

Karrierekompetenzen für Psycholog*innen

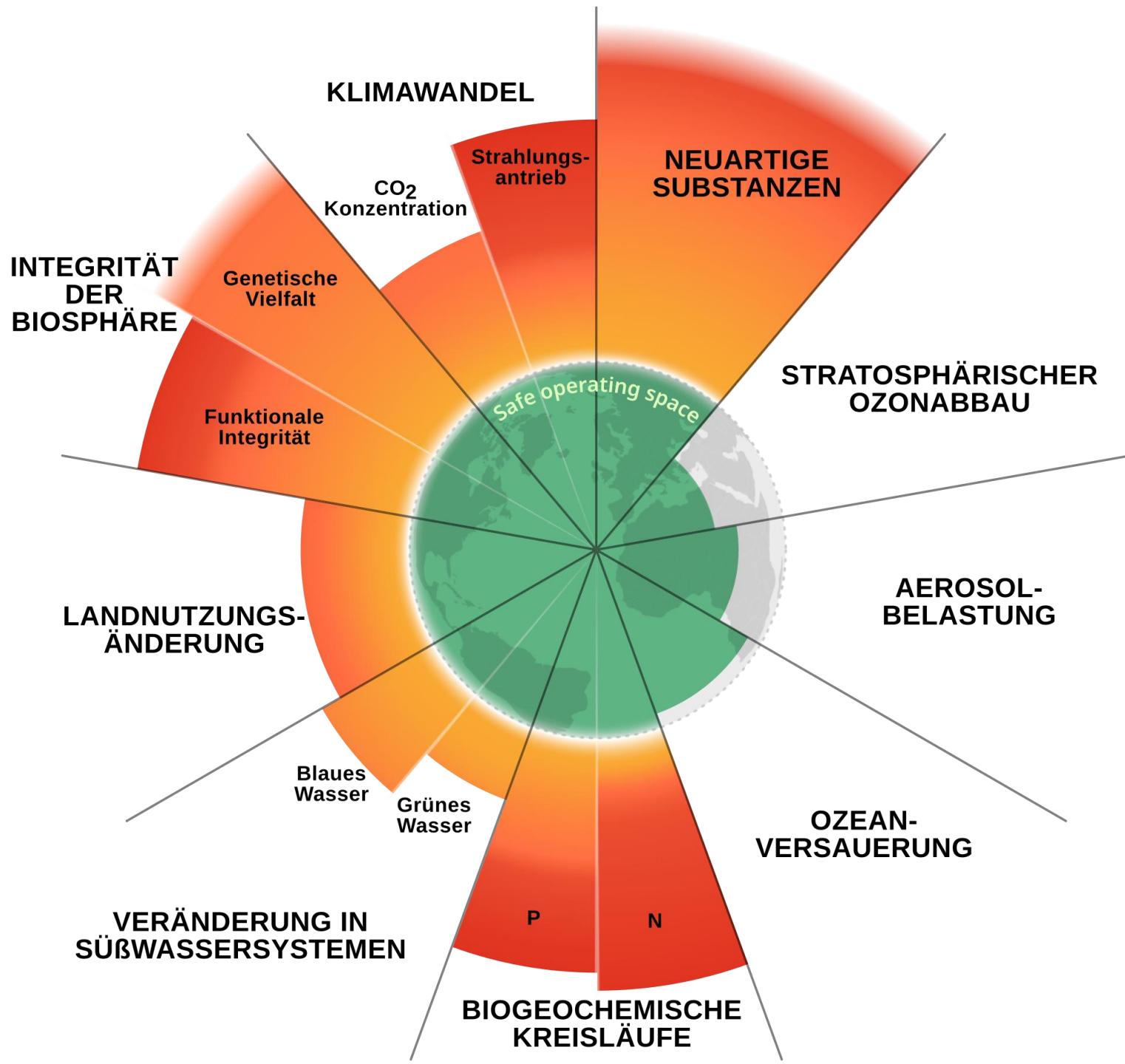
Psychotherapie und Klimakrise

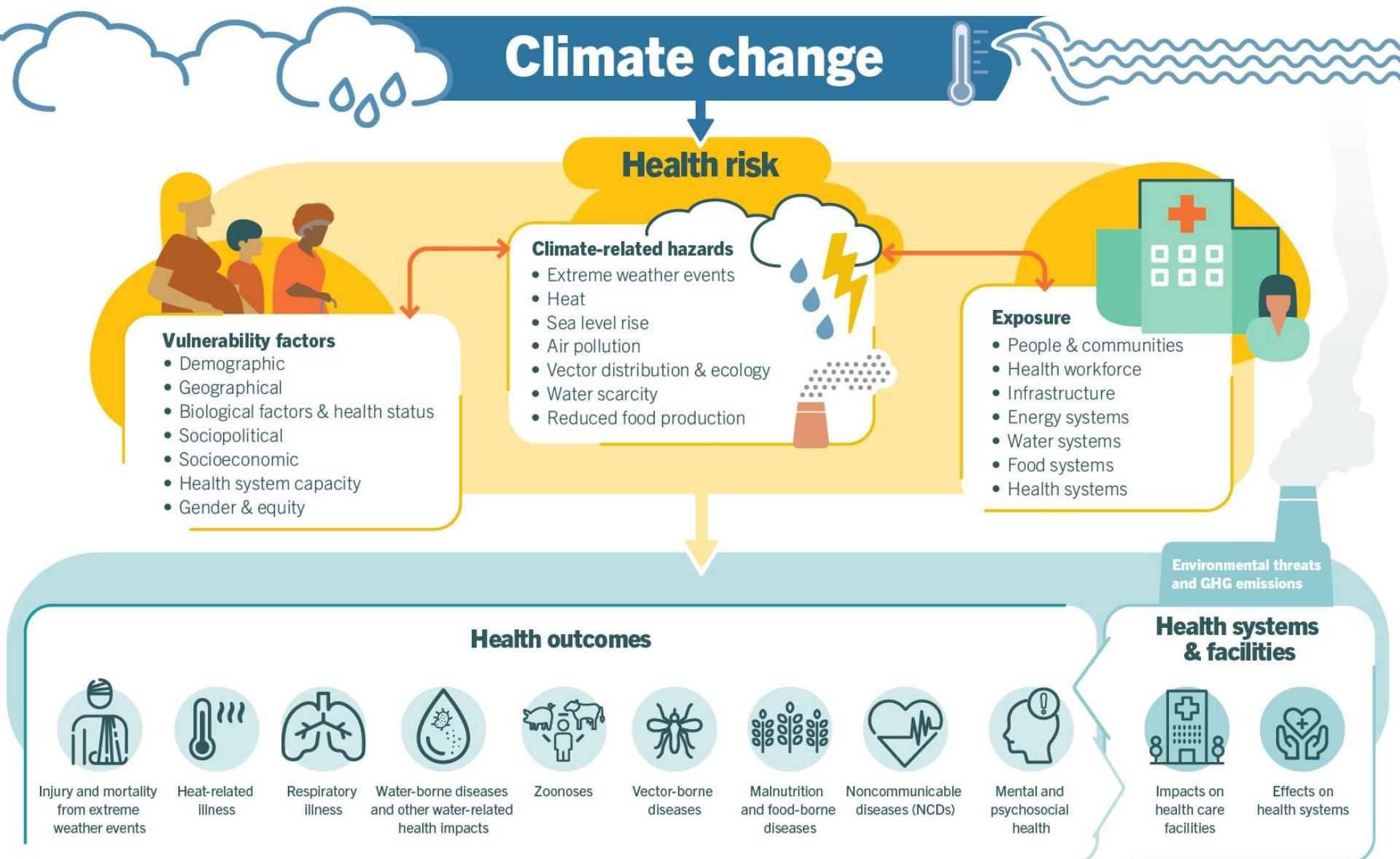
Jannis Behr
Leitender Psychologe
Abteilung Verhaltenstherapie stationär (VTS)
UPK Basel

Mitglied von Psychologists For Future Schweiz

Basel, 16.04.2025







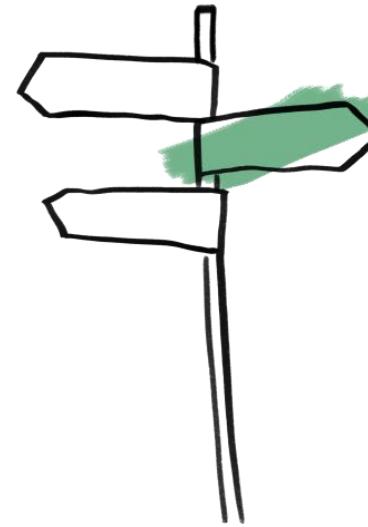
Die Klimakrise ist nicht ein weiteres Problem auf der Bühne. Sie bedroht die ganze Bühne.

**Sie lässt sich daher
nicht in einer Reihe
mit anderen Themen
abbilden.**



Überblick

- › Lebenslauf
- › Verhaltenstherapie stationär (VTS)
 - › ACT
 - › Arbeit im Team
 - › Forschung
 - › Aufgaben APs
 - › Lehre
 - › UPK
 - › Psychotherapieausbildung
- › Klimakrise
 - › Klimagefühle
 - › Handabdruck
 - › Coping
 - › Resilienz
 - › Handlungsoptionen



Verhaltenstherapie stationär (VTS)

Eckdaten

- › ACT-Konzept (transdiagnostisch, interdisziplinär)
- › Aufenthalt 10-12 Wochen (Intervall 6-8 Wochen)
- › Schwerpunkte Angst, Zwang, ADHS, Depression, Autismus, chronische Schmerzen
- › 16 Behandlungsplätze (alle stationär)

Arbeit im Team

- › Kernteam-Konzept
- › Rapport 1x/Woche
- › Fallbesprechung 1x/Woche
- › Teamsitzung 1x/Monat
- › ACT-Booster und Weiterbildungen
- › Expositionen

Zwangsstörung - Screening

3-1

Bei allen Patienten, bei denen psychische Störungen vermutet werden oder bei denen körperliche Anzeichen (z.B. Handekzem) Hinweise auf eine psychische Erkrankung liefern, sollen folgende 5 Fragen zur Zwangsstörung gestellt werden:

- (1) Waschen und putzen Sie sehr viel?
- (2) Kontrollieren Sie sehr viel?
- (3) Haben Sie quälende Gedanken, die Sie loswerden möchten, aber nicht können?
- (4) Brauchen Sie für Alltagstätigkeiten sehr lange?
- (5) Machen Sie sich Gedanken um Ordnung und Symmetrie?

Expertenkonsens

Empfehlungsgrad: Expertenkonsens

https://register.awmf.org/assets/guidelines/038_017k_S3_Zwangsst%C3%B6rungen_2022-07.pdf

Zwangsstörung - Behandlung

4-1

Bei einer Zwangsstörung soll eine störungsspezifische Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) einschließlich Exposition als Psychotherapie der ersten Wahl angeboten werden.

A

Empfehlungsgrad: A

https://register.awmf.org/assets/guidelines/038_017k_S3_Zwangsst%C3%B6rungen_2022-07.pdf

Verhaltenstherapie stationär (VTS)

Forschung (aktuell)

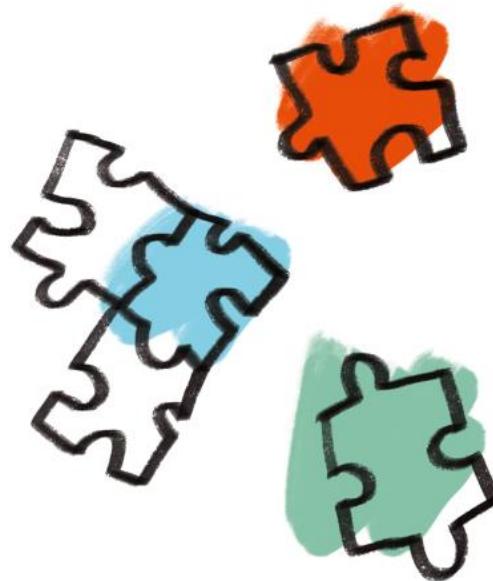
- › App-Studie (APAC)
- › OCDetect

AP-Aufgaben

- › Fallführung
 - › Eintritt, Therapieplanung und -durchführung, Austritt
 - › Austausch mit Dritten (ambulante Fachpersonen)
 - › Planung der Nachbehandlung (Tagesstruktur, Therapie, Wiedereinstieg Beruf)
 - › Berichte (IV, KTG, KK, Austritt)
- › Gruppentherapien

Ausbildung/Lehre

- › Supervision Assistenzpsycholog*innen
- › Ärzt*innen-Patient*innen-Unterricht
- › Psychotherapieausbildung (ACT)



Worum geht es bei ACT?

Akzeptanz

Schwierigen und unerwünschten Empfindungen, Gefühlen und Gedanken achtsam, offen und mit Freundlichkeit begegnen.

Commitment

Das Handeln in den Dienst dessen stellen, was mir persönlich wirklich wichtig ist, sodass mein Leben langfristig als sinnvoll, selbstbestimmt und vital erlebt wird.



Erlebnisvermeidung fördert psychisches Leiden

- Alle Bemühungen, unangenehme Empfindungen, Gedanken und Gefühle zu vermeiden oder zu kontrollieren
 - kurzfristig meist wirksam
 - Rebound Effekte
- Rigid Kontrollbemühungen und Vermeidung
 - führen zu Einschränkungen des Erlebens- und Handlungsspielraums
 - können Leiden verstärken und verlängern
 - «Leiden = Schmerz x Widerstand»

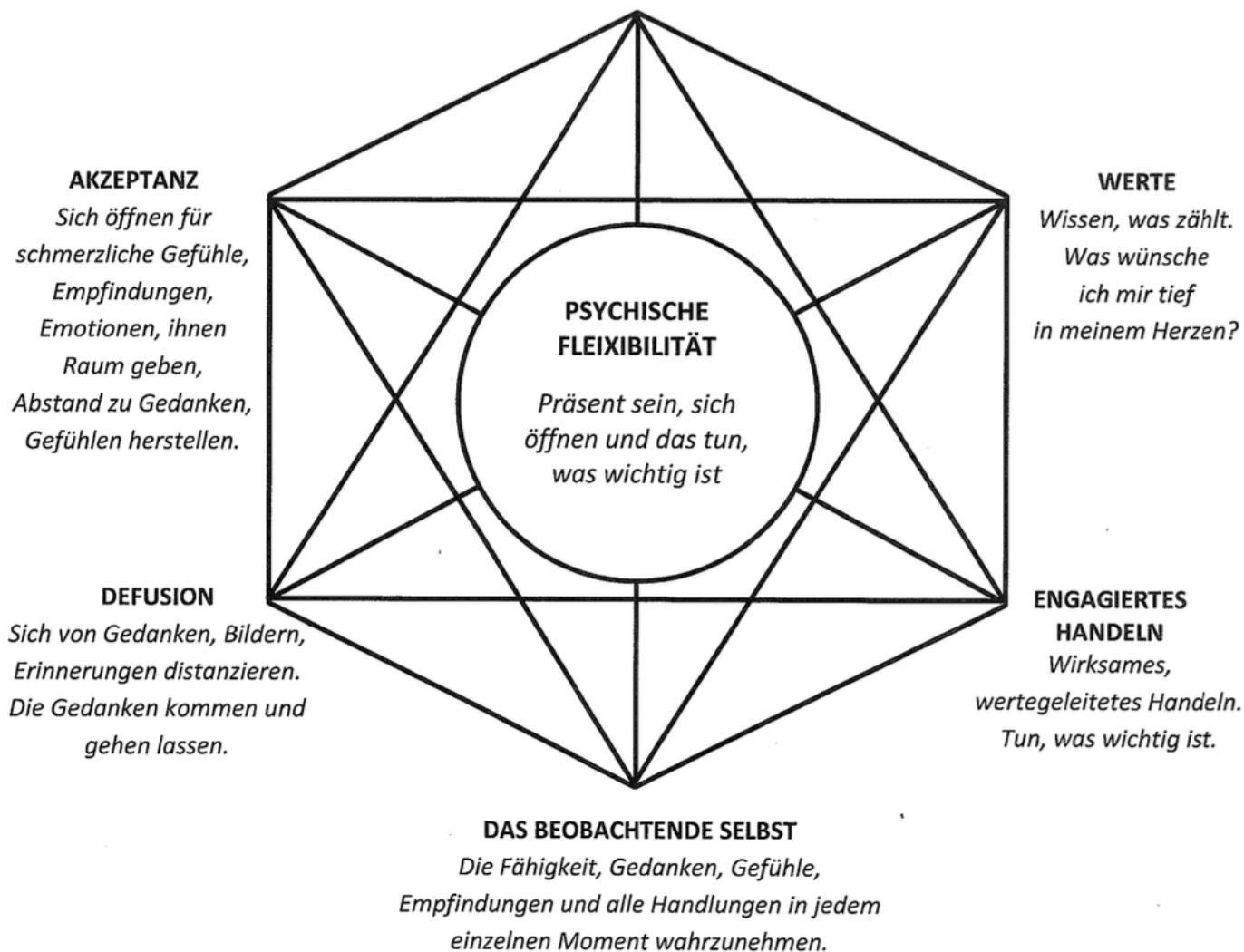


Vermeidungsleid

Geschichte von der Larve/dem Schmetterling

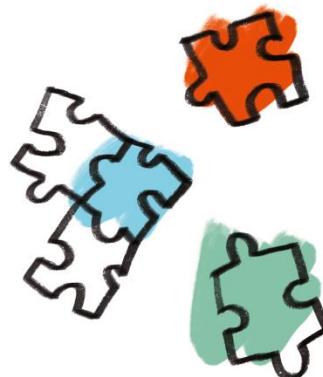
KONTAKT MIT DEM JETZIGEN MOMENT

Im Hier und Jetzt, psychisch präsent sein.



Zentrale Merkmale von ACT

- Transdiagnostisch
- keine direkt auf Symptome ausgerichtete Therapie
- nicht die Reduktion von Symptomen sondern die Entwicklung wertebezogenen Verhaltens ist die Orientierung
- kein Befindlichkeits-Reparaturmodell
- nicht «Besserfühlen» sondern «besser Fühlen» ist das Ziel
- keine Umstrukturierung kognitiver Inhalte
- nur die Richtung ist vorgegeben, flexibler Umgang mit den Methoden



Der Wertekompass

Körperliches Wohlbefinden

Welche Werte haben sie für Ihr Wohlbefinden?
Wie möchten Sie für sich selbst sorgen?

Gemeinschaft / Bürgerpflichten

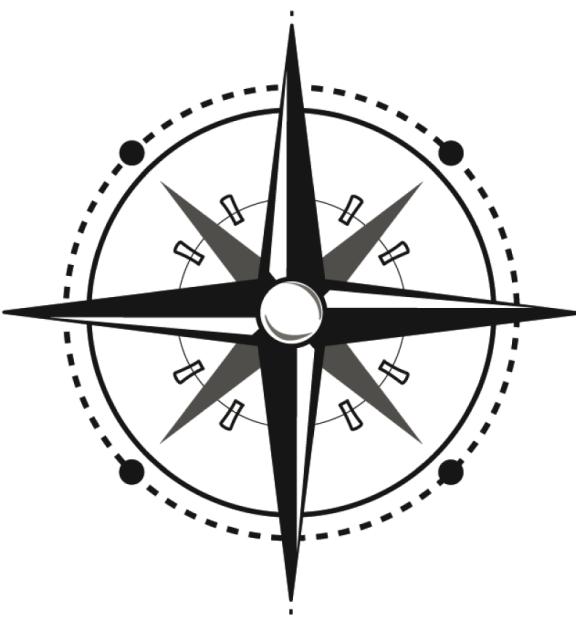
Welche Umgebung möchten Sie für sich?
Was möchten Sie in ihrem Umfeld konstruktiv beitragen?

Spiritualität

Welche Beziehung möchten Sie zu Gott / zur Natur / zur Erde?
Welche Momente der Stille geben Sie sich?

Erholung

Woran möchten Sie sich freuen?
Was entspannt Sie?
Wann sind Sie einmal verspielt?



Erziehung / Ausbildung / Persönliches Wachstum

Wie möchten Sie wachsen?
Welche Fähigkeiten möchten Sie entwickeln?
Worüber möchten Sie mehr erfahren?

Ehe / Partnerschaft / Beziehungen

Welche Art Ehemann, Frau, Partner/in möchten Sie sein?
Welche Art Beziehung möchten Sie?

Elternschaft

Welche Art Eltern möchten Sie sein?
Welche Werte sollen Ihre Kinder in Ihnen sehen?

Freundschaft / soziale Beziehungen

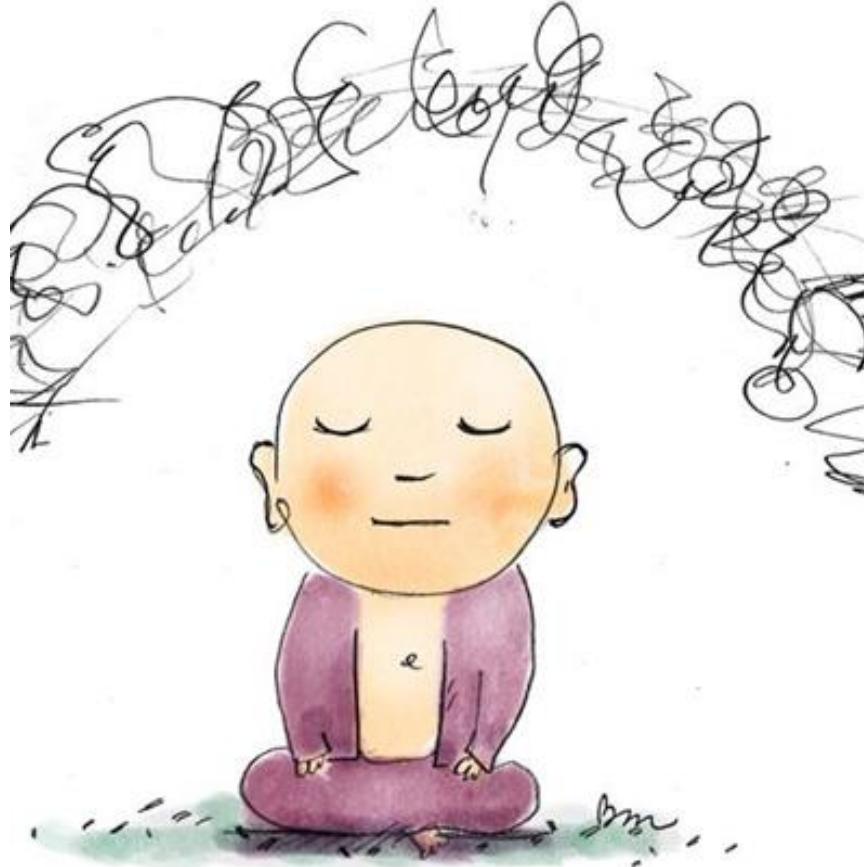
Welche Art Freund möchten Sie sein?
Welche Freundschaften möchten Sie pflegen?
Wie möchten Sie sich gegenüber Freunden verhalten?

Arbeit

Welche Art Arbeit ist Ihnen wichtig?
Welche Eigenschaften möchten Sie als Angestellter einbringen?
Welche Arbeitsbeziehungen möchten Sie aufbauen?

Monster am Wegrand

Gedanken leicht nehmen – die Fähigkeit...



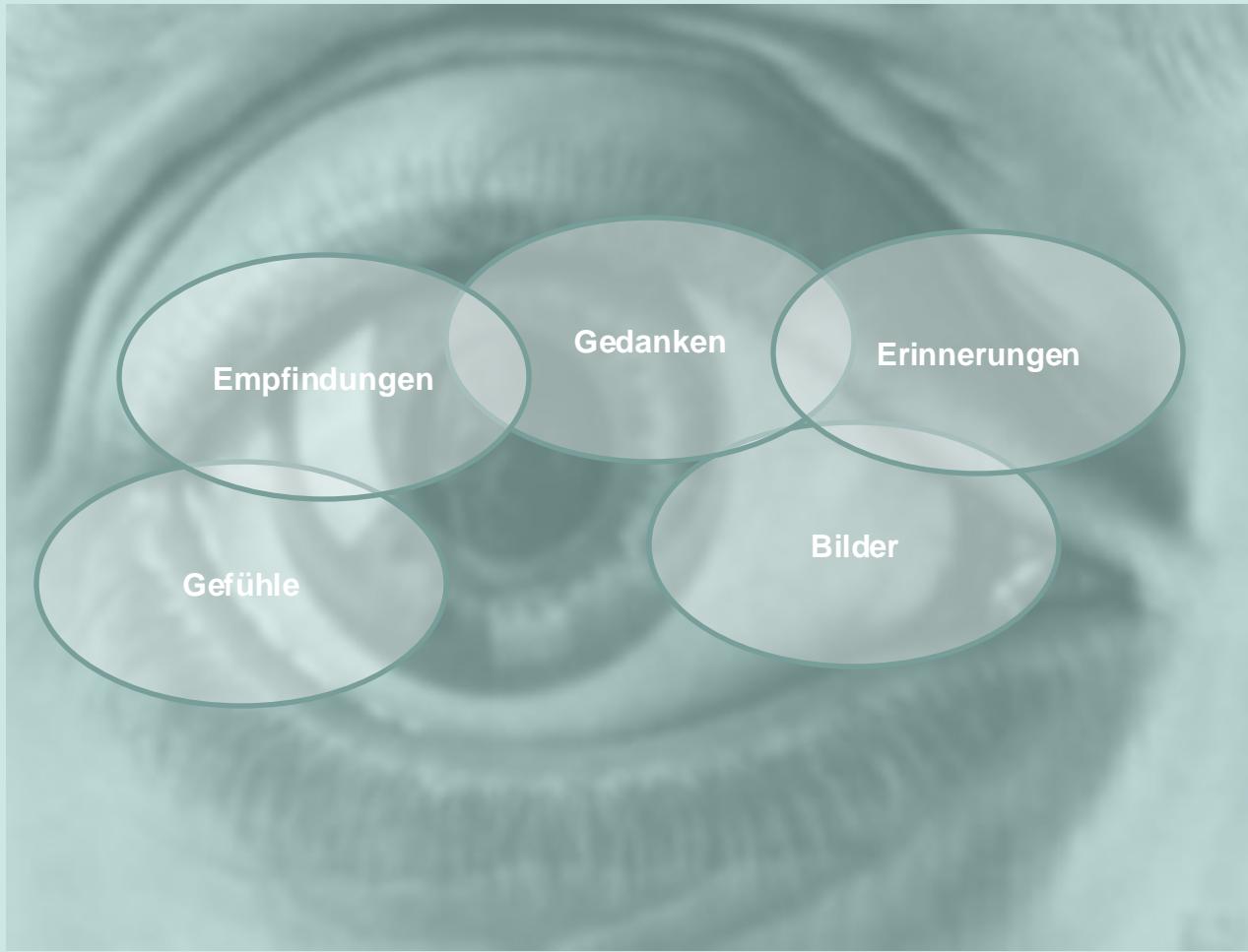
The mind will do what
it wants to do.

Observe gently.

Ich als Beobachter – Metaphern

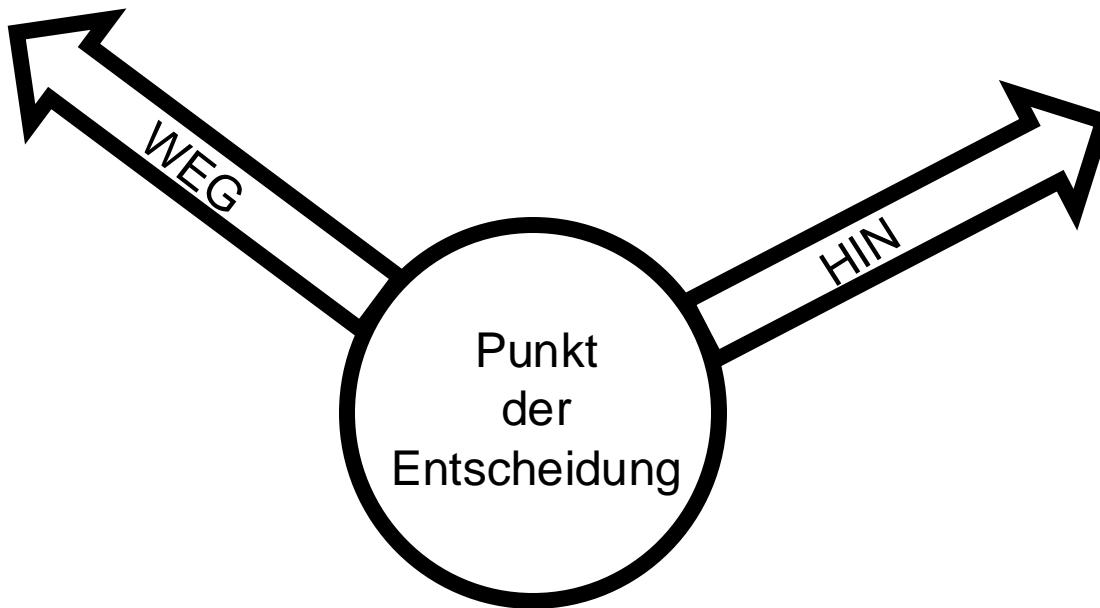
Gefühlsfische

Ich als Beobachter



Bequemer und unbequemer Bus

Engagiertes Handeln

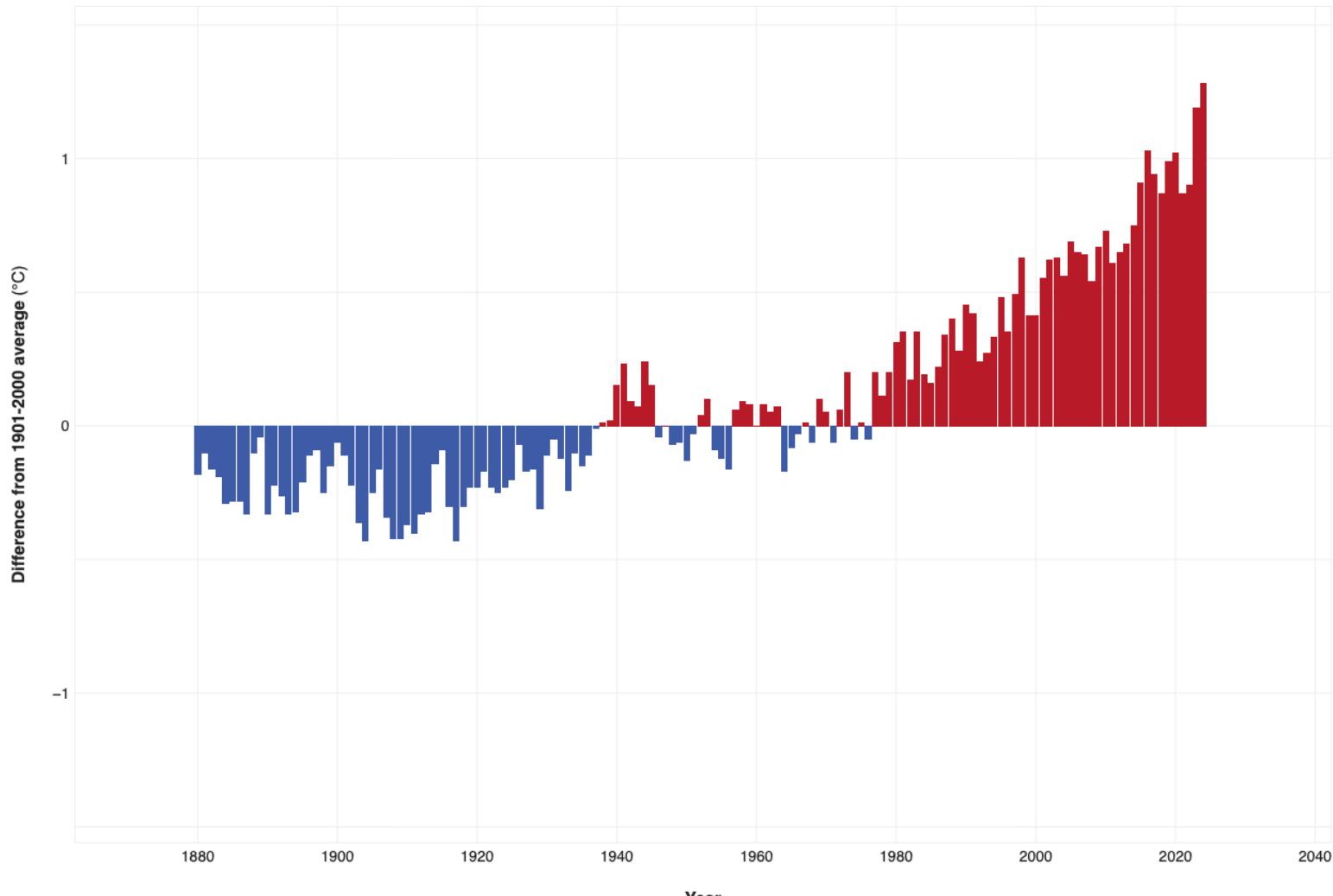


Therapeutische Haltung

- Basisvariablen: bedingungslos wertschätzend, authentisch, empathisch
- normalisierend (Realitätskluft, Verstand als Problemlösemaschine, Erlebnisvermeidung)
- Begegnung auf Augenhöhe (es betrifft uns alle...)
- offen für alles Erleben, mitfühlend, validierend
- was auch immer Klient:innen Unangenehmes erleben, es handelt sich nicht um einen Feind, der bekämpft werden muss
- Einladungen zu Übungen («Ich lade Sie ein...») und Einladen des Erlebens («es darf da sein, es bekommt seinen Platz...»)

Klimakrise – Gefühle?

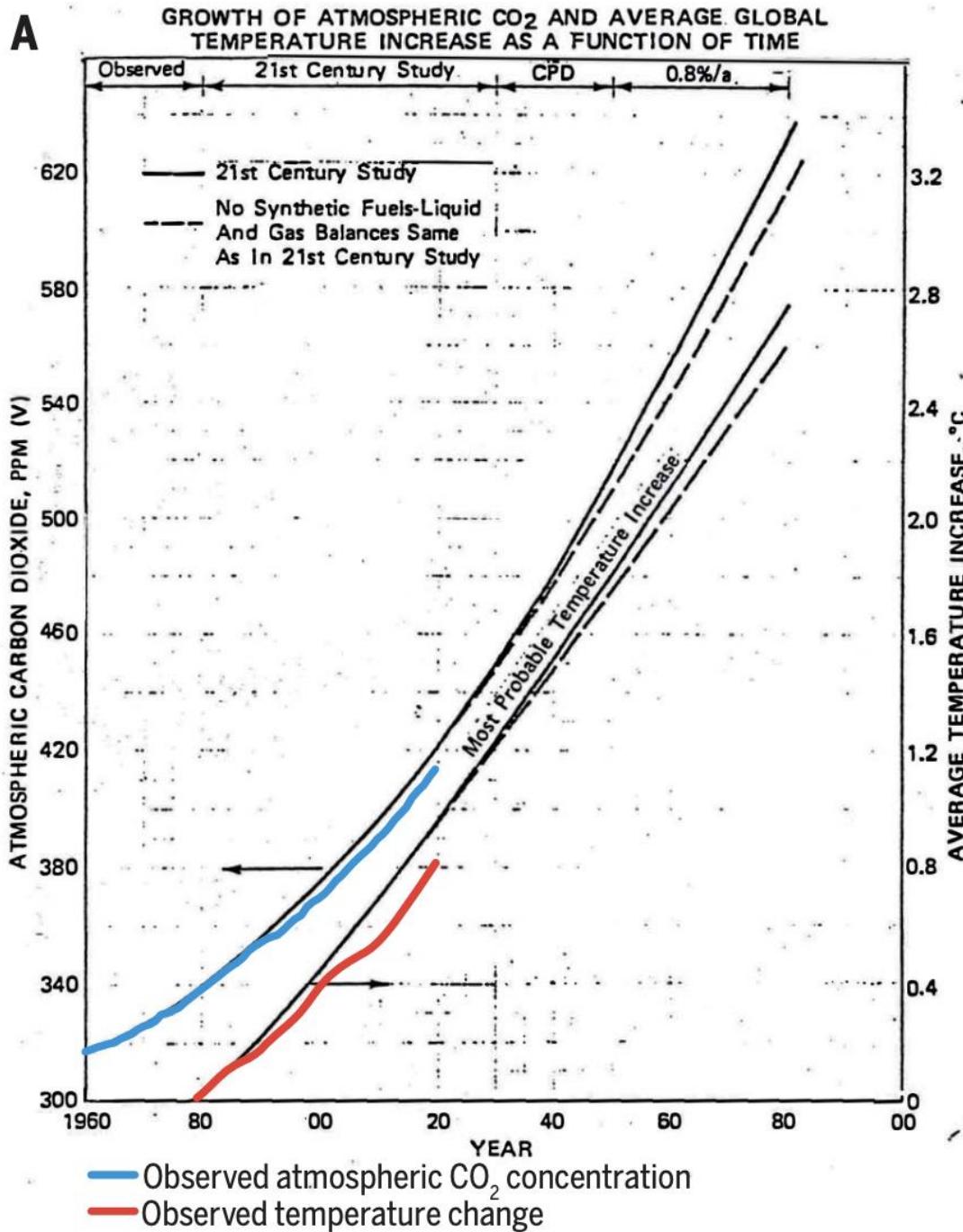
GLOBAL AVERAGE SURFACE TEMPERATURE

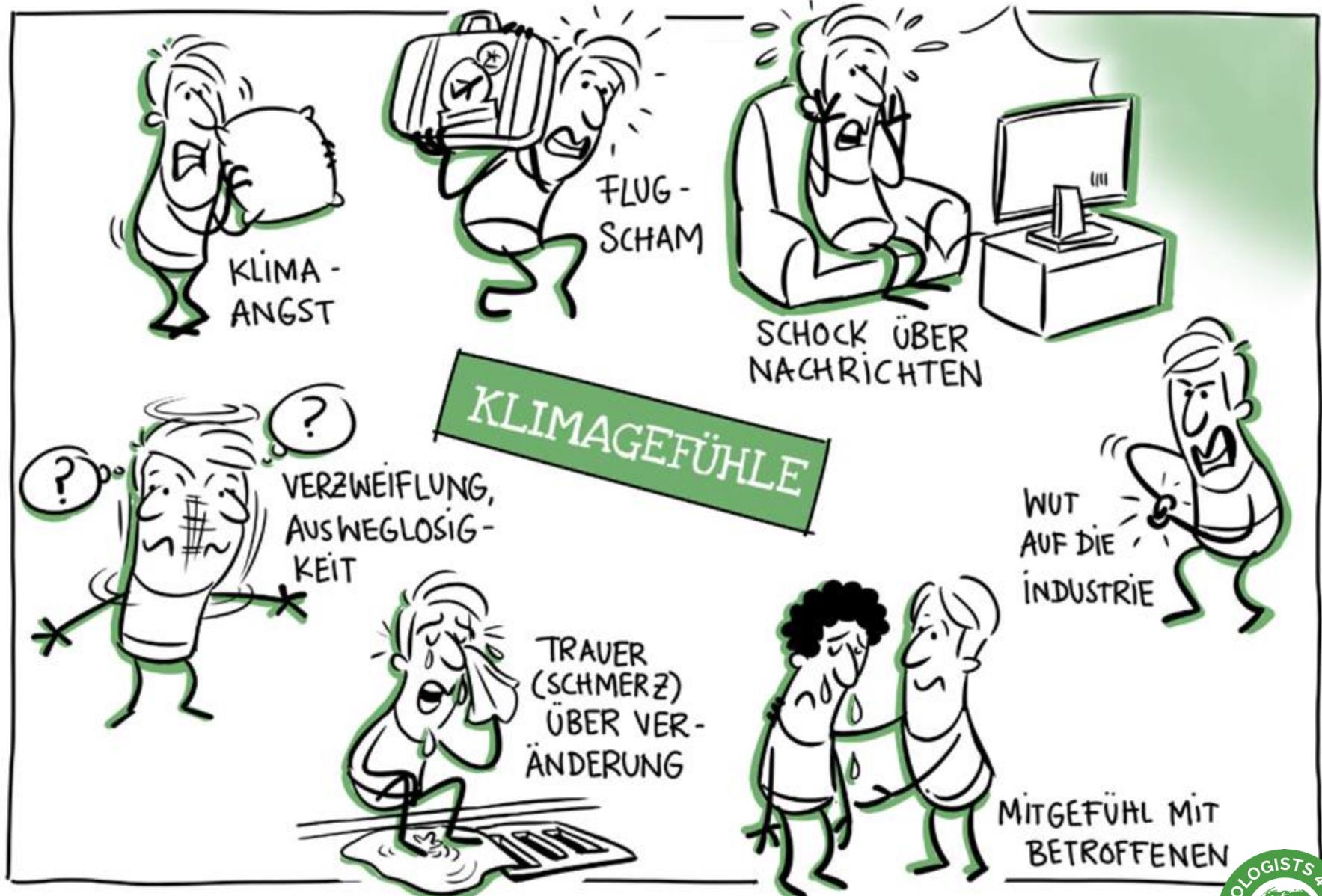


<https://www.ncei.noaa.gov/access/monitoring/climate-at-a-glance/global/time-series>

Klimakrise – Gefühle?

Exxon mobil
internal
report 1982





Bilder: Jai Wanigesinghe

Dohm & Klar (2020)

Vermeidung als Selbstschutz



Angst = Ohnmacht ?

Negative mediale Berichterstattung
ohne das Aufzeigen von Lösungen und
(eigenen) **Handlungsmöglichkeiten**
kann langfristig dazu führen, dass sich
Rezipienten **ohnmächtig und**
handlungsunfähig fühlen.



Bilder: Jai Wanigesinghe

Urner & Langeslag (2018)

Wandel mit Hand & Fuß



Wer kennt seinen
CO₂-Fussabdruck?

Wie steht's um den
ökologischen Handabdruck?



Schilly (2019)



Bilder: Jai Wanigesinghe

Handabdruck vergrößern



Ein größerer **Handabdruck** zielt darauf ab, dass unsere **Fußabdrücke** alle so viel kleiner werden können, dass wir die Klimakrise lösen können.

Bild: Jai Wanigesinghe

Handlungsmöglichkeiten



Beispiele Handlungsmöglichkeiten

- Vorstellungskraft trainieren:
Informieren, lesen, darüber sprechen
- Selbst Vorbild sein und 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

Besondere Aufgaben für Psycholog*innen

- › Vertrauen ist hoch
- › Gesundheits-Sektor für ca. 7% der Emissionen in der Schweiz verantwortlich
- › Gefühle sind wichtiger als Faktenwissen, um ins Handeln zu kommen
- › Klima-Resilienz fördern
- › Krisensichere Strukturen schaffen
- › Räume in der Psychotherapie öffnen



Frage im Anamnesebogen

4.2 Wie stark sind Sie von den folgenden gesellschaftlichen/globalen Problemen belastet? (Bitte wählen Sie einen Wert von der Skala 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark.)

Klimakrise: _____

Artensterben: _____

Naturzerstörung: _____

Corona-Pandemie: _____

Krieg: _____

Migration: _____





Bilder: Jai Wanigesinghe





Bilder: Jai Wanigesinghe

Umgang mit Klima-Gefühlen

Coping

Stressbewältigung

problemorientiert

Situation selbst ändern



emotionsorientiert

Bezug zur Situation ändern

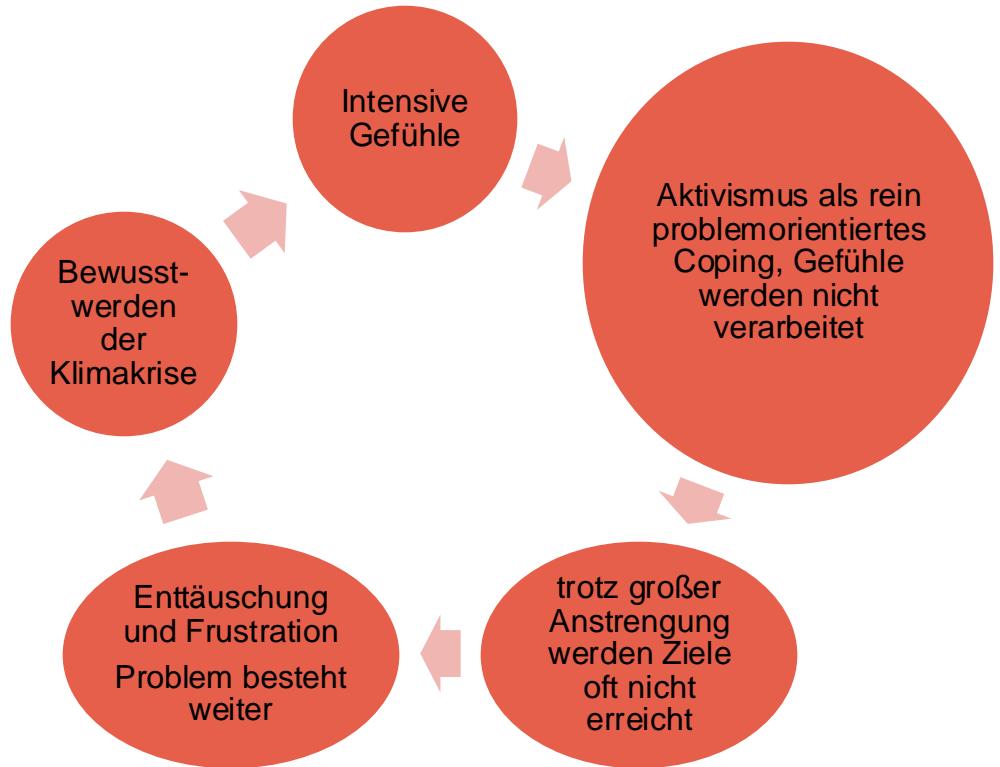


Bilder: Jai Wanigesinghe

Lazarus & Folkman (1984)

Burnout von Aktivist*innen

(Macha & Adelmann, 2022)



Emotionsorientiertes Coping

Coping

Stressbewältigung

emotionsorientiert

Bezug zur Situation ändern



Emotionsorientiertes Coping

Coping
Stressbewältigung
emotionsorientiert
Bezug zur Situation ändern

Alternative?

Lazarus & Folkman (1984)



Akzeptanz von (Klima)-Gefühlen

- Gefühle sind normal und wichtig! Kein Mensch sucht sich seine Gefühle aus. Es gibt keine „richtigen“ und „falschen“ Gefühle.
- Gefühle sind nicht gefährlich - sie kommen und gehen (wie Wellen) 
- Gefühle erkennen, benennen, zulassen, wohlwollend annehmen, beobachten (z. B. Fokus auf den Körper, ins Gefühl atmen) 
- Unangenehme Gefühle nicht „loswerden“ wollen (das funktioniert nur kurzfristig und hat einen hohen Preis).



(Hayes, Strosahl & Wilson, 1999)

Coping

Stressbewältigung

problemorientiert



emotionsorientiert

Situation selbst ändern

Bezug zur Situation ändern



„meaning-focused Coping“



Engagiertes Handeln (Gruppe) und Akzeptanz von Gefühlen



und eigene Grenzen beachten

Klima-Resilienz

Was können wir noch tun, um im Wissen um die Klimakrise (psychisch) gesund zu bleiben?



Bilder: Jai Wanigesinghe





Klima-Resilienz fördern

**14 Strategien zum emotionalen
Umgang mit der Klimakrise**



- Gefühlsakzeptanz  
- Engagement und Austausch in Gruppen (Handabdruck) 
- Selbstfürsorge und Ausgleich (Sport)
- Sich gesund abgrenzen
- Akzeptanz der eignen Grenzen
- Selbstmitgefühl statt Selbtkritik

Aktiv werden – als Teil einer sozialen Bewegung

- › Mitglied in Gruppen werden und sich vernetzen, z.B. bei den Psychologists For Future, Health For Future, KLUG ...

als Akteur*innen in Gesellschaft, Berufspolitik, Aus- und Weiterbildung:

- › psychotherapeutische Versorgung von Aktivist*innen sicherstellen
- › Weiterbildung in Notfall- und Traumapsychotherapie
- › berufspolitisch Einfluss nehmen, z.B. auf Ausbildungs-Curricula, Mitarbeit in Klima-Arbeitskreisen bei Berufsverbänden, Forschung...

(Pudlitz, 2023)





ÜBER UNS

Wir sind in der Schweiz tätige Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen, die ihr psychologisches und therapeutisches Fachwissen in den Umgang mit Klima- und Biodiversitätskrise einbringen – für eine lebenswerte Zukunft für alle.

Wir sind Teil des internationalen Netzwerkes von „Psychologists for Future“, zu dem rund 50 Regionalgruppen mit mehr als 1500 Engagierten gehören, vor allem in Deutschland, aber auch in Österreich, Irland, Schweden, Italien, Brasilien.

Als Bündnispartner der Bewegung Fridays for Future unterstützen wir deren Ziele und Forderungen.



WAS WIR TUN

Wir schaffen Räume, um über das zu sprechen, was innerlich bewegt rund um den planetaren Notstand. Mit unserem psychologischen Knowhow wollen wir zum dringlichen Wandel unserer Beziehung zur Erde beitragen.

- Brauchst du Unterstützung im Umgang mit belastenden Klimagefühlen?
- Willst du mit deinen Empfindungen rund um den Zustand der Erde nicht alleine bleiben?
- Bist du daran interessiert, mehr zu den psychologischen Dimensionen der Ökokrise zu erfahren? Und warum es wichtig ist, sie in unser Handeln miteinzubeziehen – persönlich, in deinem direkten Umfeld, im Klimaaktivismus, in der Politik, in den Medien?



Das sind unsere konkreten Angebote:

- + Beratung und Support für klimaengagierte und -belastete Menschen
- + Moderierte Gesprächsrunden: Unsere Klimacafés
- + Workshops und Referate zu den psychologischen Dimensionen der Klimakrise
- + Fachimpulse für Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen
- + Öffentlichkeitsarbeit
- + Mitwirkung in der Klimastreik-Bewegung



MITMACHEN

Egal, ob du Psycholog*in bist oder nicht: Hier findest du einen Überblick zu den Möglichkeiten, mit uns in Verbindung zu kommen. Wir freuen uns, dich kennen zu lernen.

- + Du möchtest Fachimpulse zu Klimapsychologie erhalten und mitbekommen, was bei uns so läuft.
- + Du möchtest Teil von Psychologists for Future Schweiz werden und unsere Arbeit und Angebote mittragen und -gestalten..
- + Du möchtest Psychologist for Future Schweiz ideell und/oder finanziell mittragen helfen?
- + Du bietest klimasensible Psychotherapie bzw. psychologische Beratung an.

Psy4F Schweiz und Deutschland und Weiteres

Psy4F

- › <https://psy4f.ch/>
- › <https://www.psy4f.org>

VPB Netzwerk Klima

- › <https://www.psychotherapie-bsbl.ch/klima/>

DGPPN

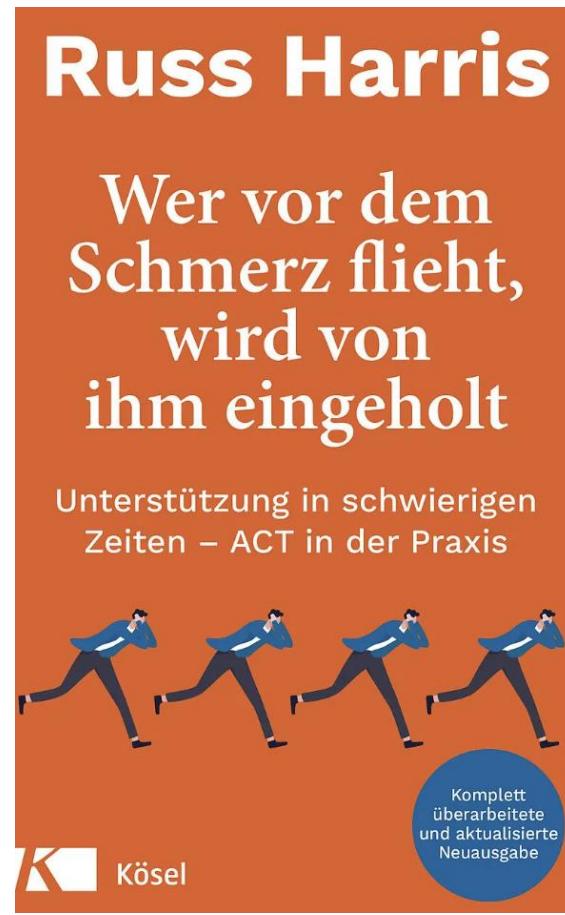
- › <https://www.dgppn.de/schwerpunkte/klima-und-psyche.html>

IPU

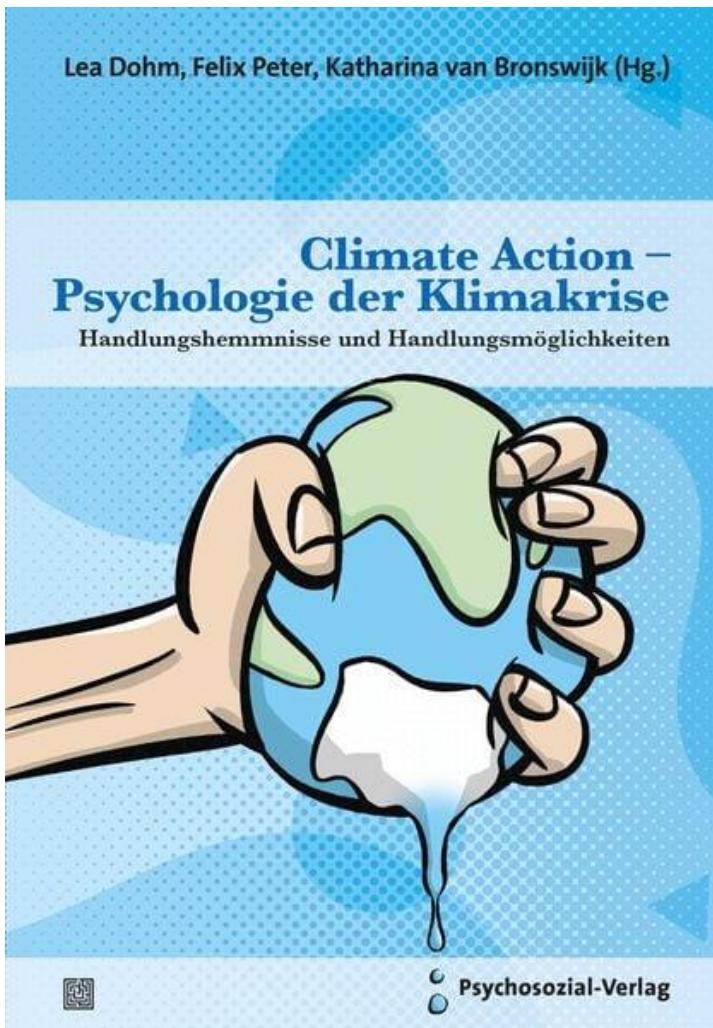
- › <https://www.umwelt-psychologie.ch/>



Literatur ACT



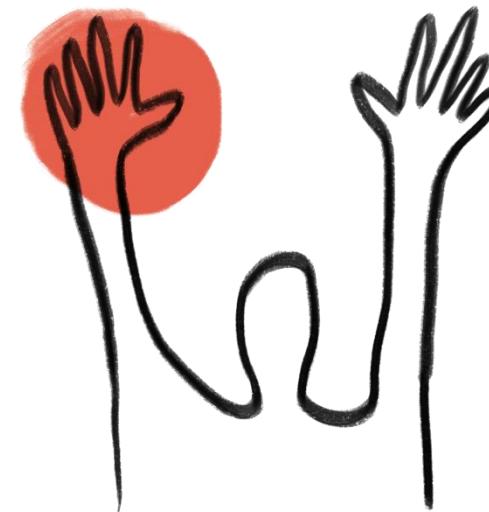
Literatur Klimakrise



Fragen, Rückmeldungen und Austausch



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit und den Austausch



UPK Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel