

Alle Bild und Texte dieser Präsentation unterliegen urheberrechtlichem Schutz. Eine Vervielfältigung – insbesondere von sekundären Abbildungen und Quellen (siehe Verweise auf den Folien) – ist nicht erlaubt.

Die Nutzung der Folien dient somit rein der internen Weiterbildung.

Was tun, wenn's brennt?

In Zeiten multipler Krisen psychisch gesund (auf)wachsen

Prof. Dr. Julia Asbrand

Klinische Psychologie des Kindes- und Jugendalters, U Jena

Landespsychotherapeutentag, Berlin

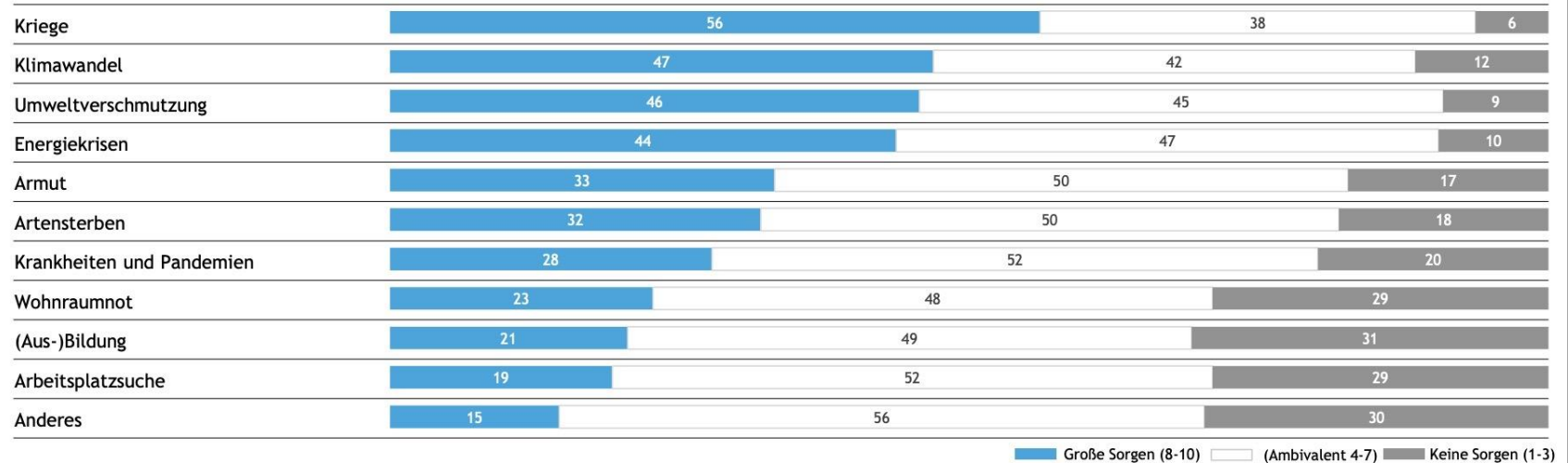
12.10.2024

Befunde multiple Krisen und Zukunftssorgen

Sorgen 2022 – Was glauben Sie, beschäftigt Jugendliche am meisten?

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 %



Überblick

1. Bestandsaufnahme Globale Krisen: Fakten und Folgen
2. Krisen und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
3. Krisengegenwart 2024: Theorien und Befunde zu Auswirkungen von Stress
4. Ein Blick in die Zukunft: Offene Fragen der Forschung und Anwendung

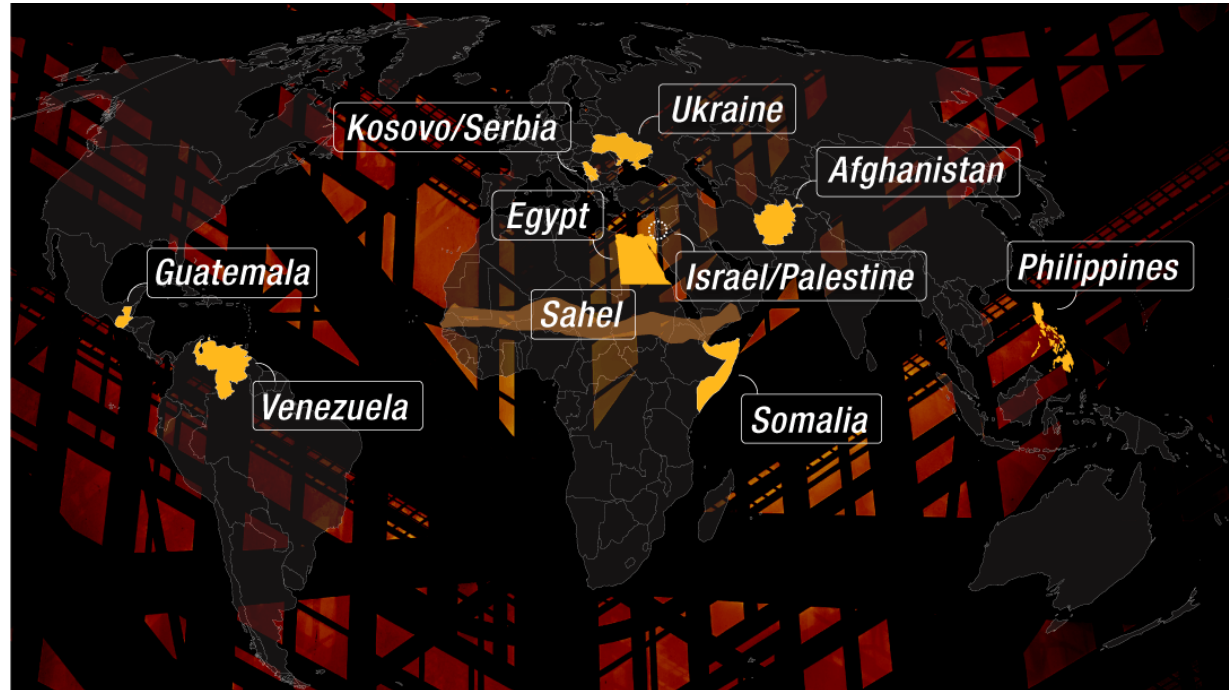


Bestandsaufnahme Globale Krisen:
Fakten und Folgen

Fakten: Kriege der Welt – Auswirkungen lokal

Watch List 2024

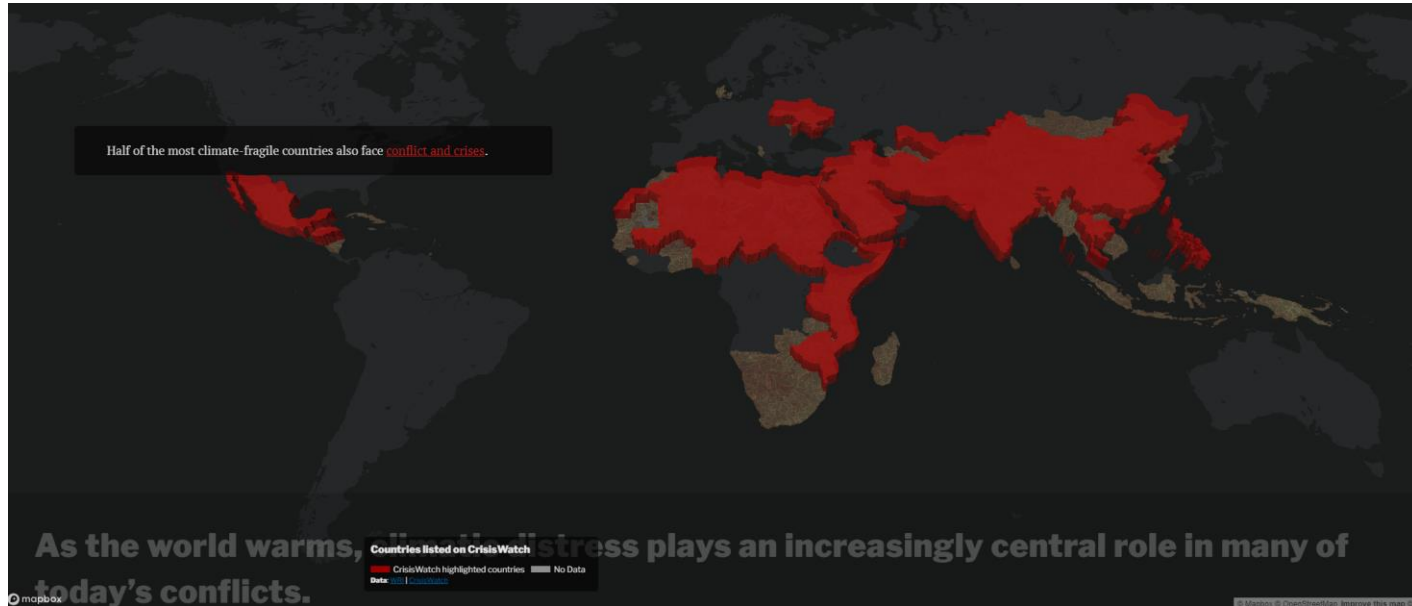
(Länder oder Regionen mit Risiko von tödlichen Konflikten oder Eskalation in 2024)



Fakten: Kriege der Welt – Auswirkungen lokal

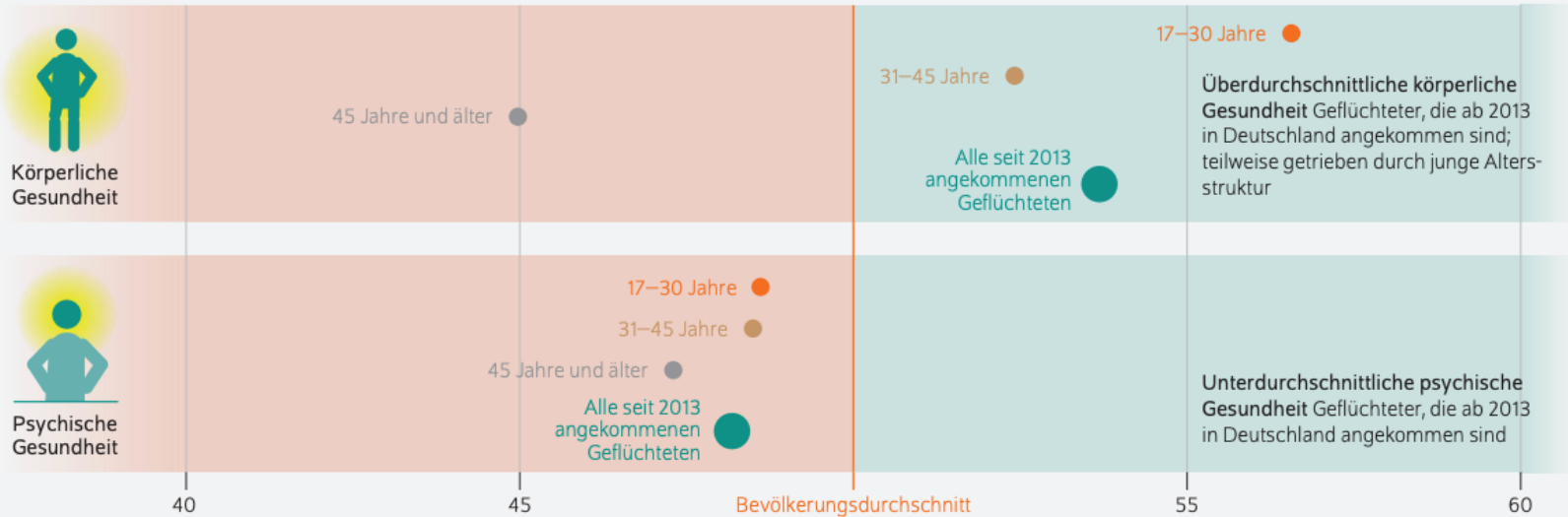
Zusammenhang
Klimaveränderungen
und Konflikte

→ Interaktive Grafik:
<https://globalclimate.crisisgroup.org/>



Somatische und psychische Zusammenhänge

Überdurchschnittliche körperliche und unterdurchschnittliche psychische Gesundheit bei seit 2013 angekommenen Geflüchteten (Normalisierte Indizes, 50 = Bevölkerungsdurchschnitt)

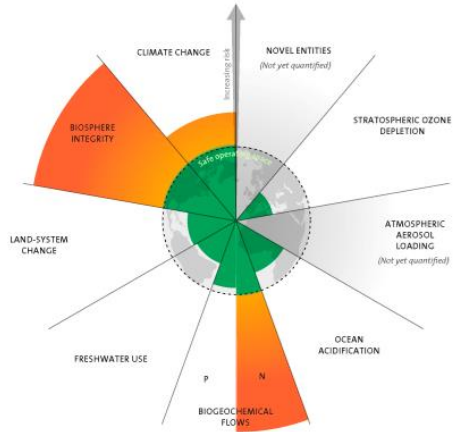


Quellen: SOEP v35, gewichtet; eigene Darstellung.

© DIW Berlin 2020

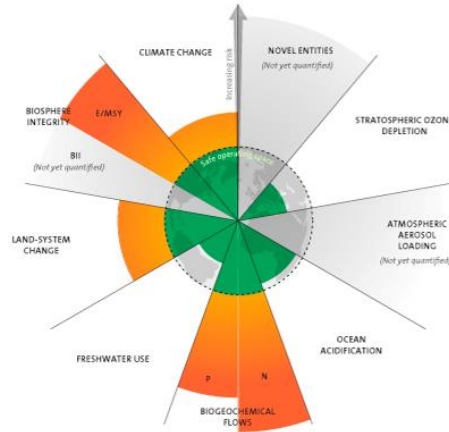
Fakten: Planetare Grenzen

2009



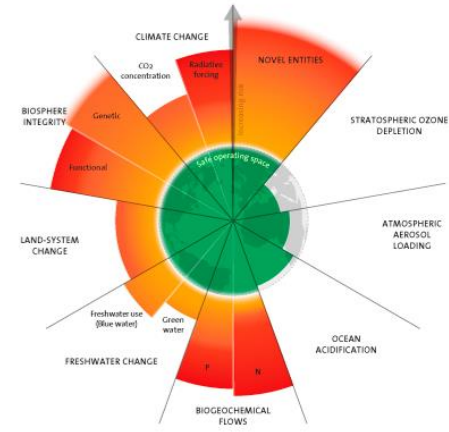
3 boundaries crossed

2015



4 boundaries crossed

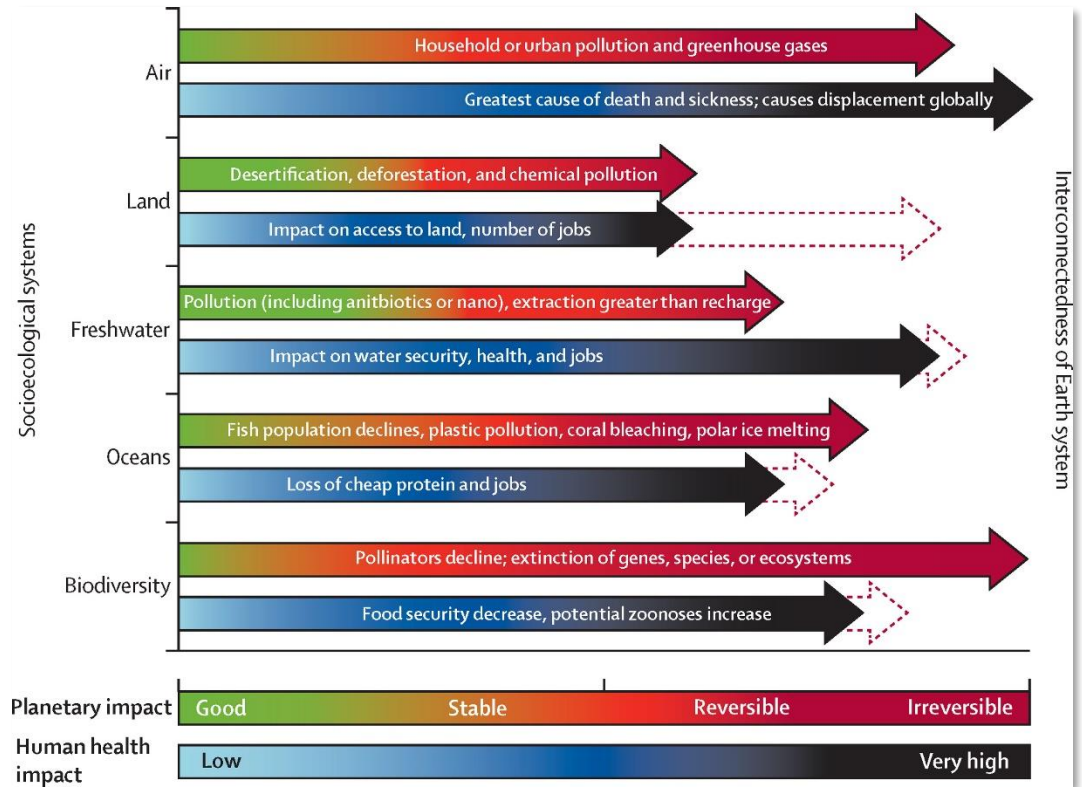
2023



6 boundaries crossed

Somatische und psychische Zusammenhänge

Lancet-Report 2023:





Zusammenfassung I: Von Klimawandel bis Klimakatastrophe



Climate change (...) has the potential to undermine decades of progress in global health.



Der Klimawandel (...) beinhaltet große Gefahren für die menschliche Gesundheit. Daher muss das Konzept der Planetaren Gesundheit („Planetary Health“) in den „Health in All Policies“-Ansatz eingebracht und umfassend berücksichtigt werden.



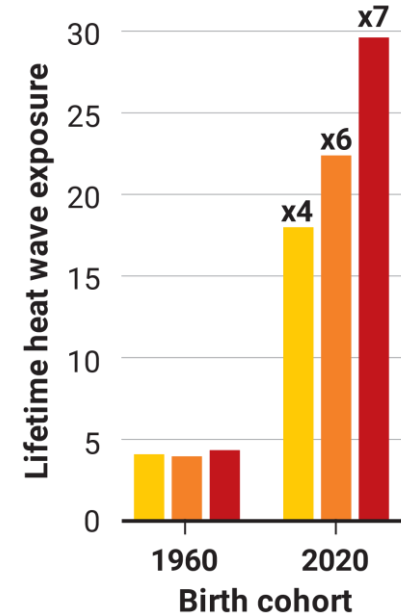
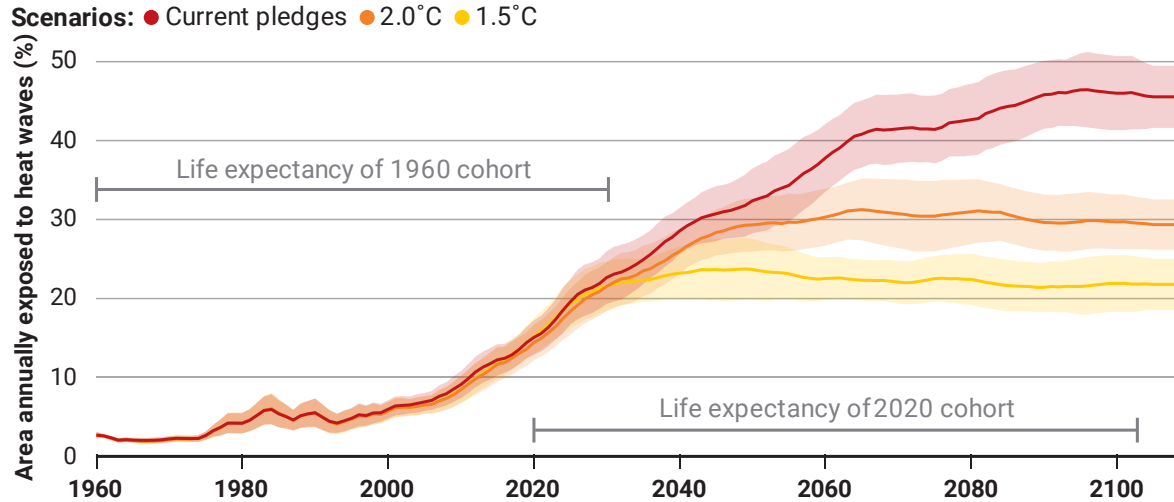
Virtually every child on the planet is already affected by climate change. (...) The climate crisis is a child rights crisis. It robs children of their ability to grow healthy and happy, and can ultimately cause illness, disease and even death.

Warum trifft es
junge Menschen
besonders hart?



Krisen und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Risikogruppen: Junge Menschen

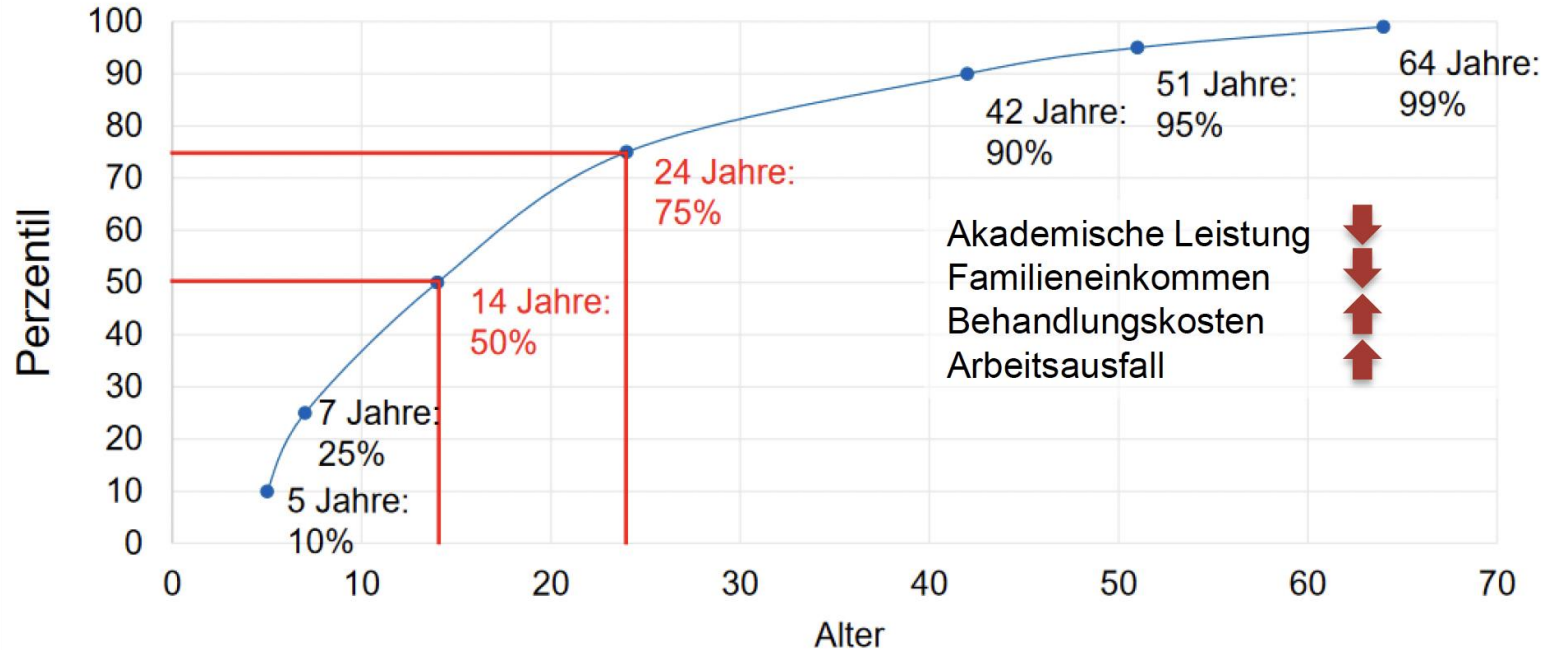


Psychische Probleme “im Normalzustand”

Wohlbefinden und psychische Situation

- **Größte Krankheitslast** im Kindes- und Jugendalter
- besonders betroffen: Kinder mit **niedrigem sozioökonomischen Status** und Kinder von Eltern mit psychischen Belastungen
- Viele Kinder und Jugendliche mit psychischen Störungen **nicht ausreichend versorgt**

Warum ist das so schlimm?



Warum ist das so schlimm?

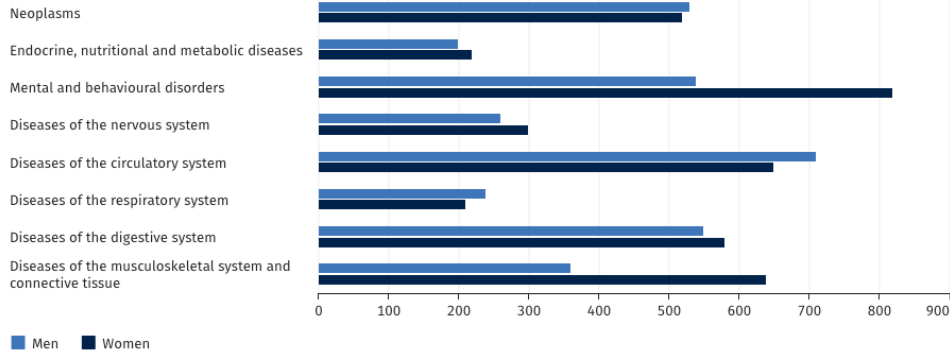
- Aus psychisch kranken Kindern werden unbehandelt psychisch kranke Erwachsene → Transmission psychischer Erkrankungen
- Indirekte und direkte Kosten für psychische Erkrankungen sind enorm hoch:
- Projektion aus dem Jahr 2016 Für das Jahr 2030: 6,1 Billionen Dollar
- Versorgungsangebot nicht ausreichend

Warum ist das so schlimm?

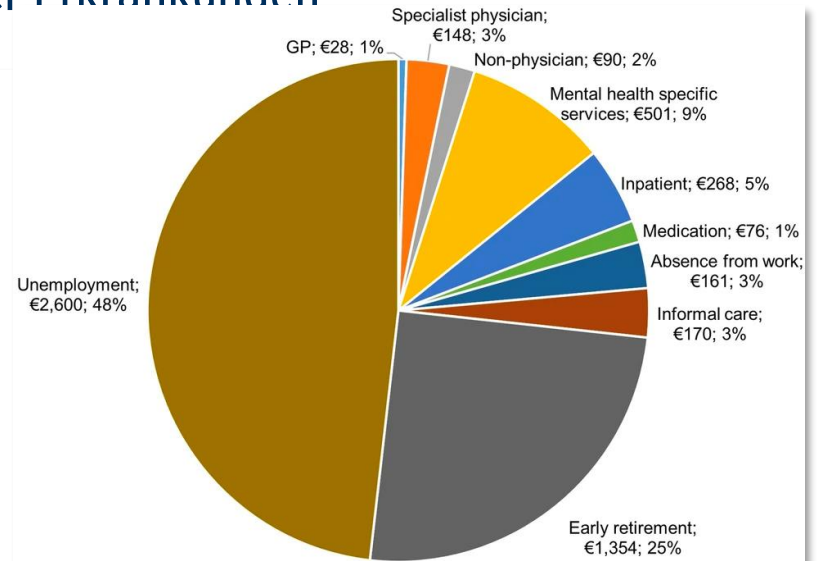
- Aus psychisch kranken Kindern werden unbehandelt psychisch kranke Erwachsene → Transmission psychischer Frkrankungen

Cost of illness 2020 by selected disease chapters and gender

Euros per inhabitant



© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2023





Zusammenfassung II

- **Besonders betroffen sind junge Menschen**, die sowohl **physische** wie auch **psychische** Folgen berichten.
- So entstehen **hohe Kosten** individuell, für Familien und für die Gesellschaft.
- Die neuen Belastungen treffen auf ein bereits **jetzt überanspruchtes Versorgungssystem**.



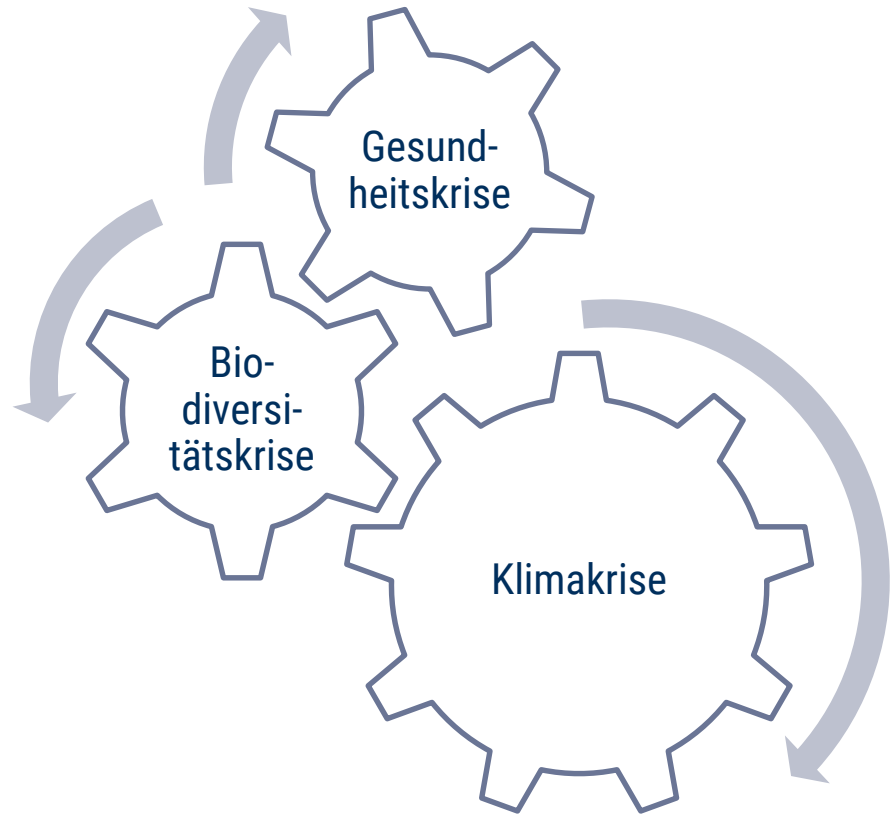
Reflexion: Was berichten junge Menschen in Ihrer Umgebung?



Krisengegenwart 2024: Theorien und Befunde zu Auswirkungen von Stress

Was ist eine Krise?

Zentral: Globale Krisen sind vernetzt.

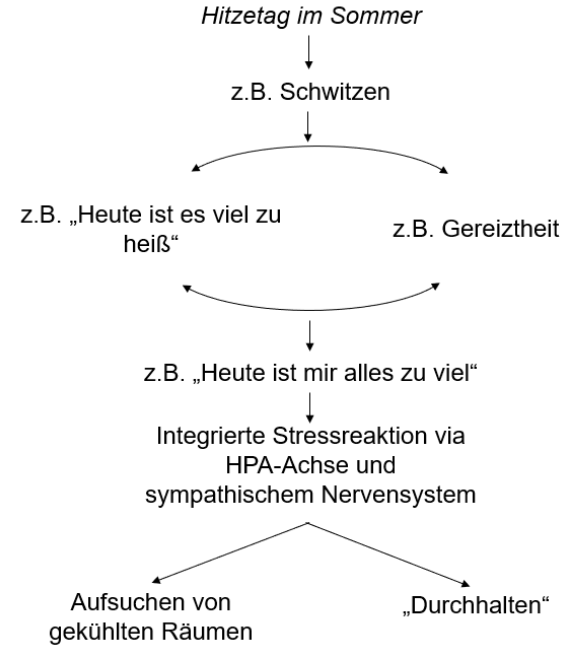
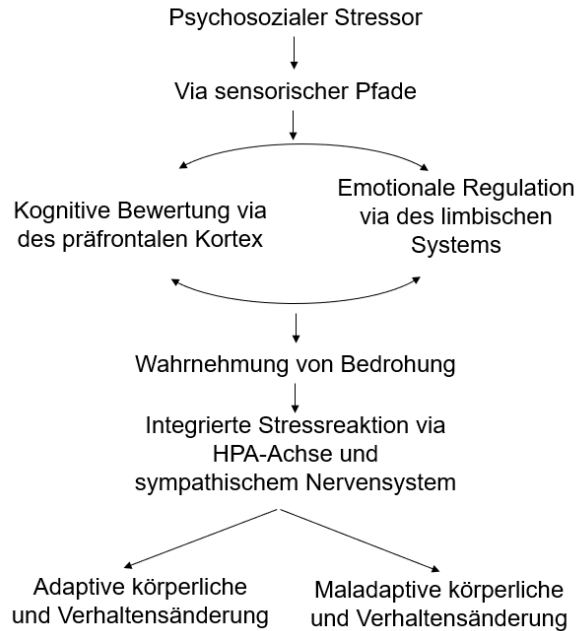


Psychobiologisches Stressmodell

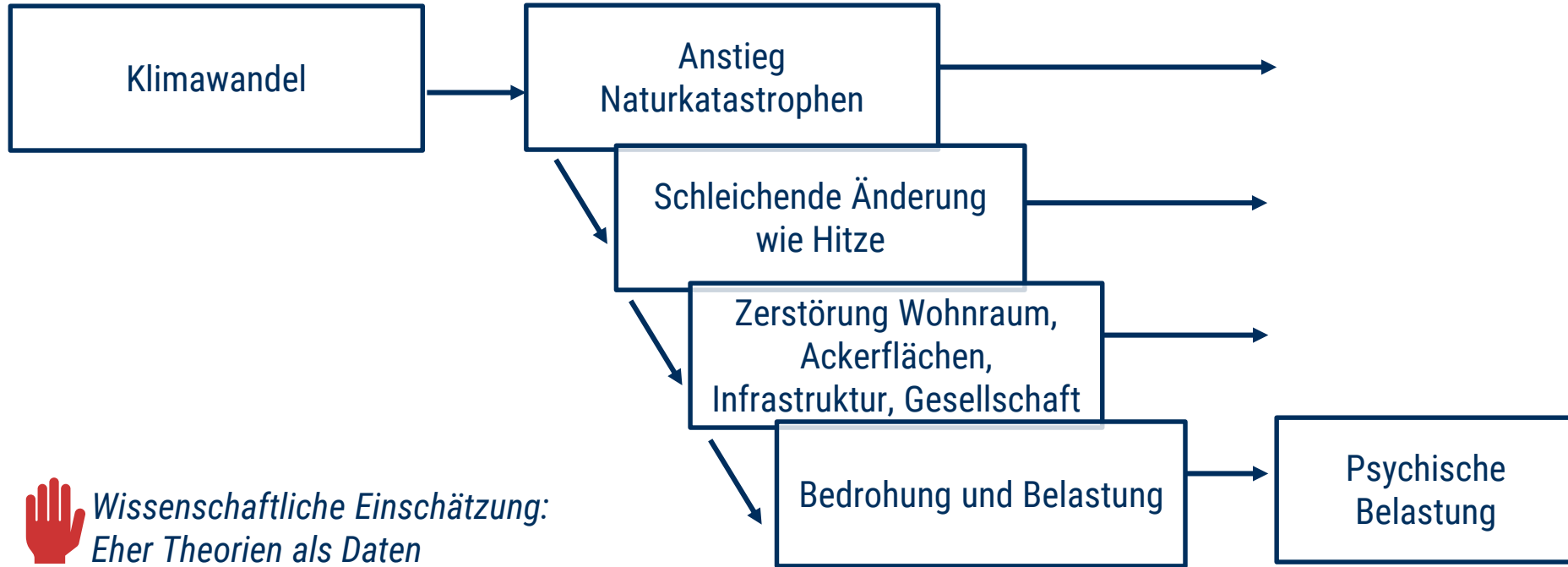
Soziale
Faktoren

Psychische
Faktoren

Biologische
Faktoren



Psychosoziale Folgen



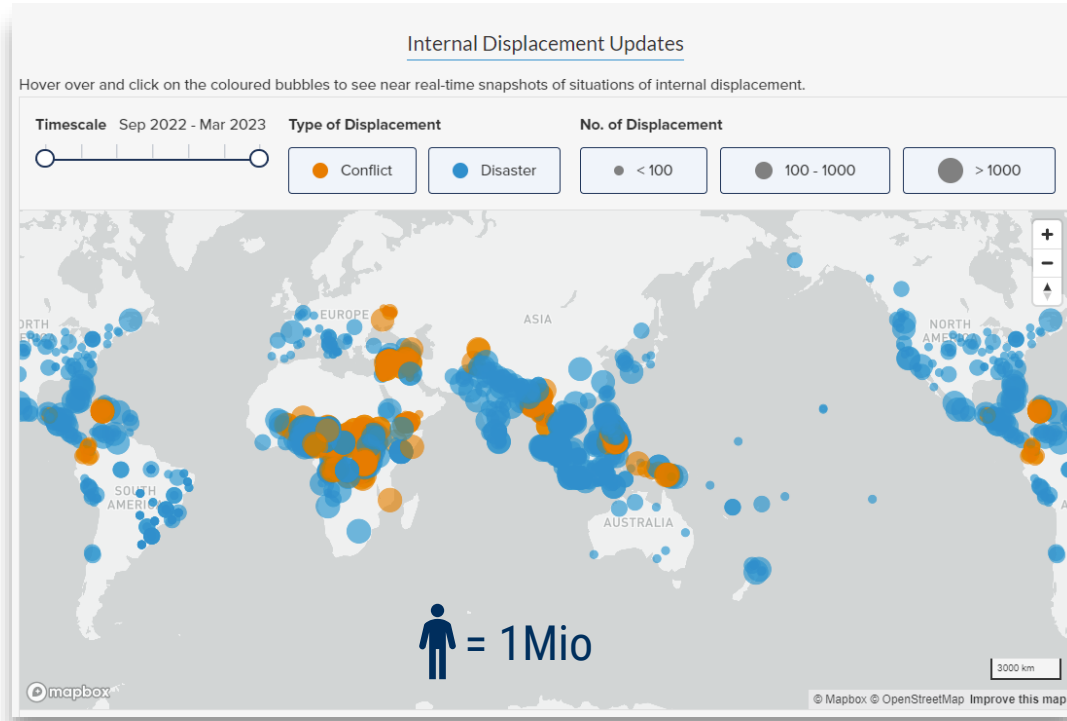
*Wissenschaftliche Einschätzung:
Eher Theorien als Daten*

Direkte Folgen: Unwetter & Naturkatastrophen

Höhere Raten an psychischen
Störungen (OR 1,84)

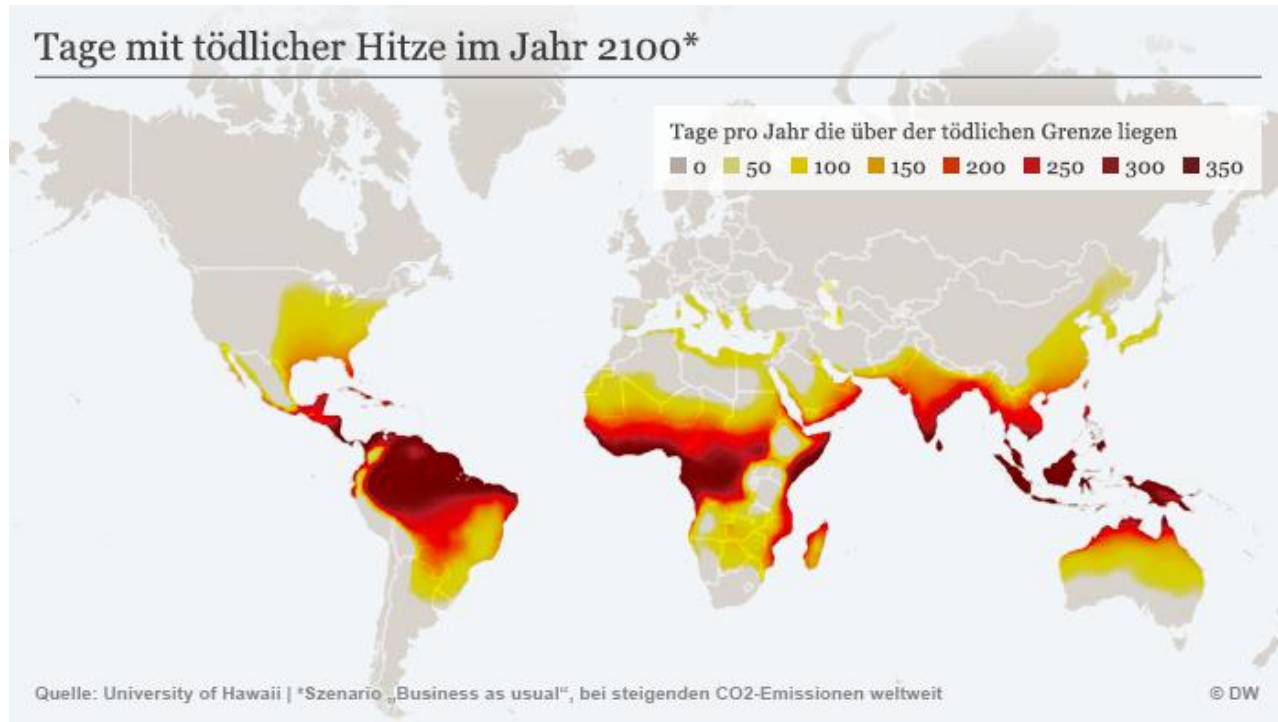
Anstieg an PTBS und
Depressionssymptomen

Indirekte Folgen: Flucht und Migration

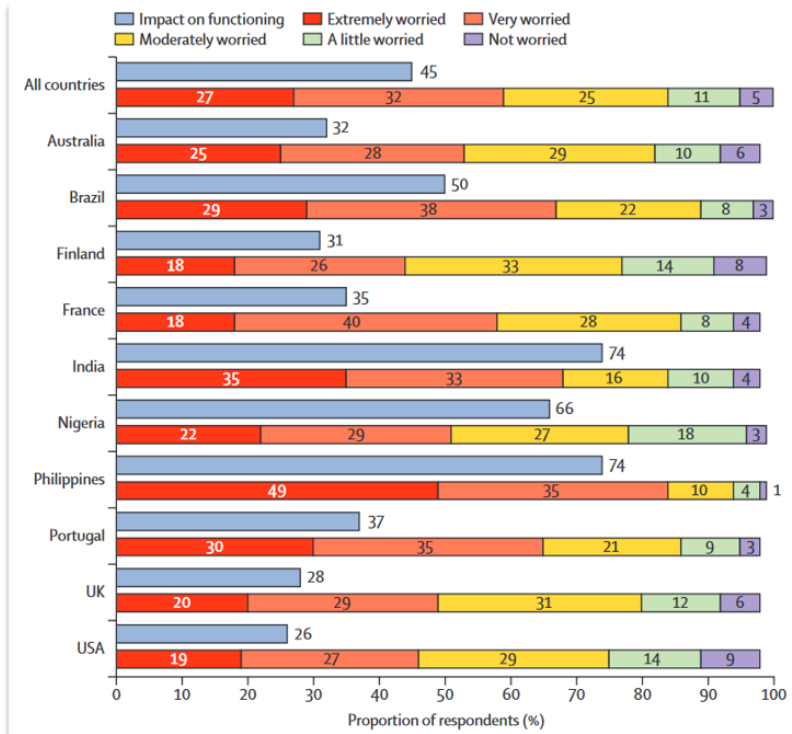


Anzahl	Ursache
<p>= 23,7 Mio</p>	
<p>= 14,4 Mio</p>	

Indirekte Folgen: Flucht und Migration



Indirekte Folgen: Wohlbefinden und psychische Situation

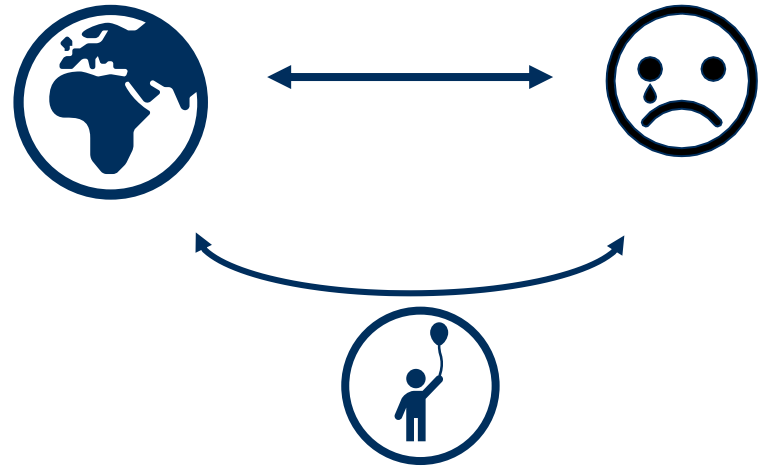


„Wie fühlst du dich, wenn du an den Klimawandel denkst?“ (n > 1.000)

- „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 keinsten Weise darum kümmern und nicht an den Wandel glauben. Das löst Angst und extreme Wut aus.“ (#318, w, 16 Jahre)

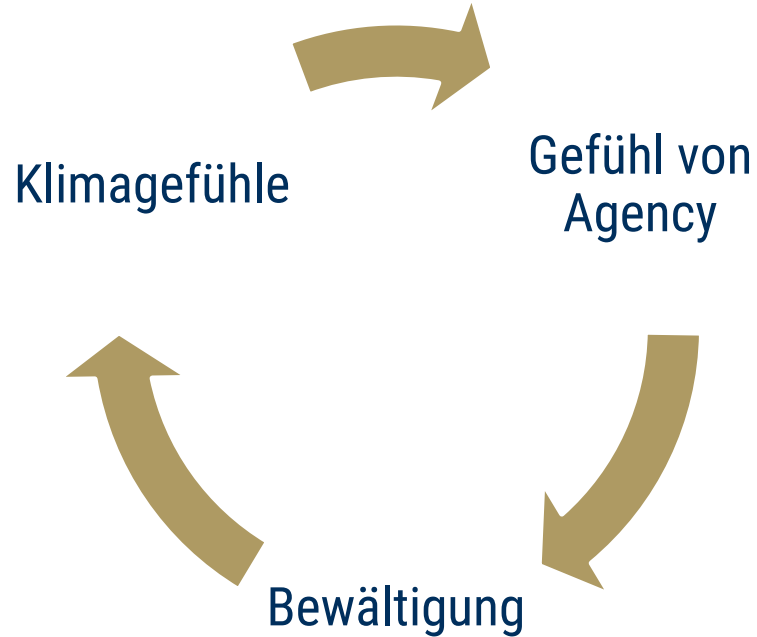
Befunde Multiple Krisen: Wohlbefinden und psychische Situation

- Zusammenhang Pandemie- & Klimastress mit depressiven und Angstsymptomen
- Zusammenhang Ukrainestress mit Angstsymptomen
- ... auch unabhängig von individuellen Stressfaktoren
- Schutzfaktoren: Selbstwirksamkeit und expressive Flexibilität



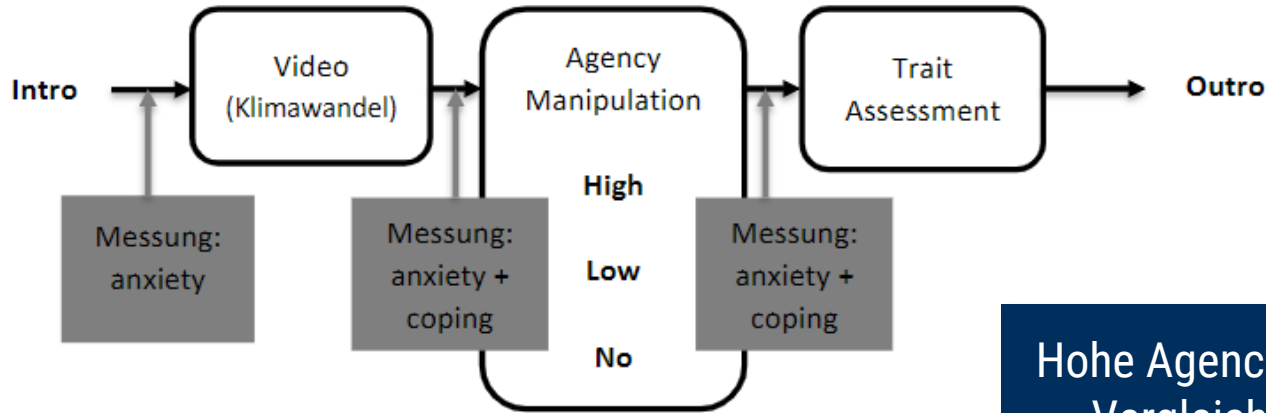
N = 4001 Schüler*innen im Saarland

Mechanismus Agency?



- Emotionsfokussiert
- Problemfokussiert
- Sinnfokussiert

Mechanismus Agency!



Hohe Agency/Kontrollbedingung im Vergleich zu niedriger Agency
→ Abnahme Angst
→ Stabile funktionale Bewältigung



Zusammenfassung III

- **Psychosoziale Folgen** der Klimakrise bestehen bereits **heute** und steigen vermutlich weiter an.
- Sie können **direkte Folge** z.B. nach einer Naturkatastrophe oder **indirekt** bedingt sein.
- Zentral ist **Selbstwirksamkeit/Agency**.

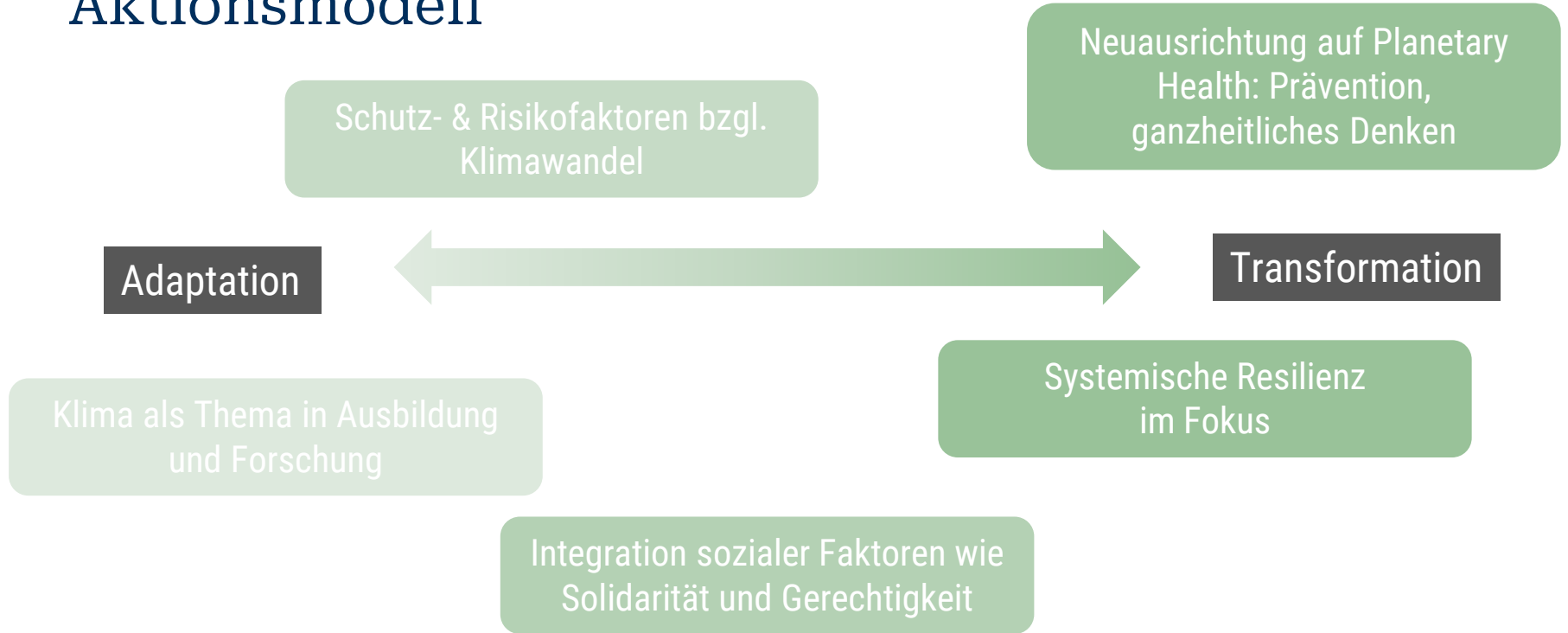


Reflexion: Wo begegnen Ihnen in Ihrer therapeutischen Arbeit bereits globale Krisen? Welchen Umgang haben Sie für sich damit gefunden?

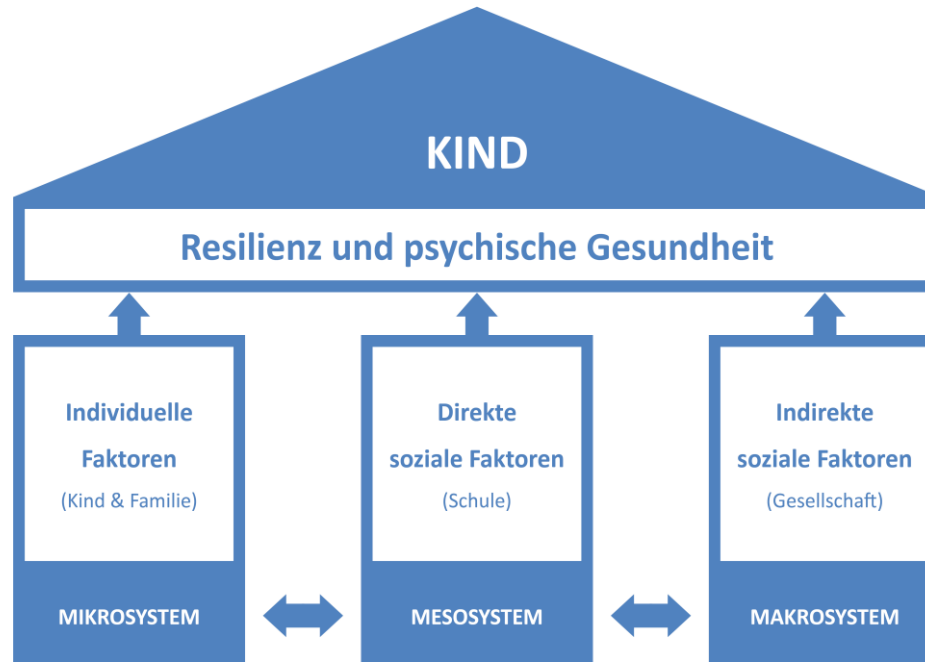


Ein Blick in die Zukunft:
Offene Fragen der Forschung und Anwendung

Aktionsmodell

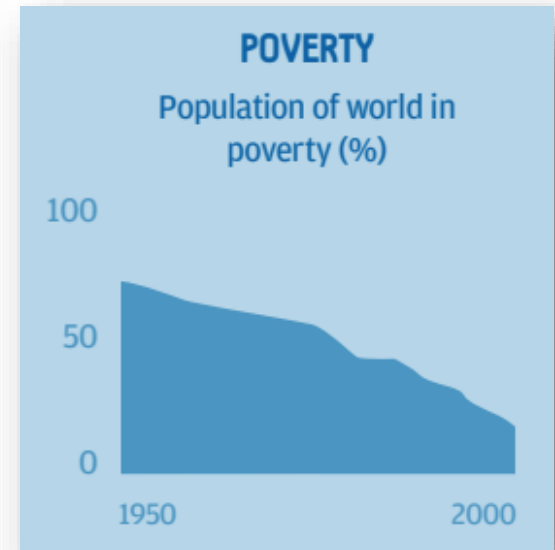
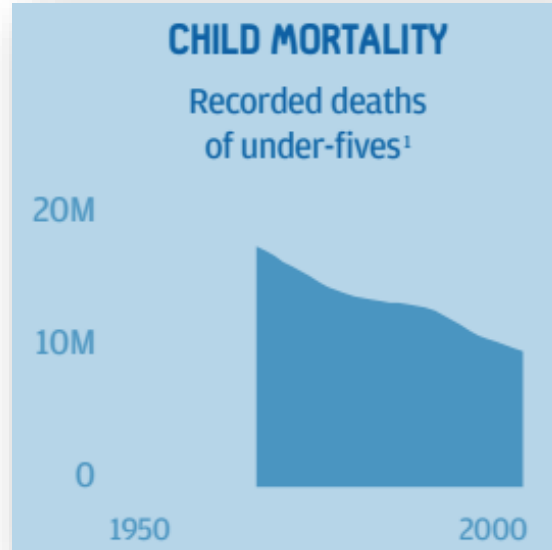
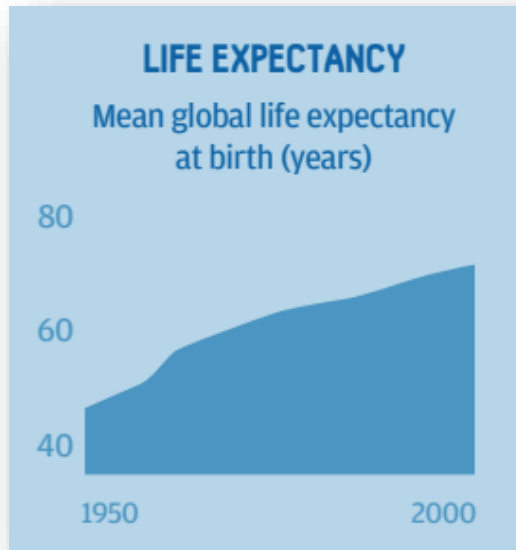


Aufgabe: Ein Resilienzhaus bauen!

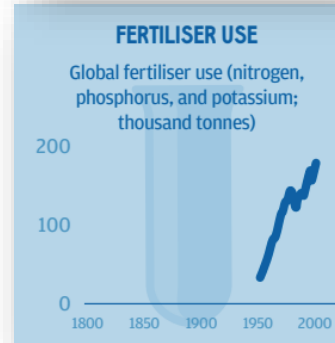
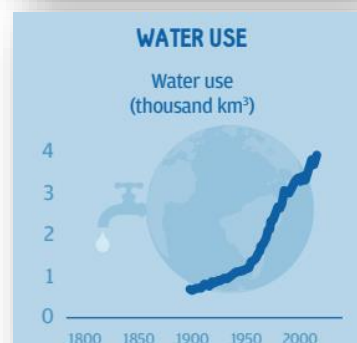
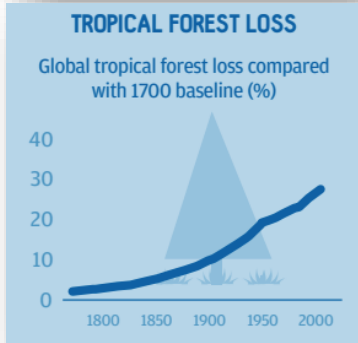
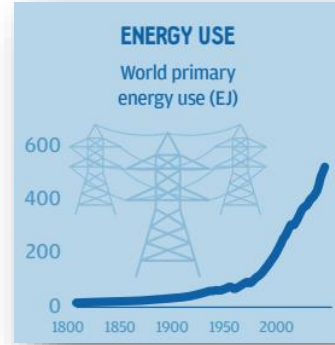
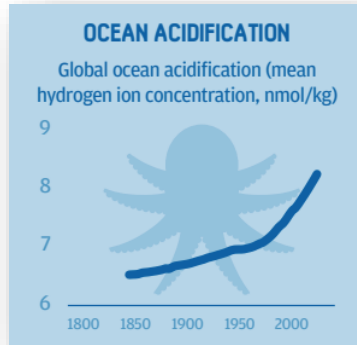
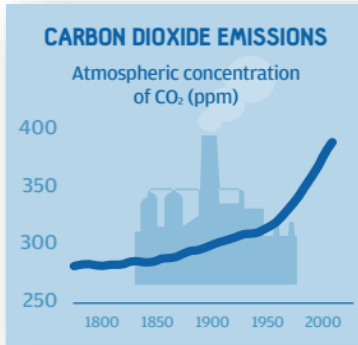


Konzept Planetare Gesundheit

Menschen sind gesünder als je zuvor...

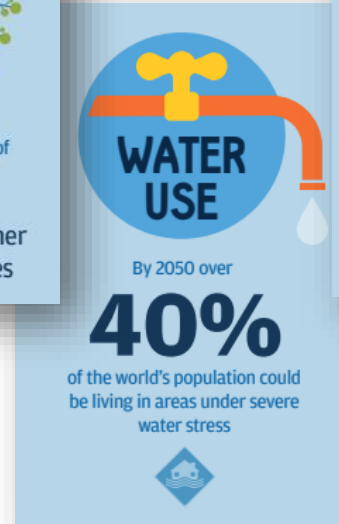


Konzept Planetare Gesundheit



... auf Kosten des Planeten...

Konzept Planetare Gesundheit



... Schaden des Planeten
→ Schaden der
Gesundheit!

Konzept Planetare Gesundheit



... Gesundheit des Planeten → Gesundheit der Menschen!

Gesellschaftliches Handeln: Klimaschutz und Gesundheit (Verhältnisprävention)



Was genau ist hier Klimaschutz (im weitesten Sinne)?

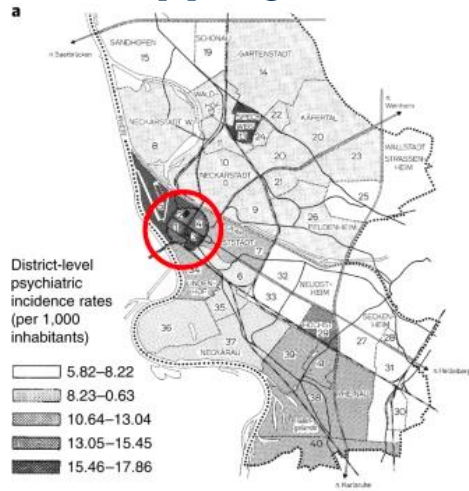
- Grünflächen
- Soziale Sicherheit
- Urbanisierung/Bevölkerungsdichte
- (Luft)Verschmutzung



Gesellschaftliches Handeln: Klimaschutz und Gesundheit (Verhältnisprävention)



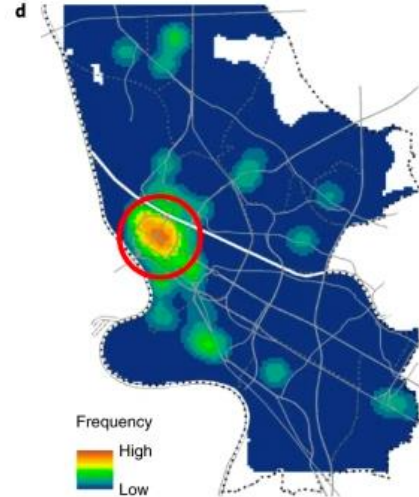
Geo-Mapping:



Inzidenz psychischer Störungen



Grünflächen



Personen, die von Aufenthalt in Grünflächen verstärkt profitieren

Gesellschaftliches Handeln: Klimaschutz und Gesundheit (Verhältnisprävention)



- Studienlage: 
- Neg. Zusammenhang Grünflächen und Depression
- Positiver Zusammenhang Urbanisierung und Depression
- Positiver Effekt auf depressive Stimmung durch Zeit in der Natur



Vorsicht: hängt zusammen mit vielen anderen sozioökonomischen Faktoren! Keine Daten zu Kindern!

Gemeinsame Bewältigung

Erwachsene individuell

- **Raum für Sorgen** und Gefühle in Bezug auf globale Krisen schaffen, Gefühle bestätigen
- Neben negativen **auch positive Informationen** vermitteln
- Kinder und Jugendliche **ermutigen** aktiv zu werden
- Erwachsene müssen **aktiv werden!** → Als Erwachsene **Verantwortung übernehmen** und in globalen Krisen handeln; sie sollte nicht allein der Jugend überlassen werden.

Gesellschaft

- **niederschwellige psychische Gesundheitsversorgung**
- Überwachung und Beobachtung der **öffentlichen Gesundheit**
- Umweltschutz
- Gemeinschaftliche Gestaltung → **Partizipation**

Individuelle Bewältigung: Was kann man selbst tun?

Kinder unterstützen in Krisen

Beachten!

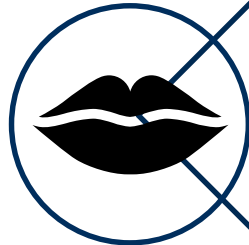
- Zeitliche und räumliche Dimensionen großer Krisen **überschreiten**
kognitive und emotionale Kompetenzen
- Urteil, ob etwas gefährlich ist oder nicht, **richtet sich nach Eltern und Bezugspersonen**
- **benötigen Unterstützung** zur emotionalen Verarbeitung

Konkret:



Sprechen Sie mit Kindern, wenn und wann sich das Thema anbietet.

Schauen Sie sensibel darauf, wie Kinder reagieren.



Sprechen Sie über Ihre eigenen Ängste und Sorgen – aber mit anderen Erwachsenen.



Übernehmen Sie Verantwortung.

Zeigen Sie Kindern, was Sie gemeinsam mit ihnen tun können → Gesellschaftliches Engagement (sinnfokussiert bewältigen).



Ganz konkret: Ins Handeln kommen!

In der Therapie

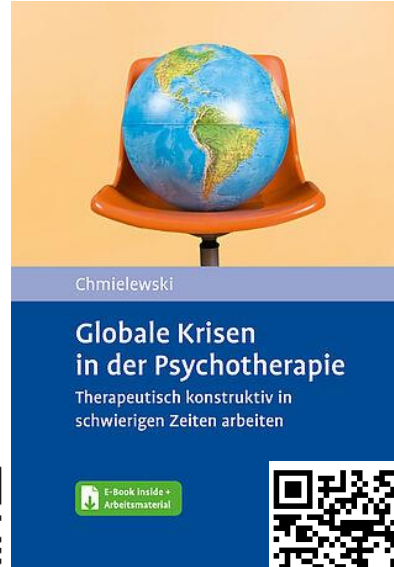
- Das Thema individuumorientiert **altersangemessen (!) anbieten** → erlauben, ohne aufzudrängen
- **Verantwortung für Klimakrise selbst bei Erwachsenen** lassen
- **Inhaltliche Strategien**
 - Emotionsregulation: Achtsamkeit, Akzeptanz
 - Grübelfreie Zeiten einrichten
 - Werteorientiert arbeiten



Bislang keine
(evidenzbasierten und
altersspezifischen) Ansätze!

Literaturempfehlungen, zum Beispiel:

März 2022



Informationsbrief zum Gespräch: Krieg in der Ferne – Angst zuhause

Liebe Eltern und Erziehende,

plötzlich sind wir in Europa direkt mit dem Thema Krieg konfrontiert. Auf den Angriff Russlands auf die Ukraine folgte in allen Medien eine anhaltende Welle der Berichterstattung darüber. Mit Kindern, Jugendliche und Erwachsene hadern nun mit Angst und können sie nicht einzuordnen.

Dieser Brief kann Sie als Eltern und Erziehende dabei unterstützen, Ihre Ängste, Ihren Ärger und Ihre Sorgen über die aktuelle Situation zu ordnen. Wir ordnen mögliche Ängste von Kindern und Jugendlichen zum Umgang mit der Angst und den Belastungen durch den Krieg.



Die Klimakrise im Kinderzimmer. Fünf Ratschläge, wie Eltern mit ihren Kindern über Klima sprechen können

Die Klimakrise beschäftigt Kinder und Jugendliche, auch weil sie viel stärker und länger als die Erwachsenen mit den Folgen konfrontiert sind. Natürlich wollen sie mit ihren Eltern darüber reden – doch die sind oft unsicher. Psychologinnen Katharina van Bronswijk und



- **Planetare Krisen = (psychische) Gesundheitskrisen, v.a. für Kinder und Jugendliche**
- **Lösungswege Gesellschaft:** Klima- und Gesellschaftsschutz hat Potenzial für **Gesundheitsschutz auf allen Ebenen**
- **Lösungswege individuell:** Zentral: Fokus auf **Problembewältigung, Sinnhaftigkeit und soziale Unterstützung → Partizipation**



Kontakt: julia.asbrand@uni-jena.de

<https://www.kinderprojekte-psychologie.de/>



Instagram für Jugendliche: <https://www.instagram.com/psycho.logisch.unterwegs/>