Angst gehört zum Leben. Jeder Mensch kennt dieses Gefühl. Es schützt uns in manchen Situationen und kann sogar lebensrettend sein.

Bei einer Angststörung handelt es sich jedoch nicht um Angst vor einer echten Bedrohung. Wer davon betroffen ist, hat übersteigerte Angst oder fürchtet sich vor Dingen oder Situationen, die andere Menschen normal finden.

https://patienten-information.de/kurzinformationen/angststoerungen

Definition psychische Störung (DSM5)

Klinisch signifikante Störungen in Kognitionen, Emotionsregulation, Verhalten

Ausdruck von dysfunktionalen psychologischen, biologischen, entwicklungsbezogenen Prozessen

Bedeutsames Leiden oder Behinderung hinsichtlich sozialer, berufs-/ausbildungsbezogener oder anderer wichtiger Aktivitäten

ECO-EMOTIONS

Eco-Grief

Trauer

Eco Anxiety

Angst

Eco Guilt & -Shame

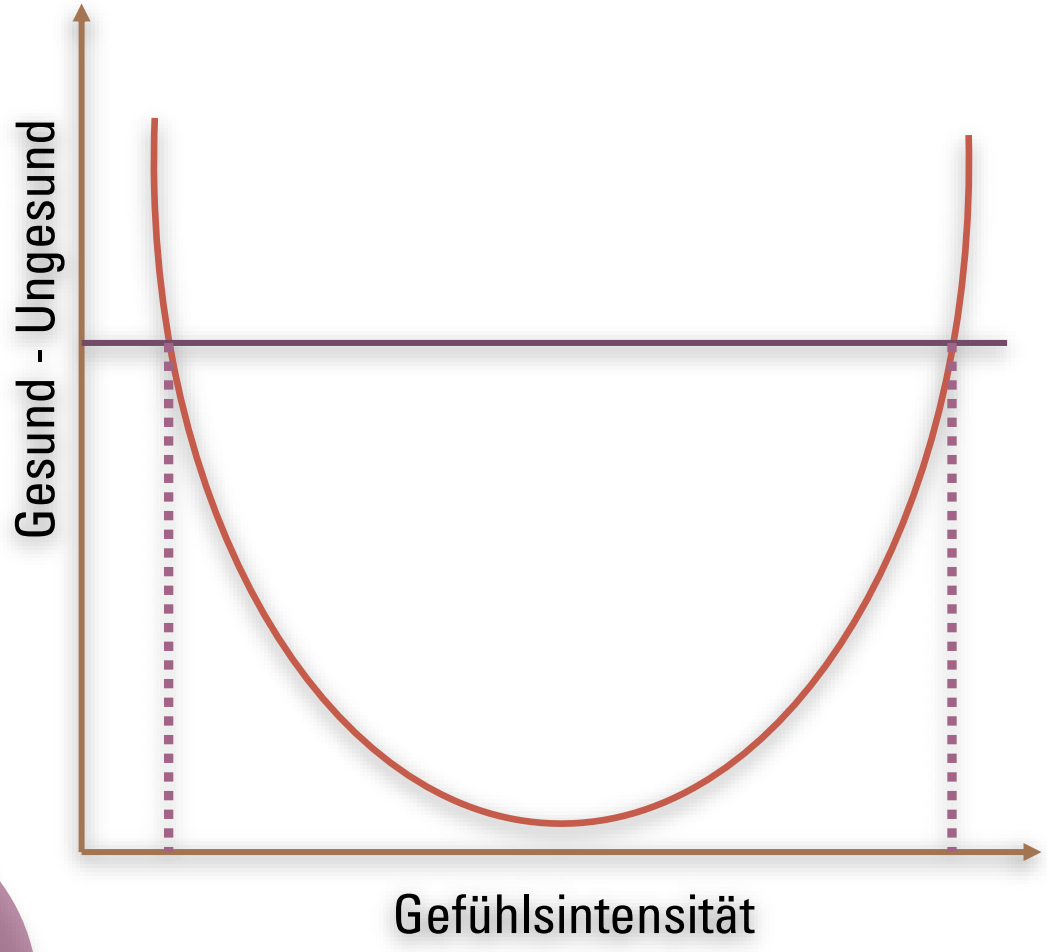
Schuld/ Scham

Solastalgia

Eco Anger

Ärger/ Zorn

Hoffnungs-losigkeit, Ohnmacht



z.B. Albrecht et al, 2007, 2009, Pihkala, 2016,…

ECO-EMOTIONS

Eco-Grief

Trauer

Eco Anxiety

Angst

Eco Guilt & -Shame

Schuld/ Scham

Solastalgia

Eco Anger

Ärger/ Zorn

Hoffnungs-losigkeit, Ohnmacht

EXISTENZIELLE THEMEN

Tod, Sterblichkeit

Freiheit

Verantwortung

Krankheit

Sinn des Lebens

Einsamkeit

z.B. Albrecht et al, 2007, 2009, Pihkala, 2016,…

z.B. Budziszewska & Jonsson (2021).

FALLBEISPIELE

Aus dem Beratungsangebot der Psy4f

A Ärzt*in, oft wütend über die Ungerechtigkeiten in der Welt, wundere sich oft, warum diese nicht angemessen geahndet würden? Freunde hätten Angst, dass A sich „radikalisiere“, fühle sich einsam.

B mache sich „extreme Sorgen“ um Kipppunkte und das Entgleisen des Temperaturanstiegs, weswegen B. sich oft nicht mehr konzentrieren könne, das Leistungsvermögen habe nachgelassen. B. habe Alpträume und hänge oft in Sorgenschleifen fest, deswegen vermeide B. es mittlerweile, sich die Nachrichten anzuschauen

C mache sich Sorgen um eigene Kinder & frage sich, wie man mit über den Klimawandel reden könne?

D Sei belastet von Fragestellung, ob sie Kinder bekommen solle oder nicht. Habe eigentlich den Wunsch, könne es aber nicht mit Gewissen vereinbaren. Nunmehr 35 J. alt und Zeit der Entscheidung dränge. Habe schlaflose Nächte.

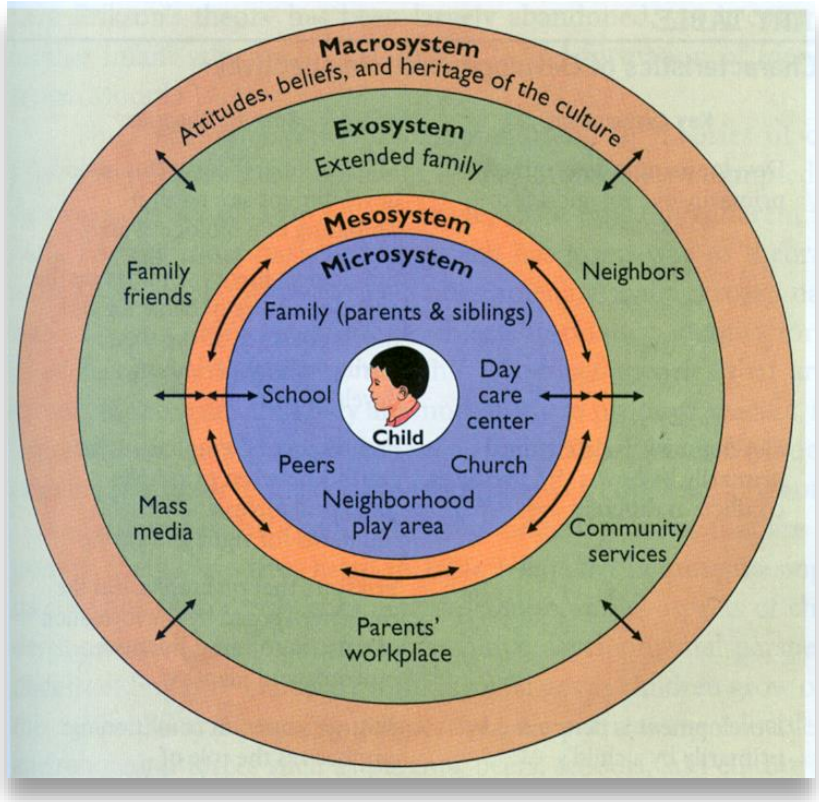
E forsche zu Klima-Themen, bekomme Hass-Mails, sei zwar nicht wirklich besorgt, dass etwas passieren könne, aber es bedrücke: Wie könne T am besten mit den Mails umgehen und sie ggf. beantworten?

F verstehe nicht, wie Leute einfach so weitermachen könnten wie zuvor? Wenn F. im Wald spazieren gehe, sei F. traurig, weil dieser so trocken sei – überall sehe F. die Klimakrise

PLANETARE GESUNDHEIT

EINBEZUG DER UMWELT – nicht neu:

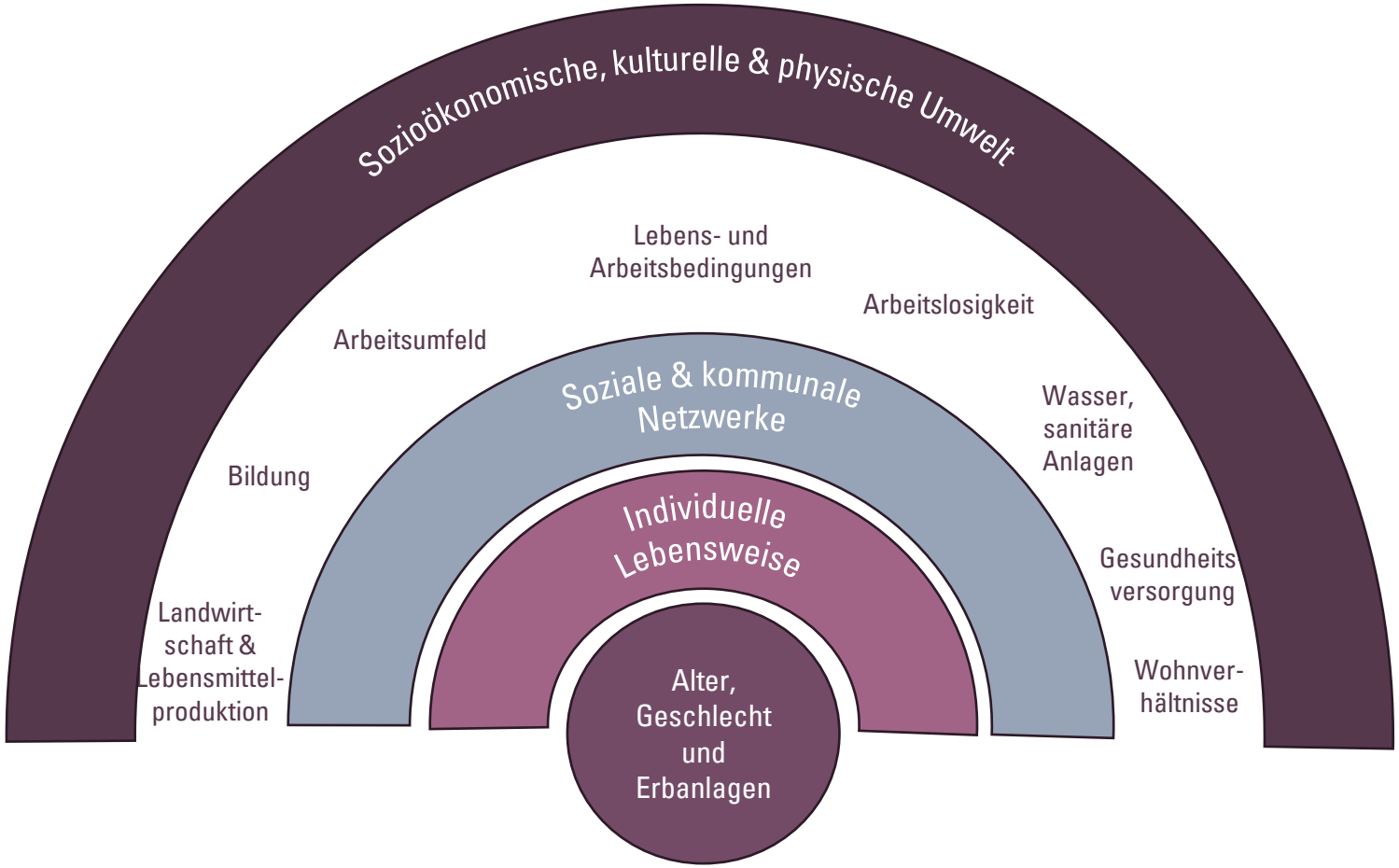
MENSCHLICHE ENTWICKLUNG



Bronfenbrenner (1994) Ecological models of human development.

https://i.pinimg.com/564x/90/63/6b/90636b49dd6d3012e4c893776f8c57da.jpg

PSYCHISCHE GESUNDHEIT



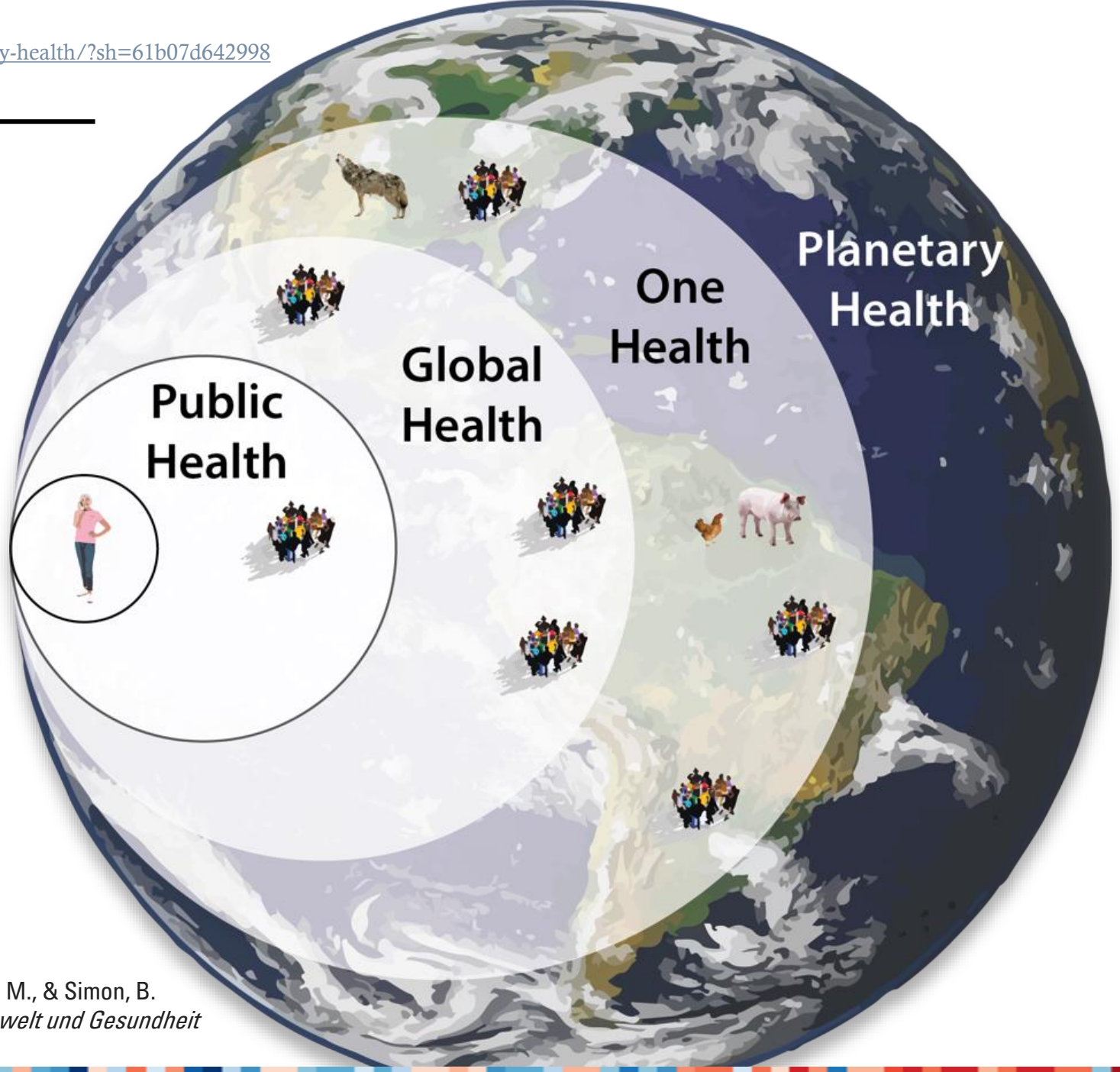
Dahlgren & Whitehead (1991): Determinanten psychischer Gesundheit

https://leitbegriffe.bzga.de/systematisches-verzeichnis/wissenschaftliche-perspektiven-bezugsdisziplinen-theorien-und-methoden/determinanten-der-gesundheit/

https://www.forbes.com/sites/johndrake/2021/04/22/what-is-planetary-health/?sh=61b07d642998

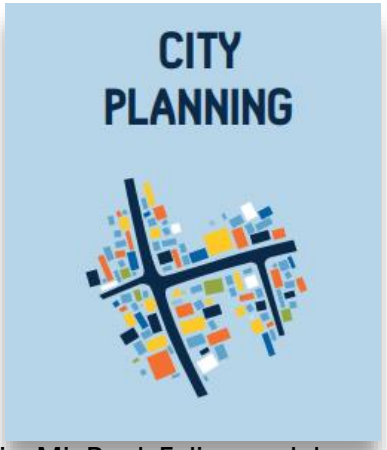
PLANETARY HEALTH

Umfasst alle ökologischen Krisen und deren Zusammenhang mit Gesundheit – aller Fachrichtungen



Traidl-Hoffmann, C., Schulz, C., Herrmann, M., & Simon, B. (Eds.). (2021). *Planetary Health: Klima, Umwelt und Gesundheit im Anthropozän*. MWV.

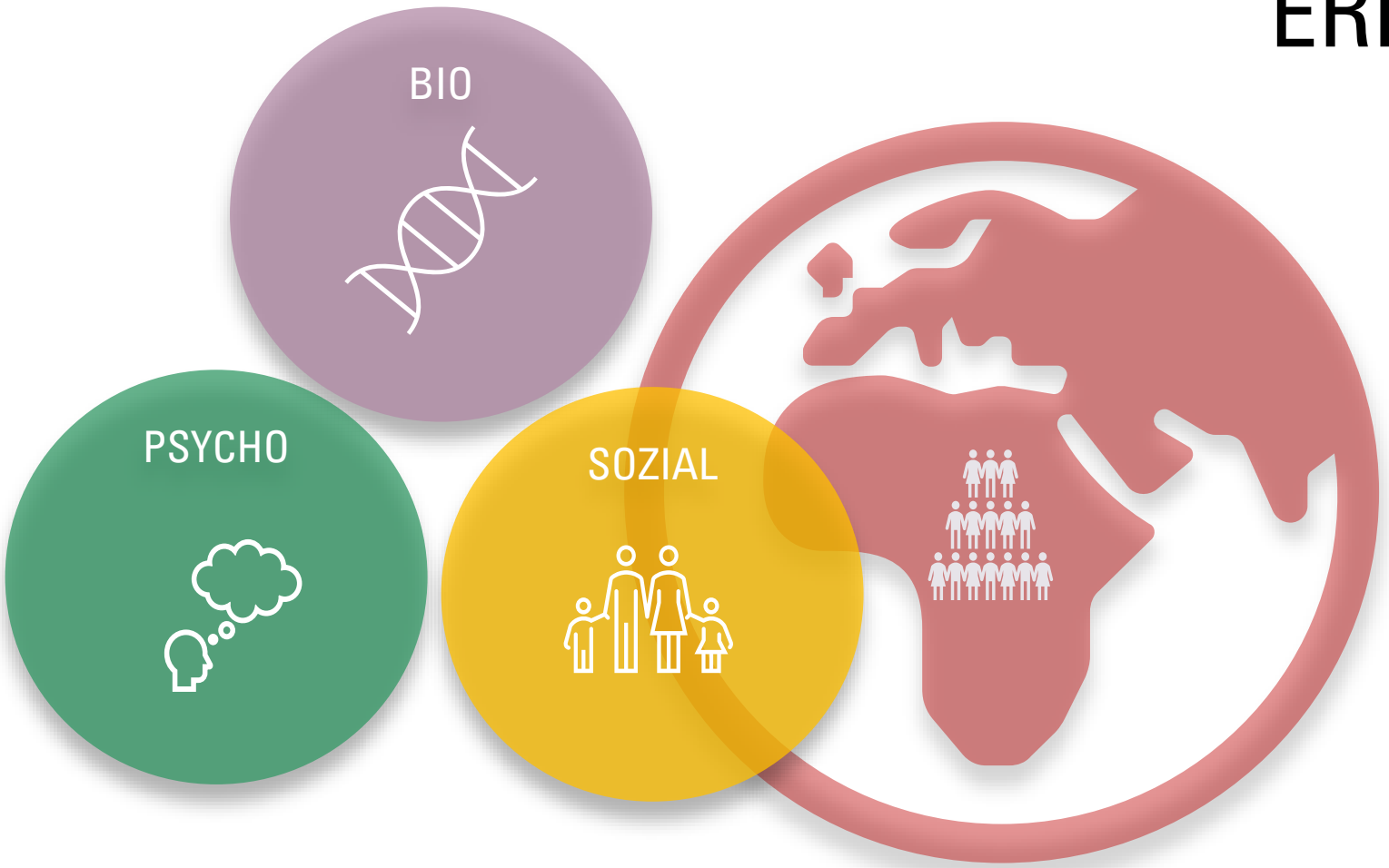
PLANETARY HEALTH



https://www.thelancet.com/pb/assets/raw/Lancet/infographics/planetary-health/planetary-health.pdf

Folie: Mit Dank Folie angelehnt an Folien von Prof. Julia Asbrand.

BIO-PSYCHO-SOZIALES ERKLÄRUNGSMODELL PSYCHISCHER GESUNDHEIT



BERUFSETHIK, HALTUNG

PSYCHOTHERAPIE

Gut reflektierte, sensibilisierte Haltung ist elementar. Selbstoffenbarung hinsichtlich Ratlosigkeit, Ohnmacht etc. in Dosen.

Bild: Ellis Rosen

BERUFSETHIK – IM THERAPIEZIMMER

BPtK
BundesPsychotherapeutenKammer

Muster-Berufsordnung

§6 Abstinenz

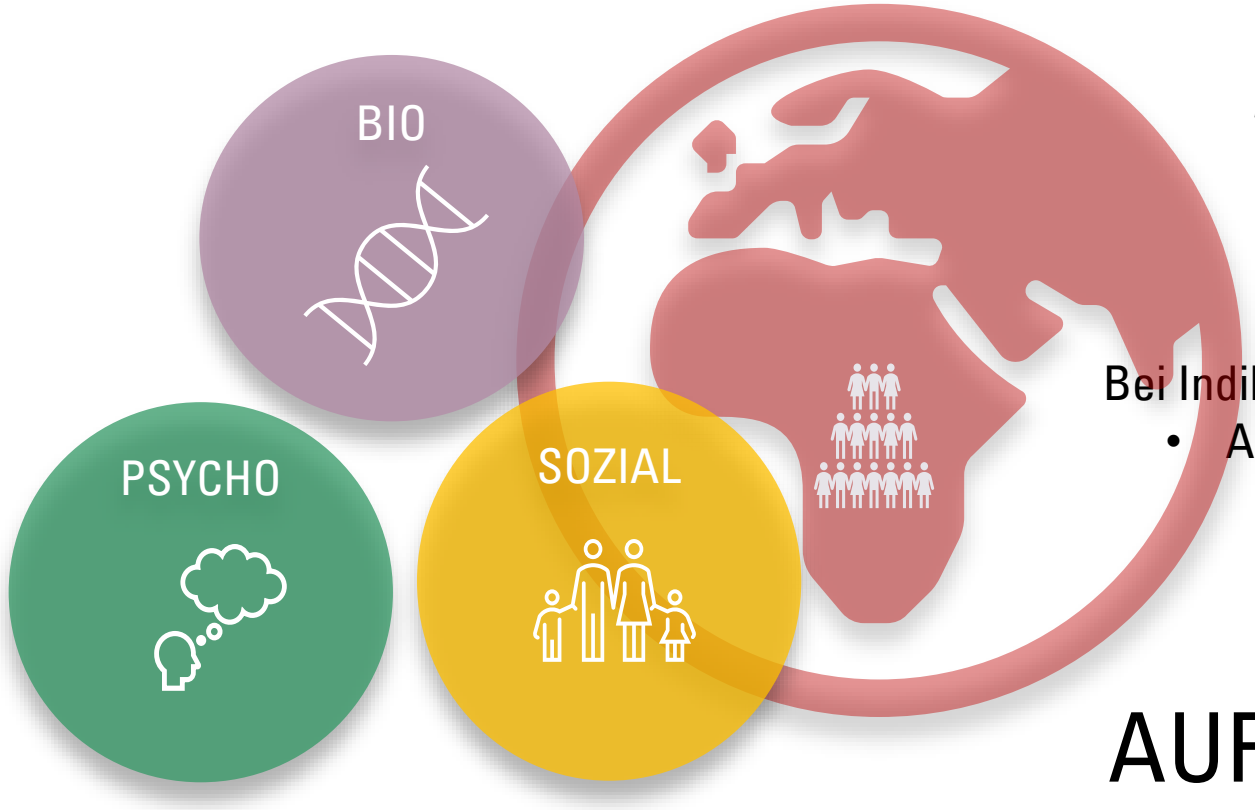
(1) Psychotherapeuten haben die Pflicht, ihre Beziehungen zu Patienten und deren Bezugspersonen professionell zu gestalten und dabei **jederzeit die besondere Verantwortung** gegenüber ihren Patienten zu berücksichtigen.

(2) Sie dürfen die Vertrauensbeziehung von Patienten **nicht zur Befriedigung eigener Interessen und Bedürfnisse missbrauchen**.

§3 Allgemeine Berufspflichten

(3) Psychotherapeuten haben **die Würde ihrer Patienten zu achten**, unabhängig insbesondere von Geschlecht, Alter, sexueller Orientierung, sozialer Stellung, Nationalität, ethnischer Herkunft, Religion **oder politischer Überzeugung**.

https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2022/05/Muster-Berufsordnung-der-BPtK.pdf



EINLADUNG DER THEMATIK

Zum Beispiel durch eine krisensensible Anamnese:
„Wie ergeht es Ihnen als Mensch in der Gesellschaft?“

ÄUSSERUNGEN

Bei Indikation Artikulation empirisch fundierter Erkenntnisse zu

- Auswirkungen der Krisen auf die psychische Gesundheit
- möglichen psychischen Belastungen in Folge des politischen Engagements

AUFGREIFEN & BEARBEITUNG

- Bei eigenständiger Thematisierung durch Patient*in

BERUFSETHIK

BPtK
BundesPsychotherapeutenKammer

Muster-Berufsordnung

§1 Berufsaufgaben (1)

„Psychotherapeuten üben die Heilkunde unter Berücksichtigung der aktuellen wissenschaftlichen Standards aus mit dem Ziel, Krankheiten vorzubeugen und zu heilen, **Gesundheit zu fördern und zu erhalten sowie Leiden zu lindern**."

§1 Berufsaufgaben (3)

„Psychotherapeuten (…) beteiligen sich darüber hinaus an der **Erhaltung und Weiterentwicklung der ökologischen und soziokulturellen Lebensgrundlagen** im Hinblick auf ihre Bedeutung für die psychische Gesundheit der Menschen."

https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2022/05/Muster-Berufsordnung-der-BPtK.pdf

BESONDERE VERANTWORTUNG DER GESUNDHEITSBERUFE

https://issuu.com/wbgu/docs/wbgu_jg2011?fr=sMzhlOTM1OTc5NDI; Umweltveränderungen, W. B. D. B. G. (2011). Hauptgutachten–Welt im Wandel Gesellschaftsvertrag für eine Große Transformation. WBGU, Berlin.

- Geübt/Expert*innen in der Kommunikation mit diversen Zielgruppen, Begleitung von Veränderungsprozessen, Ausloten von Ambivalenzen, Einsichten..

Der Wissenschaftliche Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (WBGU) konstatierte bereits 2011, dass „die [...] Herausforderung bei der nun anstehenden Transformation zur klimaverträglichen Gesellschaft“ durch einen **„umfassenden Umbau aus Einsicht, Umsicht und Voraussicht“** anzustreben (65, S. 5) und dafür eine Zusammenarbeit der verschiedenen Disziplinen und Ebenen erforderlich sei (65, S. 23ff.).

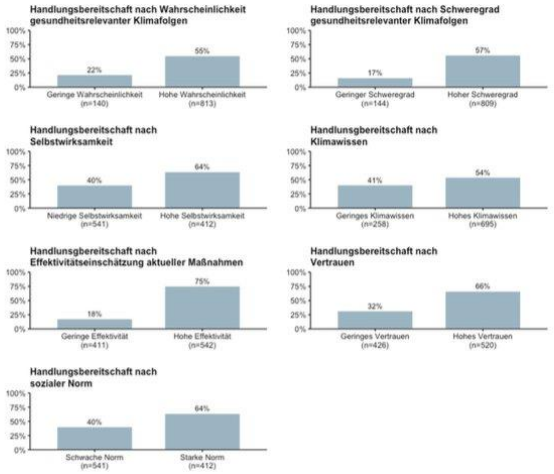
BESONDERE VERANTWORTUNG DER GESUNDHEITSBERUFE

PACE — Planetary Health Action Survey (2023):
https://projekte.uni-erfurt.de/pace/topic/

Was beeinflusst die Handlungsbereitschaft?

Personen haben eher eine höhere Handlungsbereitschaft, wenn sie

- die Effektivität von Klimaschutzmaßnahmen hoch bewerten
- größere Gesundheitsrisiken durch den Klimawandel wahrnehmen - also Gesundheitsfolgen für wahrscheinlicher und schwerwiegender halten,
- es leicht finden, selbst klimaschützendes Verhalten zu zeigen (also eine höhere Selbstwirksamkeit haben),
- mehr Wissen über Umwelt und Klimawandel besitzen,
- mehr Vertrauen in Institutionen haben,
- wahrnehmen, dass sich andere für den Klimaschutz engagieren und/oder es von ihnen erwarten.



- „Gesundheit“ als wichtiger Wert im Diskurs um die Ökologischen Krisen
- Berufsstände genießen hohes Vertrauen

https://climateoutreach.org/uebers-klima-reden/

Platz	Die Offenen	Die Involvierten	Die Etablierten	Die Pragmatischen	Die Enttäuschten	Die Wütenden
1	Gute körperliche und geistige Gesundheit (87%)	Gute körperliche und geistige Gesundheit (89%)	Gute körperliche und geistige Gesundheit (88%)	Gute körperliche und geistige Gesundheit (64%)	Gute körperliche und geistige Gesundheit (84%)	Gute körperliche und geistige Gesundheit (81%)
2	**Eine klimafreundliche Lebensweise (47%)**	**Eine klimafreundliche Lebensweise (46%)**	**Eine klimafreundliche Lebensweise (49%)**	Freiheit in der Wahl meines Lebensstils (41%)	Freiheit in der Wahl meines Lebensstils (56%)	Freiheit in der Wahl meines Lebensstils (49%)
3	Freiheit in der Wahl meines Lebensstils (45%)	Freiheit in der Wahl meines Lebensstils (39%)	Freiheit in der Wahl meines Lebensstils (41%)	**Eine klimafreundliche Lebensweise (37%)**	Verbundenheit mit anderen Menschen (33%)	Ein Mitspracherecht bei politischen Entscheidungen, die mich betreffen (37%)
4	Verbundenheit mit	Verbundenheit mit	Verbundenheit mit	Verbundenheit mit	Eine klimafreundliche	Eine klimafreundliche

Papier zum Thema:

Wabnitz, K. J., Gabrysch, S., Guinto, R., Haines, A., Herrmann, M., Howard, C., ... & Redvers, N. (2020). A pledge for planetary health to unite health professionals in the Anthropocene. *The Lancet*, *396*(10261), 1471-1473.

~~BE~~HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN & RESILIENZ

RESILIENZ IN ÖKOLOGISCHEN KRISEN

→ **Doppelte Zielstellung:**

- → Anpassung (Adaptation) an Klimakrisen-Folgen
- → Mitwirkung an Transformationsprozessen

→ **Mehrere Ebenen:**

- → Individuum (Bewältigungskapazität)
- → Soziale Systeme bzw. Gruppen (Handlungsfähig bleiben, Stress reduzieren) (Niessen, Peter & Kantrowitsch, 2021)

→ **Definitionsvorschlag Klimaresilienz**: „Psychische Fähigkeit und Ressource, Belastungen durch die Klimakrise gesund kognitiv, emotional, zwischenmenschlich und handlungsorientiert zu verarbeiten und so als Anlass für Entwicklung zu nutzen“ (Dohm & Klar, 2020)

Niessen, P., Peter, F., Kantrowitsch, V. (2021)

RESILIENZ: DOPPELTE ZIELSTELLUNG

Resilienzschema		Zielstellung	
		Adaptation	Transformation
Ebene	Individuell	Individuelle Kapazität, Konsequenzen zu bewältigen	Individuelle Kapazität, an transformat. Prozessen teilzuhaben
	Kollektiv	Kapazität von Institutionen, Anpassungen an die Konsequenzen der Klimakrise vorzunehmen	Gestaltung von grundlegenden Veränderungen bestehender Verhältnisse

RESILIENZ: BSP. HITZE

Hitzestress		Zielstellung	
		Adaptation	Transformation
Ebene	Individuell	Schatten, Grünflächen aufsuchen, ausreichend trinken, luftige Kleidung	Anschluss an Gruppen zur kollektiven Wirksamkeit, Initiierung von Projekten, Partizipation in Kommunalpolitik, …
	Kollektiv: Psychiatrie	Umsetzung Hitzeschutzpläne: Sonnensegel, Bereitstellung von Wasserspendern, Informationstafeln, Sitzungen verkürzen, …	„Green Hospital“- Decarbonisierung der Klinik, Berufspolitische Bestrebungen für Klimagerechte Zukunft, Umsetzung von Projekten zu Community Building…

HITZE – KOLLEKTIVE ADAPTATION

https://hitzeschutz-berlin.de/hitzeschutzplaene/

Bitte wählen Sie aus:

- **Musterhitzeschutzplan Krankenhäuser** (Pdf-Datei zum Download)
- **Musterhitzeschutzplan Ambulante Praxen** (Pdf-Datei zum Download)
- **Musterhitzeschutzplan Bezirksämter** (Pdf-Datei zum Download)
- **Musterhitzeschutzplan Stationäre Pflege** (Pdf-Datei zum Download)
- **Musterhitzeschutzplan Ambulante Pflege** (Pdf-Datei zum Download)

Musterhitzeschutzplan für Krankenhäuser

1. Maßnahmen zur Vorbereitung auf den Sommer

Organisation	Verantwortliche Struktur in einem Krankenhaus benennen, die für Hitzeschutz und die Umsetzung des Hitzeschutzplanes verantwortlich ist
	Einen für die einzelne Einrichtung spezifischen Hitzeschutzplan erstellen (Planung der Arbeitsabläufe der einzelnen Abteilungen in der Klinik während der Hitzeperioden unter Berücksichtigung der vorhandenen Möglichkeiten der Gebäudetechnik)
Organisatorische Schulung	Den für das Krankenhaus bestehenden Hitzeschutzplan unter den Mitarbeitenden bekanntmachen
Medizinische Schulung	Fortbildungsmaßnahmen für Mitarbeitende zum Thema hitzebedingte Erkrankungen durchführen
	Fortbildungsmaßnahmen für Mitarbeitende zum Thema Anpassung von medikamentösen Therapien unter Hitzebedingungen durchführen
Technische Hitzeschutzmaßnahmen	Hitzerelevanten Ist-Bauzustand der Gebäude sowie auch der Umgebung (Begrünungskonzept) erfassen
	Überbrückungskonzept für Extremereignisse/Notfälle wie Stromknappheit/-ausfall prüfen bzw. entwickeln (Sicherstellung der Stromversorgung der Raumluftanlagen prüfen)
	Sonnenschutzkonzept prüfen bzw. entwickeln (Außenbereiche/Innenbereiche - Zimmer)
	Kühle Zonen/Erholungsbereiche (Cooling zones) erfassen

RESILIENZ: BSP. EMOTIONALE BELASTUNG

Emotionale Belastung		Zielstellung	
		Adaptation	Transformation
Ebene	Individuell	Achtsamkeit, Emotionsregulation, Austausch	Selbstwirksamkeit, kollektive Wirksamkeit, Partizipation
	Kollektiv: Psychiatrie	Spezielles Angebot wie Gesprächsrunden, Aufnahme in psychoedukative Gruppen etc., Schaffung Ansprechpartner*innen/ Sprechstunden	„Neu“ausrichtung der Berufe auf Prävention, Kampagnen zu Wertewandel/ Rolle von Emotionen/ Compassion,…

ECO-EMOTIONS

Eco-Grief

Trauer

Eco Anxiety

Angst

Eco Guilt & -Shame

Schuld/ Scham

Solastalgia

Eco Anger

Ärger/ Zorn

Hoffnungs-losigkeit, Ohnmacht

EXISTENZIELLE THEMEN

Tod, Sterblichkeit

Freiheit

Verantwortung

Krankheit

Sinn des Lebens

Einsamkeit

z.B. Albrecht et al, 2007, 2009, Pihkala, 2016,…

z.B. Budziszewska & Jonsson (2021).

STRATEGIEN DES COPINGS

Individuell:

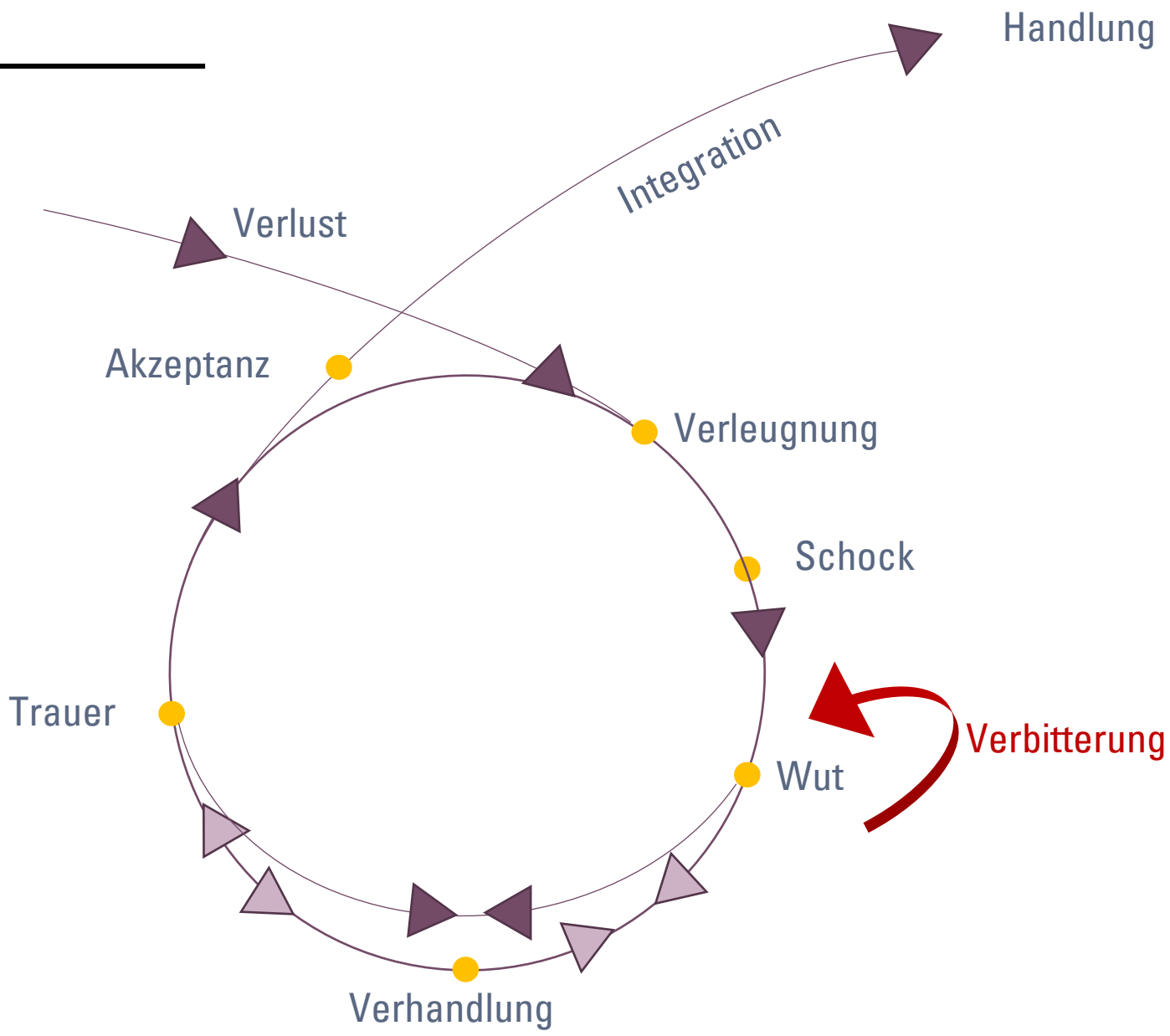
- Emotionsfokussierte Bewältigung:
  - Unangenehme Emotion auflösen
  - Gefahr: Vermeidung, Bagatellisierung, ..
- Problemfokussierte Bewältigung
  - Das Problem angehen
- Sinnfokussierte Bewältigung
  - Auch bei widrigen Umständen und eingeschränkter Perspektive
  - Z.B. Identifikation als Teil der Umwelt, aktivierte bedrohte Werte nötig!

Gemeinschaftlich:

- In Netzwerken aktiv sein, Soziale Unterstützung
- Austausch fördert Gefühl der Verbundenheit
- → Kollektive Wirksamkeit, die Wohlbefinden fördert und Ohnmachtserleben senkt

Ojala, M. (2012). Hope and climate change: The importance of hope for environmental engagement among young people. *Environmental Education Research*, *18*(5), 625-642.

ECO-EMOTIONS



Davenport, L. (2017): Emotional Resiliency in the Era or Climate Change - A Clinician's Guide.

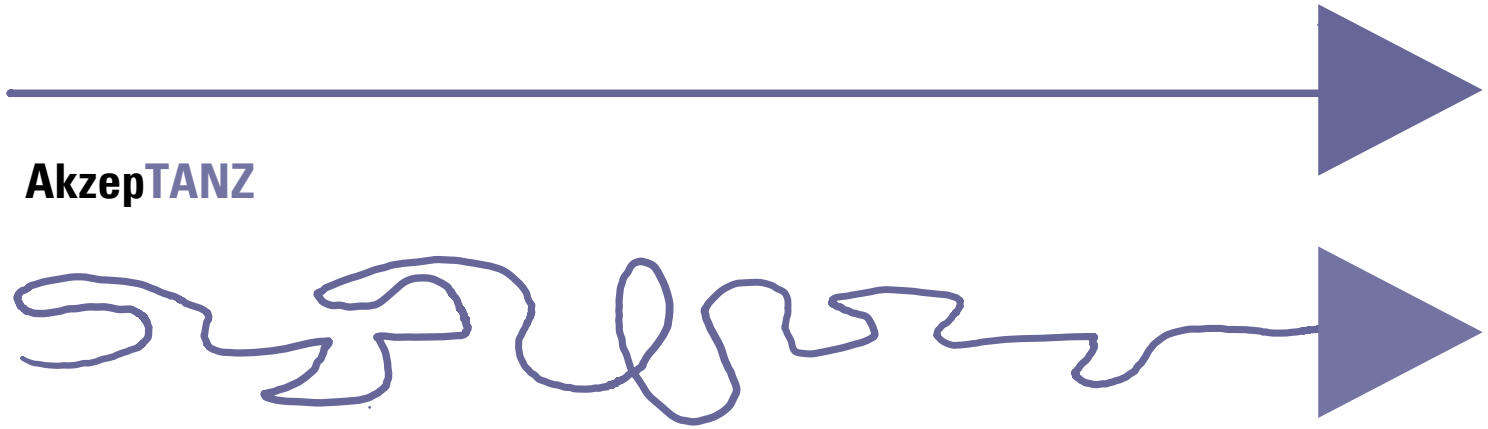
ANSÄTZE AUS EXISTENZIELLER PT

- **Existenzielle Themen (Sterblichkeit) = Weckruf, der zu authentischer Lebensführung auffordert.** Entwicklung eigener Vorstellung, Auflösen nur übernommener Orientierungen
- **Untersuchung eigener Werte** (Wunder-Frage, Rede 80. Geburtstag,…) **und Sinn**
- Krisen **als Chance für persönliche Entwicklung** (beste Version seiner selbst)
- **radikaler Realitätsbezug,** ehrliche Untersuchung eigener Bedingungen
    - Illusion führt zu Einengung des Geistes
- **Aushalten** von Ungewissheit & Unmöglichkeit allumfassender „Lösung“

Yalom (2015): Existenzielle Psychotherapie.
Budziszewska, M., & Jonsson, S. E. (2021). From climate anxiety to climate action: An existential perspective on climate change concerns within psychotherapy.

ANSÄTZE AUS ACT/SELF-COMPASSION

- **Achtsamkeit** für Emotionen, Handlungsimpulse, **Defusion**
- **Veränderbares bzw. Kontrollierbares von Unveränderbarem bzw. Unkontrollierbarem trennen**
- **Akzeptanz ≠ Hinnehmen, Akzeptanz = Grundlage für ein engagiertes Handeln**
- **Kreative Hoffnungslosigkeit**
- **Selbstmitgefühl** (statt Selbst-Mitleid) kultivieren
  → Fördert Verbundenheit, **Identifikation als Teil der Umwelt**



© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Klingen, N., & Schiebler, P. (2022, September). 3.4 ACTion fürs Klima. In *Climate Emotions* (pp. 299-322). Psychosozial-Verlag.

HOFFNUNG – PSY4F

- **Manche Formen der Hoffnung sind angemessen**: Z.B. die soziale Bewegung wächst, Kräfteverhältnisse ändern sich, auch positive Überraschungen möglich
- **Gefahr** der Hoffnung: aus Angst an Hoffnung klammern →Vermeidungsverhalten
- **Liebe/Vertrauen und Mut statt Hoffnung oder Hoffnungslosigkeit**
- **Gesunde Bescheidenheit**:
    - „Möge ich den Mut haben, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, Die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann Und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden“
    - Beklagen, die Welt nicht retten zu können = Realitätsverweigerung, Selbstmitleid

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

EMOTIONALE VERARBEITUNG: GESPRÄCHSRUNDE

Kennenlernen

Impulsinput

Angst
Wut, Gerechtigkeit
Eltern sein
Kinderwunsch
Nachhaltiger Lebensstil
..

Emotionaler Austausch & Achtsamkeitsübung

Austausch zu problem- und Sinnfokussiertem Coping

Resumée & Ausblick, Ableitung folgendes Thema

ECO-EMOTIONS

Eco-Grief

Trauer

Eco Guilt & -Shame

Schuld/ Scham

Eco Anxiety

Angst

Solastalgia

Hoffnungs-losigkeit, Ohnmacht

Eco Anger

Ärger/ Zorn

z.B. Albrecht et al, 2007, 2009, Pihkala, 2016,…

EXISTENZIELLE THEMEN

Tod, Sterblichkeit

Freiheit

Verantwortung

Krankheit

Sinn des Lebens

Einsamkeit

z.B. Budziszewska & Jonsson (2021).

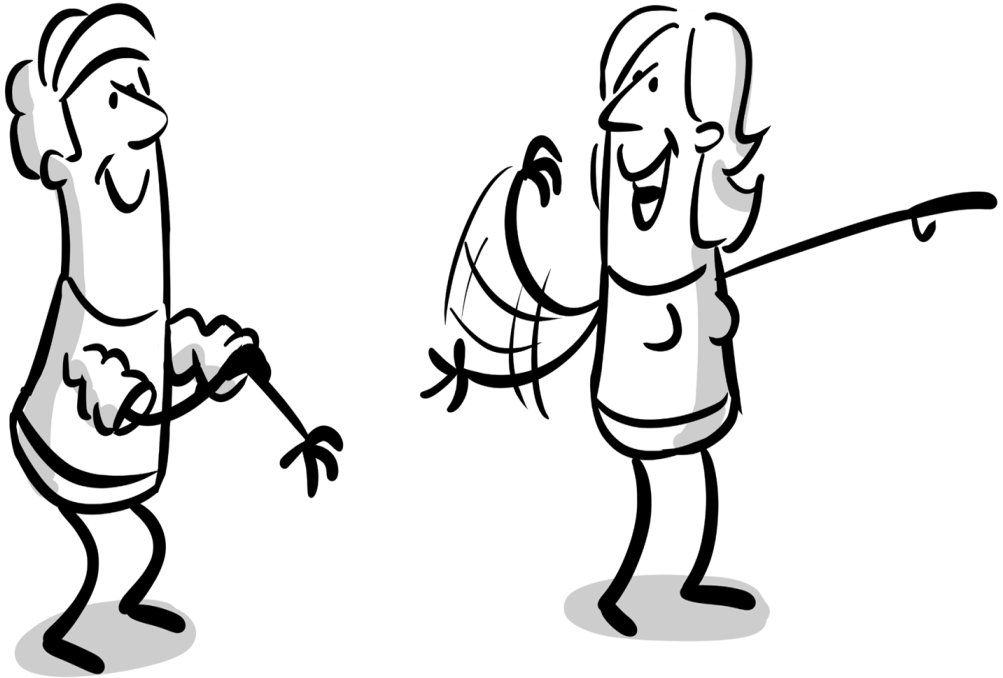
Stolz, Freude

Hoffnung

Dankbarkeit, „Bewegtsein“

z.B. Schneider, Zaval, & Markowitz (2021).

SELBST-/KOLLEKTIVE WIRKSAMKEIT



© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

MOTIVATION

VERANTWORTUNG & ERFOLGSERLEBNISSE

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Meilensteine zivilgesellschaftlicher Bewegungen

- Sozialversicherung (Arbeitslosigkeit, Krankheit, Rente…)
- Frauenwahlrecht (Schweiz: erst 1971)
- Frieden in Europa, Achtung der Menschenrechte
- Abschaffung des Züchtigungsrechts an Schulen
- viele Verkehrsregeln (z. B. Promillegrenze, Gurtpflicht)
- Rauchverbot in Innenräumen
  https://files.scientists4future.org/index.php?path=32__Psychologie_und_Kommunikation

Erfolge für Umweltgerechtigkeit

- Gerichtsurteil (NL): Shell für Klimaschäden verantwortlich, Mai 2021
- Kanada: Abbruch des Keystone XL Pipeline-Projekts
- Urteil Bundesverfassungsgericht, April 2021
- …. https://www.greenpeace.org/luxembourg/de/aktualitaet/13430/10-erfolge-die-uns-hoffnung-auf-mehr-machen/

ZUKUNFTSVISION: NEUES NARRATIV, NEUE MEGATRENDS

- ….

Erneuerbare, saubere Energie & Luft

Mehrparteien, Mehrgenerationen, Gemeinschaft, bezahlbar

Ökologisches bauen, Grünflächen, Grüne Städte

ÖPNV, mehr Bewegung, kein Verkehrslärm, sichere Radstrecken, autofreie Innenstädte

Regional, saisonal, Tierwohl

Teilen, Tauschen, Befreiung vom Überfluss

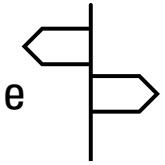
Weniger Arbeit, mehr Zeit mit Freunden, Familie

- …

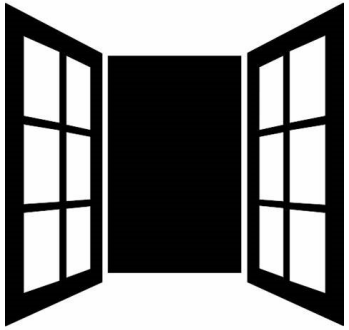
https://storiesforfuture.ch/

SOZIAL-ÖKOLOGISCHE TRANSFORMATION

Konkrete Veränderungswege

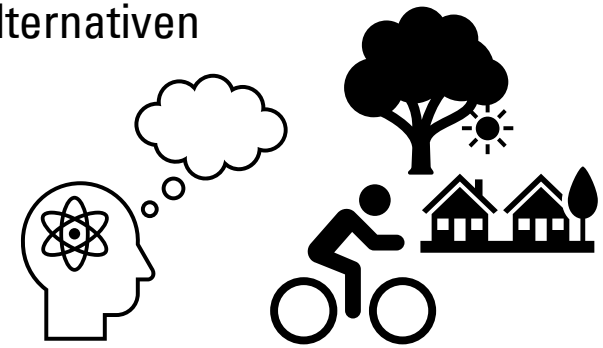


Treiber
Pioneers of Change



Windows of Opportunity

Nischen: attraktive Alternativen



Vision

Status Quo

PUSH

Soziale Kipppunkte

PULL

Nachhaltige, gerechte, gesunde Welt

Transformation verläuft nicht linear!

Disruption
Konflikte
Bremser

Angepasst an Model von
Anita Habel, Psy4f

HAND- STATT FUßABDRUCK!

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Verbinden Sie das, was Sie im Alltag tun, was Sie gut können, mit dem Engagement gegen die ökologischen Krisen! Vorträge? Schreiben? Zeichnen?

Schließen Sie sich einer aktiven Gruppe an (Psychologists for Future, Scientists for Future, Health for Future, Parents for Future, Omas for Future, Teachers for Future,…) – mehr Infos: https://www.for-future-buendnis.de/, Vernetzung ist zentral für mehr Handlungsmacht!

Suchen Sie das Gespräch mit mit lokalen Politiker*innen, mit Vorgesetzen und mit Menschen, in wirkungsvollen Positionen – wir kennen alle jemanden! Wichtig: Kommunikationstipps: https://klimakommunikation.klimafakten.de/; https://www.psychologistsforfuture.org/klima-kommunikation/; Gespräch-mit-Politiker*innen-Training: https://schwarmforfuture.net/

Unterstützen Sie Demos (physisch und in offiziellen Funktionen), Petitionen, Aufrufe, zivilen Ungehorsam usw.

Agenda-Setting: Klima immer wieder in allen Bezugsgruppen zum Thema machen

Du sorgst dich um die Klimakrise und die anderen ökologischen Krisen?

Vergrößere deinen Handabdruck!

Es gibt viel Wirksames zu tun.
1. Kreuze an, was du schon machst oder gemacht hast.
2. Wenn du magst, kreise ein, was du in den nächsten Wochen und Monaten ausprobieren möchtest.

- ☐ Sich informieren und darüber sprechen
- ☐ Inhalte auf Social Media teilen (Whatsapp/Signal-Status, FB etc.)
- ☐ Einer Klimagruppe beitreten
- ☐ An eine Klimagruppe spenden
- ☐ Einer Partei beitreten
- ☐ Was du eh machst mit dem Klima verknüpfen
- ☐ Auf Klimastreiks/Demonstrationen gehen
- ☐ Petitionen unterschreiben u. unterstützen
- ☐ Leser*innenbriefe schreiben, Redaktionen kontaktieren
- ☐ In Sprechstunden von Politiker*innen gehen
- ☐ Ziviler Ungehorsam
- ☐ Andere unterstützen, sich einzusetzen
- ☐ Gegenrede bei Falschinformationen
- ☐ Vor Gericht klagen
- ☐ Direkte Demokratie: Bürger*innenbegehren, Volksbegehren, Bürger*innenversammlungen unterstützen

Impressum: Psychologists / Psychotherapists for Future e.V.; Georg Adelmann, Katharina van Bronswijk; Ehrenfelsstr. 13; 55411 Bingen; Amtsgericht Mainz; Vereinsregisternummer: VR42145

Cox, 2011, Chen & Gorski, 2015, Macha & Adelmann, 2022

ACTIVIST BURNOUT

Externe Ursachen:
Repressive Gegenreaktionen
(Mit)erleben physischer Gewalt
Abwertung & Ausgrenzung
ständige Rolle der Opposition

Bewegungsinterne Ursachen:
Kultur des Schweigens,
Selbstlosigkeit, Selbstaufopferung
Fokus meist auf Inhalte und Aufgaben
Diskriminierungsformen

Individuelle Ursachen:
Zu hohe eigene Erwartungen und Ziele
Permanente Auseinandersetzung mit sozialen Problemen als starke emotionale Belastung
Massive Menge an sich ableitenden Aufgaben
Aktivismus als tief verwurzelte Identität
Extrem aktive Vorbilder in der Bewegung
Spirale aus Aktivismus: Bewältigung des Hilflosigkeitserlebens durch weiteren Aktivismus

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Aktivismus
Karl Popper (1974, S. 7): „Die Neigung zur Aktivität & Abneigung gegen jede Haltung des passiven Hinnehmens."

Dimensionen:
Erschöpfung,
Zynismus & Entfremdung,
Erleben von Ineffizienz

Symptome:
Müdigkeit, gestörter oder unruhiger Schlaf,
Gereiztheit und Reizbarkeit, Überforderung,
emotionale Labilität, Grübeln, etc.
Rückenprobleme, Herz-Kreislaufprobleme,
Migräne, Hautprobleme, Atemschwierigkeiten,
Verdauungsprobleme, etc.

POLITISCHE AKTIVITÄT

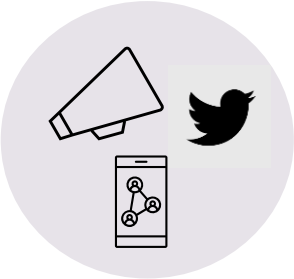
z.B. Dohm & Klar, 2020; Luthmann, 2018

Aktivsein:

- Gruppengefühl
- Gesteigerte Selbst- & kollektive Wirksamkeit
- Sinnhaftigkeit & Werteorientierung
- Gesundes Coping in Reaktion auf Stressoren, Angst oder traumatische Erfahrungen
- Minderung kognitiver Dissonanz
- Selbstwertförderliche Erfahrungen
- Identitätsstiftend…

- Selbstfürsorge
- Ausgleichende Aktivitäten
- Geregelte Pausen
- Grenzen setzen
- Abstand Medien & Aktivität
- Selbstlob
- Selbstmitgefühl
- Keine unfairen Vergleiche
- Konfliktlösungskompetenz
- Soziale Kompetenz/Kommunikation

HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN IN BERUFSSTÄNDEN PSYCHISCHER GESUNDHEIT



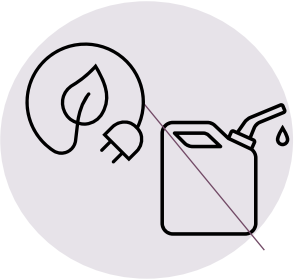
Aktive Information der Bevölkerung, der Medien **Agendasetting!**

Aktiver **Protest** und aktive Unterstützung von Protestierenden, Förderung **Nachhaltiger Aktivismus**

Bereitstellung **Informationsmaterial** Ökologische Krisen & Psychische Gesundheit

Regelmäßige **Fortbildungen** Psychologie der & Psychotherapie in den Ökologischen Krisen

Fortbildungen **Notfallpsychologie**, Psychologische Erste Hilfe, Krisen/ Hitzeaktionspläne

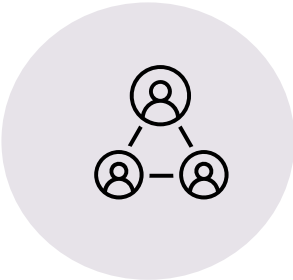


Divestment, **Zero Emission** Strategie des Gesundheitswesens, Green Hospitals

Kommunikation in Politik (Staatsberatung), Resolutionen etc. **Mental Health in all Policies**

Reflexion Privilegien & Lebensstil, **Suffizienz**, Eintreten für vulnerable Gruppen

Bedarfsplanung, Präventive Konzepte, **Neue Behandlungs-und Präventionskonzepte**

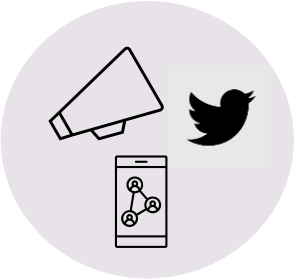


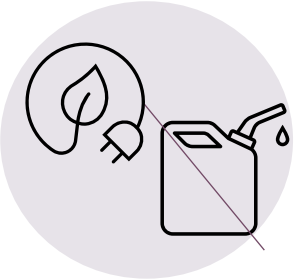
Krisen/Klima-informierte Super-/Intervisions-gruppen

systemische Perspektiven (**Risiko-, Schutzfaktoren),** Planetary Health, **Partizipation, System Wissenschaft neu denken**

...

MITGLIEDER DES BERUFSSTANDS, VERBÄNDE, KAMMERN





Aktive Informatio
Bevölkerung, d
Medien
Agendasetting

stment, Zero
n Strategie des
dheitswesens,
en Hospitals

Interdisziplinarität!

Neue Bündnisse schaffen!

Mit Menschen reden und zusammenarbeiten, an die man vorher nicht dachte!

Kommunikation in Politik (Staatsberatung), Resolutionen etc. **Mental Health in all Policies**

Reflexion Privilegien & Lebensstil, **Suffizienz**, Eintreten für vulnerable Gruppen

Bedarfsplanung, Präventive Konzepte, **Neue Behandlungs-und Präventionskonzepte**

Krisen/Klima-informierte Super-/Intervisions-gruppen

systemische Perspektiven (**Risiko-,** Schutzfaktoren**),** Planetary Health, **Partizipation, System Wissenschaft neu denken**

...

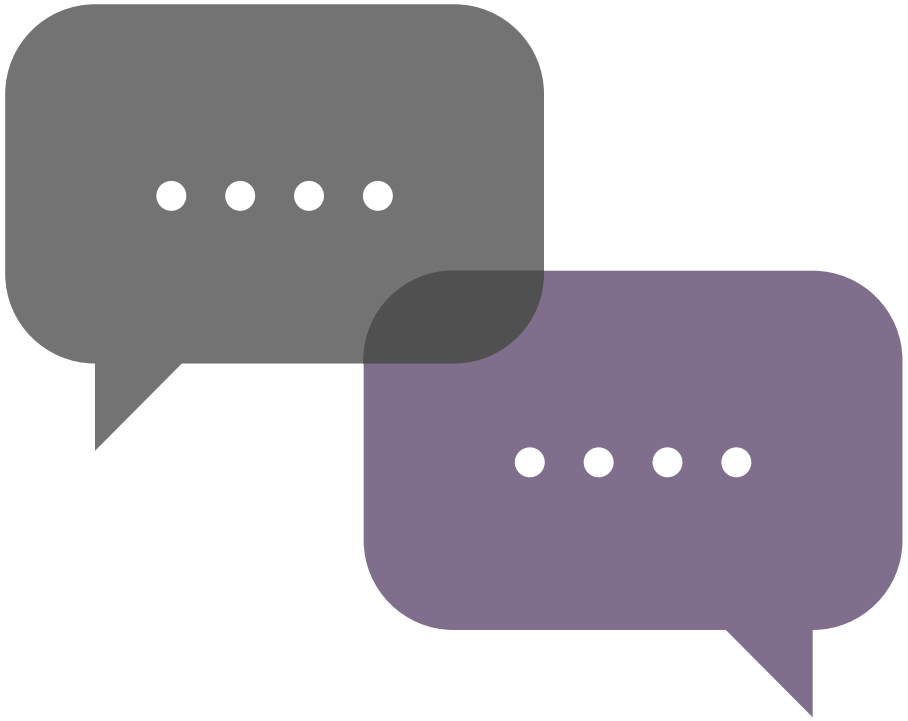
MITGLIEDER DES BERUFSSTANDS, VERBÄNDE, KAMMERN

FÖRDERUNG PSYCHISCHER GESUNDHEIT

Forderungen & erste Ansätze komprimiert

https://www.lpk-rlp.de/fileadmin/user_upload/RZ_LPK_Klimabroschuere_webversion.pdf

WERKSTATT



„KLIMAHYSTERIE“?

https://medienleitfaden-klima.de/empfehlungen/

PSYCHOLOGISCHE EMPFEHLUNGEN ZUR BERICHTERSTATTUNG ÜBER DIE KLIMAKRISE

1 KLIMAKRISE ALS HOCHRELEVANT EINSTUFEN UND BESTÄNDIG THEMATISIEREN

Stets auf bestehende Zusammenhänge, Ursachen und Folgen hinweisen, um Sensibilität für das Thema zu erhöhen.

2 GEFÜHLE AUFGREIFEN

Gefühle als angemessene Reaktion auf die Berichterstattung würdigen, um die Möglichkeit konstruktiver Verarbeitung und das Erleben von sozialer Verbundenheit zu steigern.

3 KONSTRUKTIVE BEWÄLTIGUNGS-MÖGLICHKEITEN AUFZEIGEN

Der Zielgruppe individuelle, gemeinschaftliche und gesellschaftliche Handlungsmöglichkeiten aufzeigen, um u.a. Zuversicht, Selbstwirksamkeits- und Kontrollerleben zu fördern.

KURZVORSCHLAG "KLIMA-KASTEN"

Analog zum Anhang mit Hilfsangeboten bei der Suizidberichterstattung kann Beiträgen, die mit der Klimakrise im Zusammenhang stehen (z.B. Extremwetter-Berichterstattung) ein entsprechender Kasten angehängt und so einen adaptiver Umgang gefördert werden.

"Der Inhalt dieses Berichts steht mit der menschengemachten Klimakrise in Zusammenhang. Die Auseinandersetzung damit kann belastende Gefühle wie Sorge, Angst, Wut, Trauer und Verzweiflung auslösen. Angesichts der bedrohlichen Lage sind diese Gefühle angemessen und handlungsleitend, um zur Bewältigung der Situation beizutragen. Sie werden von vielen Mitmenschen geteilt. Klimaschutz hat eine gesundheitserhaltende Wirkung und kann wirksam und wohltuend vor allem gemeinsam mit anderen Menschen stattfinden." (Dann zielgruppenspezifische Beispiele und Anlaufstellen nennen.)

Einen ausführlichen Leitfaden zur medialen Berichterstattung der Klimakrise finden Sie unter www.medienleitfaden-klima.de

Impressum: Psychologists / Psychotherapists for Future e.V.
Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen, Mareike Schulze, Amtsgericht Mainz, VR 42145

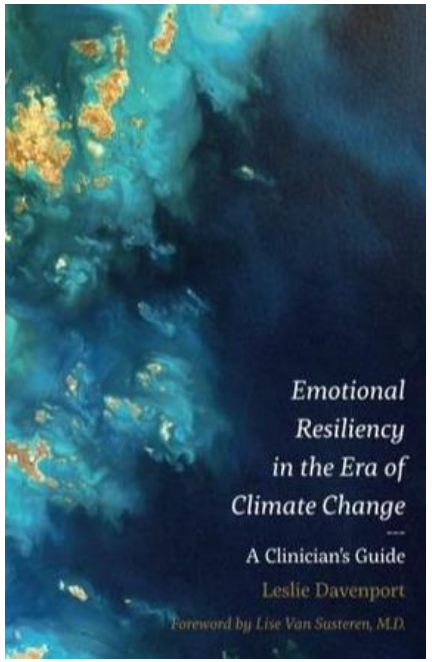
Foto: Karolina Grabowska, Pexels

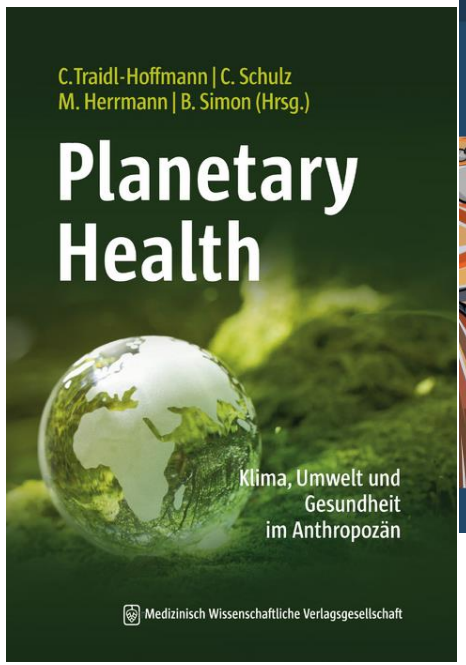
Als Angehörige von Gesundheitsberufen haben wir eine besondere Verantwortung.

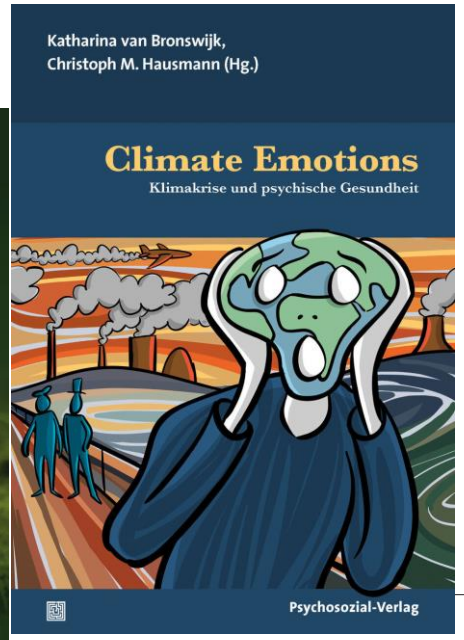
VIELEN DANK

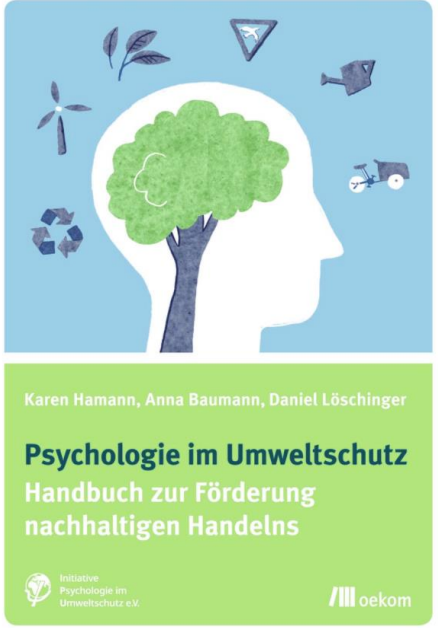
M.Sc.-Psych. Kathrin Macha | kathrinmacha@posteo.de |

EMPFEHLUNGEN





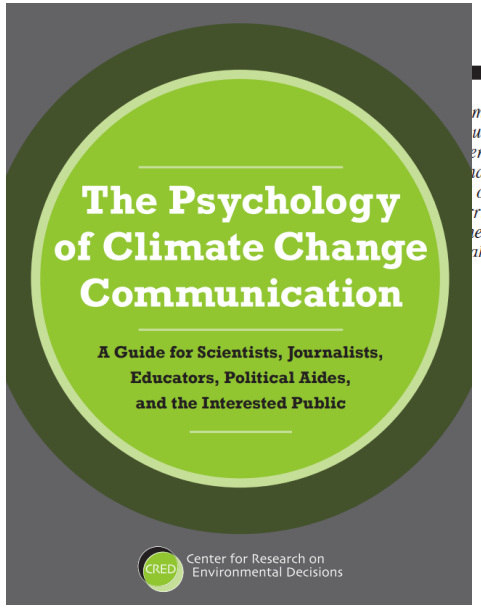




The Dragons of Inaction

Psychological Barriers That Limit Climate Change Mitigation and Adaptation

Robert Gifford
University of Victoria



QUELLEN

Albrecht, G., Sartore, G. M., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., ... & Pollard, G. (2007). Solastalgia: the distress caused by environmental change. Australasian psychiatry, 15(sup1), S95-S98.

Bradshaw, S., Gardner, J., Gergis, J., & Blashki, G. (2023). Climate trauma: the growing toll of climate change on the mental health of Australians.

Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. International encyclopedia of education, 3(2), 37-43.

Budziszewska, M., & Jonsson, S. E. (2021). From climate anxiety to climate action: An existential perspective on climate change concerns within psychotherapy. Journal of Humanistic Psychology, 0022167821993243.

Bundesverfassungsgericht (2021). Verfassungsbeschwerden gegen das Klimaschutzgesetz teilweise erfolgreich., https://www.bundesverfassungsgericht.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2021/bvg21-031.html (Abruf: 16.03.2021)

Bundespsychotherapeutenkammer (2022). Musterberufsordnung der BPtK, https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2022/05/Muster-Berufsordnung-der-BPtK.pdf (Abruf: 01.04.2023)

Clayton, S., Manning, C. M., Speiser, M., & Hill, A. N. (2021). Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Inequities, Responses. Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica.

Climate Outreach (2023). Übers Klima reden, https://climateoutreach.org/uebers-klima-reden/ (Abruf: 17.06.2023)

Costello, A., Abbas, M., Allen, A., Ball, S., Bell, S., Bellamy, R., ... & Patterson, C. (2009). Managing the health effects of climate change: lancet and University College London Institute for Global Health Commission. *The lancet*, *373*(9676), 1693-1733.

Davenport, L. (2017): Emotional Resiliency in the Era or Climate Change - A Clinician's Guide.

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., ... & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, *5*(12), e863-e873.

Internal Displacement Monitoring Center (2021). 2021 Internal Displacement. https://www.internal-displacement.org/database/displacement-data (Abruf: 16.03.2023)

Koch, U., Mehnert, A., & Härter, M. (2011). Chronische körperliche Erkrankungen und psychische Komorbidität. Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz, 54(1), 1-3.

Krautwig, T. & Krieger, A. (2022). Planetare Grenzen: Neun Leitplanken für die Zukunft. In: Helmholtz Klimainitiative, https://helmholtz-klima.de/planetare-belastungs-grenzen (Abruf: 16.03.2023)

Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz (2023). Klimanotfall: Auswirkungen ökologischer Krisen auf die psychische Gesundheit. Informationen und politische Forderungen aus psychotherapeutischer Sicht, https://www.lpk-rlp.de/fileadmin/user_upload/RZ_LPK_Klimabroschuere_webversion.pdf

Lampert, T., Kroll, L. E., Hapke, U., & Jacobi, F. (2014, April). Sozioökonomischer Status und psychische Gesundheit. In *Public Health Forum* (Vol. 22, No. 1, pp. 6-8). De Gruyter.

Liu, J., Varghese, B. M., Hansen, A., Xiang, J., Zhang, Y., Dear, K., … & Bi, P. (2021). Is there an association between hot weather and poor mental health outcomes? A systematic review and meta-analysis. Environment International, 153, 106533

Macha, K. & Adelmann, G. (2022): Activist Burnout – A movement and a planet burning out. In: Climate Emotions.

Mercator Research Institute on Global Commons and Climate Change. Thats how fast the Carbon Clock is ticking. https://www.mcc-berlin.net/en/research/co2-budget.html (Abruf: 17.06.2023)

Miles-Novelo, A., & Anderson, C. A. (2019). Climate change and psychology: Effects of rapid global warming on violence and aggression. Current Climate Change Reports, 5(1), 36-46. 58

Niessen, P., Peter, F. & Kantrowitsch, V. (2021). Klimaresilienz aufbauen. Ein Vier-Felder-Schema zur Entwicklung praktischer Handlungsoptionen in der Klimakrise. report psychologie, 46, 10/21, 34-38.

QUELLEN

Niessen, P., Peter, F. & Kantrowitsch, V. (2021). Klimaresilienz aufbauen. Ein Vier-Felder-Schema zur Entwicklung praktischer Handlungsoptionen in der Klimakrise. report psychologie, 46, 10/21, 34-38.

Ojala, M. (2012). Hope and climate change: The importance of hope for environmental engagement among young people. Environmental Education Research, 18(5), 625-642.

Oxfam Media Briefing (2020). CONFRONTING CARBON INEQUALITY. https://oxfamilibrary.openrepository.com/bitstream/handle/10546/621052/mb-confronting-carbon-inequality-210920-en.pdf (Abruf: 17.06.2023)

Peter, F., Dohm, L., & Krimmer, M. (2022). Psychische Konsequenzen der Klimakrise. Monatsschrift Kinderheilkunde, 1-6.

Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Devine, J., Löffler, C., Reiß, F., Napp, A. K., ... & Erhart, M. (2022). Seelische Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Kindern und Eltern während der COVID-19-Pandemie. Ergebnisse der COPSY-Längsschnittstudie.

PACE — Planetary Health Action Survey (2023): https://projekte.uni-erfurt.de/pace/topic/ (Abruf: 17.06.2023)

Pihkala, P. (2016). The Pastoral Challenge of the Environmental Crisis: Environmental Anxiety and Lutheran Eco-Reformation. Dialog, 55(2), 131-140.

Rupasinghe, R., Chomel, B. B., & Martínez-López, B. (2022). Climate change and zoonoses: A review of the current status, knowledge gaps, and future trends. *Acta Tropica*, *226*, 106225.

Sachverständigenrat zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen (2023), https://www.svr-gesundheit.de/fileadmin/Gutachten/Gutachten_2023/Gesamtgutachten_ePDF_Final.pdf (Abruf: 16.03.2023)

Sanz-Barbero, B., Linares, C., Vives-Cases, C., González, J. L., López-Ossorio, J. J., & Díaz, J. (2018). Heat wave and the risk of intimate partner violence. Science of the total environment, 644, 413-419

Sarofim, M. C., Saha, S., Hawkins, M. D., Mills, D. M., Hess, J., Horton, R., Kinney, P., Schwartz, J., & St. Juliana, A. (2016). Temperature-Related Death and Illness. The Impacts of Climate Change on Human Health in the United States: A Scien-tific Assessment. U.S. Global Change Research Program.

Thompson, R., Hornigold, R., Page, L., & Waite, T. (2018). Associations between high ambient temperatures and heat waves with mental health outcomes: a systematic review. Public health, 161, 171-191

The Lancet & the Rockefeller Foundation. https://www.thelancet.com/pb/assets/raw/Lancet/infographics/planetary-health/planetary-health.pdf (Abruf: 17.06.2023)

Traidl-Hoffmann, C., Schulz, C., Herrmann, M., & Simon, B. (Eds.). (2021). Planetary Health: Klima, Umwelt und Gesundheit im Anthropozän. MWV.

Umweltveränderungen, W. B. D. B. G. (2011). Hauptgutachten–Welt im Wandel Gesellschaftsvertrag für eine Große Transformation. WBGU, Berlin.

Yalom, I. D. (2015). Existenzielle Psychotherapie. EHP-Verlag Andreas Kohlhage.

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

Vince, G. (2019). The heat is on over the climate crisis. Only radical measures will work. In: The Guardian. https://www.theguardian.com/environment/2019/may/18/climate-crisis-heat-is-on-global-heating-four-degrees-2100-change-way-we-live (Abruf: 16.03.2023)

Wabnitz, K. J., Gabrysch, S., Guinto, R., Haines, A., Herrmann, M., Howard, C., ... & Redvers, N. (2020). A pledge for planetary health to unite health professionals in the Anthropocene. The Lancet, 396(10261), 1471-1473.

Whitehead, M., & Dahlgren, G. (1991). What can be done about inequalities in health? *The lancet*, *338*(8774), 1059-1063.

World Health Organization. Who ist at risk of Climate change? https://www.connect4climate.org/sites/default/files/images/ifg/Cm7MkHXWEAILjwo.jpg (Abruf: 16.03.2023)

World Health Organization (2021). Climate Change and Health, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health (Abruf: 16.03.2023)

Zhang, S., Braithwaite, I., Bhavsar, V., & Das-Munshi, J. (2021). Unequal effects of climate change and pre-existing inequalities on the mental health of global populations. BJPsych Bull 45(4), 230–234.

Zukunftsinstitut (?). Die Megatrends, https://www.zukunftsinstitut.de/dossier/megatrends/#12-megatrends (Abruf: 17.06.2023)