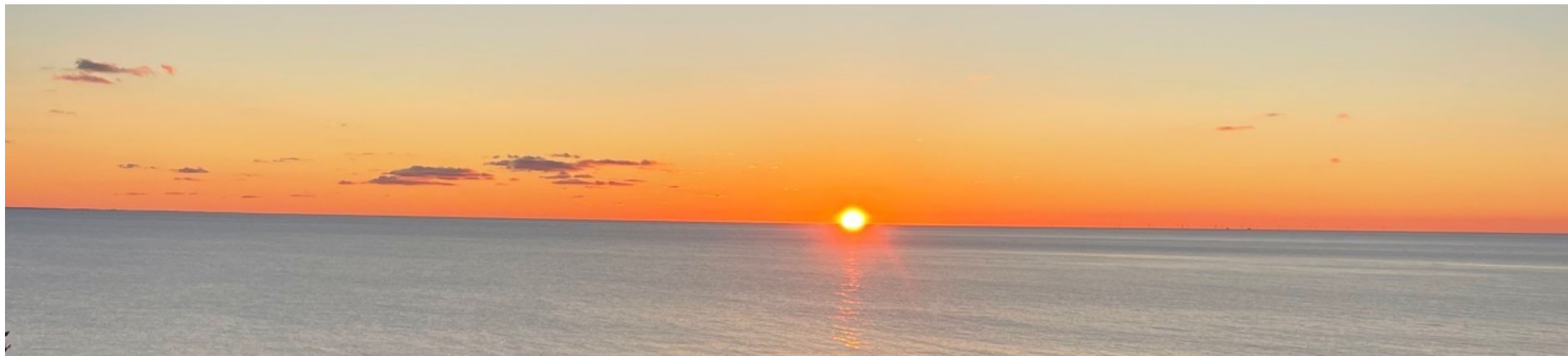




In Zeiten globaler Krisen: Belastungen und Bewältigungsstrategien für PatientInnen und TherapeutInnen

Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier
Online Vortrag am 08.10.2024





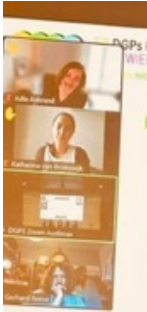
Interessenskonflikte

- **Keine Industriebeziehungen**
- Ich bin als approbierte psychologische Psychotherapeutin (Fachkunde Verhaltenstherapie) zertifiziert als Therapeutin, Supervisorin und Trainerin in den Psychotherapiemethoden: CBASP (Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy), IPT (Interpersonelle Psychotherapie) und WBT (Well-Being Therapie)
- Autorin von Büchern, Buchkapiteln und wissenschaftlichen Artikeln
- Mit-Herausgeberin von Psychup2Date, Editorial Board von u.a. Psychotherapy Research
- Mitglied im Beirat der Fliedner Klinik, Berlin
- Präsidentin von „Gemeinsam für psychische Gesundheit e.V.“
- Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs)
- Mitglied im Steering Committee der DGPs Interessensgruppe „Mensch Klima Nachhaltigkeit“
- Mitglied im Wissenschaftsrat der Bundesregierung





Rückblick DGPs Kongress in Wien 09/24



Psychologie im Kontext der Klimakrise Möglichkeiten, Grenzen und gesellschaftliche Verantwortung

Montag, 16. September, from 14:00 to 15:30

Location: Audimax [View map](#)

● Panel Discussion

Gemeinsam für die Demokratie
Wie die Psychologie zur Demokratieförderung beitragen kann

Panel Discussion am Donnerstag, 19. September 2024 um 9.30 Uhr
Moderation: Gert Scobel und Eva-Lotta Brakemeier

Andreas Beelmann	Lena Frischlich	Kai Sassenberg	Eva Walther



Rückblick Wien



Verantwortungsübernahme in Krisenzeiten

Förderung der Einheit und der Vielfalt unseres Faches



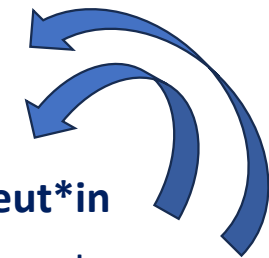
Unterstützung der Jungwissenschaftler*innen und Studierenden

Brückenbauen und Netzwerken





- First Mission: Forschung → verfahrensübergreifende mechanismenbasierte personalisierte Psychotherapieforschung I (chronische) Depression**
- **Second Mission: Lehre (und Psychotherapie Ambulanz) → Psychotherapie-Studiengänge, Aus- und Weiterbildung zur/zum Psychotherapeut*in**
 - **Third Mission: Verflechtung der Hochschule mit ihrer Umwelt – Verantwortung übernehmen → Verein „Gemeinsam für psychische Gesundheit e.V.“ I Psychische Gesundheit und Krisen**



In Zeiten globaler Krisen: Belastungen und Bewältigungsstrategien für PatientInnen und TherapeutInnen

- 1. Einleitung:**
*Sitzen bei Ihnen die Krisen im
Therapiezimmer?*
- 2. Belastungen:**
*Wie psychisch belastet sind wir?
Wie belastet sind PatientInnen und
TherapeutInnen?*
- 3. Bewältigungsstrategien:**
*Welche Strategien sind für PatientInnen
und TherapeutInnen hilfreich?*
- 4. Ausblick und Diskussion**



Wenn die Krisen im Therapiezimmer sitzen...



Pandemien



Klimakrise



Kriege & Flucht



Demokratie



Demographischer Wandel



In Zeiten globaler Krisen:

Belastungen und Bewältigungsstrategien für PatientInnen und TherapeutInnen



Welche der Krisen belasten Sie am meisten?



Welche der Krisen sitzen am ehesten / häufigsten bei Ihnen im Therapiezimmer?



Wie sind Sie damit umgegangen oder wie würden Sie damit umgehen, wenn eine der Krisen bei Ihnen im Therapiezimmer sitzt?





Klimakrise



Therapie
-bitte nicht
stören-!

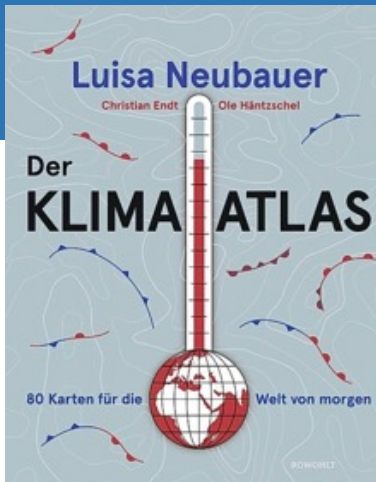
Danke!



Ein Blick in die (sozialen) Medien



Ein Blick in die (sozialen) Medien



Das Hochwasser kostet Österreich zumindest 1,3 Milliarden Euro

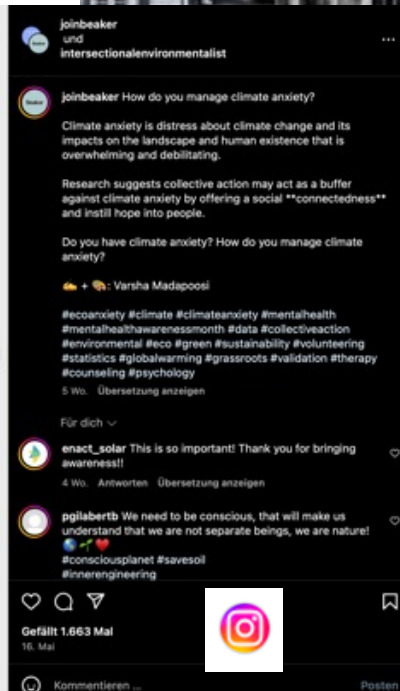
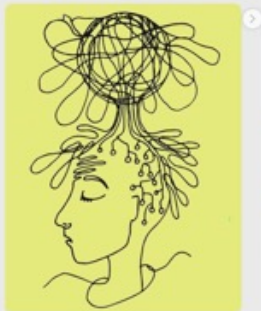


astrophe Ahrtal

Beaker

It's #mentalhealth awarenessmonth

Let's talk about Climate Anxiety



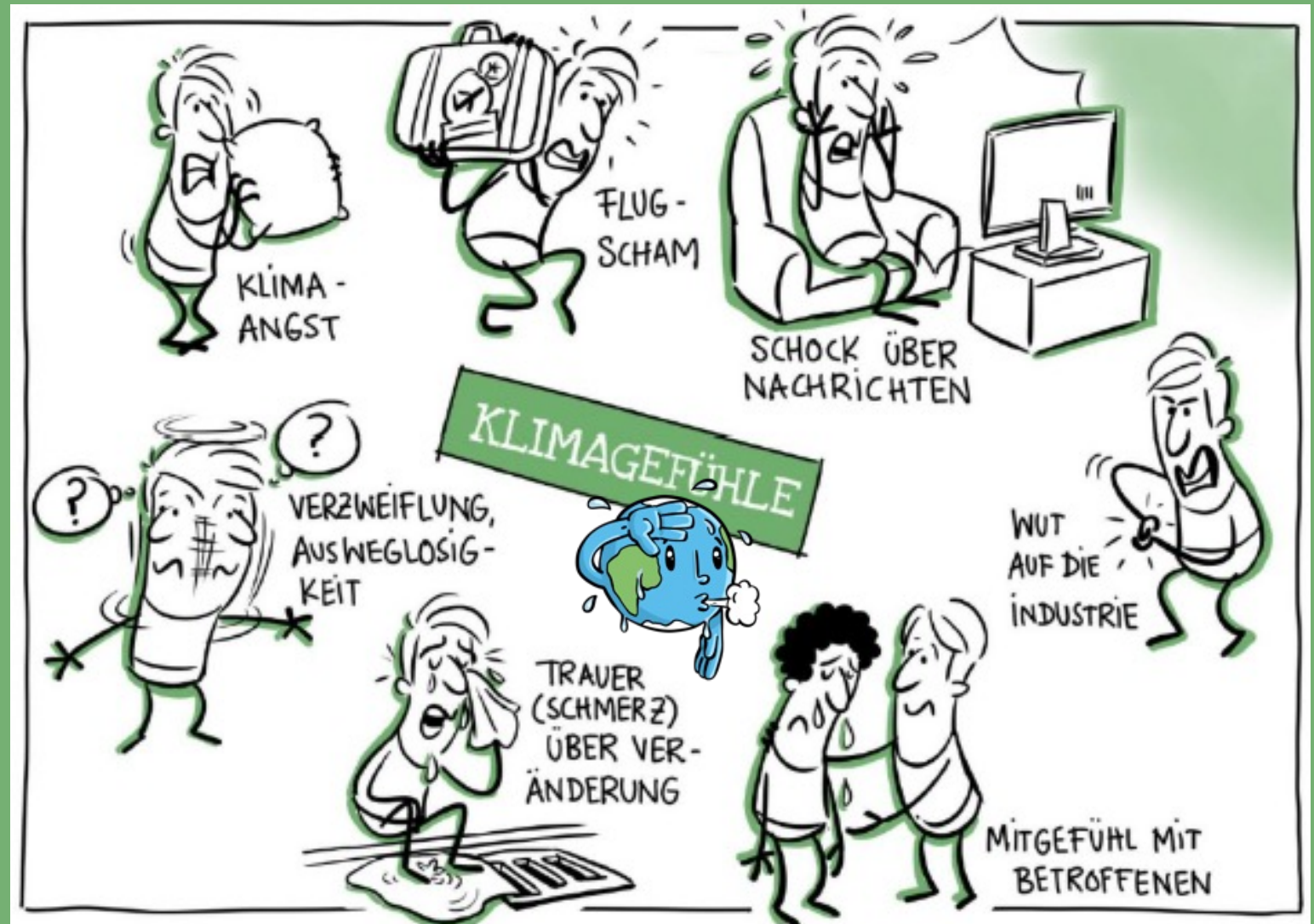
Interaktive Klimakarte

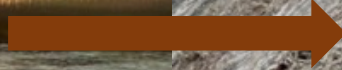
In Berlin könnte es in 60 Jahren so warm werden wie in Norditalien

Stockholm so heiß wie Kroatien, London wie Bordeaux: Eine Anwendung der Universität Maryland zeigt, mit welchem Klima Großstädte im Jahr 2080 vergleichbar sein werden. Nur für eine Region gibt es keine Vorhersage.

Immer häufigere und
katastrophalere
klimabedingte
Extremwetterereignisse

Klimakrise:
beispiellose
Bedrohung für die
(menschlichen)
Lebensgrundlagen
(IPCC 2022)





Solastalgie



Ein Blick Richtung gesellschaftliches Engagement



Ukraine: Third und First Mission Projekte



Kriege & Flucht



Kriege & Flucht

Delegationsreisen in die Ukraine



In Zeiten globaler Krisen: Belastungen und Bewältigungsstrategien für PatientInnen und TherapeutInnen

- 1. Einleitung:**
*Sitzen bei Ihnen die Krisen im
Therapiezimmer?*
- 2. Belastungen:**
*Wie psychisch belastet sind wir?
Wie belastet sind PatientInnen und
TherapeutInnen?*
- 3. Bewältigungsstrategien:**
*Welche Strategien sind für PatientInnen und
TherapeutInnen hilfreich?*
- 4. Ausblick und Diskussion**



Crises Impact Survey - CRISE

Abgeschlossene Projekte

Crises Impact Survey: Estimating the impact of multiple crises on attitudes, emotions and behaviors (CRISE)

Im Rahmen der Crises Impact Survey (CRISE) sollen Wahrnehmungen, Einstellungen und Verhaltensweisen der deutschen Bevölkerung im Verlauf mehrerer paralleler Krisen (Coronapandemie, Klimawandel und Ukrainekonflikt) untersucht werden. Im Rahmen von monatlichen Umfragen sowie 4 Sondererhebungen pro Thema (mit jeweils 1000 Befragten) sollen insbesondere Risikowahrnehmungen, Sorgen und Belastung, Vertrauen in staatliche Akteure, Einstellungen zu Maßnahmen und Empfehlungen sowie krisenrelevante Verhaltensweisen abgefragt werden. Daneben sollen in den Umfragen auch Survey-Experimente eingesetzt werden, um die Effekte potenzieller Maßnahmen zur Krisenbewältigung abzuschätzen, Kommunikationsmaßnahmen zu verbessern und das kausale Verständnis von Einflussfaktoren zu ermöglichen. Die Ergebnisse der Studienreihe können dabei helfen, Wirkmechanismen innerhalb und zwischen den einzelnen Krisen zu identifizieren. Darüber hinaus können sie die Detaillierung, Implementierung und Kommunikation gesundheitspolitischer Maßnahmen unterstützen.

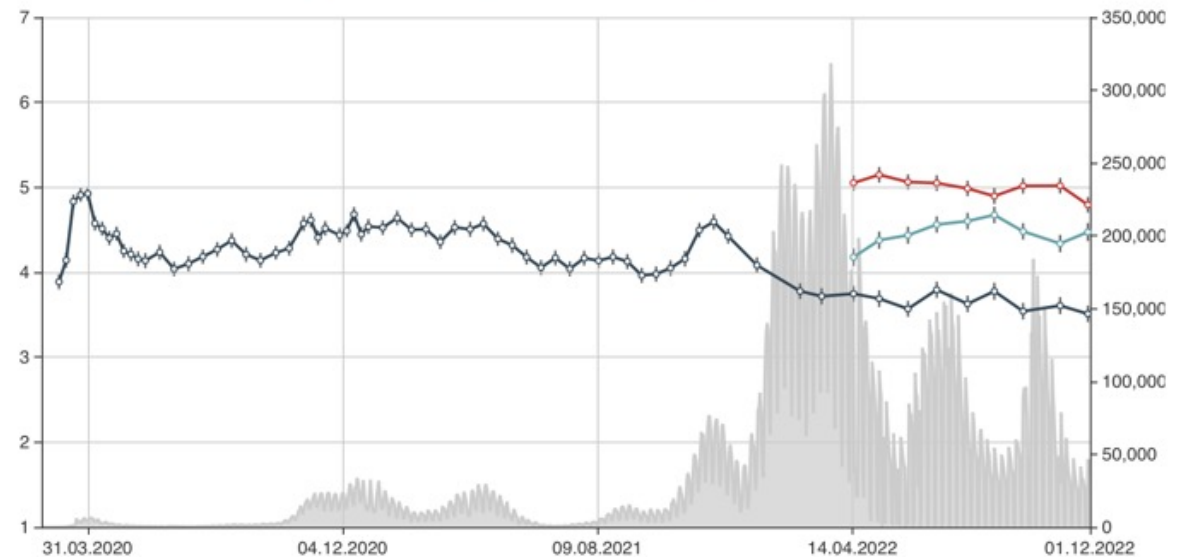
CRISE ist als Erweiterung und Fortsetzung des **COVID-19 Snapshot Monitorings (COSMO)** zu verstehen, in dem in über zwei Jahren Wahrnehmungen, Einstellungen und Verhaltensweisen der Bevölkerung im Verlauf der Coronapandemie nachgezeichnet wurden. Analog soll CRISE in regelmäßigen Abständen ein hochaktuelles Psychogramm in mehreren parallel ablaufenden Krisen zeichnen.

CRISE ist ein Gemeinschaftsprojekt der **Universität Erfurt (UE, Leitung)**, **Robert Koch Institut (RKI)**, **Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID)**, **Science Media Center (SMC)** und **Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin (BNITM)**. Finanziell unterstützt durch das **Bundesministerium für Gesundheit**, **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** und die **Klaus Tschira Stiftung**.

Affektives Risiko in Bezug auf...

Durch Mittelung der Dominanz des Themas, Angst und Besorgnis wurde das mittlere affektive Risiko bestimmt. Mittelwert auf einer Skala von 1 (sehr niedrig) bis 7 (sehr hoch). Mittelwerte und 95% Konfidenzintervalle.

—○— Ukraine-Krieg —○— Corona-Pandemie —○— Klimawandel

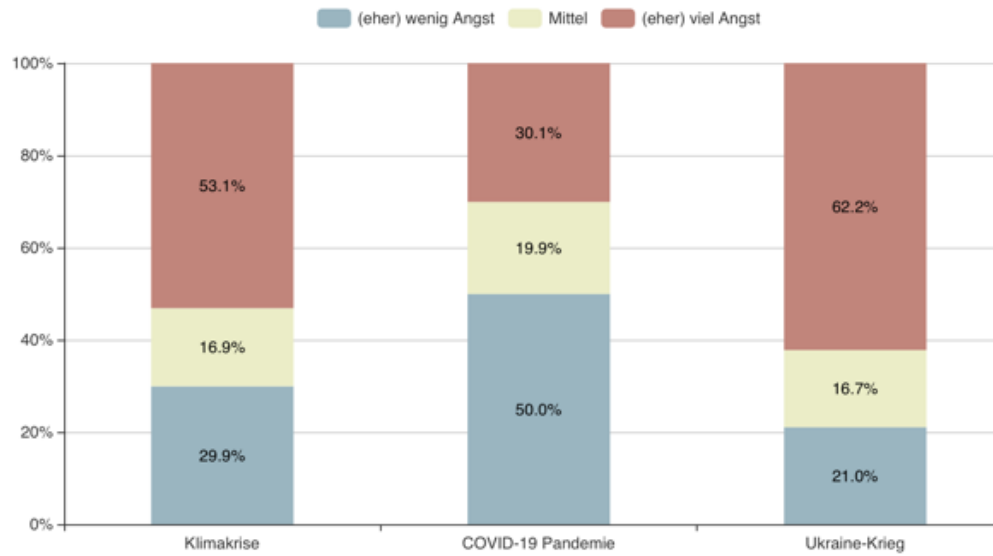


COVID-19 Snapshot Monitoring (COSMO) — www.corona-monitor.de (CC BY-SA 3.0 DE)

Crises Impact Survey - CRISE

Angst vor verschiedenen Krisen

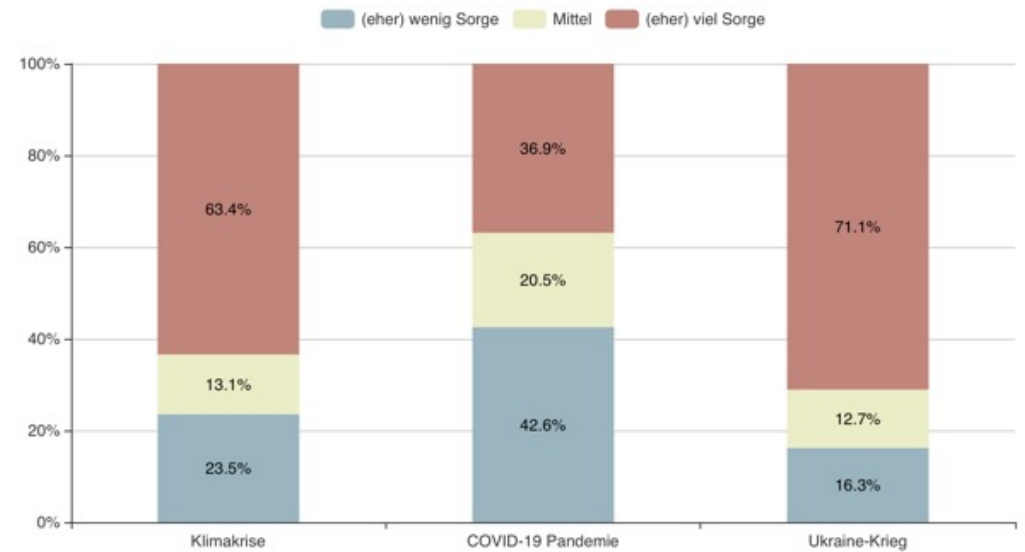
Bewertet auf einer Skala von 1 (nicht angsteinflößend) bis 7 (extrem angsteinflößend). Erhebung vom 29.11.22



COVID-19 Snapshot Monitoring (COSMO) — www.corona-monitor.de (CC BY-S)

Sorge vor verschiedenen Krisen

Bewertet auf einer Skala von 1 (nicht besorgniserregend) bis 7 (Besorgniserregend). 29.11.22



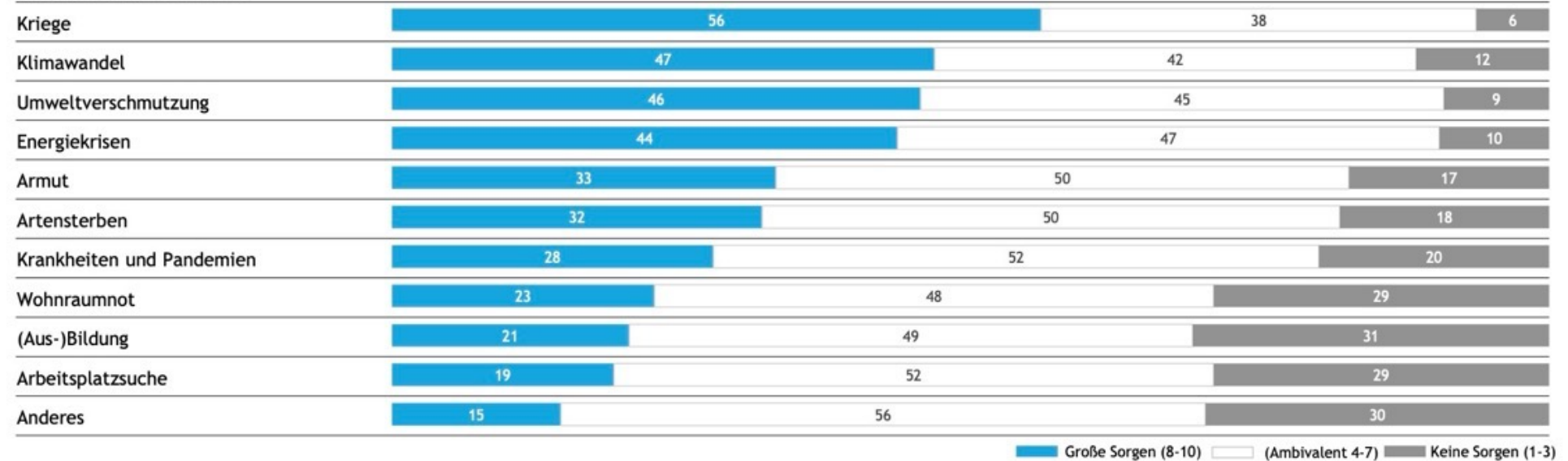
COVID-19 Snapshot Monitoring (COSMO) — www.corona-monitor.de (CC BY-SA 3)

Befunde multiple Krisen und Zukunftssorgen

Sorgen 2022

Inwieweit machen dir die folgenden Themen mit Blick auf der Zukunft Sorgen?

Auf einer Skala von 1 bis 10



Basis: 2.001 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren
Angaben in %

Barmer Krankenkasse (2022)



Folien von: Prof. Dr. Julia Asbrand

Befunde Klimakrise: Wohlbefinden und psychische Situation

Umwelt
Bundesamt

Für Mensch und Umwelt

Stand: 30. Mai 2024

Studie: Zukunft? Jugend fragen! 2023

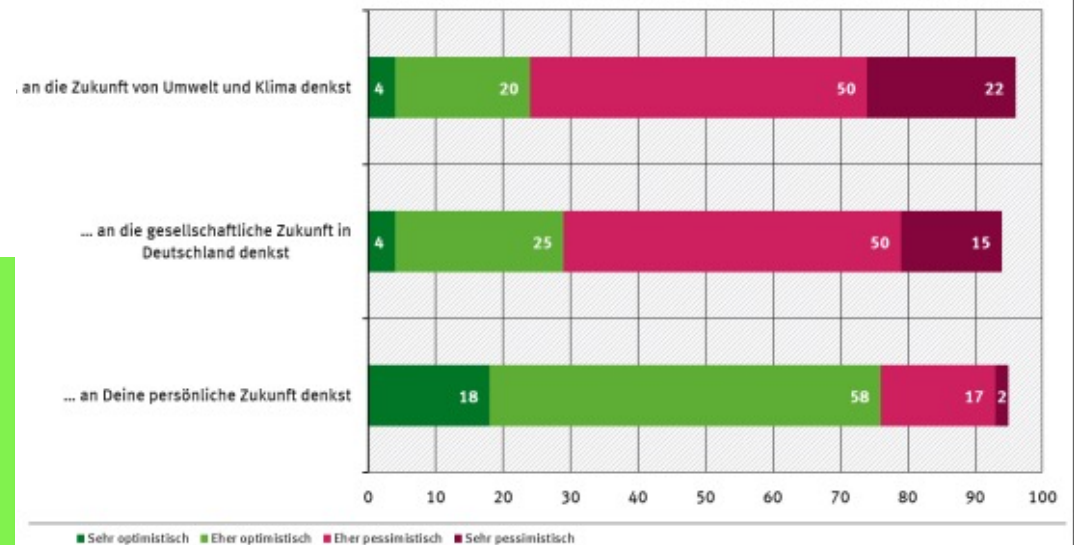
Zentrale Ergebnisse



Jahre
Umweltbundesamt
1974–2024

Zukunftsausblick

Frage: Nun interessiert uns, wie Du über die Zukunft in etwa 20 Jahren denkst. Bist Du eher optimistisch oder pessimistisch, wenn Du ...?
Antwort: "sehr optimistisch", "eher optimistisch", "eher pessimistisch", "sehr pessimistisch" (Angaben in Prozent)



Repräsentativhebung bei 1.150 Befragten (Online-Befragung)
14-22-Jährige in Deutschland
Fehlend: Keine Angabe

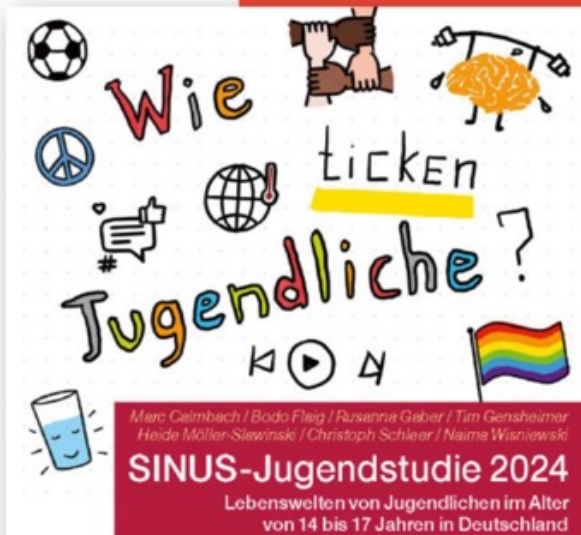
Quelle: Umweltbundesamt 2024

Umweltbundesamt (2024)

© Prof. Dr. Julia Asbrand, 2024

SINUS-Jugendstudie

2024



bpb:
Bundeszentrale für
politische Bildung



Politik und Gesellschaft



Sport



Schule



Soziale Medien

Fake News, Sinnsuche
und Mental Health



Geschlechtsidentität

Erhältlich als **Download** und **Buch**

Jetzt **Vorträge** und **Workshops** anfragen

Die 14- bis 17-Jährigen sind besorgter denn je.

Die Vielzahl von Krisen und Problemen wie Kriege, Energieknappheit, Inflation oder Klimawandel, die sich mitunter überlagern und verstärken, stimmt die Jugendlichen in ihrem Allgemeinbefinden ernster und besorgter denn je. Die Sorge um Umwelt und Klima, die schon in der Vorgängerstudie 2020 als virulent beschrieben wurde, wächst in der jungen Generation weiter an. Auch die Verunsicherung durch die schwer einzuschätzende Migrationsdynamik und die dadurch angestoßene Zunahme von Rassismus und Diskriminierung ist unter den Teenagern beträchtlich. Und nicht zuletzt ist für viele Jugendliche der Übergang ins Berufs- und Erwachsenenleben aufgrund der unkalkulierbaren gesellschaftlichen Entwicklungen angstbesetzt.

Die Teenager haben ihren Optimismus und ihre Alltagszufriedenheit dennoch nicht verloren.

Wie die aktuelle Studie zeigt, ist der für die junge Generation typische Optimismus noch nicht verloren gegangen. Viele bewahren sich eine (zweck)optimistische Grundhaltung und schauen für sich persönlich positiv in die Zukunft. Viele der befragten Jugendlichen haben „Copingstrategien“ entwickelt und wirken insgesamt resilient. Fast niemand ist unzufrieden mit dem eigenen Alltag – aber nur wenige sind enthusiastisch. Eine Rolle spielt dabei, dass die Befragten „seit sie denken können“ mit vielfältigen Krisen leben. Entsprechend wird ihr Optimismus nicht eingeschränkt durch die Sehnsucht nach einer Vergangenheit, die es so für sie nie gab. Vielen geht es nach eigener Auskunft gut, weil ihre Grundbedürfnisse gedeckt sind und sie sich sozial gut eingebunden fühlen. Die Weltsicht der jungen Generation entspricht keineswegs dem Klischee der verwöhnten Jugend, sondern ist von Realismus und Bodenhaftung geprägt. Das zeigen auch die angestrebten Lebensentwürfe.

The graphic features the title 'SINUS-Jugendstudie 2024' in white text on a red background. To the left is a book cover with the title 'Wie ticken endliche?' and a 'KIO 4' logo. To the right is a red box containing several white icons and labels: a globe for 'Politik und Gesellschaft', a shoe for 'Sport', a graduation cap for 'Schule', a speech bubble for 'Soziale Medien' (with subtext 'Fake News, Sinnsuche und Mental Health'), and a person icon for 'Geschlechtsidentität'. At the bottom, it states 'Erhältlich als Download und Buch' and 'Jetzt Vorträge und Workshops anfragen'.




Klimakrise

UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



CME-Fortbildung

 Thieme

Psyche in der Klimakrise?

Update zur ökologischen Psychiatrie
und Psychotherapie

Eva-Lotta Brakemeier[†], Sebastian Karl[†], Sarah Stapel, Andreas Meyer-Lindenberg

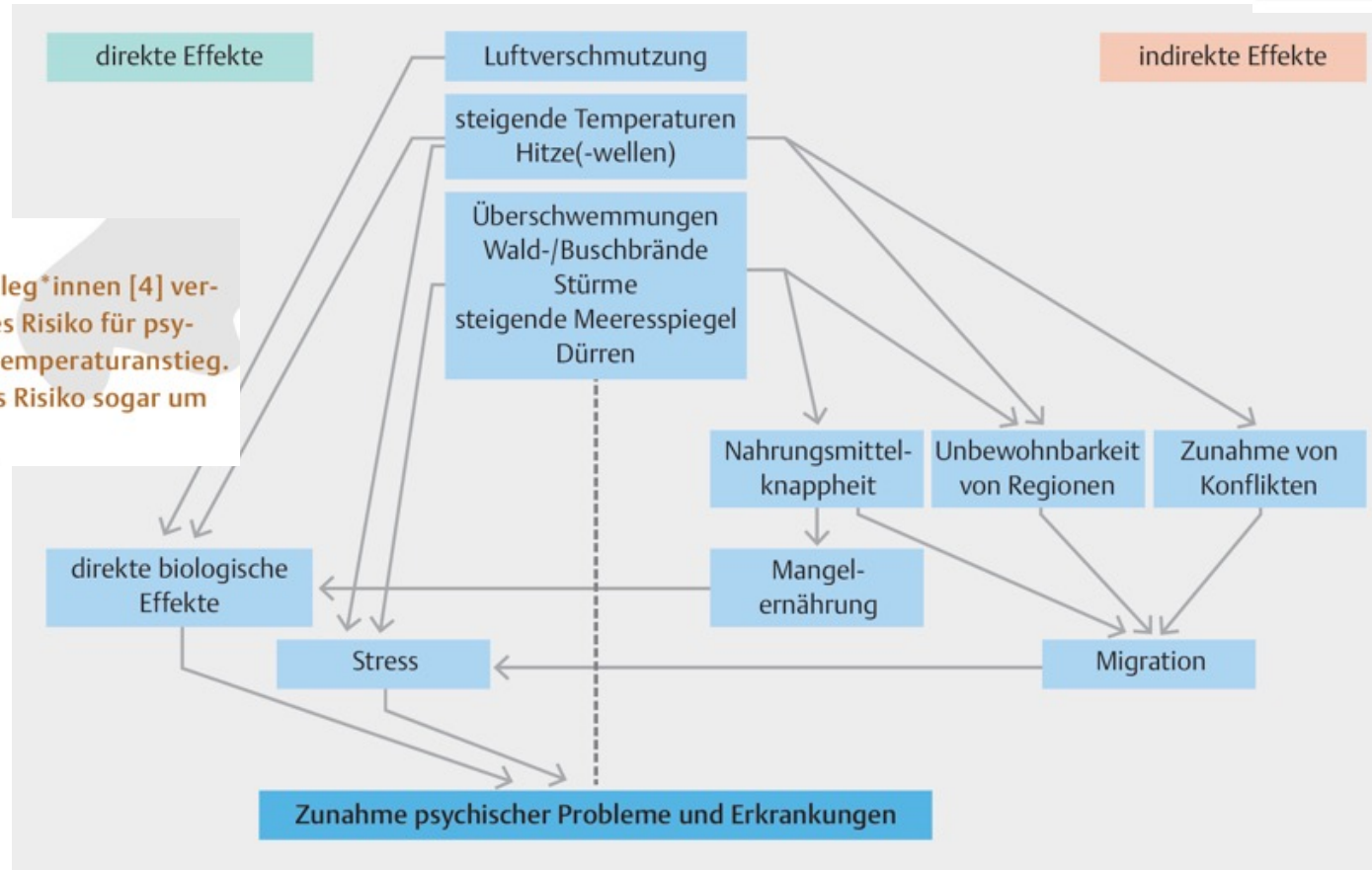


Brakemeier Eva-Lotta et al. Psyche in der ... PSYCH up2date 2024; 18: 425–440 | © 2024. Thieme. All rights reserved.



Klimakrise

Merke
Eine Metaanalyse von Liu und Kolleg*innen [4] verweist auf ein um 0,9% gestiegenes Risiko für psychische Erkrankungen pro Grad Temperaturanstieg. Während Hitzewellen stieg dieses Risiko sogar um 6,4%.

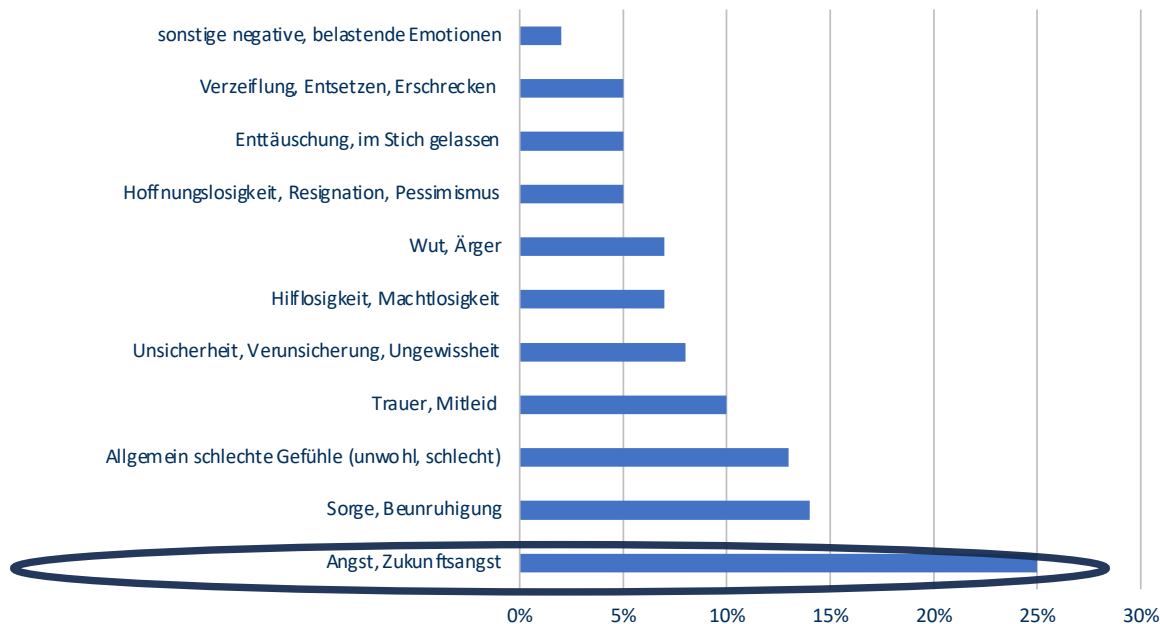


► **Abb. 1** Direkte und indirekte Effekte der Klimakrise auf die Zunahme psychischer Probleme und Erkrankungen (in Anlehnung an [1,2]).



Befunde Klimakrise: Wohlbefinden und psychische Situation

- „Wie fühlst du dich, wenn du an den Klimawandel denkst?“
(über 1.000 Befragte, Mehrfachnennungen möglich)

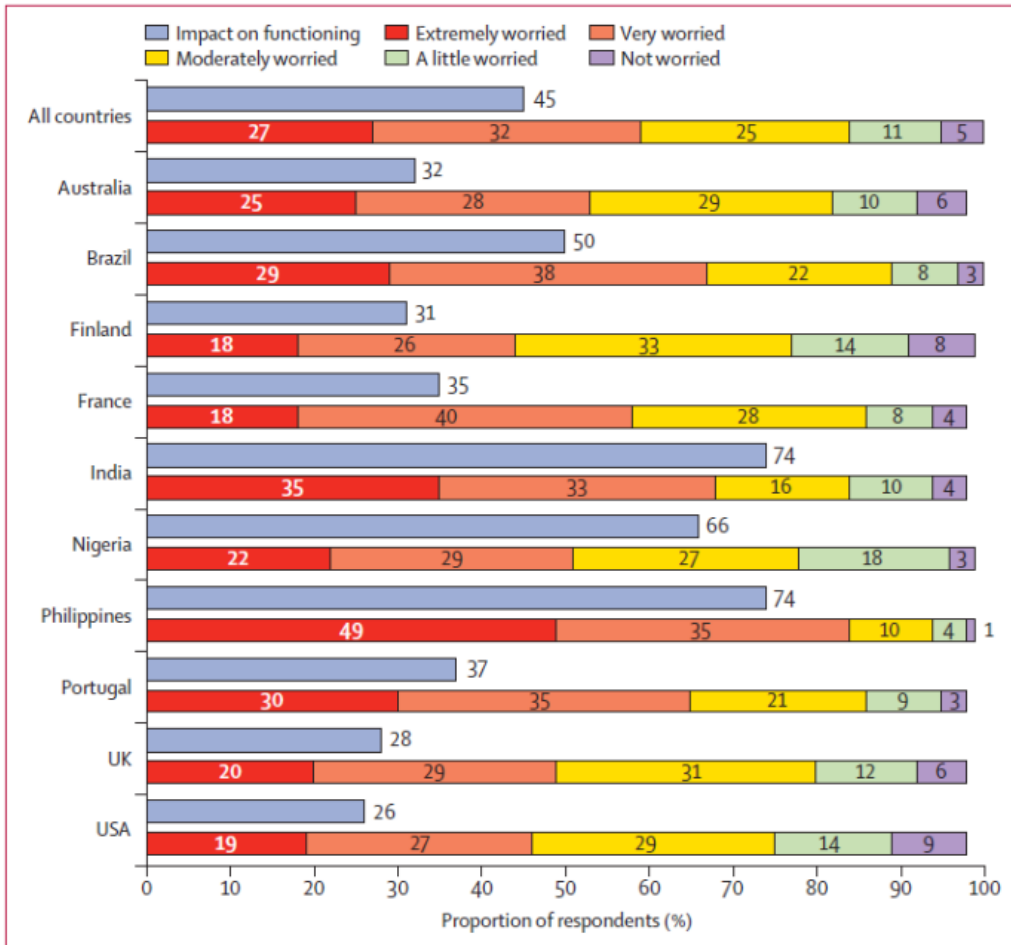


Umweltbundesamt (2022)

„Ich habe Angst, dass wir irgendwann im Schatten 45°C haben und all die Natur und die Lebewesen, die wir kennen (aus-) sterben werden und wir alle langsam sterben werden aufgrund von Nahrungsmittelmangel.“
(#682, w, 17 Jahre)

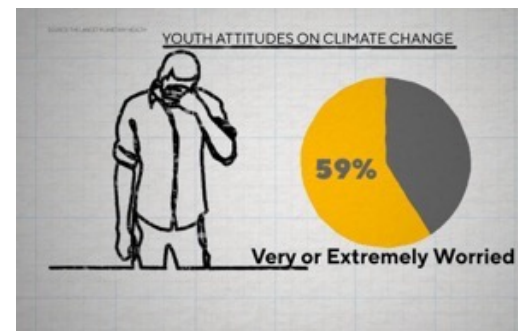
„... Hilflosigkeit und Wut, weil ich mir selber Mühe gebe, das Klima zu schützen, jedoch so oft Leute sehe, die sich in keinster Weise darum kümmern und nicht an den Wandel glauben. Das löst Angst und extreme Wut aus.“ (#318, w, 16 Jahre)

Klima-Angst als globales Phänomen



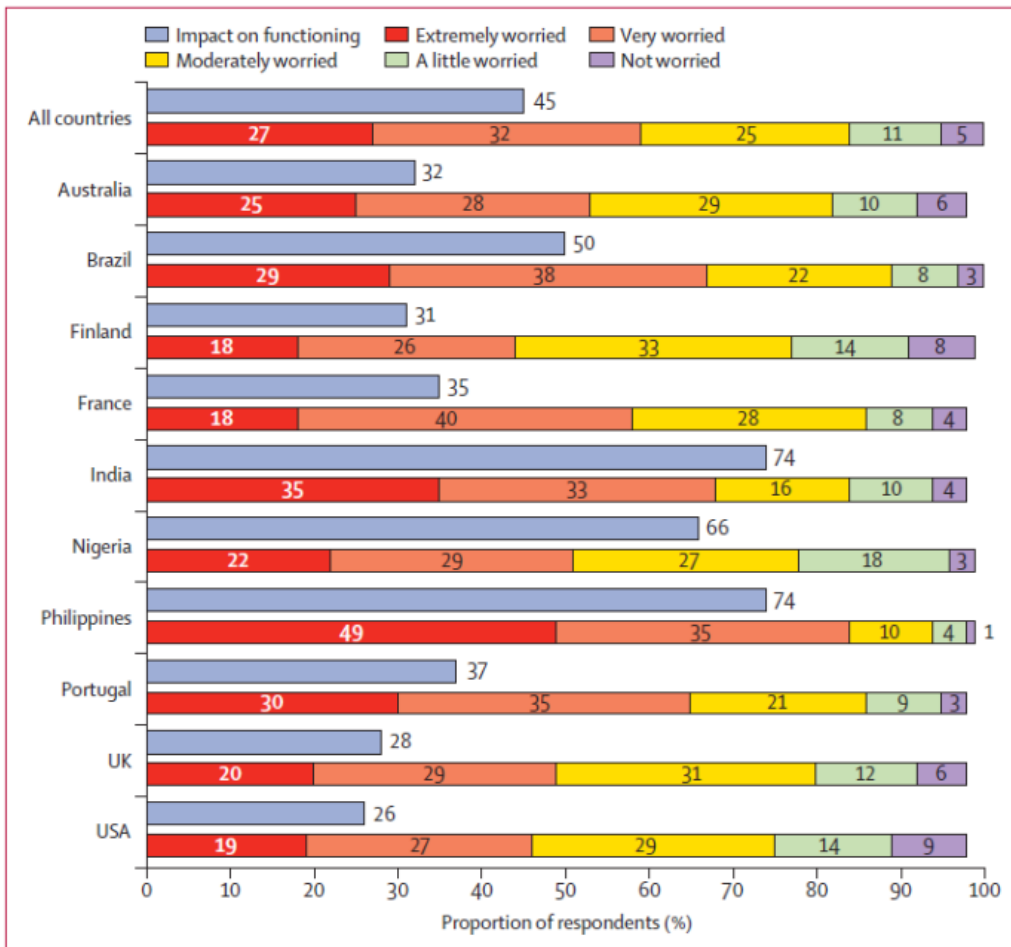
Studie Hickman et al. 2021 Lancet Planetary Health:

- N = 10.000 , Alter 16 – 25
- 10 Länder (je 1000 Teilnehmende)
- **59%** machen sich **starke oder extreme Sorgen** bzgl. des Klimawandels
- **45%** fühlen sich durch Klima-Angst im Alltag **beeinträchtigt**
- **75%** blicken **mit Schrecken** in ihre **Zukunft**
- **83%** sagen, dass die **Menschheit versagt** hat, sich um den Planeten zu kümmern.



All countries	
I am hesitant to have children	
Yes	3908 (39.1%)
No	5700 (57.0%)
Prefer not to say	390 (3.9%)

Klima-Angst als globales Phänomen



Studie Hickman et al. 2021 Lancet Planetary Health:

- N = 10.000 , Alter 16 – 25
- 10 Länder (je 1000 Teilnehmende)
- 59% machen sich **starke oder extreme Sorgen** bzgl. des Klimawandels
- 45% fühlen sich durch Klima-Angst im Alltag **beeinträchtigt**
- 75% blicken **mit Schrecken** in ihre **Zukunft**
- 83% sagen, dass die **Menschheit versagt** hat, sich um den Planeten zu kümmern.

Kritische Würdigung:

- größte Studie dieser Art
- hat auf das Thema aufmerksam gemacht
- Allerdings z.T. sehr rudimentäre Operationalisierung der Konstrukte: viele items nur ja/nein Format

Was ist Klima-Angst / Öko-Angst?

- **Klima-Angst**: Angst, die mit der bewussten Wahrnehmung des Klimawandels assoziiert ist
(Clayton 2020, J Anx Disord)
- **Öko-Angst**: Angst vor einer Vielzahl von **Umweltkatastrophen**, die durch den **Klimawandel** verursacht werden können oder auch nicht, einschließlich der **Auslöschung** ganzer Ökosysteme, Pflanzen- und Tierarten, Umweltverschmutzung und der **Abholzung** der Wälder. (Hogg et al. 2021 Glob Environ Chang)



Grafik: Kai Wanigesinghe (Buchcover „Climate Emotions“)

Öko-Angst / Klima-Angst kann psychisch **belastend** sein, ist aber meist **nicht pathologisch** (im Sinne einer Angststörung), denn sie ist eine **begründete Reaktion** auf eine **reale Bedrohungssituation**.

Wie lässt sich Klima-/Öko-Angst valide messen?



Wie wird Klima-/Öko-Angst aktuell gemessen?

Relativ neues Konstrukt: daher bisher oft ohne valide Fragebögen erhoben.

Aktuelle Fragebögen u.a.:

- **Climate Anxiety Scale**

(Clayton & Karazsia 2020 J Environ Psychol;
deutsch: Wullenkord et al. 2021 Climatic Change)

- **Hogg Eco-Anxiety Scale**

(Hogg et al. 2021 Glob Environ Chang;
deutsch: Heinzel et al. 2023 Front Psychol)

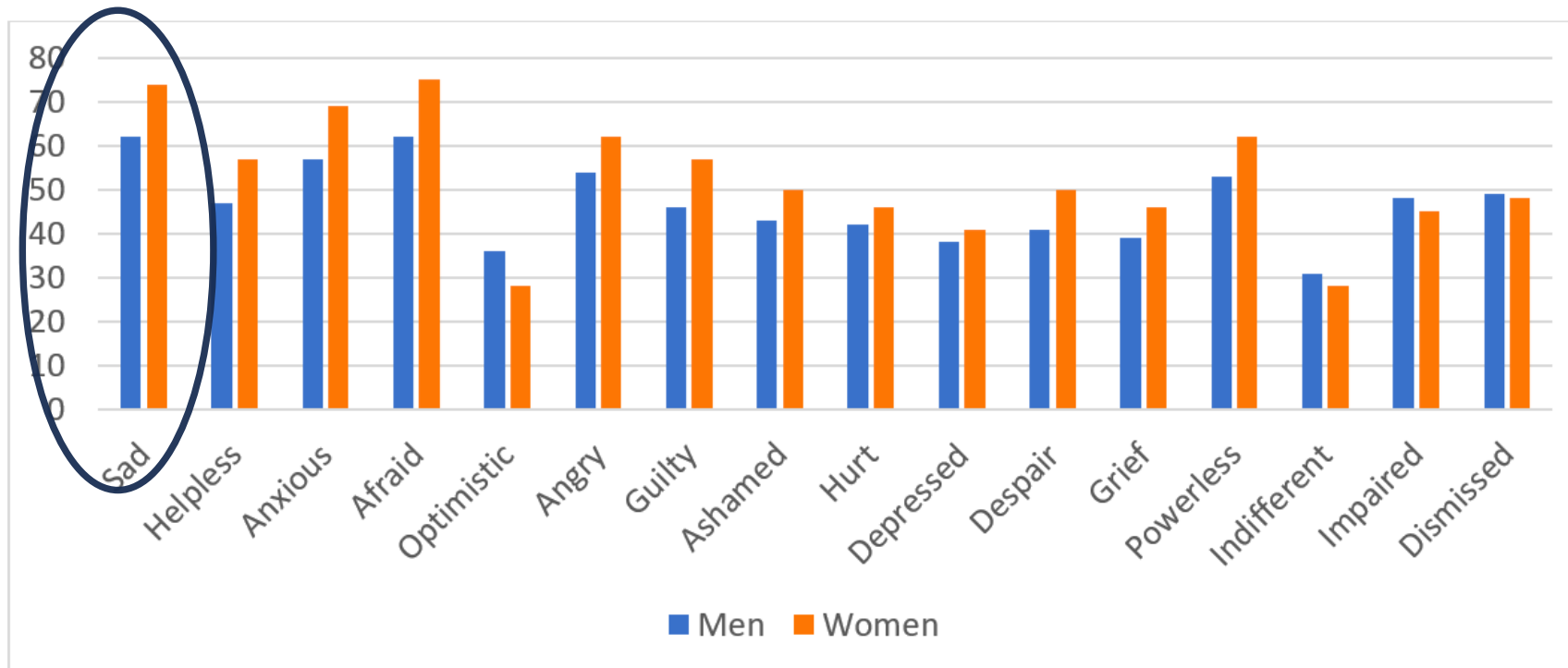


Gemessen werden **Angstsymptome** und Kognitionen (z.B. Rumination), und damit assoziierte **Beeinträchtigungen** (z.B. Schlafprobleme), die auftreten, wenn man an die **Klimakrise** (und andere globale Umweltprobleme) denkt oder damit konfrontiert wird.

Fokus Klimagefühle

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

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



Lancet Planet Health 2021;
5: e863–73

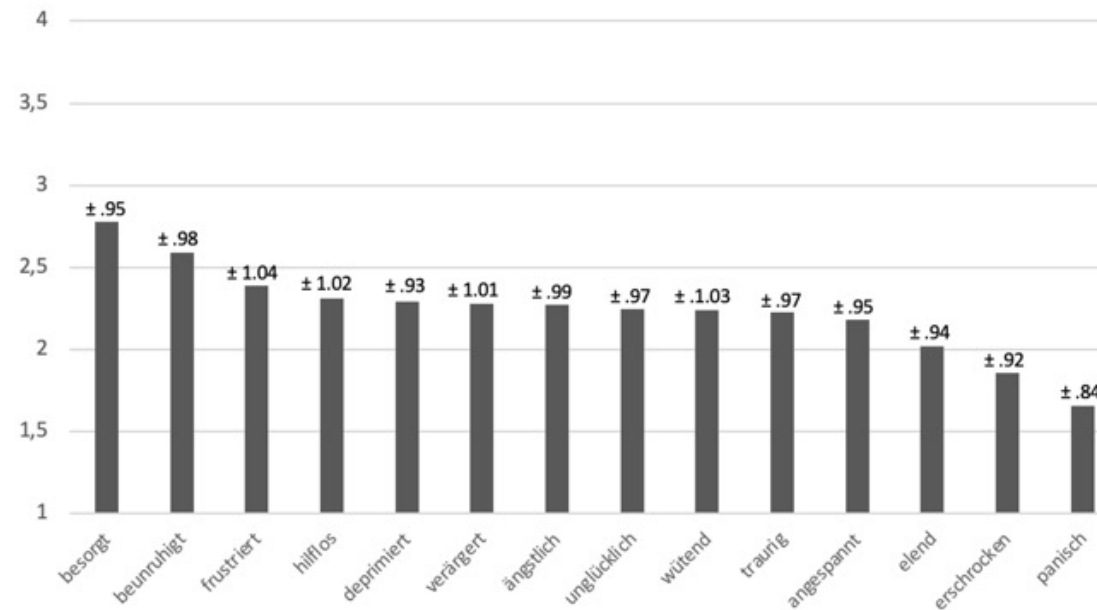


Solastalgie

= '... wenn eine vertraute Umgebung sich verändert hat und nicht mehr denselben Trost bietet.' Albrecht et al. (2007)

lateinischer Begriff solacium (Trost) und griechischer Wurzel -algia (Schmerz, Leiden, Krankheit).

SnaPsy: Erfassung der Intensität der Climate Emotions



N = 1000
junge
Menschen

(Stapel et
al., 2024)

Anmerkung. Die Abbildung zeigt die Mittelwerte \pm Standardabweichungen für die Intensität der einzelnen Emotionen (x-Achse) der N = 1.000 Studierenden. Die Auswahl der Emotionen ist angelehnt an die *Climate Emotions* von Ogunbode et al. (2022). Die Instruktion lautete: „Nun möchten wir gerne von Ihnen wissen, wie intensiv Sie die folgenden Gefühle verspüren, wenn Sie an die Klimakrise denken.“ Die Antwortmöglichkeiten (y-Achse) lagen im Bereich von 1 (überhaupt nicht) bis 4 (sehr).



SnaPsy: Snapshot Monitoring zur Psychischen Belastung von Studierenden in Deutschland während Krisenzeiten

M. Sc. Sarah Stapel, Prof. Dr. Julia Asbrand, M. Sc. Nils Brandenstein, Dr. Svenja Frenzel, Prof. Dr. Gerhard Reese,
Prof. Dr. Kai Sassenberg, Prof. Dr. Anna-Lena Schubert & Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier

Offene Forschungsfrage: Wie belastet sind unsere Patient*innen?

CME-Fortbildung

 Thieme

Psyche in der Klimakrise?

Update zur ökologischen Psychiatrie
und Psychotherapie

Eva-Lotta Brakemeier[‡], Sebastian Karl[‡], Sarah Stapel, Andreas Meyer-Lindenberg



Brakemeier Eva-Lotta et al. Psyche in der ... PSYCH up2date 2024; 18: 425–440 | © 2024. Thieme. All rights reserved.

Support us →

The
Guardian
News website of the year

News Opinion Sport Culture Lifestyle



Climate crisis

'I was enjoying a life that was ruining the world': can therapy treat climate anxiety?

CMH-Fortbildung

Thieme

Psyche in der Klimakrise?

Update zur ökologischen Psychiatrie und Psychotherapie

Eva-Lotta Brakemeier¹, Sebastian Karff², Sarah Stapel, Andreas Meyer-Lindenberg



FALLBEISPIEL

Andrew, ein „Abenteurer“ aus London, hat eine beeindruckende Reisehistorie: Er besuchte unter anderem Nordkorea, reiste über Land von Kenia nach Kapstadt und fuhr mit dem Motorrad durch Japan und Kambodscha. Bis vor einigen Jahren fühlte er sich unbesiegbar, ohne Angst oder Sorgen bezüglich der Klimakrise.

Dies änderte sich jedoch schlagartig im Jahr 2019 während eines Aufenthalts in Borneo. Andrew flog in einem kleinen Flugzeug über ein Gebiet, das einst dichter Regenwald war, aber nun einer Palmölplantage gewichen ist – eine erschreckende Monokultur. Bei der Suche nach Orang-Utans in freier Wildbahn stieß er auf den verbliebenen Primärregenwald und war tief bewegt von dessen Tiefe, Charakter, Farbe und Vielfalt. Dies stand in starkem Kontrast zum stillen, toten, grauen Einerlei der Plantage. Diese Erfahrung öffnete ihm die Augen für die verheerenden Auswirkungen seines Lebensstils und seiner Ernährungsgewohnheiten auf diesen wertvollen Teil der Erde. Dieses Erlebnis markierte das Ende seiner unbeschwerten Reisen und den Beginn seiner heutigen Klimaangst.



Alle verrückt? Angststörung | Eckart von Hirschhausen

<https://www.youtube.com/watch?v=dBtAvjLd4qQ&t=3s>



TIPPING POINTS



Becoming an environmental activist: Q&A with the host of Tipping Points

by *Samantha Ibbott*

11 January 2022



Pete Knapp

Series two of Tipping Points, a podcast which shares the personal stories of environmental activists, launched on Christmas Eve.

Offene Forschungsfrage: Wie belastet sind unsere Patient*innen?



► Tab.1 Auswirkungen der Klimakrise auf die Psyche mit Implikationen.

	Bezeichnung	Beschreibung	Beispiele
1	Klimabezogene psychische Belastungen	Klimakrise = Auslöser von Stresserleben und Klimaemotionen (angemessene Emotionen ohne Krankheitswert und Behandlungsrelevanz)	Angstsymptome (Klimaangst), Trauer (Solastalgie), Probleme mit dem Selbstbild, zwischenmenschliche Probleme
2	Klimakrise als Auslöser oder Trigger für psychische Störungen	Klimakrise = Auslöser oder Trigger für Entwicklung von psychischen Störungen	Traumafolgestörung nach Naturkatastrophe, Depression während Hitzewelle
3	Klimakrise und bestehende psychische Störungen	Klimakrise = zusätzlicher Stressfaktor bei bestehenden psychischen Störungen, kann diese aufrechterhalten oder verschlimmern	Klimaangst als weiterer Inhalt für Ängste und Sorgen im Rahmen einer generalisierten Angststörung
4	Neue klimakrisenbedingte psychische Probleme und Störungen	Klimakrise = Beitrag zur Entstehung neuer psychischer Probleme und Störungsbilder mit Krankheitswert und Behandlungsrelevanz (Forschungsbedarf bezüglich der Kriterien)	Klimaangst oder Solastalgie mit deutlichem Leidensdruck über einen längeren Zeitraum
5	Klima als zusätzliche Belastung	Klimakrise = Erschweren der Anwendung adaptiver Coping-Strategien neben bestehenden psychischen Störungen, gefährdet Ressourcen	während Hitzewellen aktiv sein (wie Sport in der Natur)





Geplanter Projektantrag

Projektübersicht

Projektleitung	Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier, Universität Greifswald
Kooperationspartner*innen	Konsortialpartner*innen: Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim, Charité / Fliedner Klinik Berlin, Universitäten Dortmund, Kassel, Jena, Psychosomatische Schön Kliniken; Kooperationspartner*innen: Universitätskliniken Bonn, Hannover, Hamm, Jena, Marburg, München, Lübeck, Rostock, Tübingen; Klinikum Weißensee; Universitäten Bochum, Dresden; Stiftung Gesunde Erde – Gesunde Menschen gGmbH, Berlin
Projekttitle und Akronym	Klimawandel und Psychische Erkrankungen: Prävalenzen, Zusammenhänge und Interventionen; Akronym: KlimPsy

Abbildung 2: Studiendesign und geplante Instrumente

	Pre	Base-line TP1	Check TP2 TP3	Digitale Gruppentherapie oder TAU für TP 3								Follow-up GT		
	Tpre	T0		T1								T2	T3	
Wochen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Gruppen-Sitzungen					1	2	3	4	5	6	7	8		
Screening	X													
Informed Consent	X		X											
Ein- & Ausschlusskriterien	X		X											
Master Daten aus Zentren (Diagnosen, demographische & klinische Daten, weitere Daten der Routine-Erhebungen, Informationen über Behandlung)	X		X											X
Auswahl TP 2 und TP3			X											
Randomisierung TP3				X										
TP1 KlimPsy Survey (10-15 Minuten)														
Hogg Eco Anxiety Scale (HEAS)		X			X	x		x		x		X		X
Inventory of Climate Emotions (ICE)		X			X			x		x		X		X
Brief Solastalgia Scale (BSS)		X			X							X		X
Fight-Flight-Freeze (FFF)		X			X			x		x		X		X
Wirksamkeitserwartung (WE)		X			X			x		x		X		X
Klim-Psy Fragebogen		X										X		
TP2 KlimPsy Interviews														
Interview				X										
TP3 KlimPsy Gruppentherapieevaluation														
Machbarkeits-Fragebogen P & T												X		X
Akzeptanz-Fragebogen P & T												X		X
Gruppentherapie-Evaluation P & T												X		X
Illustrated Inclusion of Nature in Self Scale (IINS)					X							X		X
Fussabdruck					X							X		X
Handabdruck					X							X		X
Social Influence					X							X		X
Klimaaktivismus Skala					X							X		X
Risikowahrnehmung					X							X		X
Normen					X							X		X
Minimal data Set Kijū / Erw					X							X		X
Depressions-Angst-Stress-Skalen (DASS21)					X							X		X
Positive Mental Health Scale (PMH)					X							X		X
Satisfaction With Life Scale (SWLS)					X							X		X
Big-Five-Inventory-10 (BFI-10)					X							X		X
Kurzskala Risikobereitschaft					X							X		X
UCLA 3-Item Loneliness Scale					X							X		X
EQ-5D-5L Fragebogen					X							X		X
Rosenberg Self-Esteem-Scale (ROS-SES)					X							X		X
Brief Cope					X							X		X
Brief Resilience Scale (BRS)					X							X		X
Childhood Trauma Screener (CTS)					X							X		X
Working Alliance Inventory (WAI) – P & T								x	x	x	x	x	X	
(Severe) Adverse Events										X		X		X
Nebenwirkungen								x	x	x	x	X		X

Integration der Forschungsfragen in unser Greifswalder Psychotherapie Navigations-System (GPNS)

Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Ihren psychischen Problemen und globalen Krisen (wie z.B. Klimakrise, Kriege, etc.)?



Routine-Diagnostik am ZPP:

umfassende Diagnostik bei Aufnahme auf die Warteliste

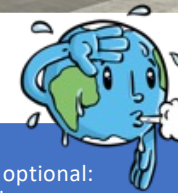
Wartezeit (aktuell > 1 Jahr)

Prä-Diagnostik bei Therapiebeginn

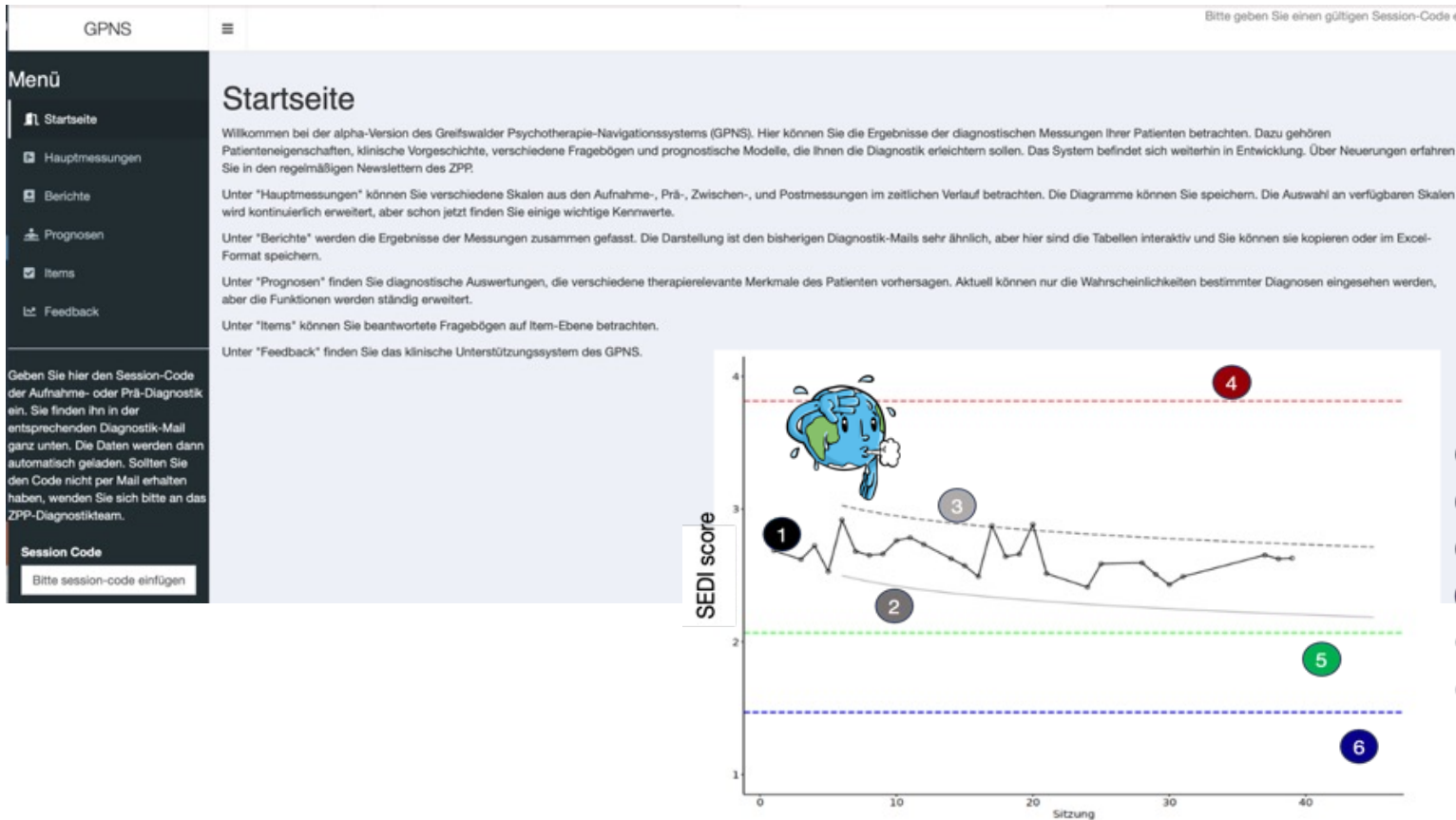
wöchentliches Monitoring im GPNS

optional: Zwischenmessungen (jede 5. Sitzung)

Post-Diagnostik bei Therapie-Ende



Integration der Forschungsfragen in unser Greifswalder Psychotherapie Navigations-System (GPNS)



Offene Forschungsfrage: Wie belastet sind die Therapierenden?



Therapie
-bitte nicht
stöören-!

Danke!

Offene Forschungsfrage: Wie belastet sind die TherapeutInnen?

Received: 9 October 2021 | Revised: 24 December 2021 | Accepted: 27 December 2021

DOI: 10.1002/capr.12515

ORIGINAL ARTICLE

Couns Psychother Res. 2023;23:417–431.

WILEY

Therapists' experience of climate change: A dialectic between personal and professional

Jules F. B. Silva  | Jennifer Coburn 

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/capr.12515>



Semi-strukturierte, qualitative Interviews mit acht TherapeutInnen

- Persönliche Erfahrungen mit der Klimakrise sind genauso komplex wie die der PatientInnen
- Zusätzlich besteht das Gefühl, nicht ausreichend ausgestattet zu sein, um PatientInnen im Umgang mit der Klimakrise zu unterstützen.
- Forderung: Mehr Anleitung für TherapeutInnen, damit sie PatientInnen angemessen unterstützen und sich der Aufgabe gewachsen fühlen.
- Eine Konzeptualisierung von PatientIn und Therapie im sozialen, ökonomischen, kulturellen und politischen Kontext ist notwendig – Therapie findet im selben System statt wie die Umwelt.
- Es wird betont: Die Klimakrise fordert TherapeutInnen auf, aktiv zu werden. Die Entwicklung hin zu interdisziplinären Ansätzen birgt großes Potenzial.

Offene Forschungsfrage: Wie belastet sind die Therapierenden?

INTERNATIONAL REVIEW OF PSYCHIATRY
2022, VOL. 34, NO. 5, 525–529
<https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2093628>



COMMENTARY

OPEN ACCESS A small rectangular button with a circular arrow icon and the text "Check for updates".

Reflections of mental health professionals on working with and in the climate crisis

Sophie Samuel^a, Natalie Greaves^b , Gareth Morgan^{c,d} , Ching Li^{e,f}, Jun Angelo Sunglao^g, Gary Belkin^h, Matthew Hensonⁱ, Sena Salcedo^j and Emma L. Lawrance^k

<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/09540261.2022.2093628?needAccess=true>



Gruppendiskussionen und Einzelinterviews mit acht Mental Health Professionals (MHP)

- Fokus: Disruption der persönlichen und beruflichen Erfahrung durch die Klimakrise; Anpassung und Handeln im Einklang mit den eigenen Werten.
- Paradigmen der psychischen Gesundheit müssen besser an den wachsenden Bedarf an psychosozialer Unterstützung aufgrund der Klimakrise angepasst werden.
- MHP sollten erkennen, dass ihre Fähigkeiten einen entscheidenden Beitrag zur Bewältigung der Krise leisten können.

Offene Forschungsfrage: Wie belastet sind die Therapierenden?

INTERNATIONAL REVIEW OF PSYCHIATRY
2022, VOL. 34, NO. 5, 525–529
<https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2093628>



COMMENTARY

OPEN ACCESS A small rectangular button with a circular arrow icon and the text "Check for updates".

Reflections of mental health professionals on working with and in the climate crisis

Sophie Samuel^a, Natalie Greaves^b , Gareth Morgan^{c,d} , Ching Li^{e,f}, Jun Angelo Sunglao^g, Gary Belkin^h, Matthew Hensonⁱ, Sena Salcedo^j and Emma L. Lawrance^k

<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/09540261.2022.2093628?needAccess=true>



Erfahrungen der acht MHP

- Professionelle Disruption: Frustration und das Gefühl, mit den eigenen Werten am Arbeitsplatz allein zu sein.
- Im globalen Norden: Verdrängung und fehlender Zugang zu stark betroffenen PatientInnen.
- In stärker betroffenen Gebieten: Persönliche Befangenheit und das Gefühl der Sisyphusarbeit.

Offene Forschungsfrage: Wie belastet sind die Therapierenden?

INTERNATIONAL REVIEW OF PSYCHIATRY
2022, VOL. 34, NO. 5, 525–529
<https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2093628>



COMMENTARY

OPEN ACCESS A button with a circular arrow icon and the text "Check for updates".

Reflections of mental health professionals on working with and in the climate crisis

Sophie Samuel^a, Natalie Greaves^b , Gareth Morgan^{c,d} , Ching Li^{e,f}, Jun Angelo Sunglao^g, Gary Belkin^h, Matthew Hensonⁱ, Sena Salcedo^j and Emma L. Lawrance^k

<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/09540261.2022.2093628?needAccess=true>



Schlüsselerkenntnisse

- Enge Verbindung von persönlichem und planetarem Wohlbefinden.
- Systemische Ursachen von Klimaangst stärker in den Fokus rücken und Klimaangst entpathologisieren.
- Schaffung von Räumen für die Anerkennung des geteilten Traumas.

Bedeutung für Studium, Aus- und Weiterbildung!

Studium und Lehre

Wenn das Klima am Hörsaal klopft

Ein gestufter Ansatz zur Integration der Klimakrise in die psychologische Lehre

Julia Asbrand¹, Eva-Lotta Brakemeier², Cornelia Betsch^{3,4} und Gerhard Reese⁵

Psychologische Rundschau (2024), 75 (4), 311–313



Bedeutung für Studium, Aus- und Weiterbildung!



Muster-Weiterbildungsordnung Psychotherapeut*innen



Abschnitt B: Gebiete

1. Gebietsübergreifende Anforderungen an die Weiterbildung

Gebietsübergreifende Kompetenzen sind gemeinsamer Bestandteil des Fachpsychotherapeutenstandards aller Fachgebiete.

Kompetenz

Vertiefte Fachkenntnisse

Wissen um die Auswirkungen des **Klimawandels** auf die soziale und gesundheitliche Situation, insbesondere auf die psychische Gesundheit

Handlungskompetenzen

Diagnostik und Behandlung **klimawandel**bezogener psychischer Belastungen

Bedeutung für Studium, Aus- und Weiterbildung!



27. to 30.11. in Berlin
Mental health in times of crisis



**Berliner
Erklärung**

Klimawandel und
psychische Gesundheit



In Zeiten globaler Krisen: Belastungen und Bewältigungsstrategien für PatientInnen und TherapeutInnen

- 1. Einleitung:**
*Sitzen bei Ihnen die Krisen im
Therapiezimmer?*
- 2. Belastungen:**
*Wie psychisch belastet wir?
Wie belastet sind PatientInnen und
TherapeutInnen?*
- 3. Bewältigungsstrategien:**
*Welche Strategien sind für PatientInnen und
TherapeutInnen hilfreich?*
- 4. Ausblick und Diskussion**




3. Bewältigungsstrategien: *Welche Strategien sind für PatientInnen und TherapeutInnen hilfreich?* Was tun?



CME-Fortbildung Thieme

Psyche in der Klimakrise?
Update zur ökologischen Psychiatrie
und Psychotherapie

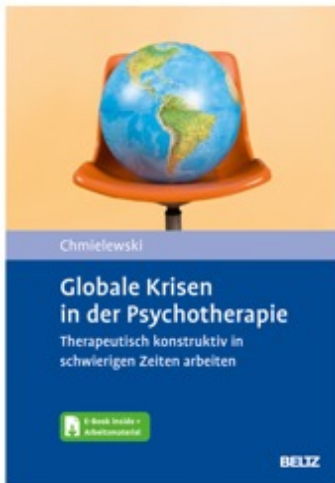
Eva-Lotta Brakemeier¹, Sebastian Karff, Sarah Stapel, Andreas Meyer-Lindenberg



Was tun?



Was tun?



CME-Fortbildung

Psyche in der Klimakrise?

Update zur ökologischen Psychiatrie und Psychotherapie

Eva-Lotta Brakemeier[†], Sebastian Karf[‡], Sarah Stapel, Andreas Meyer-Lindenberg



KOMMENTAR

Es ist wichtig zu betonen, dass aufgrund der Neuartigkeit des Themas noch keine etablierten, evidenzbasierten Behandlungsempfehlungen vorliegen, wie es sonst bei CME-Artikeln der Fall ist. Angesichts der immer stärker spürbaren Einflüsse der Klimakrise im therapeutischen Kontext ist es jedoch von essenzieller Bedeutung, dass sich die Psych*-Professionen frühzeitig und aktiv mit dieser Thematik auseinandersetzen. Unser Artikel soll als Anstoß dienen, sich mit den Herausforderungen und Chancen einer ökologisch orientierten Psychiatrie und Psychotherapie zu befassen.

Brakemeier Eva-Lotta et al. Psyche in der ... PSYCH up2date 2024; 18: 425–440 | © 2024. Thieme. All rights reserved.

Welche Strategien sind für PatientInnen und TherapeutInnen hilfreich?



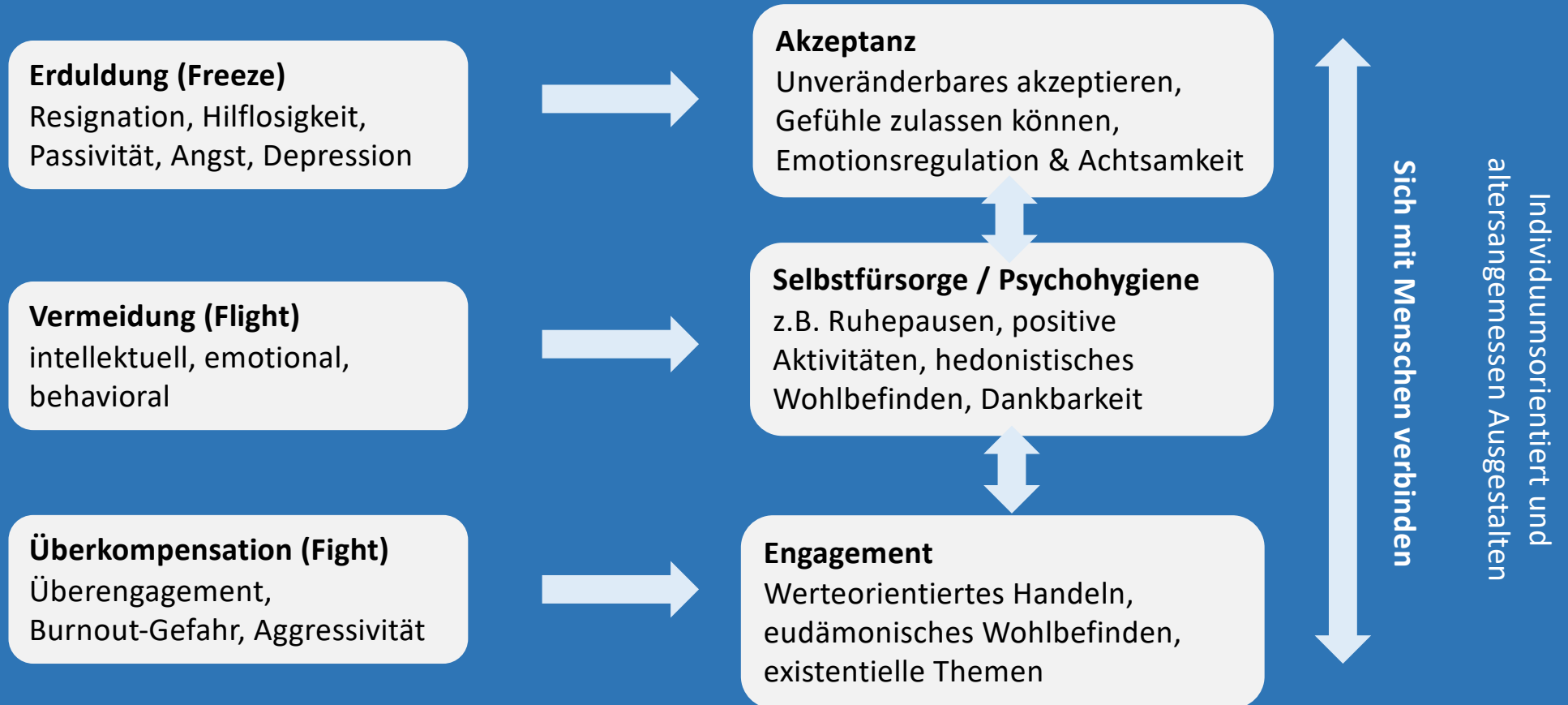
► **Tab. 1** Auswirkungen der Klimakrise auf die Psyche mit Implikationen.

	Bezeichnung	Beschreibung	Beispiele	Implikation
1	Klimabezogene psychische Belastungen	Klimakrise = Auslöser von Stresserleben und Klimaemotionen (angemessene Emotionen ohne Krankheitswert und Behandlungsrelevanz)	Angstsymptome (Klimaangst), Trauer (Solastalgie), Probleme mit dem Selbstbild, zwischenmenschliche Probleme	Selbsthilfestrategien, präventive Maßnahmen (wie Engagieren, Akzeptieren, Selbstfürsorge) (s. ► Abb. 2 und Übersicht 1)
2	Klimakrise als Auslöser oder Trigger für psychische Störungen	Klimakrise = Auslöser oder Trigger für Entwicklung von psychischen Störungen	Traumafolgestörung nach Naturkatastrophe, Depression während Hitzewelle	leitliniengerechte Behandlung der zugrunde liegenden psychischen Störung unter Berücksichtigung der auslösenden Situation
3	Klimakrise und bestehende psychische Störungen	Klimakrise = zusätzlicher Stressfaktor bei bestehenden psychischen Störungen, kann diese aufrechterhalten oder verschlimmern	Klimaangst als weiterer Inhalt für Ängste und Sorgen im Rahmen einer generalisierten Angststörung	Anpassung der therapeutischen Strategien an die spezifischen Herausforderungen, die durch die Klimakrise entstehen
4	Neue klimakrisenbedingte psychische Probleme und Störungen	Klimakrise = Beitrag zur Entstehung neuer psychischer Probleme und Störungsbilder mit Krankheitswert und Behandlungsrelevanz (Forschungsbedarf bezüglich der Kriterien)	Klimaangst oder Solastalgie mit deutlichem Leidensdruck über einen längeren Zeitraum	Anpassung der etablierten diagnostischen und therapeutischen Ansätze [9]
5	Klima als zusätzliche Belastung	Klimakrise = Erschweren der Anwendung adaptiver Coping-Strategien neben bestehenden psychischen Störungen, gefährdet Ressourcen	während Hitzewellen aktiv sein (wie Sport in der Natur)	spezielle therapeutische Interventionen, z. B. unter Anwendung des SOK-Modells (selektive Optimierung mit Kompensation)

Vom Engagement über die Akzeptanz bis zur Selbstfürsorge...



Vom Engagement über die Akzeptanz bis zur Selbstfürsorge...



Modifiziert nach Chmielewski, 2023

Selbstfürsorge / Psychohygiene

z.B. Ruhepausen, positive
Aktivitäten, hedonistisches
Wohlbefinden, Dankbarkeit



Engagement

Werteorientiertes Handeln,
eudämonisches Wohlbefinden,
existentielle Themen

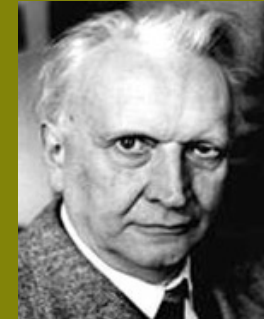
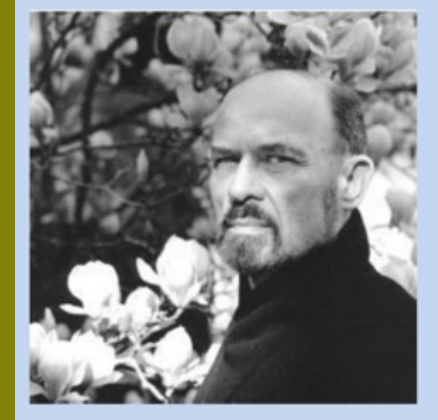
Rein in den Wald, raus aus der Krise?

Klinische Waldtherapie für Menschen mit Depressionen

Engagement

Werteorientiertes Handeln,
eudämonisches Wohlbefinden,
existentielle Themen

Lebensziel und –sinn:
Existenzielle Perspektive

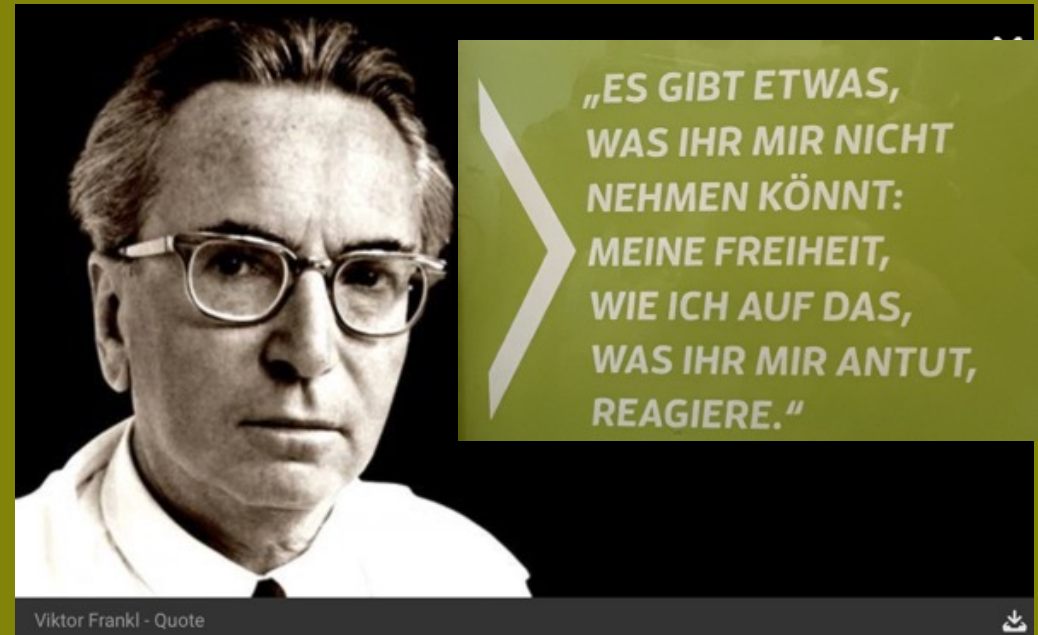


Logotherapie (von griech. Logos „Sinn, Gehalt“) und Existenzanalyse

- eng miteinander verwobene Begriffe
- anthropologische Theorie und psychologische Behandlungsform
- Entwickler: Neurologe, Psychiater und Holocaust-Überlebender **Viktor E. Frankl** (1905–1997)

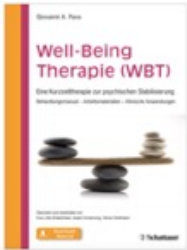
*Sinn kann nicht gegeben werden,
sondern muß gefunden werden.*

Viktor Frankl



Viktor Frankl - Quote

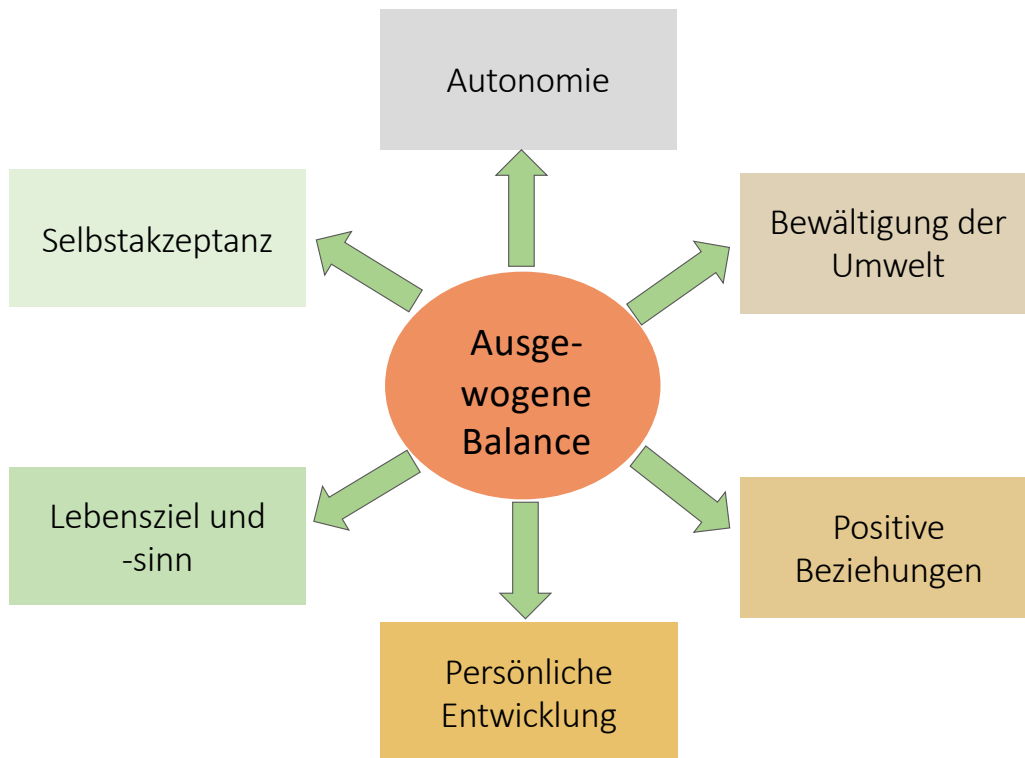




Lebensziel und –sinn in der Well-Being Therapie (WBT)?

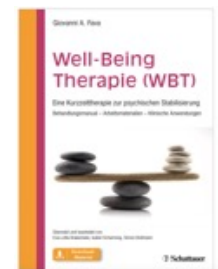
Engagement

Werteorientiertes Handeln, eudämonisches Wohlbefinden, existentielle Themen



Neues WBT Konzept in der Tagklinik der LMU München (Leitung: PD Dr. Andrea Jobst-Heehl; Dr. Fabienne Große-Wentrup)

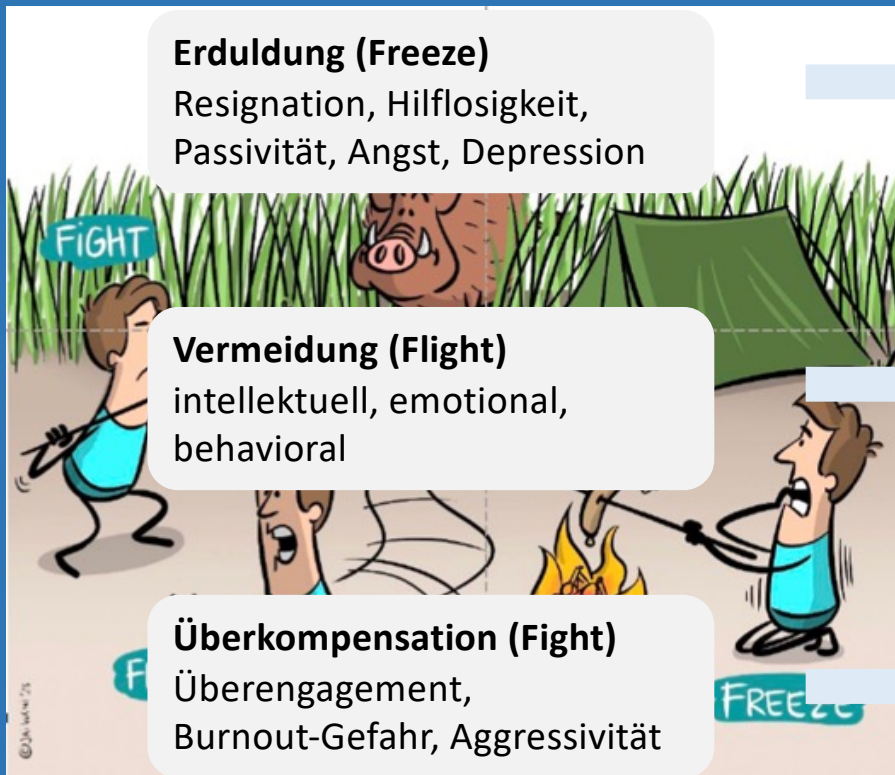
Was verbirgt sich hinter der Well-Being Therapie (WBT)?



- Hilfe zur Selbsthilfe
WBT = kurze Selbsttherapie (4 bis max. 20 Sitzungen)
- Einsatz im Rahmen eines sequentiellen, abgestuften Behandlungsprogramms oder zur **Prävention**
- Transdiagnostischer Grundgedanke
- Wissenschaftliche Fundierung (vgl. Fava, 2019)

Situation	Gefühl des Wohlbefindens (Intensität)	Störender Gedanke oder Verhaltensweise	Perspektive des Beobachters
Ich bereite mit meiner Mitarbeiterin die Einführungsveranstaltung für die Masterstudierenden vor.	Ich freue mich darauf, die neuen Studierenden kennenzulernen; ich fühle mich wohl (70)	Heute vor einem Jahr begann der Krieg in Israel und Gaza. Ich checke die News dazu.	Nicht sofort nachschauen. Erst fokussieren auf die positive Stimmung der Einführungs-veranstaltung und danach recherchieren.

Vom Engagement über die Akzeptanz bis zur Selbstfürsorge...



Akzeptanz

Unveränderbares akzeptieren,
Gefühle zulassen können,
Emotionsregulation & Achtsamkeit

Selbstfürsorge / Psychohygiene

z.B. Ruhepausen, positive
Aktivitäten, hedonistisches
Wohlbefinden, Dankbarkeit

Engagement

Werteorientiertes Handeln,
eudämonisches Wohlbefinden,
existentielle Themen

Sich mit Menschen verbinden

Individuumorientiert und
altersangemessen Ausgestalten

Welche Strategien sind für PatientInnen und TherapeutInnen hilfreich?



► **Tab. 1** Auswirkungen der Klimakrise auf die Psyche mit Implikationen.

	Bezeichnung	Beschreibung	Beispiele	Implikation
1	Klimabezogene psychische Belastungen	Klimakrise = Auslöser von Stresserleben und Klimaemotionen (angemessene Emotionen ohne Krankheitswert und Behandlungsrelevanz)	Angstsymptome (Klimaangst), Trauer (Solastalgie), Probleme mit dem Selbstbild, zwischenmenschliche Probleme	Selbsthilfestrategien, präventive Maßnahmen (wie Engagieren, Akzeptieren, Selbstfürsorge) (s. ► Abb. 2 und Übersicht 1)
2	Klimakrise als Auslöser oder Trigger für psychische Störungen	Klimakrise = Auslöser oder Trigger für Entwicklung von psychischen Störungen	Traumafolgestörung nach Naturkatastrophe, Depression während Hitzewelle	leitliniengerechte Behandlung der zugrunde liegenden psychischen Störung unter Berücksichtigung der auslösenden Situation
3	Klimakrise und bestehende psychische Störungen	Klimakrise = zusätzlicher Stressfaktor bei bestehenden psychischen Störungen, kann diese aufrechterhalten oder verschlimmern	Klimaangst als weiterer Inhalt für Ängste und Sorgen im Rahmen einer generalisierten Angststörung	Anpassung der therapeutischen Strategien an die spezifischen Herausforderungen, die durch die Klimakrise entstehen
4	Neue klimakrisenbedingte psychische Probleme und Störungen	Klimakrise = Beitrag zur Entstehung neuer psychischer Probleme und Störungsbilder mit Krankheitswert und Behandlungsrelevanz (Forschungsbedarf bezüglich der Kriterien)	Klimaangst oder Solastalgie mit deutlichem Leidensdruck über einen längeren Zeitraum	Anpassung der etablierten diagnostischen und therapeutischen Ansätze [9]
5	Klima als zusätzliche Belastung	Klimakrise = Erschweren der Anwendung adaptiver Coping-Strategien neben bestehenden psychischen Störungen, gefährdet Ressourcen	während Hitzewellen aktiv sein (wie Sport in der Natur)	spezielle therapeutische Interventionen, z. B. unter Anwendung des SOK-Modells (selektive Optimierung mit Kompensation)

Welche Strategien sind für PatientInnen und TherapeutInnen hilfreich?



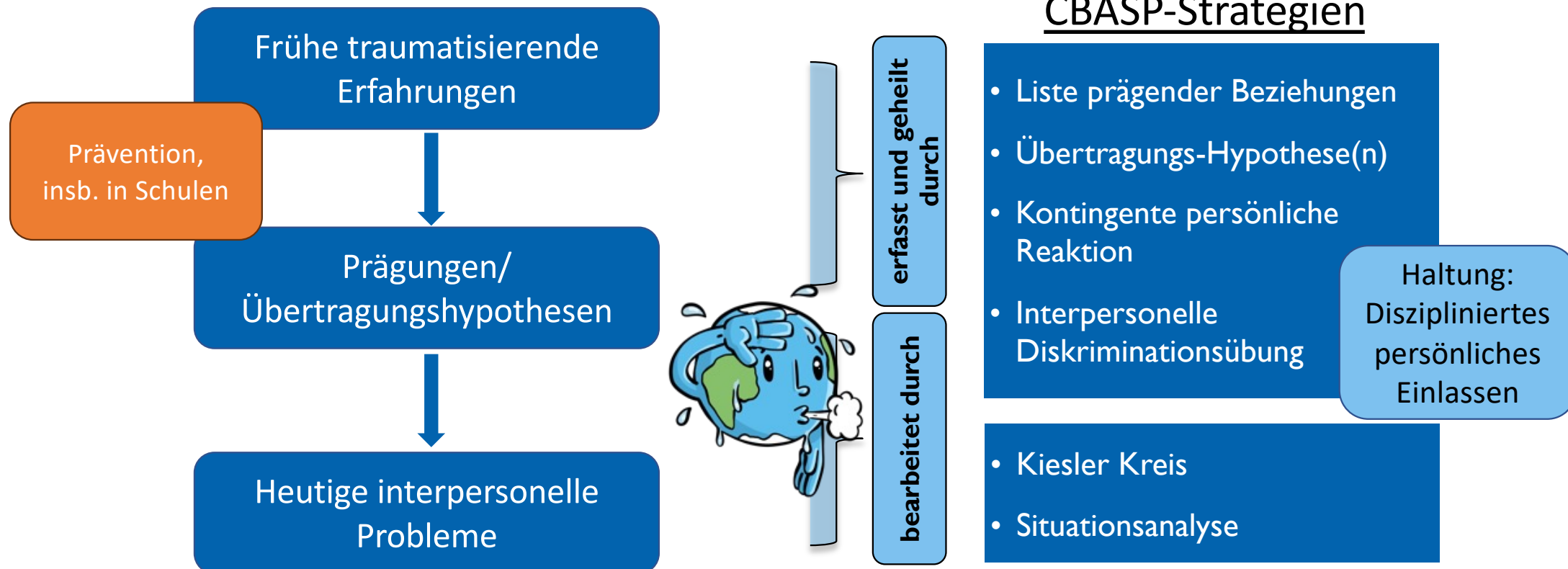
► **Tab. 1** Auswirkungen der Klimakrise auf die Psyche mit Implikationen.

	Bezeichnung	Beschreibung	Beispiele	Implikation
1	Klimabezogene psychische Belastungen	Klimakrise = Auslöser von Stresserleben und Klimaemotionen (angemessene Emotionen ohne Krankheitswert und Behandlungsrelevanz)	Angstsymptome (Klimaangst), Trauer (Solastalgie), Probleme mit dem Selbstbild, zwischenmenschliche Probleme	Selbsthilfestrategien, präventive Maßnahmen (wie Engagieren, Akzeptieren, Selbstfürsorge) (s. ► Abb. 2 und Übersicht 1)
2	Klimakrise als Auslöser oder Trigger für psychische Störungen	Klimakrise = Auslöser oder Trigger für Entwicklung von psychischen Störungen	Traumafolgestörung nach Naturkatastrophe, Depression während Hitzewelle	leitliniengerechte Behandlung der zugrunde liegenden psychischen Störung unter Berücksichtigung der auslösenden Situation
3	Klimakrise und bestehende psychische Störungen	Klimakrise = zusätzlicher Stressfaktor bei bestehenden psychischen Störungen, kann diese aufrechterhalten oder verschlimmern	Klimaangst als weiterer Inhalt für Ängste und Sorgen im Rahmen einer generalisierten Angststörung	Anpassung der therapeutischen Strategien an die spezifischen Herausforderungen, die durch die Klimakrise entstehen
4	Neue klimakrisenbedingte psychische Probleme und Störungen	Klimakrise = Beitrag zur Entstehung neuer psychischer Probleme und Störungsbilder mit Krankheitswert und Behandlungsrelevanz (Forschungsbedarf bezüglich der Kriterien)	Klimaangst oder Solastalgie mit deutlichem Leidensdruck über einen längeren Zeitraum	Anpassung der etablierten diagnostischen und therapeutischen Ansätze [9]
5	Klima als zusätzliche Belastung	Klimakrise = Erschweren der Anwendung adaptiver Coping-Strategien neben bestehenden psychischen Störungen, gefährdet Ressourcen	während Hitzewellen aktiv sein (wie Sport in der Natur)	spezielle therapeutische Interventionen, z. B. unter Anwendung des SOK-Modells (selektive Optimierung mit Kompensation)

Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)

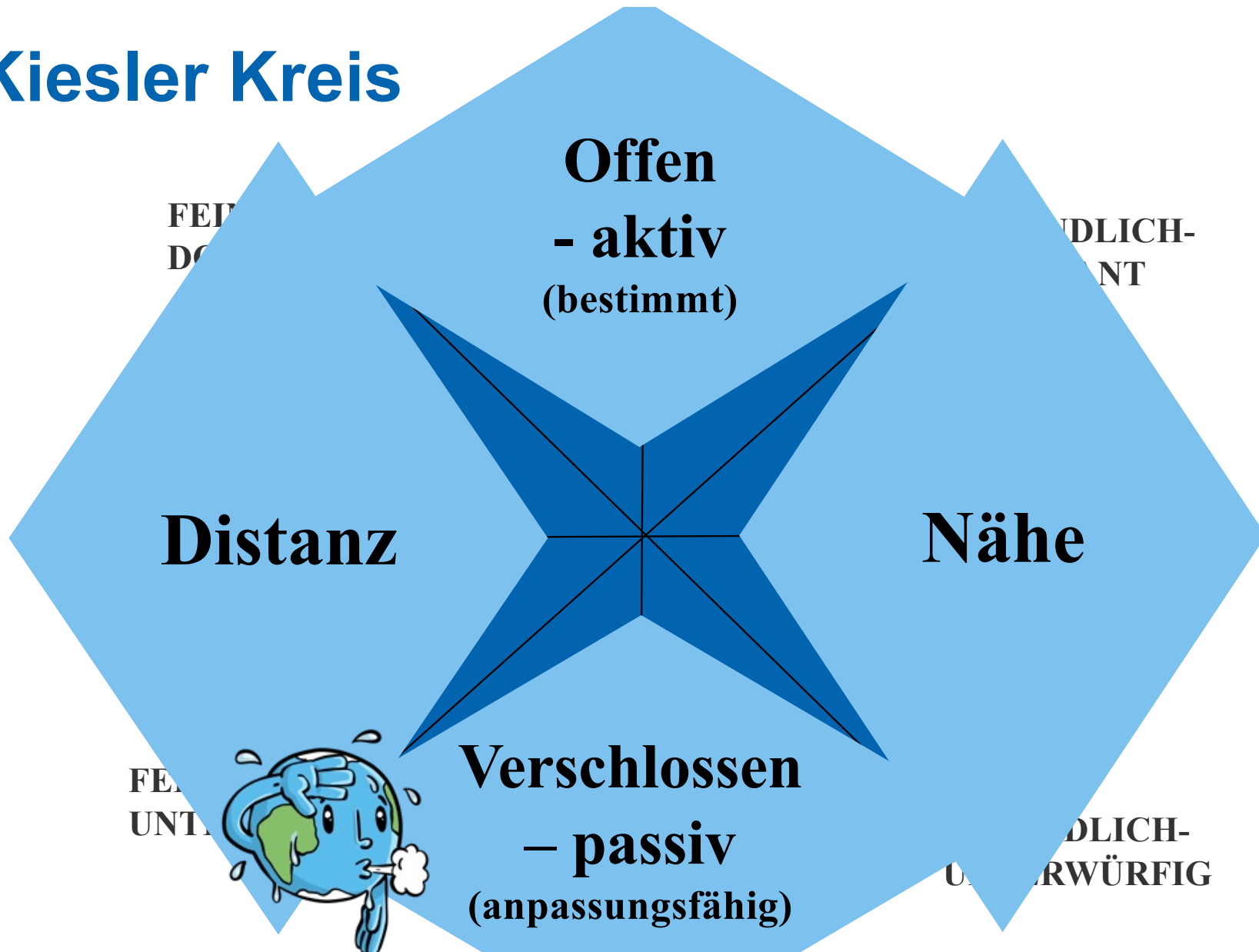


Störungsspezifische und integrativ Psychotherapie für chronisch depressive Patient:innen



McCullough, 2000; McCullough, 2006; McCullough, Schramm, Penberthy, 2015;
Brakemeier & Normann, 2012; Brakemeier, Guhn & Normann, 2021

Der Kiesler Kreis



Wenn die Krisen im Therapiezimmer sitzen: Psychotherapie für Schutzsuchende



Rollenwechsel



Interpersonelle
Konflikte



Trauer



Trauma



Isolation/
Einsamkeit

Brakemeier, *Psychotherapeut*, 2017



3. Wenn die Krisen im Therapiezimmer sitzen: Psychotherapie für Schutzsuchende

UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



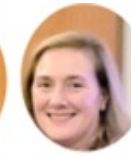
- IPT mit Kindern, Jugendlichen und ihren Familien
- Machbarkeitsstudie* (Greifswald & Dresden)
- Familienbasierte IPT (Dietz et al., 2020) und IPT-A (Mufson et al., 2011; Lucadou et al., 2018)
- Kulturell angepasste Kurzzeit-Psychotherapie (IPT) für Flüchtlingskinder und -jugendliche aus der Ukraine (N = 50), 8-18 Jahre
- Workshops & Training für Psychotherapeut*innen und Sprach- und Kulturübersetzer
- *Finanziert von der Bosch Stiftung (Erwachsene) und Save The Children e.V.
- Aktuell digitale Workshops für Psychotherapeut*innen in der Ukraine



Studienteams Dresden & Greifswald



Anne v. Lucadou



Laura Dietz



Wenn die Krisen im Therapiezimmer sitzen: Krisen als Rollenwechsel / Lebensveränderungen



Rollenwechsel



Interpersonelle
Konflikte



Trauer



Isolation/
Einsamkeit



Brakemeier, *Psychotherapeut*, 2017

Beratungsangebot der Psychologists for Future



Unterstützung für Engagierte

Unser Dank gilt denjenigen, die angesichts der Klimakrise nicht wegschauen, sondern sich engagieren. Zur Unterstützung und als Wertschätzung finden Engagierte auf dieser Seite verschiedene Angebote.

Die meisten Engagierten warten zu lange, bis sie sich Unterstützung suchen. Melde dich also gern bei uns – auch schon bevor du dich ausgebrannt fühlst. Wir freuen uns über kleine und große Anfragen und haben genügend Kapazitäten.

Engagement

Werteorientiertes Handeln,
eudämonisches Wohlbefinden,
existentielle Themen

— Beratung

Kostenfreie Beratung

Standardmäßig bieten wir eine themenoffene Beratung an. Einfach ein offenes Gespräch mit jemandem mit psychologischen Kenntnissen. Eine Beratung kann und soll keine Therapie sein – wir sind insbesondere mit Klima- und Aktivismus-Themen vertraut und stellen keine Diagnosen.

Für Beratungsanfragen kannst du uns eine Mail schreiben an: beratung@psychologistsforfuture.org.

In Zeiten globaler Krisen: Belastungen und Bewältigungsstrategien für PatientInnen und TherapeutInnen

- 1. Einleitung:**
*Sitzen bei Ihnen die Krisen im
Therapiezimmer?*
- 2. Belastungen:**
*Wie psychisch belastet wir?
Wie belastet sind PatientInnen und
TherapeutInnen?*
- 3. Bewältigungsstrategien:**
*Welche Strategien sind für PatientInnen und
TherapeutInnen hilfreich?*
- 4. Ausblick und Diskussion**





In Zeiten globaler Krisen:

Belastungen und Bewältigungsstrategien für PatientInnen und TherapeutInnen



Welche der Krisen belasten Sie am meisten?

+

Welche der Krisen sitzen am ehesten / häufigsten bei Ihnen im Therapiezimmer?

+

Wie sind Sie damit umgegangen oder wie würden Sie damit umgehen, wenn eine der Krisen bei Ihnen im Therapiezimmer sitzt?

+



Climate change can be an opportunity for psychology and psychologists

“Countries will have to undergo a shift from understanding climate change solely as a threat, to embracing the response to climate change as an opportunity for human health and well-being”

The Lancet Countdown: Tracking progress on health and climate change. (2016)

Akzeptanz
Unveränderbares akzeptieren,
Gefühle zulassen können

Selbstfürsorge
Ruhepausen, bewusste Alltäglichkeiten

Engagement
eigene Werte selbstbestimmt ausleben

Sich mit Menschen verbinden

*Sinn kann nicht gegeben werden,
sondern muß gefunden werden.*

Viktor Frankl



*„Verantwortung kann nicht geteilt, aber
gemeinsam getragen werden.“*

Walter Jakoby

*„Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was
wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.“*

Molière

Danke

eva-lotta.brakemeier@uni-greifswald.de & sarah.stapel@uni-greifswald.de

