

Klimawandelspezifische Erkrankungsbilder

in der Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie und -psychotherapie



Dr. Dorothea Wolff, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie



Nicole Nagel, Vizepräsidentin der PTK Bayern

Die überwältigenden Folgen der globalen Erderwärmung sind mittlerweile überdeutlich sicht- und spürbar, fordern Menschenleben und bedrohen unsere Existenzgrundlagen. Welche Auswirkungen hat dies auf die psychische Gesundheit der Generation, die hiervon am meisten betroffen sein wird? Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Nicole Nagel, Vizepräsidentin der Psychotherapeutenkammer Bayern (PTK Bayern), gibt im Gespräch mit Dr. Dorothea Wolff, Kinder- und Jugendpsychiaterin aus München, einen Überblick.

*Liebe Frau Nagel, im März 2023 haben Sie für die PTK Bayern einen Vortrag mit dem Titel „Psychotherapeut*innen handeln in der Klima- und Umweltkrise“ gehalten. Sie sprachen darin vom „Krisenmodus Kindheit“, in dem Jugendliche aktuell aufwachsen. Was genau meinen Sie damit?*

N. Nagel: Wir haben die letzten Jahre einige Krisen erlebt, begonnen mit der weltweiten Coronapandemie. Die damit verbundenen Sorgen und Einschränkungen waren für uns alle neu. Besonders einschneidend jedoch waren die Maßnahmen der Kontaktbeschränkungen für die Kinder und Jugendlichen [1]. Nach der 3. Welle gab es die Hoffnung, dass das Leben sich wieder normalisiert. Dann brach mit dem Einmarsch russischer Truppen in die Ukraine im Februar 2022 erstmals seit langer Zeit Krieg in Europa aus. Auch das schürt Ängste. Die Kinder und Jugendlichen „stolpern“ in ihrem Aufwachsen von einer Krise in die nächste. Ihre Entwicklung ist durch die Einflüsse der verschiedenen Krisen in schneller Folge geprägt. Neben diesen sehr konkreten Krisen sind wir zunehmend mit den Auswirkungen des Klimawandels konfrontiert. Eine dauerhaft beängstigende Situation, deren Bewältigung eine Jahrhundertaufgabe ist. Die planetaren Ressourcen sind zunehmend erschöpft, und viele Kinder und Jugendliche schauen sorgenvoll in ihre Zukunft [2].

Es ist ja angesichts dieser multiplen Krisenlage in der Praxis nicht einfach zuzuordnen, welchen Belastungsanteil gerade die Klimakrise auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen hat. Gibt es hierzu wissenschaftliche Untersuchungen?

N. Nagel: Schaut man sich aktuelle Umfragen unter Jugendlichen wie die Trendstudie, die Shell-Jugendstudie oder die Barmer Sinus-Studie an, zeigt sich ein sehr einheitliches Bild: In allen Befragungen stellt die Klimakrise einen der größten Sorgenbereiche, meist Platz 1, dar [3]. Es imponieren Angst vor Zunahme extremer Wetterphänomene, Sorgen wegen Umweltverschmutzung und Erderhitzung. Der Sachverständigenrat zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen identifiziert in seinem Gutachten 2023 Kinder und Jugendliche als besonders vulnerable Gruppe bezüglich der Auswirkungen der Klimakrise [4]. Sie werden von der zunehmenden Erderhitzung am meisten betroffen sein, gleichzeitig befinden sie sich jetzt noch mitten in ihrer Entwicklung. Wir wissen gut, dass jugendliche Gehirne eine „Umbauphase“ durchlaufen, in der sie aufgrund unterschiedlich schnell ablaufender Reifungsprozesse der verschiedenen Hirnstrukturen besonders stresssensibel und vulnerabel sind. Zudem sind Kinder und Jugendliche noch im besonderen Maße von ihren Eltern und Bezugssystemen abhängig, und verfügen auf Grund ihres Entwicklungsstandes über weniger Erfahrungen und Möglichkeiten, konstruktiv mit Herausforderungen umzugehen. Sie hatten noch weniger Gelegenheit als wir Erwachsene, adaptive Strategien zum Umgang mit Krisen zu lernen.

Im Falle von Traumafolgestörungen nach Extremwetterereignissen oder psychosomatischen Komplikationen direkt erlebter Hitzeeinwirkung ist ja der kausale Zusammenhang mit der Klimakrise evident. Wie ist hierzu die Datenlage bezüglich der Häufigkeit/Häufigkeitszunahme bei Kindern und Jugendlichen?

N. Nagel: Ja, der Zusammenhang zwischen Extremwetterereignissen und Traumafolgestörungen drängt sich auf. Es gibt weltweit Forschung dazu, die zeigt, dass es nach solchen Ereignissen in der Folge mehr Traumafolgestörungen gibt [5]. Betroffene Kinder zeigen nach Flut- und Überschwemmungsereignissen zum Beispiel häufiger aggressives Verhalten und leiden gehäuft unter Enuresis [6]. Durch die klimatischen Veränderungen steigt auch in Deutschland die Wahrscheinlichkeit, direkt von Extremwetterereignissen wie Flut- und Überschwemmungsereignissen betroffen zu sein.

Die indirekten Einflüsse der Klimakrise auf die psychische Gesundheit sind schwieriger nachweisbar. Was ist zu diesen Zusammenhängen bekannt?

N. Nagel: Die indirekten Einflüsse sind ein wichtiger Punkt. Auch nicht so drastisch sichtbare Klimaveränderungen haben einen Einfluss auf uns. Der Hitzeanstieg kann subklinische Folgen durch Konzentrationsstörungen, Schlafprobleme, Aggressivität auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen haben. Häufig finden diese Aggressionen im häuslichen Umfeld statt, sodass Kinder darunter leiden.



In verschiedenen Studien wird ein Zusammenhang zwischen Temperaturanstieg und psychischen Erkrankungen beschrieben, ebenso zwischen Temperaturanstieg und (Not-)Aufnahmen in psychiatrischen Kliniken [7]. Die Jugendlichen sind häufig sehr gut informiert und beschäftigen sich teilweise viel mit dem Thema bis hin zum Doom-Scrolling, also fortwährendem Konsum negativer Nachrichten zum Thema (globaler) Klimaschäden. Sie beschäftigt die globale Ungleichheit. Klimaangst und Solastalgie (Trauer um verlorenen Lebensraum) sind neue psychische Phänomene angesichts der existenziellen Bedrohung durch die Klimakrise. Die Jugendlichen erleben häufig Kontrollverlust und Ohnmachtsgefühle aufgrund der übermächtigen Zerstörung des Klimawandels, und haben zeitgleich noch nicht die Einfluss- und Handlungsmöglichkeiten bezüglich wirksamer politischer Maßnahmen. Wie wir wissen, ist psychischer Stress in der Kindheit eng verbunden mit späteren psychischen Erkrankungen, sodass Folgen der Klimakrise ganze Generationen gefährden könnten [8].

Wenn wir Jugendliche psychotherapeutisch behandeln, die an solchen, durch die Bedrohungen der Klimakrise hervorgerufenen oder verstärkten Symptomen leiden – welche spezifischen Behandlungsansätze sollten wir berücksichtigen?

N. Nagel: Hier finde ich es wichtig, zwischen direkt und indirekt Betroffenen zu unterscheiden. Hat eine Jugendliche/ein Jugendlicher ein Extremwetterereignis wie die Flutkatastrophe im Ahrtal erlebt und zeigt Symptome einer PTBS, wird natürlich erst einmal deren Behandlung das Ziel sein.

Belastende Gefühle und Gedanken bezüglich des Klimawandels wie zum Beispiel die Sostalgie wirken indirekter. Sie sind nicht per se pathologisch, sondern ein Stück weit angemessen. Die derzeitigen Proteste können als funktionale Adaption an die gegenwärtige Situation angesehen werden, welche funktional stabilisiert.

Wenn die Resignation überwiegt, treten vermehrt dysfunktionale Pathomechanismen wie zum Beispiel katastrophisierendes Denken auf. Jede Therapieschule hat hier ihre Ansätze [9]. Generell geht es um die Förderung von Resilienz, um in den bereits auftretenden Krisen gesund zu bleiben und gleichzeitig handlungsfähig zu werden.

Wir arbeiten ja in unseren Praxen nicht nur mit Kindern und Jugendlichen, sondern beraten auch Eltern. Welche Hilfestellungen geben Sie Eltern, wie diese in der Familie mit den existenziellen Bedrohungen der Klimakrise umgehen können?

N. Nagel: Am wichtigsten ist, dass Eltern mit ihren Kindern und Jugendlichen im Austausch und Kontakt sind, also ihre Ängste und Sorgen ernst nehmen und altersangemessen über die Klimakrise sprechen. Studien belegen, dass elterliche Unterstützung Kindern mit Klimaängsten hilft [10]. Interessiert sich das Kind/der Jugendliche besonders für ein Thema, etwa klimafreundliche Ernährung, können Eltern sich zusammen mit ihm über das Thema informieren. Dabei ist es wichtig, dass Eltern sich in diesen Gesprächen nicht von den eigenen Gefühlen, wie den eigenen Ängsten bezüglich des Klimawandels, überrennen lassen – Kinder brauchen ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit. Besser ist es, zu überlegen, wie man ins Handeln kommen kann, zum Beispiel zusammen als Familie zu beschließen weniger Fleisch zu essen. Die Psychotherapists4Future haben zu diesem Thema eine hilfreiche Handreichung für Eltern erstellt [11]. Mit eigenem verantwortlichen Handeln fungieren die Eltern als Modell, mit Ängsten umzugehen.

Sind Jugendliche sehr informiert und engagiert, kann es sein, dass Konflikte in der Familie entstehen: zum Beispiel wenn Jugendliche das Gefühl haben, dass ihre Eltern sich zu wenig für das Klima einsetzen, weil sie gerne Flugreisen unternehmen. Andererseits finden es Eltern viel-

leicht nicht gut, wenn Jugendliche streiken, statt die Schule zu besuchen. Hier gilt es, Verständnis für die Haltung der jeweils anderen Seite zu entwickeln und miteinander in eine konstruktive Auseinandersetzung über die dahinterstehende Motivation und Sorge zu gehen. Das kann auch Anstoß sein, Gewohnheiten zu überdenken und zusammen neue, ressourcenschonende Verhaltensweisen auszuprobieren [12].

Als Therapeutinnen/Therapeuten sind wir immer herausgefordert, auch uns selbst und unser eigenes Handeln in unserer Rolle zu reflektieren. Inwieweit beeinflusst Sie in Ihrem beruflichen Tun das Wissen um die Klimakrise und ihre Bedrohungen?

N. Nagel: Beim Thema Klima wird klar, dass wir nicht nur Expertinnen und Experten, sondern auch selbst betroffen sind. Ganz praktisch: Sommerhitze in der Praxis hat nicht nur einen Einfluss auf meine jungen Patientinnen und Patienten, sondern auch auf mich und meine Konzentration. Ich denke aber, wir müssen uns neben praktischen Maßnahmen wie Hitzeaktionsplänen [13] auch Gedanken machen, wie klimafreundlich unser eigenes Handeln ist.

In der Therapie finde ich es wichtig, die Jugendlichen Patienten mit ihren Klimasorgen und Gefühlen ernst zu nehmen und anzuerkennen. Das ist unsere Kernkompetenz: Affekte benennen, Emotionen und dahinterliegende Motive verstehen, um dann Handlungsalternativen zu erarbeiten. Wir Therapeuten wissen, dass in der Angst verharren nicht hilft. Es geht darum, die Angst zu überwinden und ins Handeln zu kommen. Im Umgang mit der Klimakrise liegen große Aufgaben vor uns. Nur psychisch gesunde Menschen sind handlungsfähig und können sich für den Klimaschutz engagieren.

Weiterführende Links

Psychologists 4 Future e.V.
<https://www.psy4f.org/>



Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.
<https://www.klimawandel-gesundheit.de/>



Initiative Health 4 Future
<https://healthforfuture.de/>



Das Literaturverzeichnis kann im Internet unter www.bayerisches-aerzteblatt.de (Aktuelles Heft) abgerufen werden.

Vielen Dank für das Gespräch.
Die Fragen stellte Dr. Dorothea Wolff