

Kinder und Jugendliche in der Klimakrise

Wie die psychische Gesundheit
junger Menschen
gestärkt werden kann



Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3

Welche Auswirkungen hat die Klimakrise auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen? 4

Warum sind Kinder und Jugendliche eine besondere Risikogruppe?... 7

Wie können Kinder und Jugendliche unterstützt werden?10

 ■ Klimaresilienz individuell fördern.....11

 ■ Klimaschutz und Klimaresilienz strukturell fördern..... 16

Fazit 17

Weiterführende Informationen und Materialien 18

Literaturverzeichnis 18

**Herausgegeben von der
Psychotherapeutenkammer Bayern
Körperschaft des öffentlichen Rechts**
Birketweg 30, 80639 München
Telefon 089 / 51 55 55 – 0
info@ptk-bayern.de
www.ptk-bayern.de

„Der Klimawandel ist die größte Gesundheitsbedrohung für die Menschheit.“
(World Health Organization, 2021)¹

„Kinder und Jugendliche gehören bezüglich der Auswirkungen des Klimawandels zu den besonders vulnerablen Gruppen.“
(Sachverständigenrat zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen, 2023)²

Die Folgen der Klimakrise sind im Alltag zunehmend spürbar. Umweltkatastrophen und Extremwetterereignisse, wie Überflutungen oder Hitzewellen, treten häufiger auf und beeinträchtigen nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit der Bevölkerung. Kinder und Jugendliche trifft die Klimakrise dabei besonders schwer. So bedrohen die Auswirkungen des Klimawandels die Lebensgrundlagen junger Menschen, können intensive Gefühle wie Angst oder Verzweiflung auslösen und das Risiko für psychische Erkrankungen erhöhen. Verschiedene Studien zeigen, dass die Klimakrise eines der gesellschaftlichen Themen ist, um das sich junge Menschen am meisten Sorgen machen und ihr Blick in die Zukunft eher pessimistisch ist. Auch die WHO warnt, dass die Klimakrise die Gesundheit von

Kindern und Jugendlichen gefährdet und diese in besonderem Maße unterstützt werden müssen.

Diese Broschüre informiert über die verschiedenen Auswirkungen der Klimakrise auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Sie zeigt auf, warum Kinder und Jugendliche besonders von ihr betroffen sind und stellt Strategien vor, mit denen die Klimaresilienz junger Menschen gestärkt werden kann – sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene.

Die Broschüre richtet sich dabei an Fachkräfte unterschiedlicher Professionen, die mit Kindern und Jugendlichen in ihren verschiedenen Lebenswelten arbeiten, z. B. in Kindertagesstätten, in der Schule oder in Freizeiteinrichtungen.



Hier finden Sie weitere Informationen zu diesem Thema, u. a. ein Video, das in die Thematik einführt, und einen One-Pager, der sich an Politik und Presse richtet:
www.ptk-bayern.de/klima-und-psyche

Welche Auswirkungen hat die Klimakrise auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen?

3, 4, 5, 6

Die Auswirkungen der Klimakrise auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sind vielfältig. Dabei ist zu beachten, dass sich Belastungen verstärken können, wenn zusätzlich Risikofaktoren auf Kinder und Jugendliche zutreffen, z. B. wenn sie vorerkrankt sind oder in Armut aufwachsen.

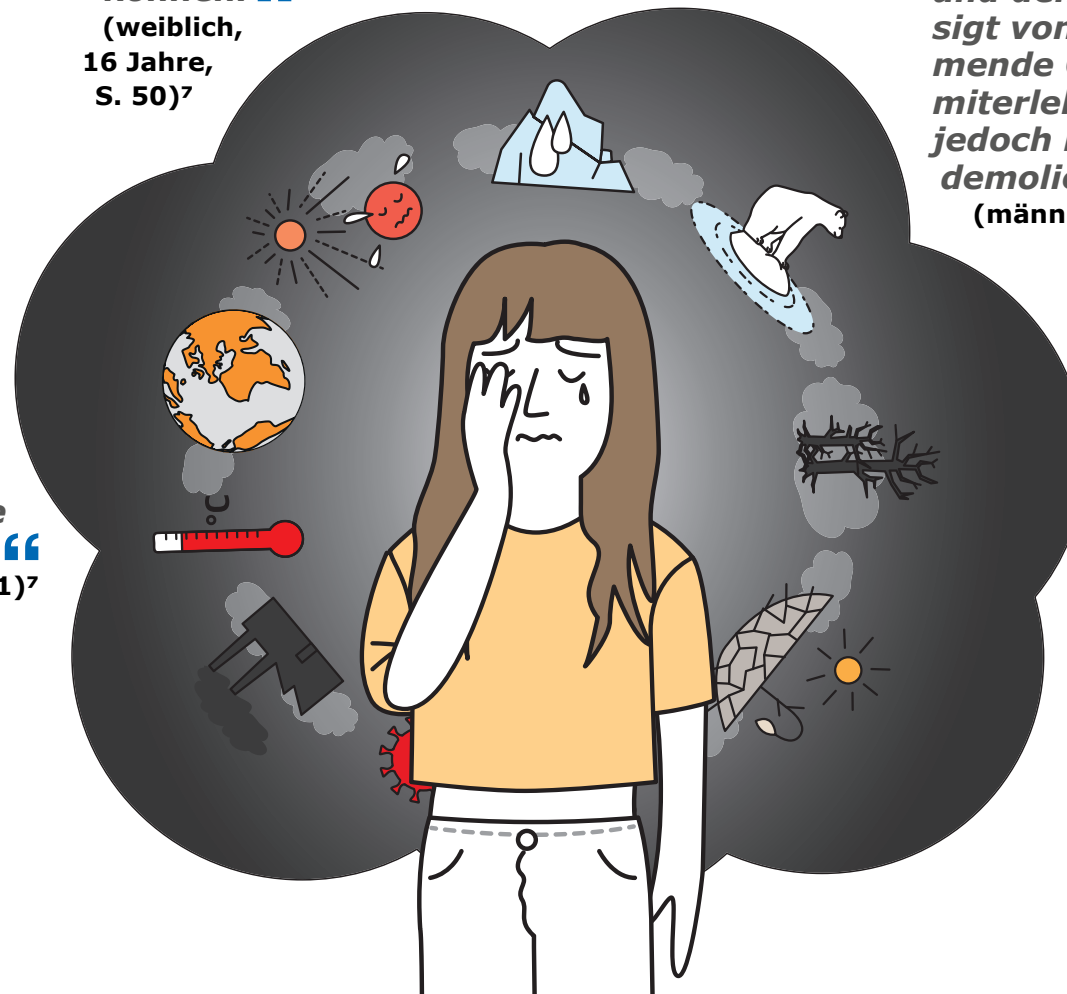
Psychische Belastung durch die Auseinandersetzung mit der Klimakrise

Angst vor den Folgen der Klimakrise, Unsicherheit bezüglich der eigenen Zukunft oder Ärger über unzureichende Maßnahmen zum Klimaschutz – allein die Beschäftigung mit der Klimakrise kann psychisch belastend sein. Studien zeigen, dass sich viele Kinder und Jugendliche Sorgen über die Klimakrise machen und diese Sorgen direkt mit ihrem allgemeinen psychischen Wohlbefinden in Zusammenhang stehen.^{7, 8, 9} So berichten Jugendliche im Rahmen der Studie „Zukunft? Jugend fragen!“ des Umweltbundesamtes folgende Gefühle in Bezug auf den Klimawandel:

„Hilflosigkeit und Wut, weil ich mir selber Mühe gebe, das Klima zu schützen, jedoch so oft Leute sehe, die sich in keinsten Weise darum kümmern und nicht an den Wandel glauben. Das löst Angst und extreme Wut aus.“
(weiblich, 16 Jahre, S. 51)⁷

Die Klimakrise gehört dabei für junge Menschen zu den wichtigsten Problemen unserer Zeit. Beispielsweise gaben Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren in der großangelegten SINUS-Studie an, dass Klimawandel und Diskriminierung die gesellschaftlichen Themen seien, die sie am meisten beunruhigen und persönlich betreffen würden und dass diese Themen Angst, Ohnmacht und Frustration auslösen würden.⁸ Für viele Jugendliche seien die Auswirkungen des Klimawandels bereits heute, z. B. in Form von außergewöhnlicher

„Ich habe Angst, Panik, dass wir ihn nicht bewältigen können.“
(weiblich, 16 Jahre, S. 50)⁷



Hitze oder Naturkatastrophen, wahrnehmbar und auch die Medien und der Schulunterricht würden sie für die Klimakrise sensibilisieren, was Sorgen und Ängste verstärken könne.⁸ Ein relativ neuer Begriff ist in diesem Zusammenhang die Solastalgie – eine besondere Form von Trauer über den Verlust unserer Lebensräume. All diese Gefühle sind zunächst eine normale Reaktion auf eine so reale Bedrohung wie die Klimakrise. Auf Dauer und ohne hilfreiche Strategien im Umgang mit ihnen können diese Gefühle jedoch überfordern,

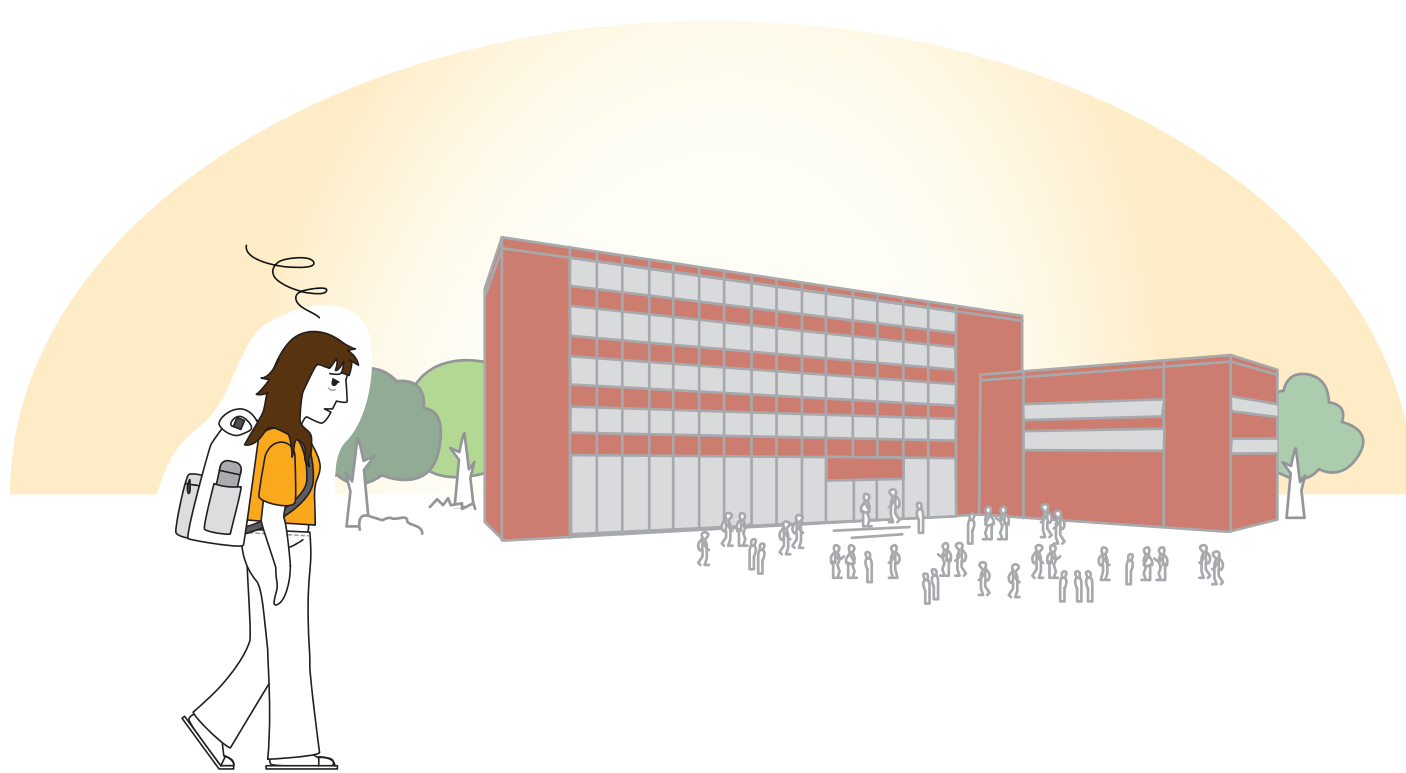
„Unwohlsein; bedrückt; vernachlässigt von der Politik und denen da oben; vernachlässigt von denen, die die kommende Gesellschaft nicht mehr miterleben, sie gleichzeitig jedoch komplett demolieren!“
(männlich, 18 Jahre, S. 51)⁷

„Ich habe Zukunftsängste und mache mir Sorgen, um die nächsten Generationen, habe Schuldgefühle und mir tun alle Lebewesen leid, die wegen dem Handeln anderer leiden müssen.“
(weiblich, 17 Jahre, S. 51)⁷

die Entstehung psychischer Erkrankungen begünstigen oder bestehende Erkrankungen verstärken.

Naturkatastrophen

Naturkatastrophen wie Überschwemmungen, Stürme, Dürren oder Waldbrände können die eigene körperliche Gesundheit sowie die von wichtigen Bezugspersonen gefährden und Kinder und Jugendliche traumatisieren. Zudem können sie die Lebensgrundlagen von Familien zerstören, sodass junge Menschen ihr Zuhause verlieren, die Schule unterbrechen oder aus ihrem gewohnten Umfeld herausgerissen werden. Finanzielle Probleme oder vermehrte Konflikte in der Familie können hinzukommen und die Psyche zusätzlich belasten. Auch wenn viele Menschen solche Ereignisse mit der Zeit gut verarbeiten, zeigen Studien, dass nach Naturkatastrophen psychische Erkrankungen wie Posttraumatische Belastungsstörungen, Depressionen oder Angststörungen häufiger auftreten.^{6, 10} Diese können sich bei Kindern und Jugendlichen z. B. durch Schlafprobleme, anhaltende Traurigkeit, Interessensverlust, Reizbarkeit oder erhöhte Schreckhaftigkeit äußern.



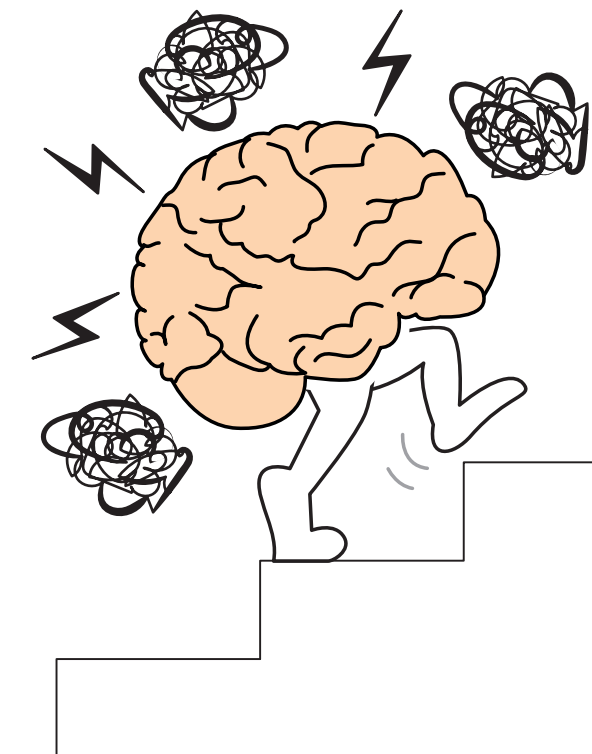
Warum sind Kinder und Jugendliche eine besondere Risikogruppe? ^{11, 12}

Sie werden die weitere Zuspitzung der Klimakrise real erleben – und am längsten unter den Auswirkungen leiden

Verglichen mit Erwachsenen werden Kinder und Jugendliche den exponentiell zunehmenden Belastungen durch die Klimakrise deutlich länger und intensiver ausgesetzt sein. Hinzu kommen weitere ökologische Krisen, wie z. B. Luftverschmutzung oder Artensterben, die mit der Klimakrise in Wechselwirkung stehen und die zukünftigen Lebensgrundlagen junger Menschen zerstören. Mit dieser bedrohlichen Zukunftsperspektive werden Kinder und Jugendliche auch heute schon konfrontiert, was ihre psychische Gesundheit zusätzlich belasten kann.

Sie müssen wichtige Entwicklungsaufgaben bewältigen – und zusätzlich die Auswirkungen der Klimakrise

In Kindheit und Jugend finden sensible Entwicklungsprozesse statt, die das Denken, das Fühlen und den Umgang mit anderen Menschen für das ganze weitere Leben beeinflussen. Diese Entwicklungsprozesse kosten erhebliche Energie und sie sind anfällig für Störungen, die die psychische Gesundheit bis ins Erwachsenenalter beeinflussen können. So zeigen verschiedene Studien, dass jede zweite psychische Erkrankung bereits vor dem 18. Geburtstag und jede dritte sogar vor dem 14. Geburtstag entsteht.¹³ Insbesondere Belastungen und Krisen in der Kindheit und Jugend, z. B. solche infolge des Klimawandels, können Störfaktoren darstellen. Sie erschweren oder verzögern dann die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben und erhöhen das Risiko für psychische Erkrankungen später im Leben.



Hitze

Heiße Tage mit Temperaturen über 30°C, Tropennächte und Hitzewellen nehmen durch den Klimawandel zu. Dabei steigt während Hitzeperioden das Risiko für psychische Erkrankungen und es treten häufiger psychische Krisen und Suizide auf. Manche Medikamente sind bei hohen Temperaturen außerdem weniger wirksam oder führen zu mehr Nebenwirkungen. Diese Folgen können die ganze Familie betreffen und belasten. Kinder haben außerdem eine geringere körperliche Anpassungsfähigkeit an Hitze. Hitze verschlechtert z. B. ihr Denkvermögen und kann zu Schlafstörungen oder Antriebslosigkeit führen, was die schulische Leistungsfähigkeit beeinträchtigen kann. Und: Hitzewellen vermindern die Fähigkeit, starke Gefühle zu kontrollieren und können mit impulsivem, gereiztem oder gewalttätigem Verhalten einhergehen. Das beeinflusst nicht nur die Reaktionen

von Kindern und Jugendlichen, sondern auch die von Bezugspersonen, wodurch junge Menschen häufiger Konflikten und (häuslicher) Gewalt ausgesetzt sein können.

Indirekte Folgen der Klimakrise

Neben den direkten Folgen der Klimakrise werden Kinder und Jugendliche mittel- und langfristig auch von ihren indirekten Auswirkungen betroffen sein. Dazu zählen z. B. Migrationsbewegungen durch den Verlust von Lebensräumen, Wasser- und Nahrungsmittelunsicherheit, Konflikte um Ressourcen oder auch das Auftreten von Pandemien durch neue ökologische Bedingungen. Auch diese Entwicklungen können die Psyche auf verschiedene Weise belasten und die Gesundheit junger Menschen gefährden.



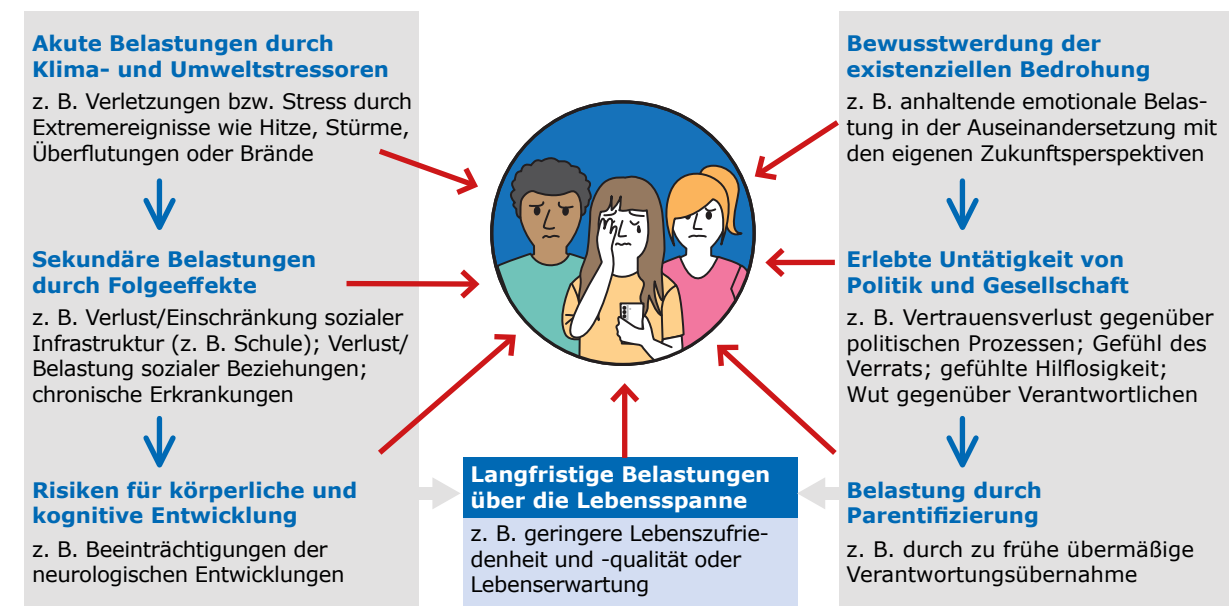


Abb. 1. Übersicht der Mehrfachbetroffenheit von Kindern und Jugendlichen im Rahmen der Klimakrise (angepasst nach Psy4F, CC BY-SA 4.0, alle Rechte vorbehalten)

Sie sind von anderen Personen abhängig – und diese treffen die Folgen der Klimakrise ebenso

Für Kinder und Jugendliche ist es lebensnotwendig, dass Bezugspersonen ihre körperlichen und emotionalen Bedürfnisse befriedigen und eine verlässliche Bindung zu ihnen eingehen, die von Vertrauen und Zuneigung geprägt ist. Die Belastungen durch die Klimakrise betreffen jedoch auch die Bezugspersonen und können diese in ihrer eigenen Not weniger verfügbar und weniger feinfühlig machen. So können z. B. Eltern aufgrund von Extremwetterereignissen in finanzielle Notlagen geraten, vermehrt Alkohol konsumieren, sich zunehmend sozial isolieren oder impulsiver und reizbarer werden. In der Folge müssen Kinder und Jugendliche ggf. bereits Aufgaben für die Familie übernehmen, die sie in ihrem Alter überfordern (sogenannte Parentifizierung), sie können vernachlässigt werden oder Gewalt ausgesetzt sein. Das gilt jedoch nicht nur für die Familie: Kinder und Jugendliche sind auch von der Gesellschaft und der Politik abhängig und deren Entscheidungen beeinflussen ihr psychisches Wohlbefinden. So zeigen verschiedene Studien, dass bei Jugendlichen weltweit Klimaangst umso stärker ausgeprägt ist, je mehr sie das Gefühl haben, dass

politische Entscheidungsträger*innen nicht angemessen auf den Klimawandel reagieren und je mehr sie sich von diesen in ihren Bedürfnissen nicht wahrgenommen und verraten fühlen.⁹ Das kann auch dazu führen, dass Kinder und Jugendliche schon frühzeitig den Druck verspüren, Verantwortung oberhalb ihrer Möglichkeiten übernehmen zu müssen und davon überfordert werden.

Sie haben wenig Erfahrung im Umgang mit Krisen – und nur eingeschränkte Bewältigungsmöglichkeiten

Kinder haben im Idealfall wenig Erfahrung mit Krisen gesammelt und daher noch keine ausgereiften Strategien im Umgang mit diesen entwickelt. Außerdem sind ihre Fähigkeiten, die Informationen zur Klimakrise emotional zu verarbeiten, noch beschränkt. In der Pubertät findet dann eine wichtige Umbauphase im Gehirn statt, die dazu führt, dass zeitweise Unsicherheiten weniger gut ausgehalten, Gefühle intensiver wahrgenommen und Reaktionen schlechter kontrolliert werden können. Die Möglichkeiten junger Menschen, die Folgen der Klimakrise zu bewältigen, sind somit begrenzt und sie müssen von ihren Bezugspersonen und der Gesellschaft aktiv dabei unterstützt werden.

Hassan



„Ich bin **Hassan, 13 Jahre**, und bin jetzt neu an der Schule. Seitdem die Flut bei uns alles kaputt gemacht hat, ist's erstmal besser im Haus meiner Oma. Leider ist aber nichts mehr so wie früher. Meine Eltern haben kaum noch Zeit und streiten oft, wer was falsch gemacht hat. Und seit der Flut hatte ich oft Alpträume und wusste dann zuerst gar nicht, wo ich bin und habe geschrien. Und wenn ich eine Sirene von einem Krankenwagen oder so gehört habe, fing mein Herz an zu pochen und ich bekam Angst. In der Schule musste ich auch dauernd an die Flut denken oder plötzlich weinen. Das war schlimm. Vor allem als Neuer in der Klasse, da wollte ich nicht, dass die anderen das mitbekommen.“

Meine Noten sind auch immer schlechter geworden. Meine Eltern haben dann meine Klassenleh-

rerin angesprochen und auch mit der Schulpsychologin geredet. Und dann einen Psychotherapeuten für mich gesucht, das hat aber ganz schön gedauert. Jetzt bin ich in Psychotherapie. Mein Psychotherapeut hat mir erklärt, wie das mit dem Gehirn funktioniert, wenn wir schlimme Sachen erleben.

In der Nacht, als das Hochwasser kam, bin ich von den Sirenen aufgewacht. Alles ging so schnell. Das Wasser stieg immer weiter und im Fernsehen habe ich später gesehen, wie Autos und Häuser weggespült wurden. Ich habe jetzt noch Angst, wenn ich daran denke. Aber jetzt bin ich auch stolz darauf, dass es besser wird. Die Alpträume waren als erstes weg. Bald ziehen wir auch wieder in die alte Wohnung. Also die ist jetzt neu. Und in meine alte Schulklasse kann ich auch wieder zurück. Mein Psychotherapeut hat vorgeschlagen, dass ich dann in eine Gruppe bei einer Kollegin von ihm gehen könnte. Da bin ich schon gespannt auf die Anderen, denen es vielleicht genauso wie mir ging. „Den Coolen“ muss ich dann hoffentlich nicht mehr spielen.“

Wie können Kinder und Jugendliche unterstützt werden?^{14, 15, 16}

Damit Kinder und Jugendliche mit den Belastungen durch die Klimakrise umgehen können, sollte ihre Klimaresilienz gestärkt werden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Klimaresilienz aufzubauen. Diese Möglichkeiten werden in Abbildung 2 dargestellt. Kinder und Jugendliche können zum einen direkt und individuell unterstützt werden, Fähigkeiten im Umgang mit der Klimakrise zu erlernen. Zum anderen müssen aber auch auf gesellschaftlicher Ebene die passenden Rahmenbedingungen geschaffen werden.

Klimaresilienz = die Fähigkeit, Belastungen durch die Klimakrise gesund zu verarbeiten und als Anlass für Entwicklung zu nutzen¹⁵

Klimaresilienz	Anpassung an die Klimakrise	Eindämmung der Klimakrise
Kinder und Jugendliche	Wissen und Fertigkeiten aufbauen, um die Auswirkungen der Klimakrise bewältigen zu können.	Wissen und Fertigkeiten aufbauen, um Klimaschutzmaßnahmen mitzugestalten und sich an diese anpassen zu können.
Gesellschaft	Kinder und Jugendliche bei der Anpassung an die Klimakrise unterstützen und Hilfsangebote zugänglich machen. Dies schließt auch die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen ein.	Klimaschutzmaßnahmen aktiv umsetzen, dabei auch die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen einbeziehen und Partizipationsmöglichkeiten schaffen.

Abb. 2. Ansatzpunkte zum Aufbau von Klimaresilienz bei Kindern und Jugendlichen (orientiert an Peter & van Bronswijk, 2021)¹⁶

Viele Initiativen, wie z. B. Psychologists/Psychotherapists for Future e. V. oder Parents for Future e. V., setzen sich seit Jahren für die Unterstützung von Kindern und Jugendlichen in der Klimakrise ein. Sie bieten vertiefte Informationen sowie umfangreiche Materialien zum Thema für verschiedene Kontexte an. Diese haben wir in der Materialsammlung am Ende dieser Broschüre verlinkt.

Klimaresilienz individuell fördern^{5, 7, 17}

Kinder und Jugendliche bringen bereits viele Fähigkeiten mit, die ihnen helfen, eigene Ressourcen aufzubauen und sich für die Folgen der Klimakrise zu wappnen:

- ✓ Sie sind Expert*innen in der Anpassung an neue Umstände und scharfe Beobachter*innen von Widersprüchen.
- ✓ Sie prüfen ihr Wissen und überdenken ihre Einstellungen zu einem Thema weitaus häufiger als Erwachsene.
- ✓ Sie sind neugierig, haben vielfältige Interesse und sind oft Meister*innen darin, kreative Lösungen für Probleme zu finden.
- ✓ Sie sind anpassungsfähig und können Krisen psychisch gesund überwinden – wenn sie ein stabiles Umfeld haben, das auf ihre Bedürfnisse achtet.

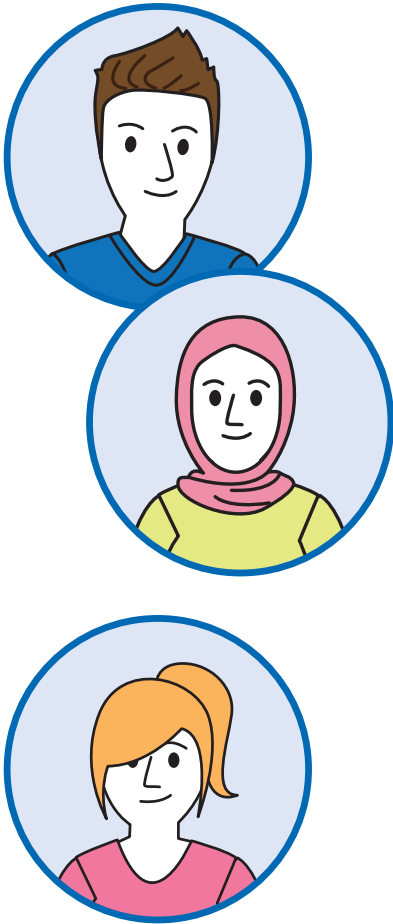
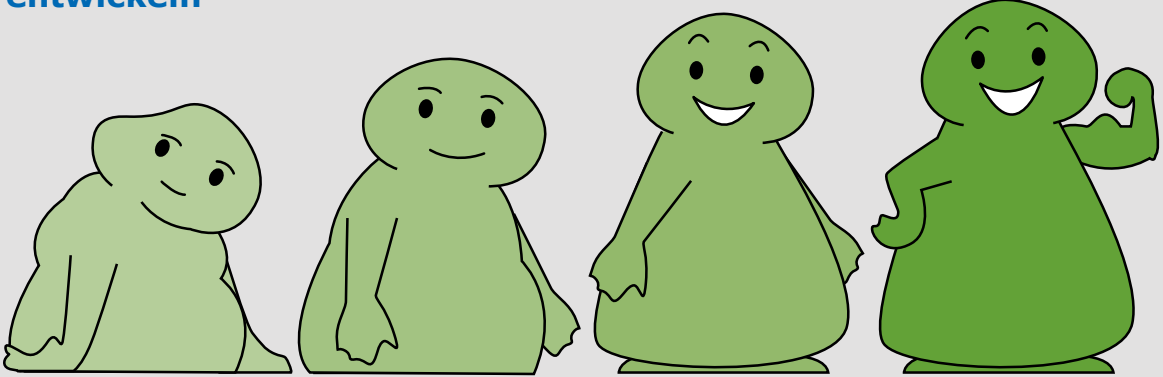
Allerdings ist jedes Kind anders, jedes reagiert unterschiedlich auf die Belastungen der Klimakrise und sollte individuelle Unterstützung von Erwachsenen haben. Diese können jungen Menschen sehr wirksam dabei helfen, Klimaresilienz aufzubauen und psychisch gesund zu bleiben, z. B. mit den nachfolgenden Tipps. Die Tipps lassen sich mit dem Akronym **AKKU** gut merken – denn wie bei einem Akku dienen sie dazu, Energie zu geben und die Ressourcen von Kindern und Jugendlichen zu stärken.

Akzeptanz
für Gedanken
und Gefühle
entwickeln

Kontrollerleben
stärken

Kraft
tanken

Unterstützung
suchen





Akzeptanz für Gedanken und Gefühle entwickeln

Die Klimakrise ist eine Bedrohung und kann belastende Gedanken und unangenehme Gefühle auslösen – das ist normal und verständlich. Hier kann es hilfreich sein, sich als Bezugsperson zunächst über den Klimawandel zu informieren, die Informationen altersgerecht weiterzugeben und Ideen und Fantasien von Kindern und Jugendlichen ggf. auch gemeinsam zu hinterfragen und zu korrigieren.

Kinder und Jugendliche können dann aktiv nach ihren Gedanken und Gefühlen gefragt bzw. dabei unterstützt werden, diese wahrzunehmen. Beispielfragen sind: „Wie geht es dir damit? Was befürchtest du? Wie stellst du dir das genau vor? Wie fühlt sich das an? Wo im Körper spürst du das? Ist dir das aus anderen Situationen schon bekannt?“. Dabei sind alle Empfindungen in Ordnung und dürfen sein. Denn unangenehme Gedanken und Gefühle sind auch hilfreich: Sie können Motivation und Energie dafür liefern, die Situation zu verändern.

Auch Bezugspersonen können ihre eigenen Gedanken und Gefühle zulassen und teilen. Dadurch sind sie nicht nur ein Vorbild, sondern vermitteln Kindern und Jugendlichen auch die Sicherheit, in ihrem Erleben nicht allein zu sein. Insbesondere mit Kindern sollten die eigenen Gedanken und Gefühle altersgemäß besprochen werden, damit sich diese nicht überfordert oder für das Wohlbefinden ihrer Bezugspersonen verantwortlich fühlen.

Kontrollerleben stärken

Ein wirksames Mittel gegen Sorgen, Angst und Ohnmacht ist, sich als selbstwirksam zu erleben und das Gefühl von Kontrolle zu haben. Das kann zum einen hergestellt werden, indem junge Menschen lernen, kritisch zu sein und sich bei seriösen Quellen über die Klimakrise zu informieren. So können sie belastende Informationen besser einordnen.

Zum anderen können Kinder und Jugendliche auch dazu ermutigt werden, sich für den Klimaschutz einzusetzen. So erleben sie, dass sie den Umständen nicht ausgeliefert sind, sondern etwas tun können. Ein erster Schritt kann sein, realistische Ansätze für nachhaltiges Handeln im Alltag zu überlegen, z. B. häufiger das Fahrrad zu nehmen, weniger Fleisch zu essen oder Plastik zu vermeiden. Auch der Anschluss an Gruppen kann sehr hilfreich sein, da der Austausch mit Gleichgesinnten Frustration und Überforderung vorbeugen kann. Insbesondere bei kleineren Kindern ist es aber auch wichtig, dass sie die Botschaft vermittelt bekommen, dass der Klimawandel ein Problem ist, das Erwachsene lösen müssen.

Und falls Kinder und Jugendliche klimaschädliches Verhalten von Bezugspersonen häufiger kritisieren: Hier hilft es, sich mit der Kritik ernsthaft auseinanderzusetzen, Offenheit zu signalisieren und ggf. auch zu üben, Widersprüche gemeinsam auszuhalten.

Leo

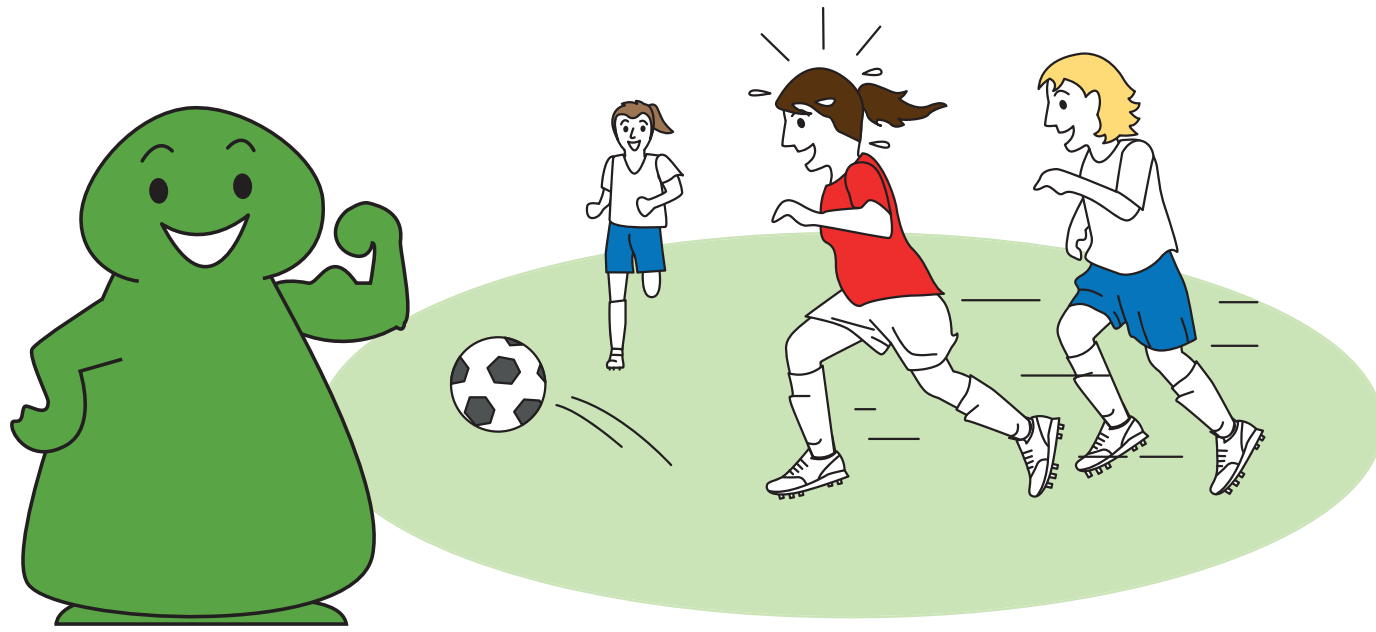
„Ich heiße **Leo** und bin **10 Jahre** alt. Meine Lieblingsjahreszeit ist Sommer, wegen den Ferien. Aber in der Schule ist es da richtig anstrengend.“

Also... in meinem Kopf ist eh immer so viel los und stillsitzen kann ich auch nicht so gut. Manchmal fühlt es sich einfach so an, als müsste ich mich bewegen oder ich platze. Und oft erfinde ich auch Geräusche, wenn mir langweilig ist. Das nervt die anderen dann. Ich gehe schon länger zu einer Psychotherapeutin, da üben wir, was ich machen kann, wenn ich hibbelig bin. Wenn die Sonne so scheint und es so heiß ist, wird das aber noch schlimmer, dann funktioniert irgendwie gar nichts mehr.

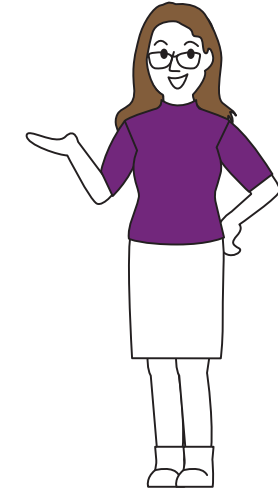
Dann will ich raus und schaue aus dem Fenster und denke ans Freibad. Die Lehrerin redet und ich höre nur halb zu und dann zucke ich zusammen, wenn sie meinen Namen sagt. Vor allem wenn es so warm ist, regen sich die anderen auch noch schneller auf, wenn ich nicht weiß, wo wir grad sind oder wenn ich viel erzähle. Dabei streng ich mich wirklich an! An so heißen Tagen kann ich auch nachts viel schlechter einschlafen und bin so müde dann und die Hausaufgaben dauern ewig.

Manchmal darf ich jetzt in der Schule eine kurze extra Pause machen, wenn es heiß ist und gar nichts mehr geht, oder Knetzeug in der Hand haben. Wenn es so warm ist, soll ich auch viel trinken und in der Pause in den Schatten. Im Hort haben wir jetzt einen Wasserspielplatz, der ist toll! Den mag ich auch am Sommer.“





Die Tipps sollen verdeutlichen, wie Kinder und Jugendliche in der Klimakrise von Erwachsenen unterstützt werden können. Sollte sich jedoch zeigen, dass die Belastungen mit den genannten Aktivitäten nicht angemessen reduziert werden können und erhebliche psychische Symptome fortbestehen, kann eine Psychotherapie notwendig sein. In einer Sprechstunde bei einer oder einem Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeut*in wird dann geklärt, ob eine psychische Erkrankung vorliegt und ob eine Psychotherapie angezeigt wäre. Nähere Informationen dazu bietet der Patient*innenratgeber „Wege zur Psychotherapie“ (www.wege-zur-psychotherapie.org) der Bundespsychotherapeutenkammer – auf Deutsch, Englisch und Türkisch.

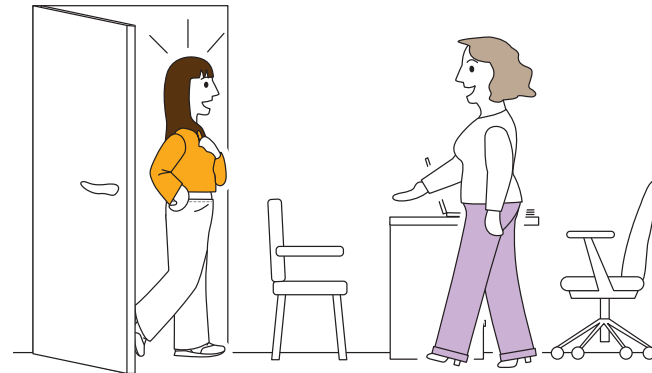


Kraft tanken

Die Auseinandersetzung mit der Klimakrise ist anstrengend. Selbstfürsorge ist daher sehr wichtig, um die eigenen Energiereserven wieder aufzufüllen. Das kann auch Kindern und Jugendlichen vermittelt werden. So können z. B. Pausen, Erholungszeiten oder Freizeitaktivitäten, insbesondere auch in der Natur, gezielt eingeplant werden. Passende Angebote finden sich u. a. bei Freizeiteinrichtungen oder Sportvereinen.

Außerdem kann gemeinsam geübt werden, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und entsprechend zu handeln. Zum Beispiel, indem Bezugspersonen mit jungen Menschen zusammen herausfinden, wann und wie viel Konfrontation mit Nachrichten zum Klimawandel noch gut ist und diese Zeiten dann gemeinsam begrenzt werden.

Lehrkräfte, Betreuungskräfte und andere Fachpersonen sollten dabei auch auf sich selbst und die eigene Selbstfürsorge achten. Denn die Auswirkungen der Klimakrise können auch sie belasten. So kann Hitze z. B. ein Stressfaktor sein, der die eigenen Gefühle intensivieren und reizbarer und ungeduldiger machen kann. Auch das Thematisieren der Klimakrise bei jungen Menschen kann herausfordernd sein. Neben Achtsamkeit für die eigenen Reaktionen und selbstfürsorgliche Aktivitäten als Ausgleich kann ggf. auch der Austausch mit Kolleg*innen entlasten.

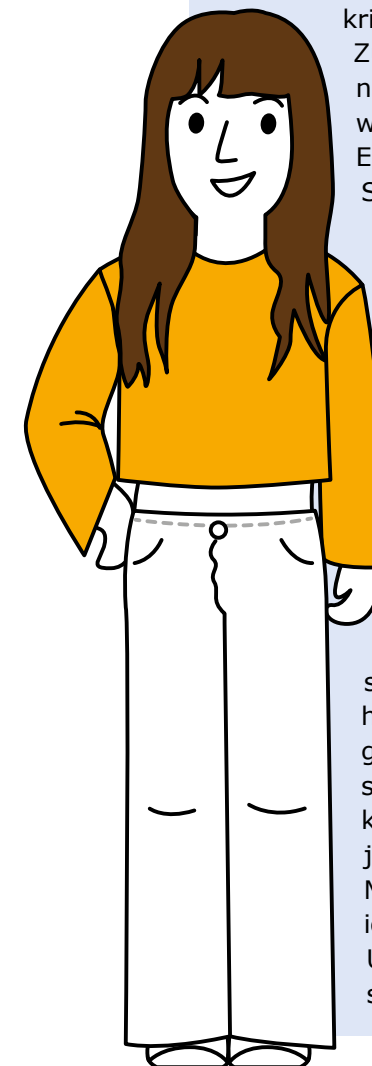


Unterstützung suchen

Manchmal wird die erlebte Belastung durch die Klimakrise und ihre Folgen aber auch so groß, dass all diese Strategien nicht ausreichen und Kinder und Jugendliche selbst oder deren Familien und Bezugspersonen weitere Unterstützung benötigen. Dabei kann es zunächst hilfreich sein, dass das weitere soziale Netz des Kindes einbezogen und über die Sorgen und Belastungen informiert wird. Vertraute Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter*innen oder Erziehungsberatungsstellen können hier sowohl für Erziehungsberechtigte als auch für die Kinder und Jugendlichen selbst wichtige Anlaufstellen sein. Und auch für die Fachkräfte selbst kann es hilfreich sein, sich untereinander zu vernetzen und Unterstützung zu holen, um sich Herausforderungen nicht allein stellen zu müssen.

Merle

„Ich bin **Merle, 16 Jahre**. Je älter ich werde, umso mehr macht mir die Klimakrise Sorgen. Wenn ich an meine Zukunft denke, kann ich das nicht einfach beiseiteschieben, was gerade passiert. Meine Eltern haben mich mit meinen Sorgen erst nicht wirklich ernst genommen. Sie fanden die Schule und was ich am Nachmittag mache wichtiger und wir haben oft gestritten.“



Ich meine: Die Katastrophe ist real und wegsehen hilft doch nichts. Vielleicht auch wegen der Diskussionen mit meinen Eltern oder einigen blöden Mitschülern war ich dann viel online und habe da viel angeschaut. Ich will das schon wissen, aber irgendwie habe ich mir dann noch mehr Sorgen gemacht. Macht Schule und so überhaupt Sinn, wenn wir alles kaputtgehen lassen? Aber bringt ja auch nichts, wenn ich jetzt kein Moped mehr fahre, oder? Da war ich manchmal richtig verzweifelt. Und dann konnte ich auch immer schlechter schlafen, was es auch

nicht besser machte. Dass es mir immer schlechter ging, haben dann auch meine Eltern gemerkt und wir waren zusammen bei einer Erziehungsberatungsstelle. Die Mitarbeiterin dort konnte meine Sorgen um die Klimafolgen teilen, hat dabei aber immer wieder mich selbst in den Mittelpunkt gerückt. Ich war dann noch ein paar Mal alleine da und die Idee kam auf, dass ich mich wo engagieren könnte. Zuerst in einem Projekt an unserer Schule, auf das ich vorher eigentlich erst keine Lust hatte.

In einem Jugendtreff habe ich dann Zeeshan kennengelernt, der ist cool und denkt genauso wie ich. Der Sozialpädagoge dort sucht mit uns jetzt weitere Anlaufstellen, wo wir uns noch weiter einsetzen können. „Doomscrolling“ am Abend gibt’s jetzt auch nicht mehr. Durch den Austausch mit den anderen habe ich gelernt, mit meinen Sorgen anders umzugehen. Ich versuche, mich dann auf die Dinge zu konzentrieren, die ich beeinflussen kann. Das tut gut. Und ich schaue auf mich selbst. Zeeshan hat mir auch gezeigt, zu meditieren. Das fange ich jetzt an. In einem Schulprojekt hatten wir auch schon einmal solche Achtsamkeitsübungen ausprobiert, aber da hatte es mir noch nicht so gefallen. Ich glaube, irgendwann kommt für alles die richtige Zeit.“

Klimaschutz und Klimaresilienz strukturell fördern³

Für die gesunde körperliche und psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sowie für die Realisierung fast aller ihrer Rechte sind intakte Umweltbedingungen eine maßgebliche Voraussetzung.¹⁸ So hat beispielsweise der UN-Kinderrechtsausschuss ein eigenständiges Recht von Kindern auf eine gesunde Umwelt formuliert und Staaten dazu aufgerufen, umgehend die Erderwärmung zu begrenzen, die Umweltverschmutzung einzudämmen und das Artensterben zu stoppen.¹⁹ Wirksame strukturelle und politische Maßnahmen zum Schutz des Klimas auf kommunaler,

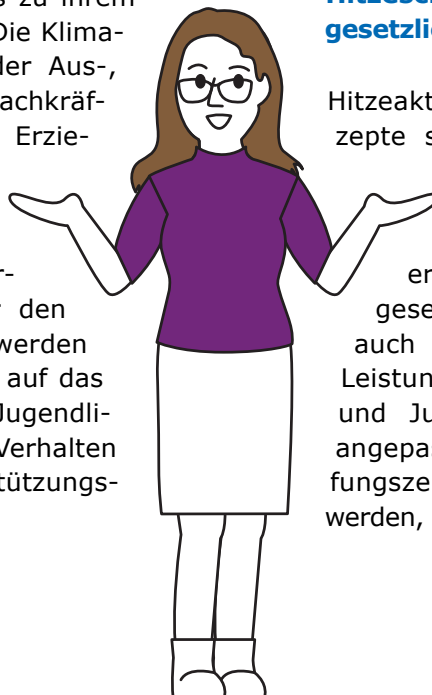
nationaler und internationaler Ebene sind daher unverzichtbar, um die Gesundheit junger Menschen sowie ihre Rechte vor den Folgen der Klimakrise besser zu schützen. Ihre Bedürfnisse müssen dabei gezielt berücksichtigt und sie selbst aktiv in Entscheidungen einbezogen werden.

Zusätzlich müssen Maßnahmen zur Anpassung an die Folgen der Klimakrise effektiv und rasch umgesetzt werden, da diese schon heute gravierende Schäden und Veränderungen verursacht.

Wichtige strukturelle Maßnahmen zum Schutz der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen vor den Folgen der Klimakrise sind:

Die Folgen der Klimakrise für die körperliche und psychische Gesundheit junger Menschen im politischen und öffentlichen Diskurs stärker berücksichtigen

Die Auswirkungen der Klimakrise müssen bei allen politischen Entscheidungen mitgedacht und mit einbezogen werden. Das verlangt auch, die Allgemeinbevölkerung aufzuklären, wie die Klimakrise die Gesundheit junger Menschen gefährdet und was zu ihrem Schutz getan werden muss. Die Klimakrise sollte dabei auch in der Aus-, Fort- und Weiterbildung von Fachkräften wie z. B. Lehrer*innen, Erzieher*innen oder Gesundheitsfachkräften thematisiert werden. Dabei kann beispielsweise darüber informiert werden, wie altersgerecht über den Klimawandel gesprochen werden kann, wie sich Hitzeperioden auf das Verhalten von Kindern und Jugendlichen sowie auf das eigene Verhalten auswirken und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.



Die Prävention klimaassoziierter psychischer Belastungen von Kindern und Jugendlichen verbessern

Effektive Konzepte zur Förderung von Klimaresilienz müssen entwickelt, evaluiert und niedrigschwellig in den verschiedenen Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen implementiert werden – auch unter Einbezug psychotherapeutischer Expertise.

Hitzeschutz und Hitzeanpassung gesetzlich verankern

Hitzeaktionspläne und Hitzeschutzkonzepte sollten für Einrichtungen wie Schulen, Betreuungsstätten, Beratungsstellen und Gesundheitseinrichtungen erstellt und flächendeckend umgesetzt werden. In diesen sollte auch berücksichtigt werden, dass Leistungsanforderungen an Kinder und Jugendliche bei Hitzeperioden angepasst werden, z. B. indem Prüfungszeiten verlängert oder verlegt werden, Sportfeste im Freien verschoben

oder Unterrichtszeiten verkürzt werden. Zudem sollten effektive Hitzeschutzvorrichtungen und Abkühlungsmöglichkeiten, z. B. in Form von Bepflanzungen, Trinkwasserbrunnen, Bedachungen oder Wasserspielplätzen, flächendeckend installiert werden.

Die Gesundheitsversorgung nach klimabedingten Großschadensereignissen verbessern

Nach Umweltkatastrophen wie z. B. Überschwemmungen sind Kinder und Jugendliche

sowie ihre Familien besonderen Belastungen ausgesetzt. Hier sollte z. B. durch den Ausbau der psychosozialen Notfallversorgung und durch zusätzliche psychotherapeutische Angebote in Gebieten nach klimabedingten Großschadensereignissen eine schnelle und fachgerechte Versorgung Betroffener sichergestellt werden. Dabei ist es auch wichtig, dass die Zusammenarbeit zwischen Fachkräften verschiedener Professionen, Erziehungsberechtigten und weiteren Bezugspersonen gefördert wird, damit Belastungen bei Kindern und Jugendlichen schnell erkannt und passende Unterstützungsangebote gefunden werden.

Fazit

Kinder und Jugendliche sind in besonderem Maß von der Klimakrise betroffen. Sie belastet bereits heute maßgeblich ihre psychische Entwicklung und ihre Gesundheit. Damit junge Menschen mit diesen Belastungen besser umgehen können, sollte ihre individuelle Klimaresilienz gestärkt werden. Ein mögliches Konzept dafür ist der **AKKU: Akzeptanz** für Gedanken und Gefühle

entwickeln, **Kontrollerleben** stärken, **Kraft** tanken und **Unterstützung** suchen.

Gleichzeitig sind konkrete politische und wirtschaftliche Maßnahmen unverzichtbar, um die Klimakrise wirksam zu bekämpfen. Denn effektiver Klimaschutz ist der beste Gesundheitsschutz – insbesondere für die nächsten Generationen.



Weiterführende Informationen und Materialien

- Standpunktpapier „Klimawandel und psychische Gesundheit“ der Bundespsychotherapeutenkammer mit Informationen zu den Auswirkungen der Klimakrise auf die Psyche:
<https://www.bptk.de/standpunkte/publication/>
- Informationsflyer über Hitze und psychische Gesundheit:
<https://www.bptk.de/pressemitteilungen/hitze-belastet-psyche-und-arbeitsfaehigkeit-erheblich/>
- Website „Gefühle fetzen“ der Bundespsychotherapeutenkammer für Kinder und Jugendliche mit Informationen zur Wahrnehmung von Gefühlen und zu häufigen psychischen Erkrankungen:
<https://www.gefuehle-fetzen.net/>
- „Ratgeber für mentale Gesundheit im Klimawandel“ des Umweltbundesamtes mit Tipps für die psychische Gesundheit und einer Materialsammlung:
<https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/ratgeber-fuer-mentale-gesundheit-im-klimawandel-0>
- Materialien, u. a. zu Klimagesprächen mit Kindern und Jugendlichen und zur Förderung von Klimaresilienz und Selbstfürsorge, der Psychologists/Psychotherapists for Future e. V.:
<https://www.psy4f.org/beratung/>
- Informationen für Kinder sowie für Eltern und Fachkräfte zu Klimaschutzbezogenen Projekten der Parents for Future Deutschland e. V.:
<https://www.klima-kit.de/>
- Materialien für Kinder der Omas for Future: <https://omasforfuture.de/>
- Allgemeine Tipps zum Hitzeschutz des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit: <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze/> sowie spezifische Tipps zum Hitzeschutz von Babys und Kleinkindern: <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/babys-und-kinder/>
- Interaktive Karte zum Children's Climate Risk Index von UNICEF:
<https://data.unicef.org/resources/childrens-climate-risk-index-report/>

Literaturverzeichnis

- 1 World Health Organization. (2021). *COP26 special report on climate change and health: the health argument for climate action*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240036727>
- 2 Sachverständigenrat zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen. (2023). *Resilienz im Gesundheitswesen – Wege zur Bewältigung künftiger Krisen*.
https://www.svr-gesundheit.de/fileadmin/Gutachten/Gutachten_2023/Gesamtgutachten_ePDF_Final.pdf
- 3 Bundespsychotherapeutenkammer. (2023). *Standpunkt Klimakrise und psychische Gesundheit*.
<https://www.bptk.de/ratgeber/publication/>
- 4 Gebhardt, N., van Bronswijk, K., Bunz, M., Müller, T., Niessen, P. & Nikendei, C. (2023). Scoping Review zu Klimawandel und psychischer Gesundheit in Deutschland – Direkte und indirekte Auswirkungen, vulnerable Gruppen, Resilienzfaktoren. *Journal of Health Monitoring*, 8(S4), 132-161.
<https://doi.org/10.25646/11650>
- 5 Clayton, S., Manning, C. M., Hill, A. N. & Speiser, M. (2023). *Mental Health and Our Changing Climate: Children and Youth Report 2023*. American Psychological Association and ecoAmerica.
<https://www.apa.org/news/press/releases/2023/10/mental-health-youth-report-2023.pdf>
- 6 Cuijpers, P., Miguel, C., Ciharova, M., Kumar, M., Brander, L., Kumar, P. & Karyotaki, E. (2023). Impact of climate events, pollution, and green spaces on mental health: an umbrella review of meta-analyses. *Psychological Medicine*, 53(3), 638-653.
<https://doi.org/10.1017/S0033291722003890>

- 7 Frick, V., Holzhauer, B. & Gossen, M. (2022). *Junge Menschen in der Klimakrise – Eine Untersuchung zu emotionaler Belastung, Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangeboten im Kontext von Klimawandel und Umweltproblemen in der Studie „Zukunft? Jugend fragen! 2021“*. Umweltbundesamt.
<https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/junge-menschen-in-der-klimakrise>
- 8 Calmbach, M., Flaig, B., Gaber, R., Gensheimer, T., Möller-Slawinski, H., Schleer, C. & Wisniewski, N. (2024). *Wie ticken Jugendliche? 2024: Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland*. Bundeszentrale für politische Bildung.
https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/u18_SINUS-Jugendstudie_Wie-ticken-Jugendliche_2024_Print_24-06-07_Sperrfrist_12.06.24_12.00.pdf
- 9 Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, E., Mayall, E., Wray, B., Mellor, C. & 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), 863-873.
[https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- 10 Mambrey, V., Wermuth, I. & Böse-O'Reilly, S. (2019). Auswirkungen von Extremwetterereignissen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. *Bundesgesundheitsblatt*, 62, 599-604.
<https://doi.org/10.1007/s00103-019-02937-7>
- 11 Peter, F., Dohm, L. & Krimmer, M. (2023). Psychische Konsequenzen der Klimakrise – Mehrfachbetroffenheit von Kindern und Jugendlichen angesichts sich verändernder Lebensbedingungen. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 171, 130-137.
<https://doi.org/10.1007/s00112-022-01670-x>
- 12 Holzinger, D. (2024). Auswirkungen der Klimakrise auf die Gesundheit und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. *Kindheit und Entwicklung*, 33(4), 203-213.
<https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000464>
- 13 Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U. & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281-295.
<https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>
- 14 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.
- 15 Dohm, L. & Klar, M. (2020). Klimakrise und Klimaresilienz: Die Verantwortung der Psychotherapie. *Psychosozial*, 43(3), 99-114.
<https://doi.org/10.30820/0171-3434-2020-3-99>
- 16 Peter, F. & van Bronswijk, K. (2021). Die Klimakrise als Krise der psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche. *Pädiatrische Allergologie in Klinik und Praxis*, 3/2021, 58-63.
- 17 Psychologists/Psychotherapists for Future e.V. (2022). *Mit Kindern über die Klimakrise reden*.
<https://www.psychologistsforfuture.org/wp-content/uploads/2022/08/Mit-Kindern-ueber-die-Klimakrise-reden.pdf>
- 18 Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendhilfe. *How dare you? Die Verantwortung der Kinder- und Jugendhilfe für die Umsetzung ökologischer Kinderrechte*.
<https://www.agj.de/sonstige-seiten/jugendpolitik/artikel/how-dare-you-die-verantwortung-der-kinder-und-jugendhilfe-fuer-die-umsetzung-oekologischer-kinderrechte.html>
- 19 United Nations Committee on the Rights of the Child. *CRC/C/GC/26: General comment No. 26 (2023) on children's rights and the environment with a special focus on climate change*.
<https://www.ohchr.org/en/documents/general-comments-and-recommendations/crcgc26-general-comment-no-26-2023-childrens-rights>



**Herausgegeben von der
Psychotherapeutenkammer Bayern
Körperschaft des öffentlichen Rechts**
Birketweg 30, 80639 München
Telefon 089 / 51 55 55 – 0
info@ptk-bayern.de
www.ptk-bayern.de