



Die Förderung psychischer Resilienz zur Prävention psychischer Erkrankungen im Kontext ökologischer und gesellschaftlicher Krisen

Eine Handreichung

Jessica Meininger, Katharina Simons und Nora Spirkel, 24.02.2026

Kontakt: k.simons@cryp.to

Inhalt

- 1 Einleitung
- 2 Psychische Belastung durch Krisen
- 3 Prävention psychischer Erkrankungen durch Resilienzstärkung
- 4 Bestehende Ansätze zur Resilienzentwicklung
- 5 Mögliche Formate der Versorgung
- 6 Fazit
- 7 Quellen
- 8 Anhang: Übersicht über Ansatzpunkte für Verhaltens- und Verhältnisprävention

1. Einleitung

Die Vielzahl an Krisen, wie das sich erwärmende Klima und das unzureichende politische Handeln diesbezüglich, kriegsähnliche Konflikte in Europa und weltweit, die Veränderung der sozialen Beziehungen durch Soziale Medien, die zunehmende Automatisierung durch Künstliche Intelligenz und die seit Jahren steigende soziale Ungleichheit und Armut in Deutschland, führt zu einer wachsenden Unsicherheit und Belastung der Menschen. Daraus folgt ein dringender Handlungsbedarf, die bestehenden psychosozialen Unterstützungsangebote anzupassen und weiterzuentwickeln. Eine bessere psychische Widerstandskraft kann nicht nur vor der Entstehung psychischer Erkrankungen schützen, sondern auch dazu beitragen, soziale Konflikte zu entschärfen und den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken. Resiliente Menschen und belastbare Strukturen sind eine zentrale Ressource für eine handlungsfähige, krisenfeste Gesellschaft. In der psychosozialen Versorgung, der Resilienzforschung, Prävention und psychotherapeutischen Ansätzen existieren bereits zahlreiche Konzepte und Formate, die zu diesem Zweck genutzt werden können.

2. Psychische Belastung durch Krisen

In der psychotherapeutischen Arbeit zeigt sich eine zunehmende Verunsicherung, insbesondere bei jungen Menschen, im Angesicht ökologischer und gesellschaftlicher Krisen. Aussagen wie „Ich kenne niemanden in meinem Alter, der keine Angst hat vor der Zukunft!“, „Ich hätte so gern Kinder, aber ich kann ihnen das Leben in dieser Welt doch nicht antun!“ oder „Ich frage mich, welchen Sinn meine Arbeit haben soll, wenn wir gar nicht wissen, wie die Welt in 10 oder 20 Jahren aussehen wird!“ spiegeln wider, wie tief Verunsicherung und Zukunftssorgen in den Alltag ragen (Praxisberichte einer der Autor*innen).

Diese Einzelbeobachtungen decken sich mit Querschnittsstudien wie z.B. der deutschen Studie zu Jungen Menschen in der Klimakrise des Umweltbundesamtes (Frick et al., 2022) oder dem internationalen Survey von Hickman et al. (2021). 59 % der 16–25-Jährigen sind demnach sehr oder extrem besorgt über den Klimawandel, über 45 % berichten von deutlichen Alltags- und Funktionsbeeinträchtigungen. Hier kündigt sich eine massive gesundheitliche und soziale Belastung an (vgl. Lawrence et al., 2021). Besonders belastend wirkt sich die Kombination aus Sorgen über die Klimakrise und dem Eindruck unzureichenden politischen Handelns aus (Diffey et al., 2022). Das psychische Wohlbefinden hängt somit nicht nur von klimatischen Veränderungen selbst ab, sondern auch maßgeblich von der gesellschaftlichen und politischen Reaktion auf die Krise.

Repräsentative Bevölkerungsumfragen in Deutschland bestätigen ebenfalls eine wachsende Verunsicherung. 2023 gaben 46 % der Befragten an, eine zukünftige Verschlechterung ihrer persönlichen Lage zu erwarten (Forsa Institut, 2023), und 76 % der Deutschen sehen sich in einer „besonders unsicheren Zeit“, ein drastischer Anstieg gegenüber 2019 mit 45 % (Petersen, 2023). Jede*r vierte jüngere Erwachsene zögert aufgrund der Klimakrise, Kinder zu bekommen (Forsa Institut, 2023).

Zahlreiche wissenschaftliche Befunde (z.B. Sechster IPCC-Sachstandsbericht, 2022) zeigen, dass die Sorgen der Menschen begründet sind. Grundlegende Lebensbedingungen verschlechtern sich. Welche Veränderungen wann genau eintreten, ist aufgrund komplexer Wechselwirkungen schwer vorhersehbar und hängt zudem wesentlich von unserem Verhalten ab. Sicher ist jedoch, dass wir uns bereits mitten in den Krisen und ihren Folgen befinden. Ihre schleichende, komplexe Dynamik erschwert eine angemessene Reaktion.

Der Zusammenhang zwischen Klimakrise und psychischer Gesundheit wird seit Jahren wissenschaftlich beschrieben (APA Task Force, Swim et al., 2009; Bunz, 2016 u.a.). Die Bundespsychotherapeutenkammer hat seine Relevanz für Patient*innen in Deutschland in ihrem Themenstandpunkt zur Klimakrise dargestellt (BPtK, 2023). Das Konzept der „Planetary Health“ (Whitmee et al., 2015) unterstreicht des Weiteren den Zusammenhang, dass die menschliche Gesundheit untrennbar mit der Gesundheit der Ökosysteme verbunden ist. Die Klimakrise ist dabei nur einer von mehreren entscheidenden ökologischen Kippunkten.

Studien können zeigen, dass Sorgen im Zusammenhang mit globalen Krisen bei Jugendlichen und Erwachsenen mit erhöhter psychischer Belastung einhergehen (Barchielli et al., 2022;

Lass-Hennemann et al., 2023). Dies legt nahe, dass die Vulnerabilität für psychische Störungen insgesamt aufgrund der Krisen zunimmt. Die steigende Krankheitslast führt zu einer wachsenden Beanspruchung des Gesundheitssystems, dessen Beschäftigte wiederum von denselben Belastungen betroffen sind (s. World Economic Forum, in collaboration with Wyman O., 2024). Angesichts dessen sollte nichts unversucht bleiben, um gesundheitsförderliche Verhältnisse zu schaffen und die Menschen in Deutschland im Umgang mit den beschriebenen Belastungen zu stärken. Die psychische Resilienz der Menschen kann entscheidend beeinflussen, wie wir die immensen aktuellen Herausforderungen bewältigen.

3. Prävention psychischer Erkrankungen durch Resilienz

Die Förderung der psychischen Gesundheit und Resilienz schützt Menschen vor Leid, stärkt ihre Bewältigungskompetenzen und senkt die Wahrscheinlichkeit psychischer Erkrankung. Somit entlastet sie langfristig das Gesundheitssystem. Psychische Resilienz befähigt dazu, schwierige Tatsachen anzuerkennen, handlungsfähig zu bleiben und soziale Konflikte konstruktiv zu bewältigen. Fehlt sie, steigt die Gefahr von Überforderung und dysfunktionalen Abwehrreaktionen.

Individuelle psychische Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz Widrigkeiten anpassungs- und funktionsfähig zu bleiben und Belastungen konstruktiv zu verarbeiten (Niessen-Peter & Kantrowitsch, 2021; Dohm & Klar, 2020). Nach dem Leibniz-Institut für Resilienzforschung umfasst sie soziale Unterstützung, Selbstwert, Selbstwirksamkeit, kognitive Flexibilität, aktives Coping, Emotionsregulation und persönliche Werte (wie aufgerufen am 15.12.2025). In Bezug auf die Klimakrise werden problem-, emotions- und sinnorientierte Bewältigungsstrategien unterschieden (Ojala, 2012a, 2012b; Frick et al., 2022).

Kollektive Resilienzfaktoren umfassen gemeinschaftliche Selbstwirksamkeit, gesellschaftliche Kontrollüberzeugungen und sozialen Zusammenhalt (Gilan & Helmreich, 2023).

Gesellschaftliche Resilienz wiederum erfasst auch Institutionen und ihre Interaktionen untereinander. Patel et al. (2017), zitiert nach Gilan & Helmreich (2023), beschreiben neun zentrale Faktoren der gesellschaftlichen Resilienz: (1) Wissen über Schwachstellen und Funktion von Prozessen in der eigenen Gemeinschaft, (2) starke soziale Netzwerke, (3) funktionierende (Risiko-)Kommunikationswege, (4) ein krisenfestes Gesundheitssystem, (5) Governance-Infrastruktur und Beteiligungsmöglichkeiten, (6) faire Ressourcenzugänge, (7) geeignete wirtschaftliche Investitionen, (8) Vorsorge und Risikovorbereitung sowie (9) hilfreiche mentale Einstellungen gegenüber Unsicherheiten.

Es bestehen Wechselwirkungen zwischen individueller und gesellschaftlicher Robustheit. Je mehr Stress- und Krisenbewältigungsfertigkeiten die Bevölkerung besitzt, desto resilienter kann auch die Gesellschaft sein und umgekehrt. Entsprechend empfehlen Resilienzforschende die Förderung einer „gesellschaftlichen Multi-Resilienz“ im Sinne einer Grundrobustheit im Umgang mit vielfältigen Krisen (Fathi, 2020). Dazu gehören eine ausgewogene Integration zentraler und dezentraler Entscheidungsebenen, kollektive

Intelligenz durch Interdisziplinarität und Multi-Stakeholder-Dialoge, sozialer Zusammenhalt sowie individuelle Stressbewältigung. Ein „Engelskreis“ wechselseitig verstärkender Resilienz entsteht, wenn individuelle, kollektive und gesellschaftliche Faktoren ineinandergreifen, z.B. durch individuelle Stärkung von Ambiguitäts- und Ungewissheitstoleranz (Freiheit, Uhl & Zick, 2023), regionale Resilienzprogramme, kommunale Unterstützung von Gemeinschaftsinitiativen oder den Ausbau lokaler Begegnungsräume. Wenn Kommunen erkennbar und beteiligungsorientiert Verantwortung für den Schutz der Lebensgrundlagen übernehmen, können Ohnmachtsgefühle sinken und Selbstwirksamkeit sowie Gemeinschaftsgefühl wachsen.

Prävention kann sowohl an den Rahmenbedingungen (Verhältnisprävention) als auch am Verhalten selbst (Verhaltensprävention) ansetzen. Besonders wirksam ist die Gestaltung gesundheitsförderlicher Lebens- oder Arbeitsumfelder (De Bock, 2017). Diesen Ansatz teilt auch der GKV-Spitzenverband (Hupfeld & Wanek, GKV Spitzenverband, 2023). Ein Beispiel für das Zusammenspiel beider Ebenen ist das Vertrauen in staatliche Institutionen als kollektiver Resilienzfaktor (Glynn, 2021; PACE-Studie, 2023). Es entsteht nicht allein auf individueller Ebene, sondern zusätzlich durch klare und verlässliche (Krisen-) kommunikation, transparentes, verständliches und beteiligungsorientiertes Handeln öffentlicher Einrichtungen und den Abbau struktureller Hürden.

Individuelle Resilienzentwicklung zum Zweck der Prävention muss daher durch politische und gesellschaftliche Maßnahmen flankiert werden, die unsere Lebensbedingungen sichern.

4. Bestehende Ansätze zur Resilienzentwicklung

Bestehende Maßnahmen setzen auf verschiedenen Ebenen an: im Mikro-, Meso-, Makro- oder Exosystem (Bronfenbrenner, 1979). Im Mikrosystem handelt es sich vorrangig um Interventionen zur Stärkung individueller Resilienz, etwa psychotherapeutische Angebote oder angeleitete Selbstreflexionen. Ergänzend kommen auch digitale Formate wie Apps, E-Learning oder Chatangebote in Betracht. Die meisten bisherigen Interventionen sind dem Mesosystem zuzuordnen. Dazu zählen partizipative Aktivitäten auf Gemeinschaftsebene, moderierte Gruppen- und Workshopformate sowie aufsuchende Programme. Interventionen auf der Ebene des Exo- und Makrosystems sind bislang deutlich seltener. Beispiele hierfür stellen öffentlichkeitswirksame Medienkampagnen oder die bedingungslose Bereitstellung finanzieller Mittel zur Bewältigung von Extremwetterereignissen dar. Beispiele für bestehende Ansätze und Vorschläge in Deutschland im Kontext der ökologischen Krisen reichen von systematischen Strategien bis hin zu konkreten Empfehlungen:

1. Der Ratgeber für mentale Gesundheit im Klimawandel des Umweltbundesamtes (Ruppel et al., 2024) bietet eine Reihe an praktischen Empfehlungen zur Resilienzentwicklung. Neben der Förderung sozialer Kontakte, des Bewusstseins für eigene Stärken und Grenzen und einer positiven Grundeinstellung werden Übungen wie das 3-Gute-Dinge-Tagebuch und Achtsamkeitstechniken vorgeschlagen. Hinweise auf die Nutzung konstruktiver Berichterstattung, Beratungsangebote der Psychologists For Future, Onlinere Ressourcen wie daskannstdutun.de oder Ideen des

Germanwatch e. V. ergänzen die Vorschläge zur individuellen Resilienz. Auf sozial-kollektiver und gesellschaftlicher Ebene werden Klimaanpassung und Projektberatung empfohlen, etwa durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMUV) .

2. Die Stellungnahme zu den “Auswirkungen der Klimakrise auf die mentale Gesundheit” des Global Health Hub Germany für den Unterausschuss Globale Gesundheit des Deutschen Bundestages 2024 (Uribe & Löloff, 2024) hebt hervor, die Öffentlichkeit zu sensibilisieren und Resilienz auf mehreren Ebenen zu stärken. Die Notwendigkeit der transdisziplinären Forschung und Verankerung der mentalen Gesundheit in allen Klimaschutz- und Klimaanpassungsplänen sowie der Bedarfsplanung wird betont. Als gute Beispiele werden Klima-Cafés, zielgruppenspezifische Informationskampagnen, Einsatz sozialer Medien (z.B. im Climate Mental Health Network CMHN), Weiterbildung von Fachkräften (z.B. durch Health For Future, Psychologists For Future) oder kommunale Projekte (z.B. Connecting Climate Minds Project) vorgestellt.
3. Die Broschüre “Klimawandel und Gesundheit” der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und des Robert-Koch-Instituts (2024) fordert verstärkte Öffentlichkeitsarbeit zu den psychischen Folgen des Klimawandels. Zudem wird die Entwicklung kommunaler Strategien zur Prävention und Resilienzentwicklung befürwortet, ergänzt durch psychosoziale Notfallversorgung und angepasste Bedarfsplanung.
4. In der “Deutschen Strategie zur Stärkung der Resilienz gegenüber Katastrophen” (Bundesministerium des Inneren und für Heimat, BMI, Juli 2022) werden Maßnahmen zum Krisen- und Katastrophenmanagement beschrieben, die Prävention, Vorbereitung, Bewältigung und Nachbereitung umfassen, um die Gesellschaft flexibler und widerstandsfähiger zu machen. Dazu zählen die Erforschung der gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels und des Biodiversitätsverlustes, die Entwicklung von Hitzeaktionsplänen sowie gesundheitliche Aufklärung. Auch wenn dies in dieser Strategie nicht ausdrücklich adressiert wird, können die vorgestellten Maßnahmen positive Auswirkungen auf die mentale Gesundheit haben.
5. Kommunale Ansätze wie das Forschungsprojekt iResilience der Stadt Köln (Roth & Linnartz, StEB Köln, 2022) und das Gesunde-Stadt-Projekt in Berlin (Beerlage, 2024) stärken die Selbstwirksamkeit der Bürger*innen. Initiativen wie diese könnten vermehrt in der Stadt- und Gemeindeentwicklung implementiert und um spezifische Unterstützungsangebote für die mentale Gesundheit ergänzt werden.
6. Praktische Ansätze (z.B. Abspoel C. et al., 2023; erarbeitete Leitfäden der Psychologists For Future; WHO 2024) bieten Interventionen für den Umgang mit psychischen Belastungen durch Klimagefühle und ein umfassendes Toolkit zur Klimakommunikation für Gesundheitsberufe. Diese Handreichungen sind nicht nur auf die Klimakrise, sondern auch auf andere krisenhafte Herausforderungen übertragbar.
7. Ansätze für Lehrkräfte und Bildungseinrichtungen, wie z.B. der ACOMA-Ansatz in

der Emotionssensiblen Nachhaltigkeitsbildung, der mit 1. Akzeptanz der Krise (*acceptance*), 2. Anerkennung von Gründen für Zuversicht (*constructive hope/confidence*), 3. Bedeutung bzw. Sinn finden (*meaning*), 4. Eigenen sinnstiftenden Beitrag einleiten (*committed action*) und 5. soziale Unterstützung fünf zentrale Faktoren der Krisenbewältigung beschreibt und eine Struktur für Fachkräfte für die Arbeit mit jungen Menschen bietet (Asbrand et al., 2025).

8. Programme zur Förderung individueller Resilienz, wie z.B. Klima-Cafés (Climate Café, aufgerufen 2024); Good Grief Network (Good Grief Network) oder das englischsprachige 10-Schritte-Resilienz-Programm (das für den deutschen Sprachraum adaptiert werden könnte) geben praktische Handreichungen. Zudem bestehen Ansätze zur Kurzintervention für Menschen mit subklinischer Belastung nach Katastrophen, wie z.B. SOLAR (Lotzin, 2021) oder Social Reconnection Groups (Morelli, 2019).

Zur weiterführenden Förderung individueller Resilienz und Entwicklung wirksamer Copingstrategien kann auf bereits bewährtes, in seiner Wirksamkeit bestätigtes Wissen aus verschiedenen Bereichen zurückgegriffen werden:

1. Psychologische Forschung (z.B. Schwartz, Benoit & Clayton, 2022; Wray-Lake L., 2017; Zawadzki et al., 2020) liefert wertvolle Erkenntnisse über psychologische Zusammenhänge zwischen Wohlbefinden und bspw. sozialem Engagement.
2. Übersichtsarbeiten und Untersuchungen (z.B. Frick, Gossen & Holzhauer, 2022, Herausgeber: Umweltbundesamt; Niessen, Peter & Kantrowitsch, 2021; Xue et al., 2024) bieten wertvolle Anregungen zu Resilienzansätzen und Erkenntnissen zur Effektivität bereits bestehender Resilienzprogramme.
3. Notfallpsychologie (Hausmann, 2021), deren Erkenntnisse zur Entwicklung eines niedrigschwelligen Beratungsangebotes nach Extremwetterereignissen und Naturkatastrophen genutzt werden können. Ein Beispiel hierfür ist die Situation 2021 im Ahrtal mit dem Ziel der Abschwächung langfristiger psychischer Gesundheitsprobleme (zu psychischer Belastung nach Überschwemmung (Augustin et al. 2024; Cruz et al. 2020).
4. Fachwissen zur Entwicklung geeigneter Fertigkeiten, darunter:
 - a) Das Konzept des “Mattering” (Prilleltensky & Prilleltensky, 2021), das besagt, dass das Erleben, für andere oder etwas von Bedeutung zu sein, das Wohlbefinden, die Gesundheit und das Selbstvertrauen stärkt.
 - b) Weisheitstherapie (Linden, 2023), die darauf abzielt, durch Techniken wie Perspektivwechsel, Selbstrelativierung und Empathie die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung und den Blick auf das “große Ganze” zu fördern. Weitere Schwerpunkte sind Ungewissheitstoleranz, Wertrelativismus (Abstandnehmen können von eigenen bisherigen Vorstellungen, wie z.B. gutes Leben aussieht, was “sein muss”), Ambiguitäts- und Ambivalenztoleranz, Vergebung und geistige Flexibilität.
 - c) Krisenbewältigung (Pieper, 2014) mit fundierten Kenntnissen zu hilfreichen

Denk- und Verhaltensweisen im Umgang mit Krisen.

- d) Akzeptanz- und Commitmenttherapie ACT (Hayes et al., 2014), die Akzeptanz-, Achtsamkeits- und Defusionsstrategien vermittelt, um eine flexible Handhabung von Emotionen und Gedanken sowie engagiertes, wertorientiertes Handeln zu unterstützen.
- e) Training emotionaler Kompetenzen TEK (Berking, 2017), das Psychoedukation und Techniken zum konstruktiven Umgang mit Emotionen beinhaltet. Diese Ansätze sind besonders im Hinblick auf die Ergebnisse von Schäfer et al. (2023) zur flexiblen Emotionsregulation als Resilienzfaktor von Bedeutung.
- f) Mindfulness-Based Cognitive Therapy MBCT (Teasdale et al., 2020), die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und Strategien zum Umgang mit belastenden Gedanken sowie den Aufbau wohltuender Aktivitäten fördert.
- g) Compassion Focused Therapy CFT (Tanner, 2015), die Mitgefühl für sich selbst und andere schult und auf Fähigkeiten wie Vergebung, Fürsorge und Aufmerksamkeitslenkung abzielt.

5. Mögliche Formate der Versorgung

Angesichts der zu erwartenden Zunahme der Krankheitslast sind Anpassungen in der bedarfsgerechten Versorgung psychisch Erkrankter durch Psychotherapie unumgänglich. Niedrigschwellige Angebote könnten zudem helfen, die steigende Nachfrage nach Therapieplätzen abzufedern. Psychologische Präventionsmaßnahmen decken ein breites Spektrum an Handlungsfeldern ab und gehen weit über die traditionellen Versorgungsstrukturen der Psychotherapie hinaus. Bestehende Strukturen sind weiter zu differenzieren und auf unterschiedliche Bedürfnisse anzupassen.

Barrierearme Angebote bieten insbesondere für Zielgruppen eine Entlastung, die durch höherschwellige Angebote nicht erreicht werden oder dafür auf die Unterstützung ihres sozialen Umfeldes angewiesen wären. Dazu zählen Kinder und Jugendliche, ältere oder beeinträchtigte Menschen, Personen aus bildungsarmen Schichten, Menschen aus ländlichen Regionen, Personen mit Sprachbarrieren oder Personen, die Berührungsängste gegenüber psychotherapeutischen Angeboten haben. Ebenso profitieren davon Menschen, die über weniger individuelle oder strukturelle Ressourcen sowie geringere finanzielle Mittel verfügen. Besonders geeignet sind hier kostenlose, frei zugängliche Maßnahmen in einem geschützten Rahmen, bei denen keine weiten Anfahrtswege, finanziellen Aufwände oder Preisgabe persönlicher Daten gefordert sind. Beispiele für solche Formate sind aufsuchende Maßnahmen, kostenfreie Angebote in Jugendtreffs, Bürgerzentren und anderen sozialen Einrichtungen oder fachlich aufbereitete digitale Angebote.

Aktivitäten im Bereich der Gemeinschaftsbildung sowie der gemeinschaftlichen emotionalen Bewältigung erfolgen derzeit häufig durch ehrenamtliches Engagement. Diese wichtigen, in den letzten Jahren entwickelten Formate sollten strukturell stärker eingebunden und entsprechend finanziert werden. Eine Gesellschaft mit starken, für alle Mitglieder

zugänglichen Ressourcen, belastbaren Netzwerken und vertrauten Anlaufstellen ist in der Lage, Krisen besser zu bewältigen und die Belastungen ihrer Mitglieder effektiver abzufangen. Konkrete Vorschläge zur Umsetzung auf individueller, kollektiver und gesellschaftlicher Ebene finden sich, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, in der Tabelle im Anhang.

6. Fazit

Die voranschreitenden Krisen gefährden unsere Lebensgrundlagen und belasten sowohl die psychische Gesundheit der Bevölkerung als auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Die multiplen Krisen treffen an erster Stelle die Menschen, die ohnehin schon in schwierigen Verhältnissen leben. Nichtsdestotrotz werden vom weitreichenden Ausmaß alle Menschen betroffen sein. Dieser Lage müssen wir, gerade auch als Angehörige der Gesundheitsberufe, aktiv und engagiert entgegentreten.

Die Regierungsebenen stehen in der Verantwortung, eine ehrliche und lösungsorientierte Haltung zu den Krisen zu entwickeln und passende Maßnahmen zu ergreifen, um der gesellschaftlichen Verunsicherung entgegenzuwirken. Auch Institutionen und Fachkräfte in den Bereichen soziale Versorgung, Bildung und Gesundheit sind gefordert, sich für mehr psychische Resilienz und Zusammenhalt einzusetzen.

Wir haben zusammengestellt, welche hilfreichen Maßnahmen, Konzepte und Ideen für einen konstruktiven Umgang mit Krisen und Förderung von mentaler Gesundheit und sozialem Zusammenhalt entwickelt wurden oder hilfreich sein könnten. Zentrale Themen sind dabei die Stärkung der psychischen Widerstandskraft, die Förderung des sozialen Austauschs und der gegenseitigen Unterstützung, der Aufbau einer vertrauensvollen Zusammenarbeit zwischen staatlichen Institutionen und Bürger*innen sowie leicht zugängliche Hilfsangebote. Die Maßnahmen zielen sowohl darauf ab, die Lebensbedingungen zu verbessern (Verhältnisprävention) als auch die Menschen direkt zu unterstützen (Verhaltensprävention). Mit unserer Zusammenstellung möchten wir die Konkretisierung und Umsetzung von Präventionsmaßnahmen anregen.

7. Quellen

- Abspool C., Helmink S. & Siepert M. (2023): *Handvatten voor behandelaars – Toolkit klimaatpsychologie*.
https://www.klimaatpsychologie.com/files/ugd/3c9411_6d7d96869adc423b9b7f43fc2d13cdd.pdf (aufgerufen 19.10.2023; in deutscher Übersetzung durch Fangauf et al., 2024).
- Asbrand J., Kenner S., Peter F., Calvano C. & Schmitz J. (2025): *Schule in gesellschaftlichen Krisenzeiten – Resilienz und Partizipation von Kindern und Jugendlichen fördern*. Kohlhammer. <https://doi.org/10.17433/978-3-17-045326-5>.
- Augustin J., Andrees V., Czerniejewski A., Dallner R., Schulz C. M., & Mezger N. C. S. (2024): *Auswirkungen des Ahrtal-Hochwassers auf die Gesundheit der lokalen Bevölkerung – eine Analyse auf Grundlage von GKV-Routinedaten*. Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz, 67 (1), 5-13.
- Barchielli, B., Cricenti, C., Gallè, F., Sabella, E. A., Liguori, F., Da Molin, G., ... & Napoli, C. (2022): *Climate changes, natural resources depletion, COVID-19 pandemic, and Russian-*

- Ukrainian war: What is the impact on habits change and mental health?. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19 (19), 11929.
- Beerlage (2024): <https://www.berlin.de/ba-mitte/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/qualitaetsentwicklung-planung-und-koordination-des-oeffentlichen-gesundheitsdienstes/gesundheitsfoerderung/community-resilience-und-die-gesunde-stadt.pdf>.
- Berking M. (2017): *Training emotionaler Kompetenzen: Extras Online (Psychotherapie: Praxis)*. Springer Verlag.
- Bronfenbrenner, U. (1979): *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.
- Bundesministerium der Verteidigung BMVg (März 2024): *Strategie Verteidigung und Klimawandel*, aufrufbar unter <https://www.bmvg.de/resource/blob/5754084/4b425ad210bfc0ffe43537054d234cf2/download-strategie-verteidigung-und-klimawandel-data.pdf>.
- Hrsg: Bundesministerium des Inneren und für Heimat (BMI) (Stand Juli 2022): *Deutsche Strategie zur Stärkung der Resilienz gegenüber Katastrophen. Umsetzung des Sendai Rahmenwerks für Katastrophenvorsorge (2015–2030) – Der Beitrag Deutschlands 2022–2030*. Seriennummer BMI22017, aufrufbar unter https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/themen/bevoelkerungsschutz/BMI22017-resilienz-katastrophen.pdf?__blob=publicationFile&v=2.
- Bundespsychotherapeutenkammer (2023): Standpunkt Klimakrise und psychische Gesundheit. https://api.bptk.de/uploads/B_Pt_K_Standpunkt_Klimakrise_und_psychische_Gesundheit_5fe04373cc.pdf.
- Hrsg: Bundespsychotherapeutenkammer BPtK (12./13. April 2024): *Ökologische Krisen spitzen sich zu: Verstärkte Anstrengungen unter Berücksichtigung psychischer Gesundheitsschäden dringend erforderlich*, Resolution verabschiedet vom 44. Deutschen Psychotherapeutentag, aufgerufen am 15.04.2024 unter https://api.bptk.de/uploads/Resolution_Oekologische_Krisen_spitzen_sich_zu_5f95f17c4e.pdf.
- Bunz, Maxie (2016): *Psychosoziale Auswirkungen des Klimawandels*. Artikel im UMID, https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/360/publikationen/umid_02_2016_psychosoziale_auswirkungen_klimawandel.pdf.
- Climate Café, <https://www.climate.cafe/>, aufgerufen am 24.02.2026.
- Cruz J., White P.C.L., Bell A. & Coventry P.A. (2020): *Effect of Extreme Weather Events on Mental Health: A Narrative Synthesis and Meta-Analysis for the UK*. Res. Public Health 17(22), 8581, <https://doi.org/10.3390/ijerph17228581>
- De Bock, F. et al. (2017): Vorrang für Verhältnisprävention. Handreichung aus der Steuerungsgruppe des Zukunftsforums Public Health für alle mit Prävention in Praxis und Politik befassten Akteure https://zukunftsforum-public-health.de/wp-content/uploads/2018/01/2017_12_Handreichung_Verh%C3%A4ltnispr%C3%A4vention_Zukunftsforum.pdf
- Diffey J., Wright S., Uchendu, J. O., Masithi S., Olude A., Juma D. O., ... & Lawrance E. (2022): “Not about us without us” – the feelings and hopes of climate-concerned young people around the world. International Review of Psychiatry, 34(5), 499-509.
- Dohm L. & Klar M. (2020): *Klimakrise und Klimaresilienz. Die Verantwortung der Psychotherapie*. psychosozial 43. Jg. (2020) Heft III (Nr. 161) 99–114 <https://doi.org/10.30820/0171-3434-2020-3-99>.
- Eco Anxious Stories, <https://ecoanxious.ca>, aufgerufen am 24.02.2026.
- Fathi (2020): *Die multi-resiliente Gesellschaft: Orientierungspunkte für die Corona-Krise und darüber hinaus*. Forschungsjournal Soziale Bewegungen, 33, 22-36, <https://doi.org/10.1515/fjsb-2020-0004>.
- Forsa-Institut (2023) im Auftrag des RND, Ergebnisse nur als Artikel verfügbar, aufgerufen 20.04.2024 unter <https://www.rnd.de/politik/blick-in-die-zukunft-knapp-die-haelfte-der->

- [deutschen-glaubt-in-zehn-jahren-schlechter-zu-leben-als-XK5HXRZMRG5VFY3TS75RQOHWE.html](https://www.deutschen-glaubt-in-zehn-jahren-schlechter-zu-leben-als-XK5HXRZMRG5VFY3TS75RQOHWE.html).
- Freiheit M., Uhl A. & Zick A. (2023): *Krisen und Krisenverarbeitung*. In Wollinger G. R. (Hrsg.): *Krisen & Prävention - Expertisen zum 28. Deutschen Präventionstag (Kongress 2023, Mannheim)*, 113-129, Deutscher Präventionstag gemeinnützige Gesellschaft mbH, Hannover, https://www.praeventionstag.de/dokumentation/download.cms?id=6563&datei=DPT28_Expertisen_final-6563.pdf.
- Frick V., Gossen M. & Holzhauer B. (2022): Ressortforschungsplan des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz, Forschungskennzahl 3719 16 105 2, FB000932, *Teilbericht - Junge Menschen in der Klimakrise - Eine Untersuchung zu emotionaler Belastung, Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangeboten im Kontext von Klimawandel und Umweltproblemen in der Studie "Zukunft? Jugend fragen!", 2021*, ISSN 1862-4804, https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/479/publikationen/texte_127-2022_junge_menschen_in_der_klimakrise.pdf.
- Gilan D. & Helmreich I. (2023): *Die resiliente Gesellschaft – eine kollektive Antwort auf kollektive Probleme*. In: Wollinger, Gina Rosa: *Krisen & Prävention. Expertisen zum 28. Deutschen Präventionstag*. Deutscher Präventionstag gemeinnützige Gesellschaft mbH, Hannover. https://www.praeventionstag.de/dokumentation/download.cms?id=6563&datei=DPT28_Expertisen_final-6563.pdf
- Glynn, M. A. (2021). '15 Days to Slow the Spread': Covid-19 and Collective Resilience. *Journal of Management Studies*, 58(1), 265-269. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/joms.12644>
- Good Grief Network, <https://www.goodgriefnetwork.org/>, aufgerufen am 24.02.2026.
- Hausmann C. (2021): *Interventionen der Notfallpsychologie: Was man tun kann, wenn das Schlimmste passiert*. Facultas Verlag
- Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. & Mallett D. (2014): *Akzeptanz- & Commitment-Therapie: Achtsamkeitsbasierte Veränderungen in Theorie und Praxis*. Junfermann Verlag, ISBN-13: 978-3873878914.
- Hickman C. et al. (2021): *Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey*. *The Lancet Planetary Health*, 5, e863-e873, [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- Hupfeld & Wanek - GKV Spitzenverband (2023): *Leitfaden Prävention - Handlungsfelder und Kriterien nach §20 Abs. 2 SGB V zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 4. Dezember 2023*. Nur als pdf verfügbar, Stand 01.12.2023, https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention/praevention_leitfaden/2023-12_Leitfaden_Praevention_barrierefrei.pdf
- IPCC (2022): Summary for Policymakers [Pörtner H.-O., Roberts D.C., Poloczanska E.S., Mintenbeck K., Tignor M., Alegría A., Craig M., Langsdorf S., Löschke S., Möller V., Okem A. (eds.)]. In: *Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* [Pörtner H.-O., Roberts D.C., Tignor M., Poloczanska E.S., Mintenbeck K., Alegría A., Craig M., Langsdorf S., Löschke S., Möller V., Okem A., Rama B. (eds.)]. Cambridge University Press, Cambridge, UK and New York, NY, USA, pp. 3–33, [doi:10.1017/9781009325844.001](https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/downloads/report/IPCC_AR6_WGII_SummaryForPolicy_makers.pdf)
https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/downloads/report/IPCC_AR6_WGII_SummaryForPolicy_makers.pdf
- Lass-Hennemann J., Sopp M. R., Ruf N., Equit M., Schäfer S. K., Wirth B. E. & Michael T. (2023). *Generation climate crisis, COVID-19, and Russia–Ukraine-War: global crises and mental health in adolescents*. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-14.
- Leibniz-Institut für Resilienzforschung, s. <https://lir-mainz.de/resilienz-training>.
- Lewandowsky S. et al. (2020): *The Debunking Handbook 2020*, <https://www.climatechangecommunication.org/debunking-handbook-2020/>

- Linden M. (2023): *Verbitterung und Posttraumatische Verbitterungsstörung*. 2., überarbeitete und ergänzte Auflage, Fortschritte der Psychotherapie, Band 65, Hogrefe, <https://doi.org/10.1026/03200-000>
- Lotzin A., Hinrichsen I., Kenntemich L. et al. (2021): „Skills fOr Life Adjustment and Resilience“ Programm. *Psychotherapeut* **66**, 533–542. <https://doi.org/10.1007/s00278-021-00535-0> .
- Morelli M., Cyrus G., Weissbecker I., et al. (2019): *Recovering from the Ebola crisis: ‘Social Reconnection Groups’ in a rural Liberian community*. *Global Mental Health*; 6:e17. doi:10.1017/gmh.2019.13
- Niessen P., Peter F. & Kantrowitsch V. (2021): *Klimaresilienz aufbauen - Ein Vier-Felder-Schema zur Entwicklung praktischer Handlungsoptionen in der Klimakrise*. Report *Psychologie* (46), 34-38, https://www.researchgate.net/publication/355106984_Klimaresilienz_aufbauen_Ein_Vier-Felder-Schema_zur_Entwicklung_praktischer_Handlungsoptionen_in_der_Klimakrise.
- Ojala, M. (2012a): *How do children cope with global climate change? Coping strategies, engagement, and well-being*. *Journal of Environmental Psychology*, 32(3), S. 225–233. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.02.004>.
- Ojala, M. (2012b): *Regulating Worry, Promoting Hope: How Do Children, Adolescents, and Young Adults Cope with Climate Change?*. *International Journal of Environmental and Science Education*, 7(4), S. 537–561.
- Patel S. S., Rogers M. B., Amlôt R., & Rubin G. J. (2017): *What Do We Mean by ‘Community Resilience’? A Systematic Literature Review of How It Is Defined in the Literature*. *PLOS Currents*, 9 <https://doi.org/10.1371/currents.dis.db775aff25efc5ac4f0660ad9c9f7db2> .
- Petersen, Dr. T. (2023): *Glück in schwierigen Zeiten - Originalmanuskript*, Institut für Demoskopie Allensbach, https://www.ifd-allensbach.de/fileadmin/kurzberichte_dokumentationen/FAZ_Dezember2023_Glueck.pdf.
- Pieper G. (2014): *Wenn unsere Welt aus den Fugen gerät: Wie wir persönliche Krisen bewältigen und überwinden*. btb Verlag.
- Prilleltensky I. & Prilleltensky O. (2021): *How People Matter: Why It Affects Health, Happiness, Love, Work, and Society*. Cambridge University Press, <https://doi.org/10.1017/9781108979405>.
- Psychologists For Future, Handouts, <https://www.psy4f.org/beratung/>, www.daskannstdutun.de, aufgerufen am 24.02.2026
- Roth A. & Linnartz C. in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Institut für Urbanistik gGmbH, dem Umwelt- und Verbraucherschutzamt Stadt Köln und den Stadtentwässerungsbetrieben StEB Köln, AöR (2022): *Klimafittes DÜX - Gemeinsam packen wir es an - Ergebnisse des Forschungsprojekts iResilience aus der Quartiersarbeit 2019-2021*, wie abrufbar unter https://www.stadt-koeln.de/mediaasset/content/pdf57/Klima/roth-linnartz-2022-klimafittes-d%C3%BCx_1.pdf.
- Ruppel P., Grothmann T., Harms C. & Reese G. (2024): *Ratgeber für mentale Gesundheit im Klimawandel*, Hrsg: Umweltbundesamt, Fachbereich II 1.5, wie abrufbar unter https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/479/publikationen/uba_ratgeber-mentale-gesundheit_2024.pdf.
- Schwartz S.E.O., Benoit L., Clayton S. et al. (2022): *Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer*. *Current Psychology*, <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02735-6>.
- Swim J, Clayton S, Doherty T et al. (2009): *Psychology and global climate change: Addressing a multi-faceted phenomenon and set of challenges*. A report by the American Psychological Association’s task force on the interface between psychology and global climate change. American Psychological Association. Washington. <https://www.apa.org/science/about/publications/climate-change> .
- Tanner M. (2015): *Compassion Focused Therapy - Mitgefühl im Fokus*. Ernst Reinhardt Verlag, ISBN 978-3-497-02538-1.

- Teasdale J., Williams M., Segal Z. & Bendner C. (2020): *Das MBCT-Arbeitsbuch: Ein 8-Wochen-Programm zur Selbstbefreiung von Depressionen und emotionalem Stress*. Arbor Verlag, ISBN-13: 978-3867812962.
- Uribe F. L. & Löloff J. (2024): *Stellungnahme zu den "Auswirkungen der Klimakrise auf die mentale Gesundheit" für den Unterausschuss Globale Gesundheit des Deutschen Bundestages, 10. Februar 2024*, Ausschussdrucksache 20(14-1)62, https://www.bundestag.de/resource/blob/989792/345cc7533c989dd1eaadf2ecd4e925a2/20_14-1_0062_Global-Health-Hub_-Auswirkungen-der-Klimakrise-auf-die-mentale-Gesundheit.pdf, wie abgerufen am 17.02.2025.
- Whitmee S., Haines A., Beyrer C., Boltz F., Capon A. G., de Souza Dias B. F., ... & Yach D. (2015): *Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health*. The Lancet, 386(10007), 1973-2028.
- World Economic Forum, in collaboration with Wyman O. (2024): *Quantifying the Impacts of Climate Change on Human Health*, https://www3.weforum.org/docs/WEF_Quantifying_the_Impact_of_Climate_Change_on_Human_Health_2024.pdf, wie abgerufen am 08.04.2024.
- World Health Organization (2022): *World mental health report: transforming mental health for all*. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- World Health Organization (2024): *Communicating on Climate Change and Health - Toolkit for health professionals*, Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Wray-Lake L., DeHaan C.R., Shubert J. & Ryan R.M. (2017): *Examining links from civic engagement to daily well-being from a self-determination theory perspective*. The Journal of Positive Psychology, 14 (2), 166-177, <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388432>.
- Xue S., Massazza A., Akhter-Khan S.C., Wray B., Husain M.I. & Lawrance E.L. (2024): *Mental health and psychosocial interventions in the context of climate change: a scoping review*. npj Mental Health Research 3 (10), <https://doi.org/10.1038/s44184-024-00054-1>.
- Zawadzki S. J. et al (2020): *Meta-analytic evidence for a robust and positive association between individuals' pro-environmental behaviors and their subjective wellbeing*. Environmental Research Letters, 15, 123007, <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/abc4ae/pdf>, <https://doi.org/10.1088/1748-9326/abc4ae>.

Impressum

Psychologists / Psychotherapists for Future e.V.

Vertretungsberechtigte:

Tanja Ehrhardt, Daniela Kaifel, Benedikt Siebauer, Birgit Zech, Birgit Melles

Neue Schönhauser Straße 20, 10178 Berlin

Wir sind beim Amtsgericht Charlottenburg eingetragen als Verein unter der Registernummer VR 41577 B.

ANHANG: Mögliche Ansatzpunkte individueller Prävention und Resilienzstärkung

	MITIGATION	ADAPTATION
INDIVIDUELL Mögliche Träger/Anbieter: Bildungseinrichtungen Bürgersprechstunden Kommunen Beratungsstellen Jugendzentren soziale Einrichtungen Ministerien Vereine wie z.B. Deutsches Rotes Kreuz, Diakonie, Unicef, Johanniter... Netzwerke wie Good Grief Network; Deep Adaption; Klima- oder Kollapscafés Krankenkassen Bundespsychotherapeutenkammer/-ärztekammer (Psychotherapie-)Praxen Rehabilitationszentren Präventionszentren Nachbarschaftszentren Arbeitgeber/Firmen	Wissensvermittlung zu individuellen Möglichkeiten bzgl. Klimaschutzes (Fortbildungen, Verbreitung geeigneter Informationen über Medien, auch soziale Medien, siehe z.B. https://daskannstdutun.de/) Bearbeitung des Themas Klimaschutz, Nachhaltigkeit und planetare Grenzen in Bildungseinrichtungen, staatliche Förderung geeigneter Angebote, z.B. in Schulen, Universitäten, VHS, Coaching, Vereinen...) Gezielte, breite Informationsvermittlung zum Einbringen von Individuen in politische Aktivitäten, z.B. Bürgersprechstunden Programme zur Unterstützung bei der Erzeugung/Verstärkung hilfreicher Emotionen und Zustände (Zuversicht, Ermutigung und Selbstwirksamkeit, Ungewissheitstoleranz, Ambiguitätstoleranz, Vertrauensbildung, Wertschätzung, Selbstrelativierungsfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme, Wir-Gefühl)	Programme zur Unterstützung hilfreicher Emotionen und Zustände, wie Selbst-/Mitgefühl, Dankbarkeit, Achtsamkeit, Genuss, Genügsamkeit, Zuversicht, Ermutigung und Selbstwirksamkeit, Ungewissheitstoleranz, Vertrauensbildung, Wertschätzung, Selbstrelativierungsfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme, Wir-Gefühl Wissensvermittlung zu günstigen und ungünstigen Bewältigungsstrategien bei Stress und Krisen Kostenfreies Entspannungstraining, Informationen/Workshops zur Verbesserung von Stress- und Sorgenbewältigung, Anleitung zu Selbstfürsorge und gesunder Abgrenzung Entlastung bei ungünstigen krisenbezogenen Einstellungen (z.B. übermäßige individuelle Verantwortungsübernahme, Resignation, Katastrophisierung u.a.) Förderung sozialer Unterstützung durch geeignete Anlaufpunkte Vermittlung von Konfliktbewältigungsstrategien (für relevante Konflikte im familiären, schulischen/arbeitsbezogenen, partnerschaftlichen, freundschaftlichen oder digitalen Bereich, in Engagierten-Gruppen) E-Learning, Erklärvideos, interaktive Webseiten auf einschlägigen Plattformen Einrichtung von Krisen-Chats, Entwicklung und Validierung geeigneter Apps Entlastung, Psychoedukation, Information und ggf. psychische Krisenintervention bei/nach Extremwetterereignissen bei Bedarf Anbindung an weitere Unterstützungsformate (Beratung zur Therapieplatzsuche, Jugendämter/Jugendhilfen, Beratungsstellen, Hilfsnetzwerke...)

Mögliche Ansatzpunkte sozialer/kollektiver und gesellschaftlicher Prävention und Resilienzstärkung

	MITIGATION	ADAPTION
SOZIAL/KOLLEKTIV Mögliche Träger/Anbieter/ Mitwirkende: Ministerien Kommunen und Stadtverwaltungen Nachbarschaftszentren soziale Einrichtungen Bildungseinrichtungen Kulturelle Einrichtungen Sportvereine und -veranstalter	Geregelter Umgang mit Falschinformation, z.B. durch Einrichten entsprechender Internetseiten zur Einordnung Nachbarschaftlichen und bürgerschaftlichen Austausch mit Mitteln fördern, Bereitstellen von Begegnungs- und Vernetzungsmöglichkeiten “Heldengeschichten” vermitteln, um gute Praxisbeispiele zu kommunizieren Fördern von Projekten zum Thema Ökologie in Kunst, Theater, Literatur, Musik und Sport, auch zum Mitgestalten	Anbindung an regionale und andere gemeinschaftliche Aktivitäten anregen durch Information und Bewerbung, Einsatz von Multiplikatoren/Vermittlern Wertschätzung, Mitgefühl und Anerkennung für Gruppenbildungen geben Austausch mit Gleichgesinnten und anders Gesinnten fördern, Bereitstellen von Vernetzungsmöglichkeiten, Workshops für Netzwerkarbeit, Internetangebote zum Teilen von persönlichen Geschichten (z.B. ähnlich wie “Eco Anxious Stories”, 2024), Antworten, Umgangsmöglichkeiten (angeleitet) klares Kommunizieren und Informieren über Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten Präventionsprogramme für Bildungswochen Ausbildung regionaler/ wohnumgebungsbezogener Mental-health-worker, die gemeinschaftlich, aufsuchend und vernetzend arbeiten Kooperation mit und zwischen etablierten Institutionen herstellen wie Religionsgemeinschaften, Vereine, THW, Freiwillige Feuerwehr... psychologische Dienste zur Konfliktbewältigung, Kohärenzstärkung u.a. in Institutionen, Vereinen etc. einrichten
GESELLSCHAFTLICH Mögliche Träger/Anbieter/ Mitwirkende: Ministerien Institutionen wie z.B. Deutsches Rotes Kreuz, Diakonie, Unicef, Johanniter... Neugründung eines Vereines zur psychischen (Notfall-)versorgung Städtebau und Stadtentwicklungsämter Energiegenossenschaften Stiftungen und Initiativen, z.B.	Förderung regionaler Zusammenschlüsse z.B. zur Gewinnung erneuerbarer Energien, zum Erhalt der Biodiversität oder zur Verbesserung von Frieden und Verständigung Entbürokratisierung von Projekten zum Erhalt der Planetaren Gesundheit Vertrauen in Institutionen stärken (z.B. auch in die BPtK, Krankenkassen, andere öffentliche Institutionen) durch Aufrichtigkeit und Ernstnehmen der Lage sowie geeignete (wissenschaftsbasierte) Kommunikation Stetiges Verdeutlichen der staatlichen/regionalen/kommunalen Maßnahmen in einfacher Sprache auf gut auffindbaren Plattformen Zielgruppenorientierte Kommunikation und Angebote besonders an benachteiligte Bevölkerungsgruppen Breit angelegte Kampagnen zur Erklärung und Akzeptanzförderung politischer Maßnahmen, auch in einschlägigen sozialen Netzwerken	Einrichtung/Stärkung psychischer Kriseninterventionsnetzwerke, auch zur schnellen Hilfe nach Extremwetterereignissen geförderte und gezielte Schulungen für Gesundheits- und Bildungspersonal Einrichtung nachbarschaftlicher und staatlich/städtisch geförderter Umsetzungszentren (z.B. zur Planung gemeinschaftlicher Notfall-/Vorsorgemaßnahmen) (Aufklärungs-) Kampagnen in Arztpraxen, Bildungseinrichtungen, Werbeflächen Psychologische Notfallkurse - ggf. verpflichtend in Firmen, Betrieben, Bildungseinrichtungen, ähnlich wie Erste-Hilfe-Kurse - mit den Themen möglicher Notfälle, eigenen Vorbereitungen, Reflexionen über betriebliche Vorbereitungen, Förderung gegenseitiger Unterstützung und Erarbeiten von mitmenschlichem Verhalten in Notfällen (“Wie möchte ich behandelt werden - wie behandle ich andere in Notfällen?”), Generieren von Hilfsnetzwerken vor Ort, Module aus dem Konzept der Psychischen Erste Hilfe Schaffen von Räumen/Orten mit regulierter Temperatur, grüner Natur, sowie

DBU, KLUG, Klima-Allianz, CPHP...	wie Tiktok, Instagram, Youtube etc (Juristisches) Verfolgen und Angehen von Falsch- und Desinformation, offizielle Richtigstellungen (z.B. Einführung einer "Top 5 der fake news der Woche" mit Klärung und Belegen unter Beachtung der Regeln im Umgang mit Desinformation, s. Lewandowsky et al. 2020)	Bewegungsmöglichkeiten, z.B. auch bessere Radwege (Bewegung, Lärmreduktion, Naturerleben, gemäßigte Temperatur fördern das psychische Wohlbefinden), die insbesondere auch mittellosen Bevölkerungsgruppen zugänglich sind
-----------------------------------	--	---