

Gemeinschaftsbasierte Resilienz

Der Einfluss von sozialer Identität, kollektiver Wirksamkeit und positiver Devianz auf die Auswirkungen der psychischen Gesundheit im Zusammenhang mit dem Klimawandel

Die Gesundheit kann nur dann angemessen geschützt und gefördert werden, wenn wir sie in den Kontext einer nachhaltigen und gerechten Entwicklung einbeziehen. Dieser Text soll Beispiele und nützliche Instrumente für die Schaffung von Klimaresilienz liefern, um die schädlichen Auswirkungen des Klimawandels auf die psychische Gesundheit zu verringern. Nach einem Überblick über die Auswirkungen des Klimawandels auf die Gesundheit heben die Autorinnen die Bedeutung sozialer Bindungen und Resilienz als Ressourcen für die psychische Gesundheit hervor. Anschliessend wird erörtert, wie gemeinschaftsbasierte Resilienz durch soziale Identität (die Wahrnehmung der eigenen Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen), kollektive Wirksamkeit (der gemeinsame Glaube der Menschen an die Fähigkeit ihrer Gruppe, kollektive Aufgaben zu bewältigen) und positive Devianz (ein Ansatz zur Verhaltensänderung, der die erfolgreichen Handlungen bestehender Gemeinschaftsmitglieder verstärkt) gefördert werden kann. Darüber hinaus wird das Potenzial lokaler, bewusster Gemeinschaftsbildung als wirksame Strategie zur Verbesserung der Resilienz untersucht. Schliesslich zeigen die konkreten Beispiele von Cool Block und der Transition-Town-Bewegung (z. B. Eco Vista), wie Gemeinschaften die Anpassung an den Klimawandel, die Abschwächung des Klimawandels und Strategien zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit wirksam unterstützen können.



Foto: zVg

Maya Cosentino



Foto: zVg

Debra L. Safer

von Maya Cosentino¹ und Debra L. Safer²

Klimawandel und Gesundheit

Gemäss der Lancet Commission on Health and Climate Change stellt der Klimawandel ein «unannehmbar hohes und potenziell katastrophales Risiko für die menschliche Gesundheit» dar (1). Die gesundheitlichen Folgen des Klimawandels sind mannigfaltig. Sie reichen von den Auswirkungen der Nahrungsmittel- und Wasserknappheit über die Zunahme von hitze-, allergie-, vektor- und luftverschmutzungsbedingten Krankheiten bis hin zu den psychischen Auswirkungen von Wetterextremen, Bevölkerungsvertreibung und gesellschaftlichen Konflikten (2). Eine nachhaltige Energiewende wird voraussichtlich grosse positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben, wobei allein die Verringerung der Luftverschmutzung jährlich Millionen von Menschenleben retten wird (3).

Der Klimawandel bedroht die psychische Gesundheit von Einzelpersonen und deren Gemeinschaften (4, 5). Umfassende Übersichten zeigen Zusammenhänge zwischen hohen Temperaturen und verstärkt aggressivem Verhalten (z. B. körperliche Angriffe, Tötungsdelikte) sowie erhöhten Suizidraten (6–9). Es gibt deutliche Anzeichen, dass Temperaturschwankungen und Luftverschmutzung zu einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit führen (10). Extreme Wetterereignisse wie Wirbelstürme, Waldbrände und Dürre erhöhen zudem die Wahrscheinlichkeit von Depressionen, Angstzuständen, posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS), Drogenmissbrauch und Selbstmordgedanken (4).

Eine weitere, oft unterschätzte Auswirkung des Klimawandels auf das psychische Wohlbefinden ist die kontinuierliche Medienberichterstattung über katastrophale Bedrohungen durch extreme Wetterereignisse. Im Rahmen einer erhöhten Risikowahrnehmung führt diese zu chronischen Ängsten und Stress, sowie zu Traurigkeit, Schuldgefühlen und Pessimismus. Diese psychischen Symptome sind Elemente eines emotionalen Phänomens, das als Öko-Angst bezeichnet wird (11, 12).

¹ University Hospital of Child and Adolescent Psychiatry and Psychotherapy, University of Bern, Bern, Switzerland

² Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Stanford University School of Medicine, Stanford, CA, USA

Zu den direkten Auswirkungen des Klimawandels kommen noch die damit verbundenen wirtschaftlichen (z. B. durch Verlust des Arbeitsplatzes, Obdachlosigkeit) und sozialen Kosten (z. B. durch Isolation, erhöhten Stress aufgrund geringerer Möglichkeiten von stressabbauenden Aktivitäten) hinzu. Diese können sich auch negativ auf die psychische Gesundheit auswirken und zu einem Verlust des Identitäts- und Zugehörigkeitssinns sowie zu einem Gefühl der Hilflosigkeit führen.

Kinder sind besonders anfällig für die psychischen Folgen des Klimawandels (7). Die Wahrscheinlichkeit belastender Kindheitserfahrungen (Adverse Childhood Experiences, ACEs) wird erhöht, wenn die psychische Gesundheit ihrer erwachsenen Betreuer durch die Auswirkungen des Klimawandels negativ beeinflusst ist (13). Angesichts anhaltender traumatischer Belastungen ist es wahrscheinlicher, dass Betreuungspersonen eine PTBS entwickeln, sich selbst mit Substanzen behandeln und/oder andere maladaptive Verhaltensweisen an den Tag legen (13). Darüber hinaus hat der Klimawandel auch direkte Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Kindern. In einer kürzlich durchgeführten globalen Studie wurde ein bedenkliches Ausmass an klimawandelbedingten Ängsten festgestellt (14).

Klimaresilienz aufbauen

Die Fähigkeit, sich von klimabedingten Folgen zu erholen, wird von den Bemühungen zur Förderung der Resilienz abhängen (15). Das Center for Energy and Climate Solutions definiert Klimaresilienz als «die Fähigkeit, gefährliche Ereignisse, Trends oder Störungen im Zusammenhang mit dem Klima vorherzusehen, sich darauf vorzubereiten und darauf zu reagieren.» Weiter heisst es: «Zur Verbesserung der Klimaresilienz gehört es, zu bewerten, wie der Klimawandel neue klimabezogene Risiken schafft oder bestehende Risiken verändert, und Schritte zu unternehmen, um diese Risiken besser zu bewältigen» (16).

Es wurde festgestellt, dass stressresistente, widerstandsfähige Menschen ein Gefühl von Gruppenidentität und wahrgenommener sozialer Unterstützung aufweisen. Des Weiteren zeigen sie überlegte, aber auch aktive Bewältigungsfähigkeiten und einen wahrgenommenen internen Kontrollmechanismus (d. h. ein Gefühl von Wirksamkeit und Entschlossenheit) (17–19). Die Auswirkungen von Stress im Zusammenhang mit Naturkatastrophen werden durch soziale Beziehungen und die Wahrnehmung von ausserfamiliärer sozialer Unterstützung gemildert (20). Unterstützende Kommunikation und sozialer Support werden ebenfalls mit verringerter Selbsteinschätzung von körperlichen Symptomen und Depressionen sowie einem grösseren Wohlbefinden in Verbindung gebracht (21, 22). Gleichzeitig stellt unzureichende soziale Unterstützung einen Prädiktor für PTBS dar und wird mit einer kürzeren Lebensdauer in Verbindung gebracht (18, 22, 23). Die Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und sie zu unterstützen, ist daher eine wichtige Möglichkeit, die Klimaresilienz zu fördern.

Soziale Identität und Zusammenhalt

Die Theorie der sozialen Identität besagt, dass die Zugehörigkeit einer Person zu einer sozialen Gruppe ein entscheidender Bestandteil ihres Selbstverständnisses ist

(24, 25). Durch die Zugehörigkeit zu Gruppen (z. B. Familie, Team, Gemeinschaft) werden Aspekte des sozialen Umfelds in das Selbstverständnis des Einzelnen integriert. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe und die soziale Identität, die man durch diese Zugehörigkeit entwickelt, werden mit einer verbesserten Gesundheit und einem besseren Wohlbefinden sowie einer grösseren Widerstandsfähigkeit gegenüber Umweltstressoren wie sozialer Isolation in Verbindung gebracht (26, 27). Entsprechend wurde festgestellt, dass gemeinschaftsbasierte Interventionen, die die soziale Identität stärken, die verheerenden gesundheitlichen Auswirkungen der Einsamkeit abmildern (28).

Kollektive Wirksamkeit

Ein höheres Mass an kollektiver Wirksamkeit (d. h. die gemeinsame Vorstellung von den Fähigkeiten der Gruppe, kollektive Aufgaben zu bewältigen) (29) ist mit einer grösseren Wahrscheinlichkeit verbunden, Verhaltensweisen zu koordinieren und auszuführen, die die Erfolgchancen einer Gruppe, trotz anfänglicher Rückschläge oder anderer Hindernisse, erhöhen (30, 31). Die kollektive Wirksamkeit reguliert auch, wie Menschen oder Gruppen emotional auf herausfordernde Situationen reagieren (31). Schliesslich beeinflusst die kollektive Wirksamkeit auch die Entscheidungen, die Menschen oder Gruppen treffen, um ihre Zukunft zu steuern (29, 30).

Positive Devianz (positive deviance)

Die positive Devianz ist ein vielversprechender Ansatz zum Aufbau kollektiver Wirksamkeit innerhalb von Gemeinschaften. Dabei handelt es sich um eine Strategie des sozialen Wandels, die darauf abzielt, Bewältigungsmechanismen zu identifizieren, die in einer Gemeinschaft bereits funktionieren, und diese zu verstärken (32). Der Ansatz der positiven Devianz geht davon aus, dass die Weisheit zur Lösung schwer lösbarer sozialer Probleme oft in der Gemeinschaft liegt. Ausreisser in der Gemeinschaft, die von konventionellen Normen abweichen, modellieren trotz aller Widrigkeiten wünschenswerte oder für die Gemeinschaft konstruktive Verhaltensweisen. Die positive Devianz kehrt konventionelle Verbreitungsstrategien um, indem sie einen Inside-out-Prozess in Gang setzt (32).

Kollektive Wirksamkeit in der Praxis

Im Folgenden werden zwei Beispiele für positive Devianz vorgestellt: Diese Organisationen dienen als Modelle für positive Devianz, indem sie auf kommunaler Ebene den Aufbau sozialer Identität und kollektiver Wirksamkeit für Klimaresilienz veranschaulichen. Cool Block (coolblock.org) ist ein gemeinnütziges Programm, das darauf abzielt, das Verhalten innerhalb von Nachbarschaften so zu verändern, dass ein stärkeres Umweltbewusstsein entsteht, wobei der Schwerpunkt auf Gemeinschaftsbildung, Krisenresistenz und Emissionsneutralität liegt (33). Cool Block bietet den einzelnen Wohnquartieren spezifische Massnahmen zur Verringerung ihres CO₂-Fussabdrucks. Das Programm verstärkt den Wandel, indem es die Verhaltensweisen von Personen nutzt, die bereits die gewünschten Verhaltensweisen vorleben. Mit anderen Worten: Das Programm nutzt den Einfluss der sozialen Modellierung (29). Nachbarn,

die bereits ein bestimmtes Verhalten zur Verringerung des CO₂-Ausstosses an den Tag legen, dienen als Vorbilder und motivieren andere Bewohner des Viertels, es ebenfalls zu tun. Das Modellieren von Verhaltensweisen wird somit genutzt, um die Kultur der lokalen Gemeinschaft zu verändern. In einem grösseren Massstab wirkt jeder Cool Block als positives Vorbild für die umliegenden Stadtteile. Auf diese Weise kann ein Schneeballeffekt eintreten, der von den Aktionen eines Einzelnen über die Aktionen eines Blocks bis hin zu zivilgesellschaftlichen Aktionen auf städtischer Ebene oder darüber hinaus reicht. Die Klimaresilienz wächst durch die sozialen Verbindungen zwischen den Haushalten, die wiederum die kollektive Wirksamkeit erhöhen. Starke Gemeinschaftsbeziehungen werden durch die Arbeit an einem 8 Themen umfassenden, 6-monatigen webbasierten Cool-Block-Lehrplan aufgebaut (Beispiel *Abbildung*), der den Teilnehmern beibringt, sich besser an verschiedene Klimanotfälle (z. B. Überschwemmungen, Brände usw.) anzupassen. Die Teilnehmer können ebenfalls ihre Klimaschutzmassnahmen und Fortschritte bei der Kohlenstoffreduzierung verfolgen.

Das zweite Beispiel sind Transition Towns. Transition Towns sind ein globales Netzwerk von Gemeinschaftsprojekten, in denen sich Bürgerinnen und Bürger zusammenschliessen, um «unsere Welt neu zu gestalten und umzugestalten», um dem Klimawandel entgegenzuwirken (34). Die Transition-Town-Bewegung wurde Mitte der 2000er Jahre in Grossbritannien gegründet und verbreitete sich schnell in viele andere Gemeinden und Länder. Transition Towns bieten psychosoziale Unterstützung, indem sie Einzelpersonen und Gemeinschaften helfen, ihre Ängste, Verzweiflung und andere emotionale Reaktionen auf den Klimawandel zu verarbeiten.

Eco Vista (ecovistacommunity.com) ist eine von Studenten organisierte Transition-Town-Initiative in Isla Vista, die in der Nähe der Universität von Kalifornien, Santa Barbara (UCSB) gelegen ist. Die Initiative wirkt der Öko-Angst entgegen, indem sie Studenten die Möglichkeit gibt, den Klimawandel durch verschiedene Projekte direkt zu beeinflussen. Beispielsweise sammelt das Projekt «Kreislaufwirtschaft» Spenden von Schulmaterial, Haushaltsgegenständen, Büchern usw. für einen «Share-shop», um «eine Kreislaufwirtschaft innerhalb von Eco Vista zu fördern» (35). Wenn Menschen zusammenarbeiten, um ihr Leben und ihre Zukunft direkt zu beeinflussen, fördert dies ein stärkeres Gefühl von sozialer Identität und/oder kollektiver Wirksamkeit.

Schlussfolgerungen

Diese Arbeit zeigt, auf welch vielfältige Weise sich der Klimawandel negativ auf die psychische Gesundheit auswirkt und welche Rolle der Aufbau einer gemeinschaftsbasierten Resilienz für die psychische Gesundheit angesichts dieser Auswirkungen spielen kann. Cool Block und die Transition-Town-Bewegung (Eco Vista) werden als Beispiele für positive Devianz vorgestellt und zeigen, wie sie Verfahren und Verhaltensweisen vorleben, die den sozialen Zusammenhalt, die kollektive Wirksamkeit und damit die psychische Gesundheit stärken. Soziale Bindungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer guten Vorbereitung auf Katastrophen, indem sie die gemeinsame Nutzung

Action Plan		
Will Take	Prev Taken	Now Taken
▶ Reducing Your Household Waste	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Reducing Food Waste at Home	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Eating Lower On the Food Chain	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Staying Clean with Less Hot Water	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Washing Dishes Using Less Water and Energy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Turning Appliances All the Way Off	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Living a Low-Car Lifestyle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Energy-Efficient Driving	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Reducing Vehicle Miles Traveled (VMT)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Reducing Air Miles Traveled	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Cutting Emissions from Heating	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abbildung: Beispiel des webbasierten Aktionsplan-Curriculums von Cool Block (Bild: Verwendung mit freundlicher Genehmigung von Cool Block [33]).

von Ressourcen unterstützen (z. B. gemeinsame Werkzeuge, Bücher) (36).

Künftige Ansätze umfassen die Entwicklung von Präventionsstrategien für die öffentliche Gesundheit und die Gestaltung einer resilienten und gesundheitsfördernden Gemeinschaftsinfrastruktur (36). Beispielsweise kann eine wirksame Klimakommunikation (z. B. Nachrichten, Unterhaltung und soziale Medien) dazu dienen, Öko-Angst abzubauen und das Bewusstsein in Richtung von einem aktiven Engagement für die Anpassung an den Klimawandel und Massnahmen zu dessen Eindämmung zu lenken. Der Effekt der Gemeinschaftsbildung und positiver Devianz kann durch öffentliche Kommunikation verstärkt und auch durch Unterhaltung und Bildung modelliert werden (37). Konkret umgesetzte Beispiele mit Vorbildcharakter wie Cool Block und Eco Vista können inspirieren, motivieren und überzeugen (38). Durch gemeinsame Arbeit, Mitgefühl und Solidarität können Menschen Umweltveränderungen und traumatischen Ereignissen mit persönlicher Entwicklung, Hoffnung, einem Gefühl der Zugehörigkeit begegnen. ●

Korrespondenzadresse:

Maya Cosentino

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD) AG

Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und

Psychotherapie

Bolligenstrasse 111

3000 Bern

E-Mail: maya.cosentino@upd.ch

Diese Arbeit wurde als Poster an der Tagung der Schweizerischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie (SGKJPP) 2022 präsentiert.

Danksagungen: Roni Gal-Oz ist Mitautorin des Buchkapitels, auf dem das Poster basiert.

Referenzen:

1. Watts N et al.: Health and climate change: Policy responses to protect public health. *Lancet*. 2015;386(10006):1861-1914.
2. Romanello M et al.: The 2021 report of the Lancet Countdown on health and climate change: code red for a healthy future. *Lancet*. 2021;398(10311):1619-1662.
3. Health benefits far outweigh the costs of meeting climate change goals. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/05-12-2018-health-benefits-far-outweigh-the-costs-of-meeting-climate-change-goals>. 2018. Letzter Abruf: 19.4.23.
4. Cianconi P et al.: The impact of climate change on mental health: a systematic descriptive review. *Front Psychiatry*. 2020;11:74.
5. Obradovich N et al.: Empirical evidence of mental health risks posed by climate change. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2018;115(43):10953-10958.
6. Barlett CP et al.: Hot temperatures and even hotter temps: Sociological mediators in the relationship between global climate change and homicide. *Psychol Violence*. 2020 Jan;10(1):1-7.
7. Burke et al.: Higher temperatures increase suicide rates in the United States and Mexico. *Nat Clim Change*. 2020;8(8):723-729.
8. Miles-Novelo A et al.: Climate change and psychology: Effects of rapid global warming on violence and aggression. *Curr Clim Change Rep*. 2019;5:36-46.
9. Thompson R et al.: Associations between high ambient temperatures and heat waves with mental health outcomes: a systematic review. *Public health*. 2018;161:171-191.
10. Xue T et al.: Declines in mental health associated with air pollution and temperature variability in China. *Nat Commun*. 2019;10(1):2165.
11. Clayton et al.: Mental health and our changing climate: impacts, implications, and guidance. American Psychological Association and ecoAmerica. March 2017.
12. Cunsolo A et al.: Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nat Clim Change*. 2018;8(4):275-281.
13. Doppelt B: In My Opinion: Climate change as ACE. *The Register-Guard*. <https://eu.registerguard.com/story/opinion/columns/2019/08/29/climate-change-as-ace/4358264007/>. 2018. Letzter Abruf: 19.12.21.
14. Hickman C et al.: Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *Lancet Planet Health*. 2021;5(12):e863-873.
15. Ingle HE et al.: Mental health and climate change: tackling invisible injustice. *Lancet Planet Health*. 2020;4(4):e128-130.
16. Outcomes of the U. N. Climate Change Conference in Paris. 21st Session of the Conference of the Parties to the United Nations Framework Convention on Climate Change (COP 21). Center for Climate and Energy Solutions. <https://www.c2es.org/content/cop-21-paris/>. 2015. Letzter Abruf: 18.4.23.
17. Agaibi CE et al.: Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma Violence Abuse*. 2005;6(3):195-216.
18. Ozer EJ et al.: Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: a meta-analysis. *Psychol Bull*. 2003;129(1):52-73.
19. Schnurr PP et al.: Risk factors for the development versus maintenance of posttraumatic stress disorder. *J Trauma Stress*. 2004;17(2):85-95.
20. Kaniasty K et al.: A test of the social support deterioration model in the context of natural disaster. *J Pers Soc Psychol*. 1993;64(3):395-408.
21. Albrecht TL et al.: Social support, social networks, and health. In: *Handbook of health communication*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2003:263-284.
22. Flannery Jr RB: Social support and psychological trauma: A methodological review. *J Trauma Stress*. 1990;3(4):593-611.
23. Holt-Lunstad J et al.: Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*. 2010;7(7):e1000316.
24. Hogg MA: *Social Identity Theory*. In: P. J. Burke, *Contemporary Social Psychological Theories*. Stanford University Press. 2018:112-138.
25. Turner JC et al.: Self and collective: cognition and social context. *Pers Social Psychol Bull*. 1994;20(5):454-463.
26. Alcover CM et al.: Group membership and social and personal identities as psychosocial coping resources to psychological consequences of the COVID-19 confinement. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(20):7413.
27. Jetten J et al.: Advancing the social identity approach to health and well-being: Progressing the social cure research agenda. *Eur J Soc Psychol*. 2017;47(7):789-802.
28. McNamara N et al.: Community identification, social support, and loneliness: the benefits of social identification for personal well-being. *Brit J Soc Psychol*. 2021;60(4):1379-1402.
29. Bandura et al.: Self-Efficacy: the exercise of control. *J Cognitive Psychotherapy*; 1999;13(2):158-166.
30. Goddard RD et al.: Collective efficacy beliefs: Theoretical developments, empirical evidence, and future directions. *Educational Researcher*. 2004;33(3):3-13.
31. Thaker J et al.: The role of collective efficacy in climate change adaptation in India. *Weather, Climate, and Society*. 2016;8(1):21-34.
32. Singhal A et al.: Positive deviance: a non-normative approach to health and risk messaging. In: *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. 2017.
33. Cool Block. *Our Planet. Our Neighborhood*. <https://coolblock.org>. Letzter Abruf: 21.4.21.
34. Transition Network. *A movement of communities coming together to reimagine and rebuild our world*. <https://transitionnetwork.org>. Letzter Abruf: 21.4.21.
35. Eco Vista Community. *Eco Vista Community*. <https://ecovistacomunity.com>. Letzter Abruf: 21.4.21.
36. Torres JM et al.: The centrality of social ties to climate migration and mental health. *BMC Public Health*. 2019;17(1):1-10.
37. Coren E: Rhythm and glue: an entertainment-education prototype for climate communication. In: Coren E et al. (Eds.). *Storytelling to accelerate climate solutions*. Authorea Preprints. 2022. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-111103/preprint_pdf/d9378b1522bc3ab4c742fac2583d110.pdf. Letzter Abruf: 3.5.21
38. Singhal A et al.: The rising tide of entertainment-education in communication campaigns. *Public communication campaigns*. 2013;4:321-33.