

Curriculum

Klimakrise und psychische Gesundheit

02.12.2024

Vorbemerkungen

Das Curriculum „Klimakrise und psychische Gesundheit“ basiert auf der Arbeit der Arbeitsgemeinschaft „Klima- und Umweltschutz“ der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK). Es soll den Landespsychotherapeutenkammern sowie Dritten im Auftrag der Landespsychotherapeutenkammern als Grundlage zur Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen zu den Auswirkungen der Klimakrise sowie weiterer ökologischer Krisen auf die psychische Gesundheit dienen. Insgesamt werden 17 Unterrichtseinheiten (UE) vorgeschlagen, wobei eine Unterrichtseinheit 45 Minuten entspricht.

Hinweis zur nachhaltigen Durchführung des Curriculums:

Sofern Veranstaltungen im Rahmen des Curriculums in Präsenz geplant werden, sollten bei der Durchführung Aspekte der Nachhaltigkeit in Bereichen wie Mobilität, Veranstaltungsort beziehungsweise Unterbringung der Teilnehmenden, Catering, Energie oder Beschaffung umweltfreundlicher Produkte beachtet werden. Psychotherapeut*innen kommt als Heilberuf eine Vorbildfunktion bei der Milderung der gesundheitsschädlichen Auswirkungen des Klimawandels und der Umsetzung von Klimazielen zu.

Als Orientierung zur nachhaltigen Umsetzung von Präsenzveranstaltungen kann der [„Leitfaden für die nachhaltige Organisation von Veranstaltungen“](#) des Bundesumweltministeriums und Umweltbundesamtes dienen.

Inhaltsverzeichnis

Modul I: Grundlagen der Klimakrise (1 UE)	4
Modul II: Berufsrechtliche und -ethische Aspekte im Kontext der Klimakrise (2 UE)	4
Modul III: Auswirkungen der Klimakrise auf die psychische Gesundheit (4 UE)	5
Direkte und indirekte Folgen der Klimakrise für die Psyche: Abwehr- und Belastungsreaktionen (2 UE)	5
Psychosoziale Auswirkungen der Klimakrise auf Kinder und Jugendliche (2 UE)	5
Modul IV: Handlungsfelder für Psychotherapeut*innen im Rahmen der Klimakrise (10 UE) 6	
Klimafreundliches Arbeiten in der Praxis, im Krankenhaus und in Institutionen (1 UE)	6
Selbstreflexion der eigenen Haltung, Werte und Gefühle im Kontext der Klimakrise (2 UE).....	7
Klima-Resilienz: Förderung von hilfreichen Strategien zum emotionalen Umgang mit der Klimakrise (2 UE).....	7
Umgang mit verschiedenen Formen klima-assoziiertes Belastung innerhalb der psychotherapeutischen Behandlung (2 UE)	8
Notfallpsychotherapeutische Versorgung nach Extremwetterereignissen (2 UE)	9
Unterstützung von strukturellen Maßnahmen zur Bekämpfung der Klimakrise mit psychotherapeutischer Expertise (1 UE)	10
Quellen und weiterführende Literatur	11

Modul I: Grundlagen der Klimakrise (1 UE)

- *Kompetenzziel:* Die Teilnehmer*innen verstehen die grundsätzlichen Hintergründe unseres Klimasystems und die Folgen, die sich aus den Veränderungen durch die Klimakrise für Mensch und Natur ergeben.
- *Inhalt:* Um die Auswirkungen der Klimakrise auf die psychische Gesundheit zu verstehen, werden die naturwissenschaftlichen Grundlagen der Klimakrise sowie das Konzept der Planetaren Gesundheit (englisch: Planetary Health) erläutert. Das System Atmosphäre-Ozean(-Land-Eis) ist zentral in der Klimakrise und ein wichtiger Auslöser für damit verbundene Krisen (zum Beispiel in Bezug auf Ökosysteme, Ernährung, Migration oder Kriege). Es wird erläutert, welche Bedingungen die Menschheit zum Leben braucht und welche Gleichgewichte dabei eine Rolle spielen. Mit diesen Grundlagen wird dann erläutert, welche Gleichgewichte sich aktuell verschieben und wodurch sowie welche Folgen dies für Ökosysteme und soziale Systeme hat. Zu guter Letzt soll ein Blick in die nahe Zukunft darüber Auskunft geben, wie eine Reaktion der Menschheit aussehen müsste, um eine signifikante Veränderung zu erreichen.

Modul II: Berufsrechtliche und -ethische Aspekte im Kontext der Klimakrise (2 UE)

- *Kompetenzziel:* Basiswissen zu Berufsrecht und -ethik in Bezug auf die Klimakrise im Spannungsfeld zu Abstinenz, Neutralität und Asymmetrie in der psychotherapeutischen Patientenbeziehung (zum Beispiel in Form eines Machtgefälles oder „Missionierens“), unter anderem durch die Vorstellung von Fallbeispielen.
- *Inhalt:* Darlegung der normativen Vorgaben psychotherapeutischen Handelns (zum Beispiel Muster-Berufsordnung beziehungsweise Berufsordnungen, Heilberufekammergesetze) als Leitlinie ethischer Grundhaltungen im Berufsstand in Bezug auf die Gesunderhaltung von Menschen; im Rahmen dessen auch Vermittlung von Handlungsmöglichkeiten in Bezug auf verschiedene Aspekte der Klimakrise (beispielsweise Prävention, Diskussion von Pflichten und Grenzen, optional: Mitgliedschaft in Versorgungswerken)

Modul III: Auswirkungen der Klimakrise auf die psychische Gesundheit (4 UE)

Direkte und indirekte Folgen der Klimakrise für die Psyche: Abwehr- und Belastungsreaktionen (2 UE)

- *Kompetenzziel:* Die Teilnehmenden haben Kenntnis über psychische Hürden bei der Verarbeitung der Bedrohung durch die Klimakrise (Vermeidungsstrategien und Abwehrmechanismen) und sind vertraut mit den direkten und indirekten Auswirkungen der Klimakrise auf die psychische Gesundheit einschließlich vulnerabler Personengruppen.

- *Inhalt:*
 - Psychische Mechanismen im Umgang mit der Bedrohlichkeit der Klimakrise: Darlegung typischer Gefühle („Klimagefühle“) bei Konfrontation mit der Bedrohlichkeit der Klimakrise sowie damit verbundener Vermeidungsstrategien und Abwehrmechanismen; Vorstellung eines Modells nachhaltigen Handelns als mögliche Umgangsstrategie mit Klimagefühlen.
 - Psychische Belastung durch die Klimakrise: Veranschaulichung akuter und chronischer sowie direkter und indirekter Effekte der ökologischen Krisen auf die psychische Gesundheit (zum Beispiel in Form von Extremwetterereignissen, Hitze, Dürren, Luftverschmutzung, Infektionskrankheiten, Wasser- und Nahrungsmittelunsicherheit, Migration, Verschärfung sozialer Ungleichheit und Klimaungerechtigkeit oder psychischer Belastung durch die Auseinandersetzung mit den ökologischen Krisen) sowie besonders vulnerabler Personengruppen (zum Beispiel psychisch oder körperlich erkrankte Menschen, Kinder und Jugendliche, Frauen, ältere Menschen, sozial Benachteiligte).

Psychosoziale Auswirkungen der Klimakrise auf Kinder und Jugendliche (2 UE)

- *Kompetenzziel:* Es werden die speziellen Herausforderungen vermittelt, die sich für Kinder und Jugendliche aus der Klimakrise ergeben und wie kindliches Erleben und Verhalten vor diesem Hintergrund zu verstehen ist. Darüber hinaus werden spezifische Unterstützungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche aus psychotherapeutischer Sicht dargestellt.

- *Inhalt:* In diesem Modul finden sich Aspekte wieder, die auch in anderen Modulen thematisiert werden. Hier sollen sie gezielt mit den spezifischen Besonderheiten und Auswirkungen für Kinder und Jugendliche betrachtet werden. Herausgearbeitet werden sollen:

- Die besondere Betroffenheit aufgrund des jungen Alters: körperlich (vor allem aufgrund eines sich noch in der Entwicklung befindlichen Gehirns); durch Abhängigkeit von den Eltern beim eigenen Handeln einschließlich des (klimabewussten) Verhaltens der Eltern; Ausmaß der Einschränkung der Handlungs- und Erziehungsfähigkeit der Eltern (zum Beispiel in Form des Zusammenhangs von Hitze und Aggression, durch den das Risiko für innerfamiliäre Gewalt an Hitzetagen steigt).
- Altersbedingt geringere Möglichkeiten, sozialen Einfluss zu nehmen und eigene Strategien im Umgang mit Krisen zu sammeln.
- Kinder und Jugendliche stellen keine homogene Gruppe dar. Der Einfluss der Klimakrise kann in den verschiedenen Entwicklungsstufen sehr unterschiedliche Auswirkungen haben.
- Generationenungerechtigkeit: Die Beschäftigung mit der Klimakrise steht in Konkurrenz zur Bewältigung der alterstypischen eigenen Entwicklungsaufgaben.
- Spezifische Unterstützungsmöglichkeiten: in individueller Form durch Förderung von Resilienz und dem Erkennen eigener Handlungsmöglichkeiten im Angesicht einer solch umfassenden Krise; in genereller Form durch die Berücksichtigung der Rolle der Jugendlichen im gesellschaftlichen Transformationsprozess.

Modul IV: Handlungsfelder für Psychotherapeut*innen im Rahmen der Klimakrise (10 UE)

Klimafreundliches Arbeiten in der Praxis, im Krankenhaus und in Institutionen (1 UE)

- *Kompetenzziel:* Teilnehmer*innen erhalten Kenntnisse über Möglichkeiten, die Arbeit im Rahmen der psychotherapeutischen Berufsausübung nachhaltiger und klimafreundlicher zu gestalten.
- *Inhalt:* Der Gesundheitssektor trägt laut Hochrechnungen mehr als fünf Prozent zum CO₂-Ausstoß in Deutschland bei. Vermittelt werden mögliche Handlungsfelder zu mehr Nachhaltigkeit und Umweltschutz in den Bereichen ambulante Praxis/MVZ, Krankenhaus und weiteren Institutionen, in denen Psychotherapeut*innen tätig sind. Mögliche Handlungsfelder sind insbesondere:
 - Energieversorgung und Energieverbrauch (zum Beispiel Ökostrom, effektives Heizen),
 - IT und Digitalisierung (zum Beispiel elektronische Termin- und Patientendatenverwaltung, Nutzung von Videokonferenzen),

- Büro und Beschaffung (zum Beispiel nachhaltige Arbeitsmaterialien, Vermeidung von Papier),
- Bauwesen (zum Beispiel Dämmung und Verschattung statt Klimaanlage),
- Mobilität (zum Beispiel Nutzung von ÖPNV/Fahrrad, Anbieten eines Jobtickets),
- Ernährung (zum Beispiel pflanzenbasierte, saisonale und regionale Speisen),
- Einkauf und Abfall (zum Beispiel Mehrweg statt Einweg, Müllvermeidung und -trennung),
- Betriebswirtschaft und Unternehmenskommunikation (zum Beispiel nachhaltige Bank und Versicherung, Divestment/Re-Investment),
- Hitzeschutz (zum Beispiel Bereitstellung von Trinkwasser, Umsetzung von Hitzeschutzplänen unter Berücksichtigung spezifischer Hitzерisiken für Menschen mit psychischen Erkrankungen).

Selbstreflexion der eigenen Haltung, Werte und Gefühle im Kontext der Klimakrise (2 UE)

- *Kompetenzziel:* Die Teilnehmer*innen entwickeln eine eigene Haltung zu den ökologischen Krisen und kennen diesbezüglich ihre eigenen Coping- und Vermeidungsstrategien. Es findet eine Auseinandersetzung mit der eigenen Betroffenheit und den Reaktionen auf emotionaler, kognitiver sowie der Verhaltensebene statt.
- *Inhalt:* Teilnehmer*innen setzen sich mit der eigenen Betroffenheit aufgrund der ökologischen Krisen sowie den eigenen Reaktionen auf der emotionalen, kognitiven sowie der Verhaltensebene auseinander; es erfolgt eine klimaspezifische Selbsterfahrung und Selbstreflexion für Psychotherapeut*innen mit Fokus auf dem Umgang mit unterschiedlichen Haltungen beziehungsweise Wertekonflikten in der Psychotherapie einschließlich der Indikation für notwendige beziehungsweise angemessene Abgrenzung.

Klima-Resilienz: Förderung von hilfreichen Strategien zum emotionalen Umgang mit der Klimakrise (2 UE)

- *Kompetenzziel:* Die Teilnehmer*innen erlangen Kenntnisse in der Diagnostik und Behandlung psychischer Belastungen im Zusammenhang mit den ökologischen Krisen. Hierzu gehören Kenntnisse über die in diesem Zusammenhang berichteten Gefühle („Klimagefühle“) sowie über funktionale Copingstrategien im Umgang mit diesen. Zentral erscheint hierbei die differenzierte Unterscheidung zwischen Klimagefühlen

und behandlungsbedürftigen Störungsbildern. Wichtig ist außerdem die Berücksichtigung der unterschiedlichen Betroffenheit der Generationen (zum Beispiel in Form von Unterschieden bei Erwachsenen im Vergleich zu Kindern und Jugendlichen).

- *Inhalt:* Folgende Gefühle werden häufig genannt: Scham, Schuld, Angst, Wut, Enttäuschung, Trauer/Solastalgie, Ohnmacht bis hin zu Burnout-ähnlichen Phänomenen und Depressivität. Hilfreiche Strategien sind sowohl die Stärkung von Reflexionsfähigkeiten, vor allem bezüglich des eigenen emotionalen Zustands als auch von Handlungskompetenzen (zum Beispiel Selbstregulation und -fürsorge, soziale Kompetenzen, Problemlösefähigkeiten, Stressbewältigung, eigenes gesellschaftliches beziehungsweise politisches Engagement). Ein Fokus soll dabei auf Achtsamkeit und werteorientiertem Handeln liegen.

Besonderheiten für Kinder Jugendliche: Hilfreiche Strategien für Kinder und Jugendliche sollen möglichst früh und präventiv vermittelt werden. Hierfür ist der Einbezug von Kinder- und Jugendeinrichtungen wie beispielsweise Kitas, Schulen und ähnliche zentral. Psychotherapeut*innen können hier ihren Beitrag leisten, indem sie zum Beispiel Einrichtungen entsprechendes Material zur Verfügung stellen, die Kooperation suchen und vor Ort Ansprechpartner*in werden.

Umgang mit verschiedenen Formen klima-assoziiertes Belastung innerhalb der psychotherapeutischen Behandlung (2 UE)

- *Kompetenzziel:* Die Teilnehmer*innen erlangen Kenntnisse, wie mit klima-assoziierten Belastungen innerhalb der Psychotherapie differenziert und konstruktiv umgegangen werden kann. Hierbei spielt die unter Punkt 4.2 genannte Selbsterfahrung und Selbstreflexion der Psychotherapeut*innen eine entscheidende Rolle, da eine gefestigte eigene Haltung die Grundlage für einen kompetenten Umgang bildet. Zudem sollen Kenntnisse über mögliche diagnostische Instrumente erlangt werden (unter anderem: Welche diagnostischen Instrumente gibt es? Wie können bestehende Instrumente wie zum Beispiel Anamnesebögen angepasst werden?). Erlangen von Kenntnissen über die Besonderheiten beim Thema Prävention von Burnout bei Klimaaktivist*innen. Vertiefung der Kenntnisse über die Therapie von Traumafolgestörungen im Kontext der Exposition mit klimabedingten Stressoren (zum Beispiel Extremwetterereignissen inklusive Primär- und Sekundärtraumatisierung von Helfer*innen oder klimabedingter Flucht).

- *Inhalt:* Mögliche Belastungen infolge der ökologischen Krisen sollten in der Anamnese als ein eigener Belastungsfaktor oder Verstärker bestehender Symptomatik (zum Beispiel Ohnmacht bei Depression, Sorgen bei Generalisierter Angststörung) erfragt werden. Es sollen spezifische Interventionen erlernt und Übungen durchgeführt werden, unter anderem:
 - zur Verhinderung von Burnout, zum Beispiel bei Klimaaktivist*innen,
 - für klimabezogene Belastungsphänomene wie ausgeprägte Klima-Angst oder Klima-Kummer (entsprechend aktueller Veröffentlichungen),
 - zu schwierigen Therapiesituationen sowie dem Umgang mit Wertekonflikten (zum Beispiel Konfrontation mit Menschen, welche die ökologischen Krisen vollständig leugnen).

Besonderheiten für Kinder und Jugendliche: Es ist stets zu berücksichtigen, dass es unter den Kindern und Jugendlichen eine stärkere Betroffenheit gibt, da diese aufgrund ihres Alters deutlich stärker und länger von den negativen Folgen geprägt sein und gezwungenermaßen die Konsequenzen stärker tragen werden (Klimaschutz = Kinderschutz). Eltern und andere Bezugspersonen sind hier konkret mit einzubeziehen und für die besonders belastende Situation ihrer Kinder und Jugendlichen zu sensibilisieren.

Notfallpsychotherapeutische Versorgung nach Extremwetterereignissen (2 UE)

- *Kompetenzziel:* Teilnehmer*innen erlangen Kenntnisse über die Organisation der notfallpsychotherapeutischen Versorgung; Kenntnisse über Zugangswege, Kostenträger*innen und organisatorische Abläufe im Falle eines Extremwetterereignisses mit Einordnung der verschiedenen beteiligten Institutionen und Zuständigkeiten in den Phasen nach einem Extremwetterereignis; Kenntnisse und praktisches Einüben grundlegender notfallpsychotherapeutischer Interventionen für verschiedene Altersstufen; Kenntnisse über Möglichkeiten und Grenzen der konkreten Umsetzung notfallpsychotherapeutischer Versorgung; Kenntnisse der gesetzlichen Grundlagen psychotherapeutischer Tätigkeit in den verschiedenen Phasen nach einem Extremwetterereignis.
- *Inhalt:* Vermittelt werden die Stufen der notfallpsychotherapeutischen Versorgung, Organisation und Einbettung in den Katastrophenschutz der Länder; Interventionen der notfallpsychotherapeutischen Versorgung inklusive spezifischer Aspekte bei der Versorgung von Kindern und Jugendlichen; Nachsorge und Überleitung in das Gesundheitswesen, Antragstellung und Kostenübernahme bei den verschiedenen Kostenträ-

gern; Darstellung von Fallbeispielen (für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen) zum praktischen Vorgehen bei Psychoedukation, Stabilisierung, Verarbeitung belastender Ereignisse und Integration; Erkennen besonders vulnerabler Gruppen. Teilnehmer*innen erhalten Zugang zu spezifischen Informations- und Diagnostikmaterialien sowie Informationen über weiter vertiefende Fortbildungsveranstaltungen und Curricula. Es werden Best-Practice-Modelle verschiedener Landespsychotherapeutenkammern vorgestellt.

Unterstützung von strukturellen Maßnahmen zur Bekämpfung der Klimakrise mit psychotherapeutischer Expertise (1 UE)

- *Kompetenzziel:* Überblick über Bereiche und Ansatzpunkte für eine mögliche Unterstützung struktureller Klima- und Umweltschutzmaßnahmen mit psychotherapeutischer Expertise, Reflexion eigener professioneller Handlungsmöglichkeiten und möglicher Perspektiven.
- *Inhalt:* Ausgehend von einem Überblicksmodell für den Zusammenhang von menschlichen Bedürfnissen und planetaren Grenzen werden die zentralen Lebensbereiche skizziert, in denen grundlegende Veränderungen für Klima- und Umweltschutz erforderlich sind. Auf dieser Grundlage werden dann anhand von Beispielen mögliche Handlungsfelder für Psychotherapeut*innen mit ihrer Expertise dargestellt. Dazu sollen die Erfahrungen und fachlichen Einschätzungen der Teilnehmenden in der Diskussion ausgetauscht werden. Zum Abschluss werden weiterführende Fortbildungsmöglichkeiten in diesem Zusammenhang skizziert.

Quellen und weiterführende Literatur

- Bundespsychotherapeutenkammer. Muster-Berufsordnung: https://api.bptk.de/uploads/Muster_Berufsordnung_der_B_Pt_K_412a6bcb36.pdf (abgerufen am 08.11.2024).
- Bundespsychotherapeutenkammer (2023). Standpunkt. Klimakrise und psychische Gesundheit. <https://www.bptk.de/standpunkte/publication/> (abgerufen am 08.11.2024).
- Dohm, L., Peter, F. & van Bronswijk, K. (Hrsg.) (2022). *Climate Action. Psychologie der Klimakrise*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Habibi-Kohlen, Delaram (2021). *Zur zeitbedingten Abwehr der Klimakrise*. In Dohm, L., Peter, F. & van Bronswijk, K. (Hrsg.). *Climate Action. Psychologie der Klimakrise* (S. 45 - 64). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Hamann, K., Baumann, A. & Löschinger, D. (2016). *Psychologie im Umweltschutz. Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns*. München: oekom Verlag.
- Levi, S., Müller-Hansen, F., Lamb, W. F., Mattioli, G., Roberts, J. T., Capstick, S., ... & Steinberger, J. K. (2021). *Klimaschutz-Ausreden. Mit welchen Argumentationsmustern Klimaschutz verzögert wird*. In Dohm, L., Peter, F. & van Bronswijk, K. (Hrsg.). *Climate Action. Psychologie der Klimakrise* (S. 89 - 104) Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Maur, S. (2022). *Klimakrise: Berufsethik und gesundheitspolitisches Engagement*. In van Bronswijk, K. & Hausmann, C. M. (Hrsg.). *Climate Emotions. Klimakrise und psychische Gesundheit* (S. 375 - 387). Psychosozial-Verlag.
- Rees, J. & Lamberty, P. (2022). *Eine bequeme Unwahrheit. Empfänglichkeit für Klimawandelleugnung und deren Korrelate in Deutschland*. In van Bronswijk, K. und Hausmann, C. M. (Hrsg.). *Climate Emotions. Klimakrise und psychische Gesundheit* (S. 67 - 84). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- van Bronswijk, K., Komm, J.-O., Zobel, I. (2021). *Die Evolution der Drachen der Untätigkeit*. In Dohm, L., Peter, F. & van Bronswijk, K. (Hrsg.). *Climate Action. Psychologie der Klimakrise* (S. 105 - 140). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Wulfes, N., Rau, S. & Kröger, C. (2021). Psychosoziale Notfallversorgung. Entwicklungen und Impulse aus psychotherapeutischer Sicht. *Psychotherapeutenjournal*, 20, S. 23 - 31.