

A silhouette of a tree with a dense, rounded canopy and a trunk that curves to the right, standing on a grassy hill. The background is a light, hazy sky. The word 'Klimaresilienz' is written in a bold, green, sans-serif font across the middle of the image, partially overlapping the tree's canopy.

Klimaresilienz

Planetary Health Academy 15.12.2021

M.Sc. Katharina van Bronswijk

Was ist Resilienz?

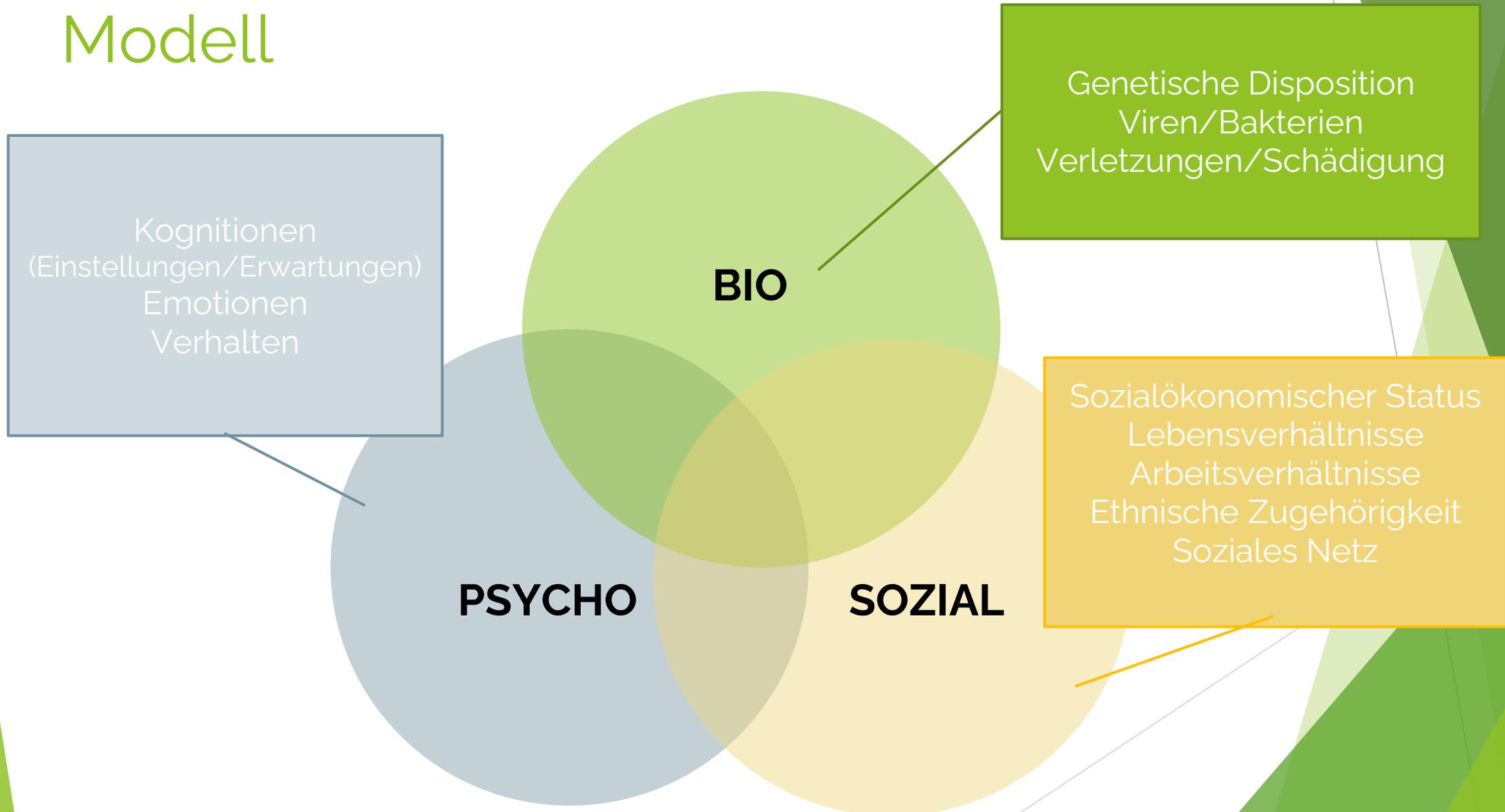


Definition Resilienz

“Resilience can be defined as the **ability of a person (or a community) to cope with, grow through, and transcend adversity.**”

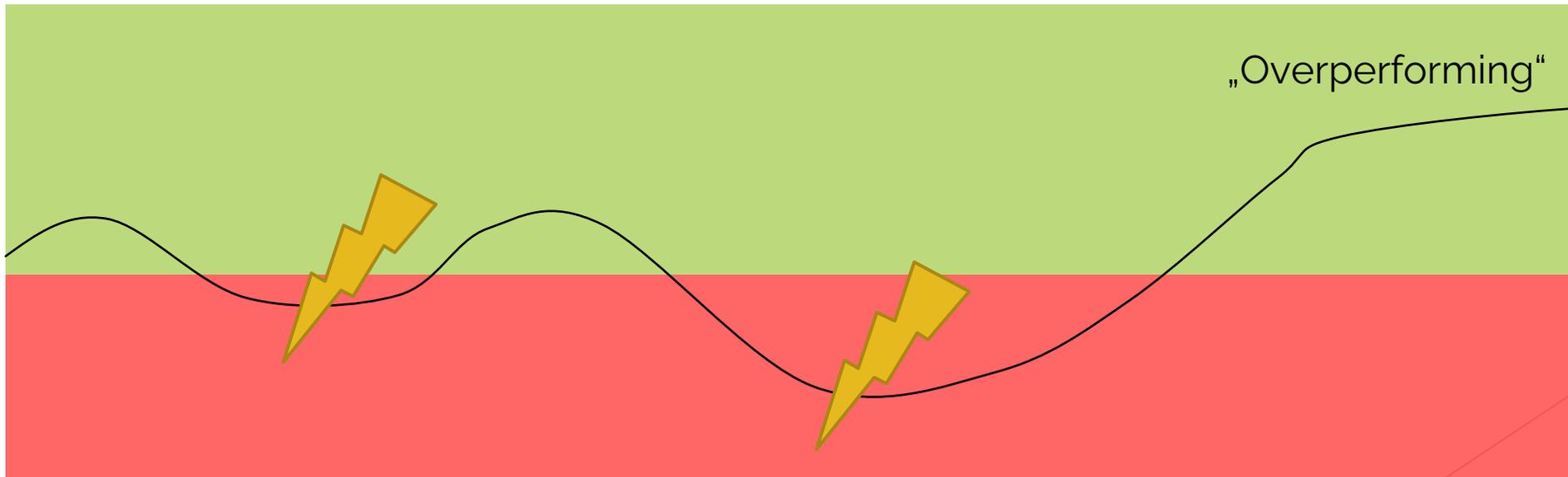
- Hobfoll, Stevens, & Zalta, zitiert aus APA, 2017

Das (erweiterte) Biopsychosoziale Modell



Resilienz als Prozess

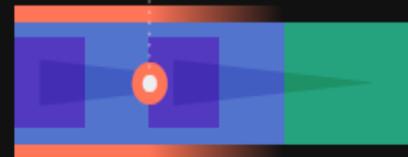
- ▶ Antonovsky (1997): 3 Voraussetzungen, um Resilienz zu verwirklichen
 - ▶ Erlebtes zu *verstehen*,
 - ▶ es *handhaben* zu können und
 - ▶ das Erleben von *Sinnhaftigkeit*



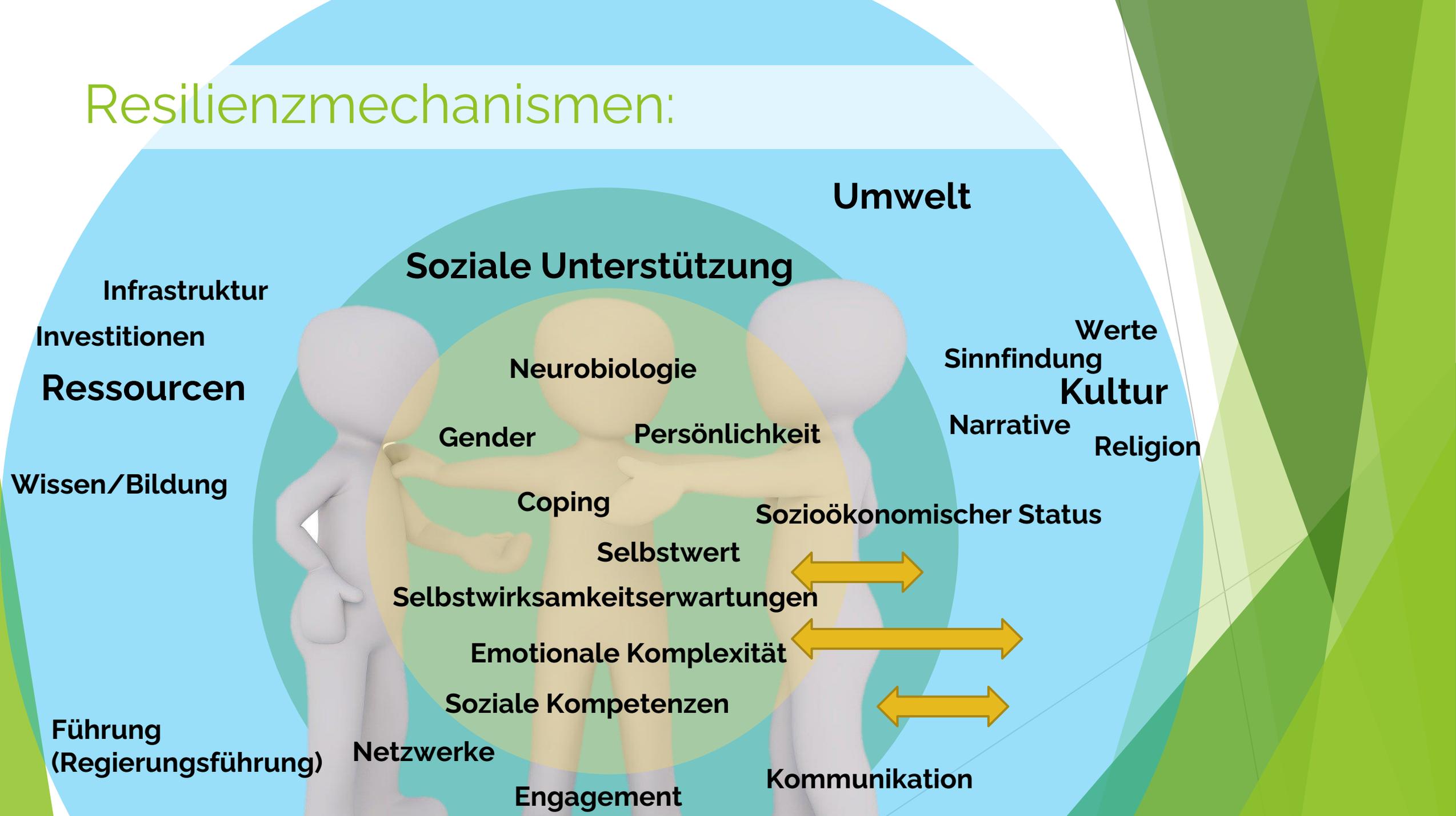
The Disrupted Mind

Processes that influence mindset change during the different stages of a crisis.

Old mindsets



Resilienzmechanismen:



Klima und Transformation: Doppelte Resilienzleistung

	Adaptive Resilienz	Transformative Resilienz
Individuelle Resilienz	<i>Eine hitzeanfällige Person verbringt die aktuelle Hitzewelle überwiegend in klimatisierten Räumen.</i>	<i>Eine Person arbeitete bisher im Kohleabbau und macht nun eine Weiterbildung zum Solarinstallateur.</i>
Kollektive Resilienz	<i>Während einer langen Dürreperiode stellt die Landwirtschaft einer Region auf trockenheitsresistentere Pflanzen um.</i>	<i>Öffentlicher Nahverkehr und Car Sharing werden Standard, während PKW nur 10% des Verkehrsaufkommens ausmachen.</i>

Peter, F., van Bronswijk, K. & Rodenstein, B. (2021)



Wie stärken wir unsere Resilienz?

Förderung von individueller Resilienz

- ▶ Selbstwirksamkeit stärken

Was tust du für den Klimaschutz?

Male die Felder aus, die zutreffen.

Alle Glühbirnen durch LEDs ersetzen

Plastikverpackungsfrei leben

Auf Flugobst und -gemüse verzichten

Leitungswasser statt Flaschenwasser trinken

Auf Coffee-to-go-Becher verzichten



Initiative Psychologie im Umweltschutz

Flugfrei leben



Nutzung eines sehr sparsamen Autos (unter 5 l/100 km)



Autofrei leben

Engagement für den Klimaschutz

Wohnen auf weniger als 30 m² pro Person



auf weniger als 20 m² pro Person

Wenig Fleisch essen (1-2 mal pro Woche)



Vegetarisch ernähren

Vegan ernähren

Spenden für den Klimaschutz

<https://ipu-ev.de/postkarte/>

Kollektive Wirksamkeit:



Vorstellungskraft trainieren:
Informieren, lesen, darüber sprechen



Selbst Vorbild sein fürs Emissionen reduzieren



Klima in Bezugsgruppen immer wieder zum
Thema machen (Arbeitsplatz, Sportverein,
Kirchengemeinde, Freundeskreis, Familie,...)



Sich Klimagruppen anschließen und dranbleiben



Eigene Ideen in Klimagruppen umsetzen



Wirtschaftliche Boykottaktionen unterstützen



Klimastreiks / Demonstrationen unterstützen



Einer Partei beitreten



Gewaltfreier ziviler Ungehorsam



Petitionen starten /
unterstützen (z.B. #KlimaVor8)



Leser*innenbriefe schreiben,
Redaktionen kontaktieren



Strategische Nutzung sozialer Medien
und des WhatsApp Status',
Beteiligung an virtuellen Protestaktionen



Accounts melden, Gegenrede



Um Hilfe bitten, Verantwortung
übernehmen und übertragen, anderen
helfen



Vor Gericht klagen



Direkte Demokratie: Bürger*innenbegehren,
Volksbegehren, Bürger*innenversammlungen



Große Visionen, Mut, eigene Ängste
konfrontieren

Kollektive Wirksamkeit:

*„From conversations with students who have engaged in school strikes, we know how youth's **activism has helped them manage their anxiety** about the future and **channel it into determination, courage, and optimism.***

*These students appear to have learned many valuable positive development skills and attributes through their involvement with the strikes, and **these skills will stand them in good stead throughout their lives.***

Sansons, Van Hoorn & Burke, 2019

Förderung von individueller Resilienz

- ▶ Selbstwirksamkeit stärken
- ▶ Reframing und gesunder Optimismus

Wie könnte unsere Zukunft dann aussehen?

Das neue Narrativ



Wie könnte unsere Zukunft dann aussehen?



Förderung von individueller Resilienz

- ▶ Selbstwirksamkeit stärken
- ▶ Reframing und gesunder Optimismus
- ▶ Sinn finden
- ▶ Selbstregulation und aktives Coping fördern
- ▶ Psychische Notfallpläne und Krisenvorbereitung für den Katastrophenfall
- ▶ Soziale Beziehungen und Netzwerke stärken, Eltern und Familien stärken
- ▶ Verbindung zur Heimat und zur Ursprungskultur halten

Stärkung kollektiver Resilienz

- ▶ **Versorgungsstrukturen** und –angebote ausbauen und auf den klimawandelbedingten Bedarf ausrichten
- ▶ Soziale und finanzielle **Absicherung**, besonders vulnerable Gruppen explizit beachten
- ▶ **Städteplanung** mit Grünflächen, Erholungs- und Begegnungsraum
- ▶ **Nachbarschaftshilfe** und ehrenamtliche Notfallhilfen stärken (Helfen hilft)
- ▶ **Partizipation**, Zusammenarbeit mit NGOs
- ▶ Gute und regelmäßige **Kommunikation** zu Katastrophen, Maßnahmen und Plänen, Warnsysteme testen und compliance fördern
 - ▶ Akute Notfallhilfe
 - ▶ Rückkehrpläne

Leseempfehlungen:



**MENTAL HEALTH AND
OUR CHANGING CLIMATE:**
IMPACTS, IMPLICATIONS, AND GUIDANCE
March 2017

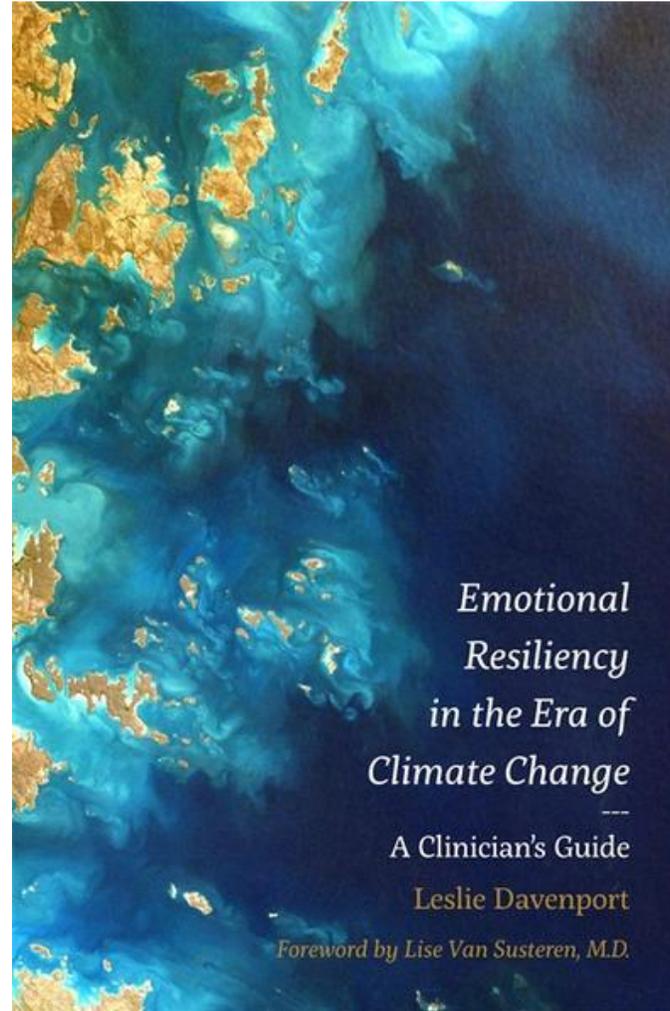


AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



CLIMATE
for HEALTH

ecoAmerica
building climate leadership



Fragen?

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!



Quellen:

- APA (2017): Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica.
- Davenport, Leslie (2017). *Emotionale Resiliency in the Era of Climate Change – A Clinician's Guide*. Jessica Kingsley Publishers. London & Philadelphia.
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). *Psychological resilience: capturing the state of the research. Literature review*. Overseas Development Institute, London.
- <https://ipu-ev.de/postkarte/>
- Peter, F., van Bronswijk, K. & Rodenstein, B. (2021). Facetten der Klimaangst. Psychologische Grundlagen der Entwicklung eines handlungsleitenden Klimabewusstseins. In B. Rieken, R. Popp & P. Raile (Hrsg.), *Eco-anxiety – Zukunftsangst und Klimawandel. Interdisziplinäre Zugänge*. Münster, New York: Waxmann (Psychotherapiewissenschaft in Forschung, Profession und Kultur).
- <http://www.psychologistsforfuture.org/klimaresilienz/>
- Sansons, Van Hoorn & Burke (2019). Responding to the Impacts of the Climate Crisis on Children and Youth. *Child Development Perspectives*, 13(4), 201–207. <https://doi.org/10.1111/cdep.12342>