



Betätigungsresilienz von klimaengagierten Menschen

- eine qualitative Studie -

Lea Leisner

Inhalte



- Warum wir Klimaengagement brauchen
- Gefühle und Klimakrise
- Aktivismus Burn Out
- Methodologie
- Ergebnisse: Resilienzfaktoren
- Bezug zur Ergotherapie



Warum Klimaengagement notwendig ist:

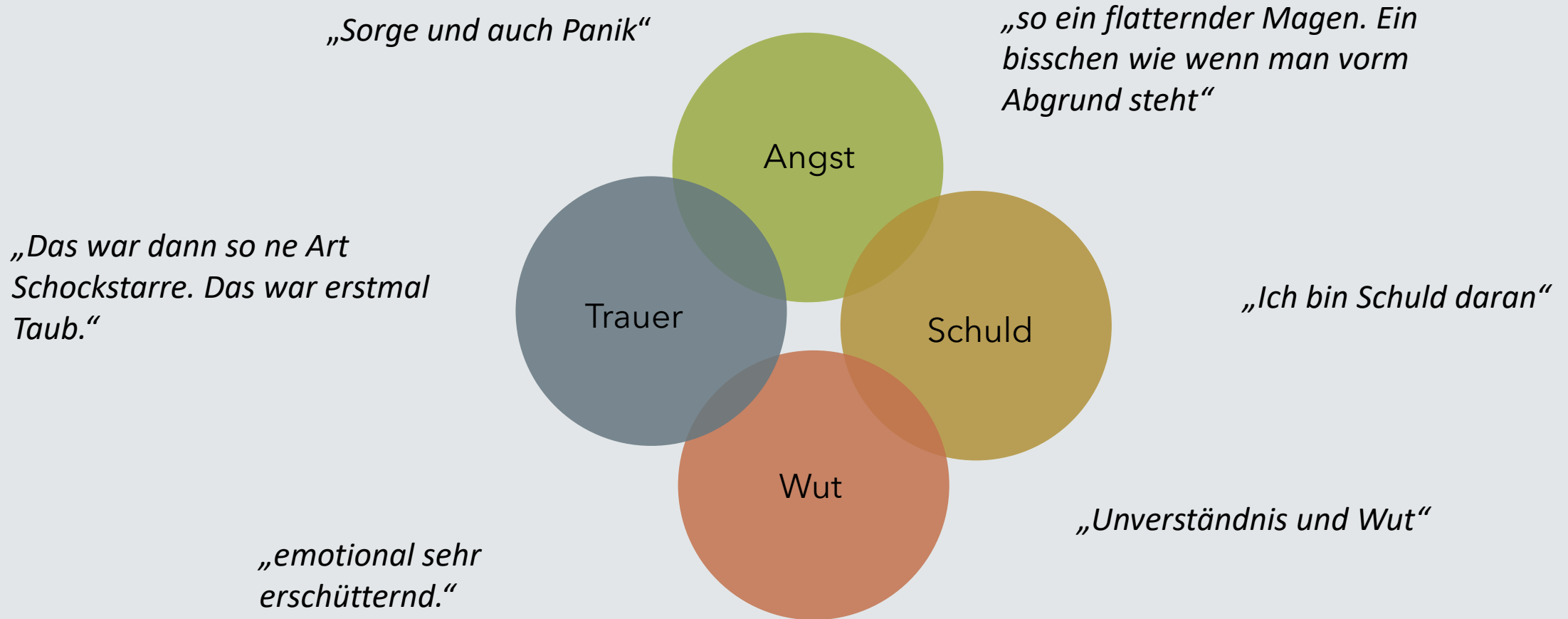
(aktueller wissenschaftlicher Stand zur Klimakrise)



→ Sofortige tiefgreifende Maßnahmen in diesem Jahrzehnt notwendig, um irreversible Kipp-Punkte zu verhindern

(Lee, Calvin et al. 2023)

Welche Gefühle die Klimakrise auslösen kann:



Aktivismus Burn-Out

Risikofaktoren

1. individuell:
 - Aktivismus als Coping-Strategie
 - Hohe Identifikation → Erwartungen + Ansprüche
 - Ausbleibende oder stark verzögerte Erfolge
→ keine Selbstwirksamkeit
2. organisatorisch:
 - interne Konflikte
 - Erwartete Bereitschaft zur Aufopferung
3. äußerlich:
 - Repressionen, Kriminalisierung
 - Konflikte im sozialen Umfeld

Symptome

- Verschlechterung der physischen + psychischen Gesundheit
 - Symptome von Stress, Angst, Depressionen
 - Gefühle von Hoffnungslosigkeit
 - Hinterfrage der Sinnhaftigkeit → Selbstabwertung, Versagensgefühle
- ➔ unfreiwillige Reduktion bis Ausstieg aus Engagement

Betätigungsresilienz

„a person's ability to successfully and creatively navigate and negotiate life stressors, challenging environments and difficult events, whereby changes and modifications to daily occupations and occupational participation are required.“ (Brown 2021)

→ Erweiterung des Resilienzbegriffes

→ Zusammenwirken von

- persönlicher Resilienz → Kohärenzgefühl (nach Antonovsky)
- Resilienz auf Betätigungsebene → kognitive Flexibilität

Kohärenzgefühl:

1. Gefühl von Verstehbarkeit
2. Gefühl von Bewältigbarkeit
3. Gefühl von Sinnhaftigkeit

Kognitive Flexibilität:

- Gefühl von Macht über eigene Handlungen
- Bereitschaft zur flexiblen Anpassung an neue Situationen
- Erfahrung von Selbstwirksamkeit durch Adaption an neue Situation
- Betätigungsmöglichkeiten passend zur Selbstwahrnehmung

- Forschungsmethodik:
 - Qualitative Forschung angelehnt an Grounded Theory → hypothesengenerierend
 - Offene Interviews zur Datenerhebung
- Informant*innen:
 - Auswahlkriterien: über 18 Jahre alt, engagiert für das Thema Klimaschutz
 - 5 Teilnehmende aus unterschiedlichen Aktivismusbereichen
 - Psychologin von Psychologists For Future als „Expert*in“
- Datenerhebung:
 - Gespräche von ca. 1 Stunde
 - Audioaufnahme → Transkription
- Datenverarbeitung:
 - Analyse der Transkripte → Kodierungsprozess
 - Selektion von zentralen Kategorien



Belastungen:

- Ignoranz anderen Menschen, Entscheidungsträger*innen
- Konflikte/ Abwehrverhalten im sozialen Umfeld
- kleiner eigener Wirkungskreis → Gefühl von Machtlosigkeit, eigenes Engagement reicht nicht aus

„es war die Masse an Verantwortungsgefühl, an Verwicklung, an Aktivismus. Also ich hatte so viele Stränge gleichzeitig am Start und trotzdem immer das Gefühl, ich kriege das alles hier nicht hin oder das reicht nicht oder die Leute gehen nicht mit und niemand will sich dieser Situation annehmen. Ich renne praktisch gegen Betonwände.“ (T2.09.39)



Krisen/ Belastungsphasen:

- 3 von 5 Teilnehmenden beschrieben mind. eine Krise in ihrem Engagements erlebt zu haben
- Gefühle von Überforderung, Überlastung, Frustration
- Rückzug aus Aktivismus

Auszeiten und Ablenkung

→ Auszeiten vom Aktivismus nehmen + zulassen

Positive Narrative

→ Aus positiver Zukunftsvision heraus handeln



Akzeptanz

- Von aktueller Situation
- eigenem geringen Einfluss auf globale Krise

Natur

- Erholungsraum
- Erhalt als Ziel des Engagements

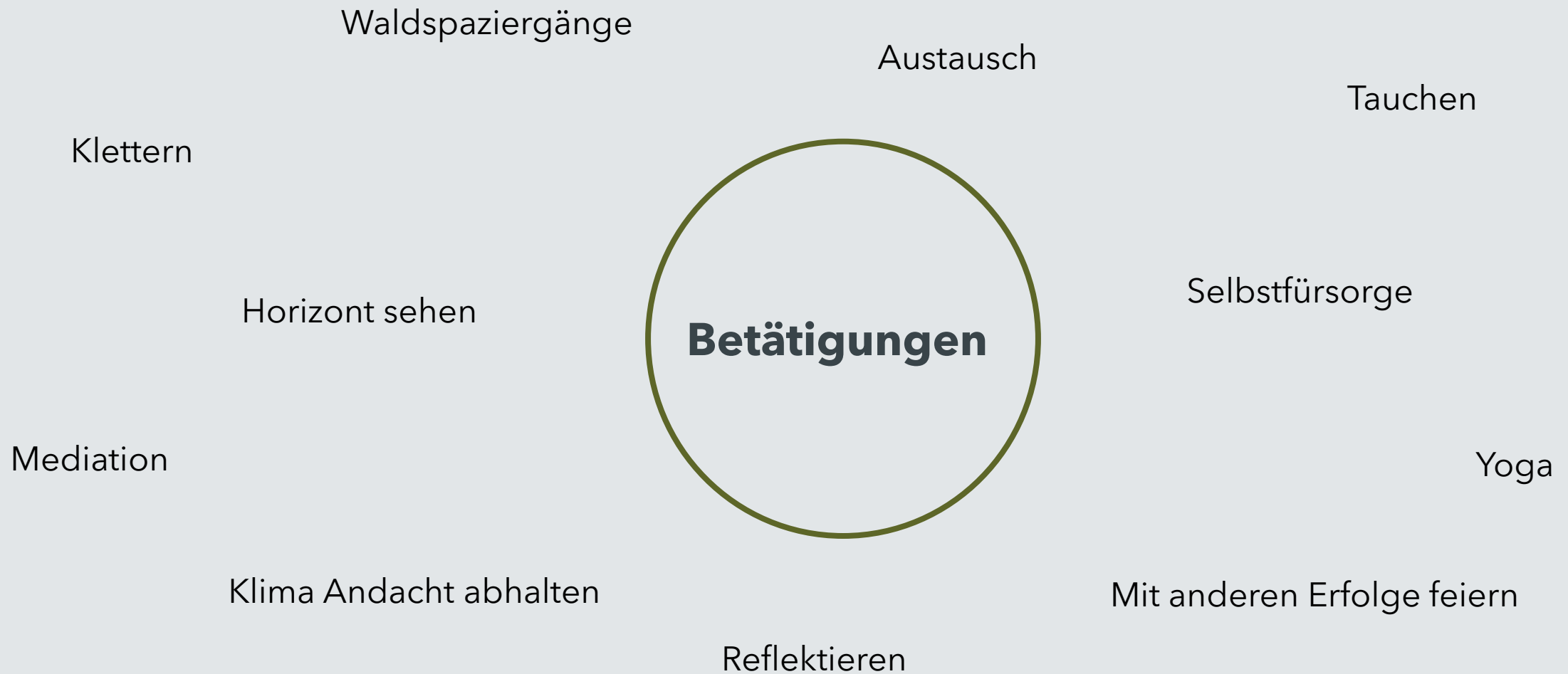
Gemeinschaft als wichtigster Resilienzfaktor

→ Von allen Teilnehmenden wird Gemeinschaft als zentraler Faktor genannt, um langfristig engagiert zu bleiben

- Austausch: Raum um Gefühle, Belastungen, Erfahrungen zu teilen
- Verständnis erfahren
- Verantwortung kollektiv tragen
- Gemeinschaftliches Handeln
- Reflektion + Erfolge feiern
- Soziales Netz, das einen in Belastungszeiten auffängt

*„Ich finde, dass ist das ganz Zentrale: allein wird es niemand schaffen. **Also wir brauchen uns zwingend.**“ (T5.22.26)*





Relevanz für die Ergotherapie

WFOT: Leitprinzipien für Nachhaltigkeit in ergotherapeutischer Praxis, Ausbildung und Wissenschaft

- ET kann und sollte wichtige Rolle in Richtung einer **umweltverträglichen, gerechten + gesunden Gesellschaft einnehmen**
- Menschen befähigen, Betätigungen auszuführen, die für sie bedeutungsvoll sind und zu einer nachhaltigeren Welt beitragen (Leitprinzip 2)
- Gemeinschaften befähigen, bedeutungsvolle Betätigungen die auf Nachhaltigkeit ausgerichtet sind zu vermitteln, und dabei Gleichberechtigung und Betätigungsgerechtigkeit zu unterstützen (Leitprinzip 4)

Was wir tun können:

- Auseinandersetzung mit Klimarealität
- Bewusstsein + Sensibilität für Klimagefühle
- Menschen zu politischer + gesellschaftlicher Teilhabe befähigen

Climate Justice

=

Occupational Justice

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



**HS Gesundheit
BOCHUM**

- Franke, A. (2012). Modelle von Gesundheit und Krankheit, Hogrefe AG.
- Heinzl, S. (2022). Klima-Angst - Eine angemessene Reaktion auf die Klimakrise? In K. van Bronswijk, & C. M. Hausmann, *Climate Emotions - Klimakrise und psychische Gesundheit* (S. 129 -143). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Lee, H., Calvin, K., Dasgupta, D., Krinmer, G., Mukherji, A., Thorne, P., ... & Zommers, Z. (2023). Synthesis report of the IPCC Sixth Assessment Report (AR6), Longer report. IPCC.
- Macha, K., & Adelman, G. (2022). Activist Burnout. A movement and a planet burning out. In H. C. van Bronswijk, *Climate Emotions - Klimakrise und psychische Gesundheit* (S. 185 - 207). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Nicolai, S. (2022). Climate Anger. In K. van Bronswijk, & C. M. Hausmann, *Climate Emotions - Klimakrise und psychische Gesundheit* (S. 165 - 184). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Peter, F., & Niessen, P. (2022). Resilienz als Konzept für die Klimakrise . In K. van Bronswijk, & C. M. Hausmann, *Climate Emotions. Klimakrise und psychische Gesundheit* (S. 229 - 256). Gießen: Psychosozial-Verlag .
- Pihkala, P. (2022). Klimakummer, Klimadepression und Solastalgie. In K. van Bronswijk, & C. M. Hausmann, *Climate Emotions - Klimakrise und psychische Gesundheit* (S. 97 - 128). Gießen: Psychosozial-Verlag. doi:<https://doi.org/10.30820/9783837978667>
- *Psychologists / Psychotherapists for future E.V.* (2023). Abgerufen am 3. Januar 2024 von <https://www.psy4f.org/>
- World Federation of Occupational Therapists. (2012). Position statement: Environmental sustainability, sustainable practice within occupational therapy. Verfügbar unter: <http://www.wfot.org>. <https://wfot.org/resources/environmental-sustainability-sustainable-practice-within-occupational-therapy>. Abgerufen am 14.01.2024
- WFOT: Sustainability Matters: Guiding Principles for Sustainability in Occupational Therapy Practice, Education and Scholarship (2018)