

LINDERUNG HERAUSFORDERNDER EMOTIONEN IM ZUSAMMENHANG MIT DEM KLIMAWANDEL

Leitfaden für
Peer-Support-Gruppen



Inhaltsverzeichnis

EINFÜHRUNG	1
Über diesen Leitfaden	1
Warum Gruppenunterstützung?	2
Für wen und von wem?	3
FRAMEWORKS	4
Peer-Unterstützung in Bezug auf Klima-Emotionen	4
Weitere Unterstützung für die psychische Gesundheit	5
Wichtige Punkte für TrainerInnen	5
Sozio-emotionale Kompetenzen	5
Wichtige Punkte für TrainerInnen	6
Kognitive Verhaltenstherapie	7
Wichtige Punkte für TrainerInnen	8
Öko-Emotionen-Bewältigungsmodell	9
Wichtige Punkte für TrainerInnen	10
WIE DIESES MATERIAL ANZUWENDEN IST	12
Zu beachten	13
Verwendete Sprache und Begriffe	13
TrainerInnen	14
SCHRITTE ZUR UMSETZUNG	17
Vorbereitung vor der durchführung	17
Analysiere deine Bedingungen	17
Standort	17
Dauer	18
Zielgruppe	18
Einen sicheren Raum schaffen	19
Schritte zur Umsetzung	20
Schritt 1 - Beginn/Start	21
Schritt 2 - Emotionen	23
Schritt 3 - Handeln	25
Schritt 4 - Gleichgewicht	26
Schritt 5 - Nachbesprechung	28
QUELLEN	30

Autor: Terje Tamm

Mitwirkende: Claire Bonello, Nele Mets, Kerttu Leimann

Lektorat: Teili Toms, Anna-Kaisa Oidermaa

Entwurf: Liis Härma

Der Leitfaden für die Peer-Support-Gruppe „Calm-Ey“ „LINDERUNG HERAUSFORDERNDER EMOTIONEN IM ZUSAMMENHANG MIT DEM KLIMAWANDEL“ wurde in einer internationalen Zusammenarbeit zwischen NGOs für Umweltschutz und psychische Gesundheit in Estland, Dänemark, Malta und Deutschland entwickelt.

Partner: Estonian Green Movement, Friends of the Earth Malta, Friends of the Earth Denmark, Jugend- und Kulturprojekte. V., peaasi.ee.



Das Projekt wird von der Europäischen Kommission über das Programm Erasmus+ kofinanziert.



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für sie verantwortlich gemacht werden.

Projektnummer: 2023-1-EE01-KA220-YOU-000158460 Dieses Werk ist lizenziert unter einer

Creative Commons Attribution 4.0 International License



EINFÜHRUNG

Über diesen Leitfaden

Der Klimawandel ist eine der komplexesten und vielschichtigsten Herausforderungen, mit denen wir derzeit konfrontiert sind. Die Verfügbarkeit von Informationen zu diesem Thema ist riesig und hat Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Junge Menschen sind am stärksten betroffen und erleiden psychologische und emotionale Auswirkungen, was die psychische Belastung junger Menschen erhöht (Coffey et al., 2021). Junge Menschen sollten ermutigt werden, sich von den globalen Herausforderungen nicht lähmen zu lassen, sondern stattdessen Resilienz aufzubauen, was durch die Stärkung ihrer sozio-emotionalen Fähigkeiten oder die Suche nach Handlungsmöglichkeiten, die sowohl für sie selbst als auch für den Planeten sinnvoll sind, unterstützt werden kann. Bei der Entwicklung solcher Fähigkeiten spielt die Jugendarbeit eine wichtige Rolle, nicht nur bei der Förderung der individuellen Resilienz, sondern auch bei der Unterstützung der Gemeinschaft und beim kollektiven Handeln, wofür eine Peer-Support-Gruppe eines der Beispiele ist (Stampleton & Jece, 2024).

Es gibt mehrere Begriffe im Zusammenhang mit den Auswirkungen des Klimawandels auf die psychische Gesundheit, z. B. Eco-Anxiety und Klimaangst. Beide werden in den Medien und in der Forschung verwendet, und mehrere andere Begriffe stehen ebenfalls mit dem Thema in Verbindung, z. B. Solastalgia, Klimatruer, Klimabelastung (Clayton, 2017; Pihkala, 2020; Helm, 2021) (lesen Sie mehr im Kapitel "Verwendete Sprache und Begriffe"). In diesem Material wird der Begriff "*Klima-Emotionen*" verwendet, um auf die Vielfalt der Gefühle hinzuweisen, die eine Person erleben kann, die von Wut, Traurigkeit und Trauer bis hin zu Hoffnung und Empowerment reichen. Die Vielfalt der emotionalen Erfahrungen lässt sich am besten mit dem Klima-Emotions-Rad von Pihkala (Pihkala, 2022) beschreiben. Es ist wichtig zu beachten, dass einige der erlebten Emotionen, z. B. Hoffnung und Empowerment, nicht aus dem Erleben von Klimabelastungen resultieren, sondern vielmehr gefördert werden, wenn individuelle und gemeinschaftliche Maßnahmen in der Gemeinschaft unterstützt werden (Schneider et al., 2021). Daher kann dieses Leitfadenmaterial auch jungen Menschen helfen, ihre Erfahrungen und emotionalen Reaktionen in Bezug auf das Thema Klimawandel zu erweitern.

Warum Gruppenunterstützung?

Eine wirksame Möglichkeit, mit klimabedingten Emotionen umzugehen, ist das Zusammensein in einer **Peer-Gruppe**, in der sich der Einzelne sicher genug fühlt, um sich authentisch auszudrücken (Coppola & Pihkala, 2022). **Diese Treffen fördern das Gefühl der Zusammengehörigkeit und machen deutlich, dass niemand in diesem Kampf allein ist.**

Durch den Austausch von Erfahrungen und die Erkundung kollektiver Handlungsmöglichkeiten für sich selbst und die Umwelt können die Teilnehmenden Resilienz und Nachhaltigkeit fördern (Cooper et al., 2025). Wie ein Sprichwort sagt: "Geteiltes Leid ist halbes Leid", was die Last schwieriger Emotionen leichter macht und einen Raum für Sinn, Freude und Hoffnung in schwierigen Zeiten schafft.

In einer Unterstützungsgruppe liegt der Schwerpunkt nicht nur auf der emotionalen Verarbeitung, sondern auch auf Maßnahmen für sich selbst, die Gemeinschaft oder die Umwelt. Dennoch muss die Kommunikation über den Klimawandel und die Klima-Emotionen nicht zwangsläufig zu Lösungen oder Aktionsplänen führen, um als soziale Unterstützung wirksam zu sein (Coppola & Pihkala, 2022). Indem sie einen Raum für junge Menschen schaffen, in dem sie sich treffen und Ideen austauschen können, können diese Gruppen ein Gefühl der Gemeinschaft kultivieren und das Gefühl der Isolation verringern (Card et al., 2022). Im Idealfall gehen die Teilnehmenden mit einer stärkeren Verbindung zu ihrer lokalen Gemeinschaft und untereinander nach Hause.

Unterstützungsgruppen helfen den Menschen, mit der gesamten Bandbreite der durch den Klimawandel ausgelösten Emotionen umzugehen, und konzentrieren sich nicht nur auf Angst oder Wut. Ohne angemessene Unterstützung könnten sich junge Menschen (einschließlich anderer Erwachsener und Fachkräfte der Jugendarbeit) überfordert fühlen oder das Thema ganz vermeiden, um belastenden Emotionen zu entgehen. Diejenigen, die sich bereits für die Umwelt engagieren, laufen Gefahr, auszubrennen, und brauchen Möglichkeiten, ihre Emotionen zu verarbeiten. Nur so können sie sicherzustellen, dass sie ihr Engagement aufrechterhalten und sich weiterhin sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene für Veränderungen einsetzen können (Stapleton & Jece, 2024).

Dieser Leitfaden soll Ressourcen **für Gruppentreffen/Sitzungen bereitstellen**, um die Teilnehmenden bei der Bewältigung ihres Alltags trotz der Herausforderungen des Klimawandels zu unterstützen. Als Fachkräfte der Jugendarbeit und Erwachsene haben wir sowohl die Möglichkeit als auch die Verantwortung, junge Menschen dabei zu unterstützen, sich in ihrer inneren Welt zurechtzufinden, die von den Realitäten des Klimawandels stark betroffen ist, sodass sie sich weniger isoliert und stärker befähigt fühlen können.

Ziel dieses Materials ist es, Fachkräften der Jugendarbeit einen Leitfaden an die Hand zu geben, um Menschen im Alter von 16 bis 30 Jahren, die klimabedingte Probleme haben, zu unterstützen, indem sie sichere Räume für den Erfahrungsaustausch schaffen und gleichzeitig die Beziehungen zu Gleichaltrigen fördern.



DIESER LEITFADEN BIETET:

- **Beschreibungen** nützlicher Rahmenwerke für Peer-Support-Gruppen für junge Menschen mit Klimabelastung
- **Schritte** zur Organisation einer Peer-Support-Gruppe für junge Menschen mit Klimabelastung.
- **Gedanken** und Ideen für TrainerInnen, was bei der Leitung einer Peer-Support-Gruppe beachtet werden sollte.

Der Austausch von Emotionen, der Aufbau von Verbindungen zur Gemeinschaft und die Förderung der Resilienz sind für Menschen mit Eco-Anxiety oder Klimaangst von entscheidender Bedeutung (Stapleton & Jece, 2024). Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zwischen den Maßnahmen für sich selbst und für andere herzustellen. Als Ergänzung zu diesem Material wird ein **Arbeitsbuch zur Selbsthilfe** bereitgestellt, das einzeln oder in Gruppen verwendet werden kann. Du kannst das Arbeitsbuch hier abrufen: calm-ey.eu/de/selbsthilfegruppe/.

Zusammen mit diesem Material und einem Arbeitsbuch zur Selbsthilfe gibt es auch ein **Handbuch**, wie man mit Jugendlichen über Klimaangst sprechen kann, und ein Schulungsprogramm für Menschen, die mit Jugendlichen arbeiten, das hier abgerufen werden kann: calm-ey.eu/de/ressource-hub/.

Alle Materialien wurden im Rahmen des Projekts „Calm-ey: Bewältigung der Klimaangst: Lernmethoden für psychische Gesundheit für die europäische Jugend“ erstellt, das von der Europäischen Union im Rahmen des Erasmus+ Jugendprogramms finanziert wird.

Für wen und von wem?

DIESES MATERIAL EIGNET SICH FÜR:

Fachkräfte der Jugendarbeit oder TrainerInnen

- die bereits Erfahrung in der Leitung von Gruppen haben und über das Wissen und die Fähigkeiten verfügen, Gruppenprozesse zu leiten (lesen Sie mehr im Kapitel “TrainerInnen”).
+
- die die Motivation und das Selbstvertrauen haben, eine unterstützende Jugendgruppe zum Thema Klimawandel und dessen Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gefühle der Teilnehmenden zu leiten.
+
- die die Werte der Jugendarbeit vertreten - wobei die Jugendarbeit auf, mit, für und durch junge Menschen ausgerichtet ist und die Werte Gleichheit, Toleranz und Integration vertritt (COE, 2025).

MIT HILFE DIESES LEITFADENS KÖNNEN FACHKRÄFTE DER JUGENDARBEIT UND TRAINERINNEN SINNVOLLE UNTERSTÜTZUNGSSYSTEME FÜR JUNGE MENSCHEN SCHAFFEN, DIE SIE BEFÄHIGEN, DEN HERAUSFORDERUNGEN DES KLIMAWANDELS MIT WIDERSTANDSKRAFT, HOFFNUNG UND TATKRAFT ZU BEGEGNEN.



FRAMEWORKS

Jede Peer-Support-Gruppe ist einzigartig in Bezug auf ihre Teilnehmenden, TrainerInnen und das, was zu einem bestimmten Zeitpunkt im lokalen und globalen Kontext passiert. Um sich bei der Unterstützung einer Peer-Support-Gruppe sicher zu fühlen, ist es für TrainerInnen von Vorteil, wenn sie sich auf einen gedanklichen Rahmen stützen können, da dieser als hilfreiches Hilfsmittel dient. Nimm dir daher die Zeit, dich mit den vorgeschlagenen Modellen vertraut zu machen.

Dieser Leitfaden stützt sich auf das Klima-Emotionen-Bewältigungsmodell von **Mieli** (Organisation für psychische Gesundheit in Finnland) kognitive Verhaltenstherapie (CBT), sozio-emotionale Fähigkeiten, positive Psychologie, Grundsätze der Jugendarbeit zum Empowerment und die praktischen Erfahrungen bei der Leitung von Peer-Support-Gruppen im Rahmen des von Erasmus+ finanzierten Projekts „Calm-ey“ für Fachkräfte der Jugendarbeit zum Thema Klimaangst bei Jugendlichen.



Peer-Unterstützung in Bezug auf Klima-Emotionen

Die Unterstützung durch Gleichaltrige spielt eine wichtige Rolle bei der Bewältigung von Emotionen im Zusammenhang mit dem Klimawandel. Sie bietet ein sicheres und unterstützendes Umfeld, in dem die Teilnehmenden ihre Gefühle und Erfahrungen teilen können, was dazu beiträgt, ihre Emotionen zu bestätigen und zu normalisieren (lesen Sie mehr im Handbuch, Kapitel 3 „Wie man Emotionen normalisiert“). Dieses Gefühl der Bestätigung verringert das Gefühl der Isolation und Einsamkeit, denn wenn andere ähnliche Ängste, Sorgen und Bedenken äußern, fördert dies die Solidarität und das gegenseitige Verständnis (Cooper et al., 2025).

Neben der emotionalen Unterstützung bieten Gruppensettings die Möglichkeit, gemeinsam Bewältigungsstrategien zu erlernen und zu üben (Ibrahim, 2024). Dieses gemeinsame Lernen hilft den Teilnehmenden, durch adaptive Bewältigungsmechanismen beim Umgang mit klimabedingtem Stress Resilienz aufzubauen. Darüber hinaus fühlen sich die Teilnehmenden durch kollektives Handeln und gegenseitige Ermutigung oft besser in der Lage, klimatische Herausforderungen zu bewältigen. Durch die gegenseitige Unterstützung wird auch ein Gefühl der Gemeinschaft und der gemeinsamen Zielsetzung gefördert. Indem sie gemeinsam an Lösungen arbeiten, können die Teilnehmenden Sinn und Optimismus finden, was ihre Hoffnung für die Zukunft stärkt (Cooper et al., 2025).

Weitere Unterstützung für die psychische Gesundheit

Junge Menschen, die direkt von Naturkatastrophen oder direkten Aspekten des Klimawandels betroffen sind, sind anfälliger für psychische Probleme, ebenso wie diejenigen mit bereits bestehenden psychischen Problemen (Stapleton & Jece, 2024).

Gruppendiskussionen und gemeinsame Erfahrungen können die klimabedingten Probleme vieler Menschen erheblich lindern und ihre Resilienz in Bezug auf das Thema fördern (Cooper et al., 2025).

Dennoch benötigen einige Teilnehmende möglicherweise zusätzliche Unterstützung für ihre psychische Gesundheit. Daher ist es für TrainerInnen wichtig, ihre eigenen Kompetenzen und Grenzen zu erkennen.

Wenn einzelne Teilnehmende so stark mit ihrer psychischen Gesundheit zu kämpfen haben, dass ihr Alltag erheblich beeinträchtigt ist oder eine Gefahr für ihr Leben oder ihre Gesundheit besteht, müssen die TrainerInnen darauf vorbereitet sein, sie an professionelle psychologische Dienste zu verweisen. Um TrainerInnen zu unterstützen, ist hier eine Liste von Diensten zur Unterstützung der psychischen Gesundheit in verschiedenen Ländern (Malta, Estland, Dänemark, Deutschland) zu finden calm-ey.eu/de/psychische-notfallkontakte/.

- **Gruppensettings schaffen einen Raum** in dem Gleichgesinnte zusammenkommen können, um über Themen zu sprechen, die ihnen am Herzen liegen, und fördern so Verbundenheit und Bestätigung.
- **Die Unterstützung durch Gleichaltrige allein reicht möglicherweise** nicht für alle aus. TrainerInnen müssen sich ihrer Grenzen bewusst sein und die Teilnehmenden bei Bedarf an weitere Unterstützung verweisen.
- **Peer-Support-Gruppen** nicht nur ein Raum für emotionale Verarbeitung, sondern auch eine Plattform für kollektives Handeln und Empowerment, die es den Teilnehmenden ermöglicht, Hoffnung zu schöpfen und sich für die Bewältigung von Klimafragen zu engagieren.

Wichtige Punkte für TrainerInnen

Wenn TrainerInnen diese Prinzipien im Hinterkopf behalten, können sie sicherstellen, dass Peer-Support-Gruppen eine wertvolle und effektive Ressource für diejenigen sind, die klimabezogene Emotionen durchleben. Weitere Lektüre zum Thema Gruppenunterstützung im Kontext der Jugendarbeit und zur Moderation von Peer-Support-Gruppen findest du hier: peersupport.training/.

Sozio-emotionale Kompetenzen



Sozio-emotionale Kompetenzen sind wesentliche Fähigkeiten, die es einzelnen Personen ermöglichen, mit ihren Gefühlen umzugehen, Beziehungen aufzubauen und wohlüberlegte Entscheidungen zu treffen. Zu diesen Fähigkeiten gehören Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement, Entscheidungsfindung, Beziehungsfähigkeit und soziales Bewusstsein (Kooperation für akademisches, soziales und emotionales Lernen, n.d.). Im Kontext von Peer-Support-Gruppen, die unter Klimastress leiden, sind diese Fähigkeiten von entscheidender Bedeutung für die Förderung eines unterstützenden, einfühlsamen und kooperativen Umfelds.

ZU DEN WICHTIGSTEN SOZIO-EMOTIONALEN FÄHIGKEITEN IN SOLCHEN GRUPPEN GEHÖREN:

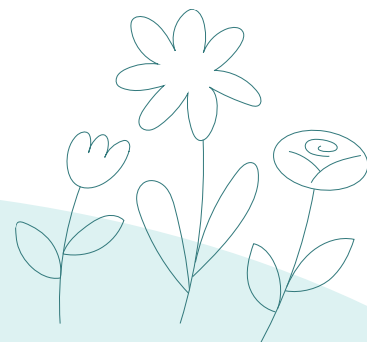
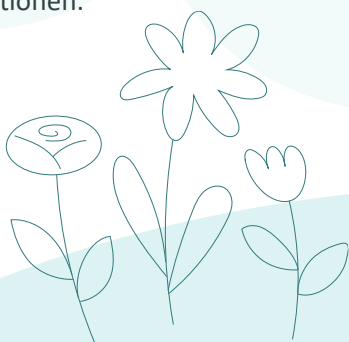
- **Selbstwahrnehmung**, d. h. Erkennen und Verstehen der eigenen Emotionen, Gedanken und Werte und ihrer Auswirkungen.
- **Selbstmanagement**, einschließlich des konstruktiven Umgangs mit Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen, auch in schwierigen Situationen.
- **Entscheidungsfindung**, um einfühlsame und konstruktive Entscheidungen darüber zu treffen, wie man in einer Welt, die sich im Klimawandel befindet, handeln und sein kann.
- **Beziehungskompetenz**, z. B. beim Aufbau und der Pflege von unterstützenden Beziehungen durch klare Kommunikation, aktives Zuhören und Kooperation, um sich im Umfeld effektiv zurechtzufinden, einschließlich Einfühlungsvermögen in die Erfahrungen anderer.
- **Soziales Bewusstsein**, einschließlich des Bewusstseins für die Erfahrungen anderer und der Fähigkeit, sich in diese hineinzuversetzen.



Diese Fähigkeiten sind von entscheidender Bedeutung, da sie den Teilnehmenden helfen, ihre Resilienz zu stärken und sie in die Lage versetzen, mit ihren Emotionen umzugehen und die Komplexität der Klimakrise zu bewältigen. Sozio-emotionale Fähigkeiten fördern auch eine Verbindung, indem sie aktives Zuhören, gegenseitiges Verständnis und ein Gefühl der Gemeinschaft begünstigen, was das Gefühl der Isolation deutlich verringern kann. Darüber hinaus fördern sie das Empowerment, indem sie die emotionale Verarbeitung mit umsetzbaren Schritten verbinden und es den Teilnehmenden ermöglichen, sich selbstbewusster und fähig zu fühlen, einen positiven Beitrag für ihre Gemeinschaft und die Umwelt zu leisten (Cooper et al., 2025).

- **Die Fähigkeiten von TrainerInnen**, aktiv zuzuhören und sich in andere hineinzuversetzen, fördern eine unterstützende Atmosphäre in der Gruppe.
- Es ist wichtig, **sich darauf zu konzentrieren**, wie TrainerInnen den Aufbau von Beziehungen zwischen den Teilnehmenden fördern.
- **Die Konzentration auf die** Art und Weise, wie die Teilnehmenden ihre Emotionen ausdrücken sollten, hilft anderen, sozio-emotionale Fähigkeiten zu entwickeln.
- **Kenntnisse über** Techniken zur Emotionsregulierung sind für die TrainerInnen nützlich. Praktische Methoden zur Emotionsregulierung finden Sie im Arbeits- und Handbuch zur Selbsthilfe, Kapitel "WIE DIESES MATERIAL ANZUWENDEN IST" über Emotionen.

Wichtige Punkte für TrainerInnen



Kognitive Verhaltenstherapie

Ein sehr nützliches Modell, um zu verstehen, wie Gedanken, Gefühle und Handlungen uns und unser Wohlbefinden beeinflussen, ist das Modell der kognitiven Verhaltenstheorie (CBT), das die Grundlage der kognitiven Verhaltenstherapie bildet. Die Theorie basiert darauf, wie unsere Handlungen durch unsere Gedanken und Gefühle beeinflusst werden (Westbrook et al., 2011).

Ein vereinfachtes Bild zur Erklärung des Prozesses zwischen unseren Gedanken und Gefühlen sieht folgendermaßen aus.

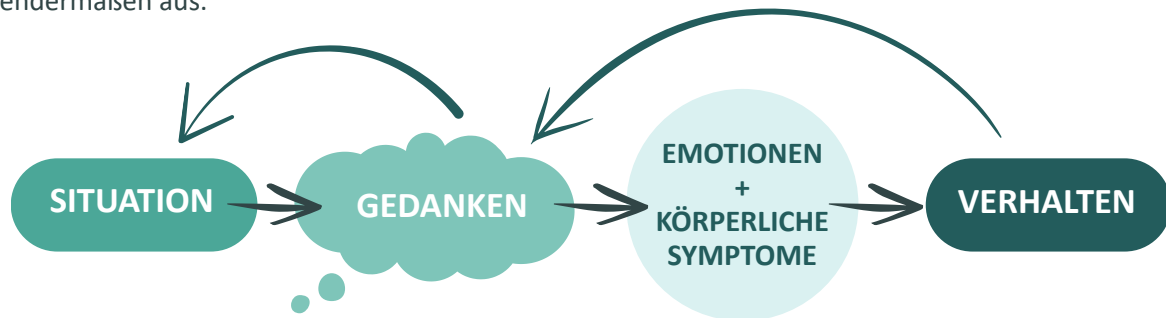


Abbildung 1. Kognitives Grundprinzip (aus Westbrook et al., 2011).

Der Ansatz der kognitiven Verhaltenstherapie unterstützt junge Menschen bei der Bewältigung verschiedener Emotionen im Zusammenhang mit dem Klimawandel und bei der Auseinandersetzung mit störenden Gedanken und Verhaltensweisen, die ihre Klimabelastungen verschlimmern könnten (Doherty et al., 2024).

Die folgende Abbildung zeigt das CBT Five Areas Model (Wright et al., 2018). Es zeigt, wie man eingreifen kann, um die eigenen **Gedanken** (kognitive Umstrukturierung), **körperlichen Reaktionen** (durch Entspannungstraining) und **Verhaltensweisen** (durch das Erlernen von Bewältigungsfähigkeiten und das erneute Aufsuchen von Situationen, um diese Fähigkeiten zu üben) zu verändern - bei Emotionen besteht die wichtigste Intervention darin, sie zu akzeptieren, indem man die erlebte Emotion benennt oder beschreibt.

Das CBT-Modell der fünf Bereiche

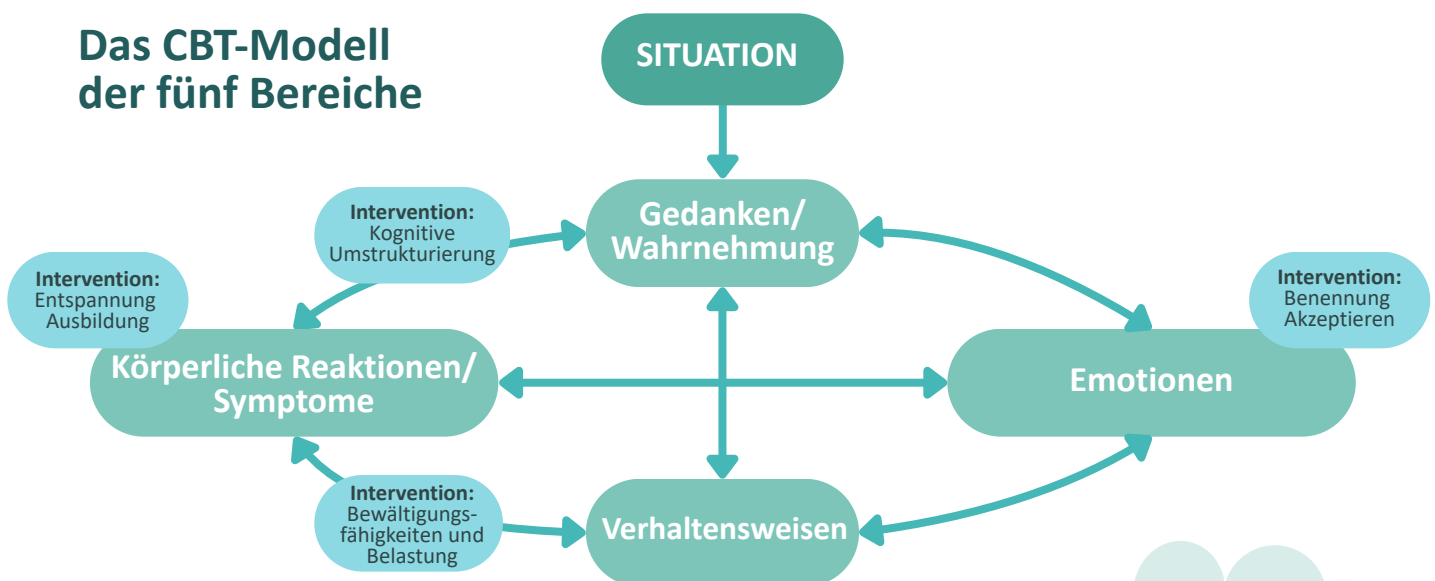
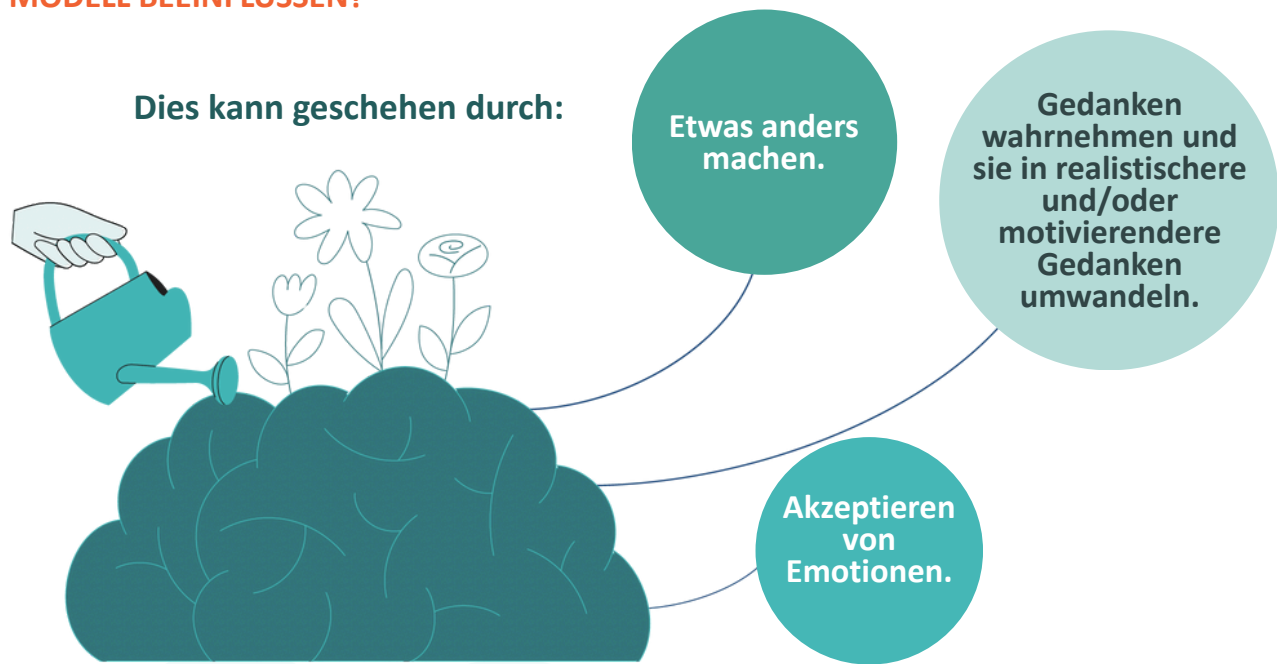


Abbildung 2. Das CBT-Modell der fünf Bereiche (aus Wright et al., 2018)

WIE KÖNNEN WIR UNS SELBST NACH DIESEM MODELL BEEINFLUSSEN?



Als TrainerInnen kann das CBT-Modell als hilfreiches Tool eingesetzt werden, um zu verstehen, was die Teilnehmenden in Bezug auf klimabedingten Stress erleben. Gleichzeitig hilft es auch, Diskussionen/Gespräche zu strukturieren und der Struktur von Gedanken, Gefühlen, Handlungen und Verhalten zu folgen.

Wichtige Punkte für TrainerInnen



Abbildung 1. Kognitives Grundprinzip
(aus Westbrook et al., 2011).

Es ist wichtig, daran zu denken, dass die Unterscheidung zwischen Gedanken und Gefühlen oder sogar die Benennung eines Gefühls für viele Menschen eine Herausforderung darstellen kann. Den Teilnehmenden Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen, mit denen sie ihre Emotionen erkennen und ausdrücken können, kann die Gruppenerfahrung erheblich verbessern (Willcox, 1982; Pihkala, 2022). FTrainerInnen können zum Beispiel Tools wie das Klima-Emotions-Rad (Pihkala, 2022, Climate Psychiatry Alliance, 2025), Emotions-Metapher-Karten oder andere kreative Möglichkeiten wie Dixit-Karten oder sogar ausgedruckte Emoticons verwenden, um die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, zu verstehen, was sie fühlen, und ihnen ein Vokabular oder eine Hilfe an die Hand zu geben, um ihre Gefühle zu beschreiben.

IN SITZUNGEN DER PEER-UNTERSTÜTZUNGSGRUPPEN KÖNNEN TRAINERINNEN MIT GEZIELTEN FRAGEN UND AKTIVITÄTEN DEN TEILNEHMENDEN HELFEN, DREI WICHTIGE ZIELE ZU ERREICHEN.

- **Unterstützung der Teilnehmenden beim Wahrnehmen ihrer Gedanken**

Ermutige die Teilnehmenden, über ihre Gedanken nachzudenken, indem du ihnen offene Fragen stellst, wie z. B. „Was denkst du darüber?“ oder „Wie siehst du die Welt aufgrund dieser Situation?“

- **Akzeptieren der Emotionen der Teilnehmenden**

Unterstütze die Teilnehmenden dabei, ihre Emotionen zu erkennen und auszudrücken, indem du sie mit Fragen wie „Wie fühlst du dich dabei?“ oder „Kannst du die Emotion, die du gerade erlebst, benennen?“ aufforderst. Dies fördert die emotionale Akzeptanz und Bestätigung.

- **Werde auf neue Weise aktiv**

Ermutige die Teilnehmenden, alternative Ansätze in Betracht zu ziehen, indem ihr gemeinsam nach Lösungen sucht oder neue Strategien ausprobiert. Fragen wie „Was könntest du anders machen?“ oder „Welchen kleinen Schritt könntest du heute tun?“ können zu kreativen Problemlösungen und Maßnahmen anregen.

Die Ausgewogenheit von gedanklicher Analyse, emotionaler Akzeptanz und handlungsorientierten Diskussionen hilft den Teilnehmenden, Klarheit zu gewinnen, ihre Gefühle zu verarbeiten und sinnvolle Schritte nach vorne zu erkunden.

Bewältigungsmodell für umweltbezogene Emotionen

In dem Maße, wie sich die Umweltkrise verschärft, setzen sich immer mehr Menschen mit Emotionen auseinander, die mit den Veränderungen in der Welt zusammenhängen. Diese Emotionen manifestieren sich auf mehreren Ebenen: bei den Einzelnen, in ihrem persönlichen Leben und in ihrem unmittelbaren Umfeld sowie in breiteren Kontexten wie am Arbeitsplatz, im Bildungsbereich und in der Gesellschaft insgesamt. Die Medienberichterstattung und die politischen Veränderungen beeinflussen die Art und Weise, wie Menschen diese Emotionen erleben und verarbeiten, zusätzlich.

Dieser Leifaden zur Peer-Unterstützung baut auf der Arbeit der finnischen Organisationen [Mieli](#), [Nyyti Ry](#) und [Tunne Ry](#) (2023), auf, die ein dreistufiges Modell für den Umgang mit Öko-Emotionen vorschlagen.

IM FOLGENDEN WERDEN DIE DREI MITEINANDER VERKNÜPFTEN SCHRITTE BESCHRIEBEN:

Sich den Emotionen stellen und sie verarbeiten

Die ganze Bandbreite der Emotionen im Zusammenhang mit dem Klimawandel, einschließlich Angst, Trauer, Wut und Beklemmung, anerkennen und erforschen. Ohne sich diesen Gefühlen zu stellen, ist es unmöglich, sie wirksam zu bewältigen.

Handeln auf der Grundlage von Werten

Umwandlung von Emotionen in sinnvolles Handeln im Einklang mit persönlichen oder gemeinsamen Werten. Das Ergreifen von Maßnahmen trägt dazu bei, Not in Selbstbestimmung umzuwandeln. Maßnahmen können auf einer systemischen Ebene ergriffen werden, aber auch Maßnahmen auf individueller Ebene werden als wichtig und wertvoll erachtet.

Gleichgewicht durch Ruhe und Erholung

Durch Ruhe und Erholung - Emotionales und körperliches Wohlbefinden erhalten, indem Ruhepausen und Momente der Erholung eingeplant werden. Dieser Schritt ist entscheidend für die Vermeidung von Burnout, einem häufigen Fallstrick im (Umwelt-)Aktivismus. Das Gleichgewicht zwischen Gefühlen und Handeln schafft nicht nur Widerstandsfähigkeit, sondern ist auch ein Grund zur Hoffnung.

Diese Schritte sind eng miteinander verknüpft. Die Verarbeitung von Emotionen ermöglicht das Handeln, während das Handeln einen Weg zur Bewältigung der Gefühle bietet. Ruhe und Erholung sind wichtig, um das Gleichgewicht zwischen Fühlen und Handeln aufrechtzuerhalten und sicherzustellen, dass der Einzelne resilient und hoffnungsvoll bleibt (Hickman, 2022).

In Gruppen können die Diskussionen natürlich in verschiedene Richtungen gehen. TrainerInnen spielen eine Schlüsselrolle, wenn es darum geht, ein Gleichgewicht zwischen dem Gespräch über Emotionen und der Diskussion über umsetzbare Schritte zu finden, die die Teilnehmenden in ihrem täglichen Leben oder in ihrer Gemeinschaft unternehmen können. Wenn der Schwerpunkt zu sehr auf Emotionen liegt, kann die Gruppenatmosphäre überwältigend oder pessimistisch wirken, was die Hoffnung und die Resilienz schwächen kann. Konzentriert man sich dagegen ausschließlich auf Aktionen, ohne die Emotionen anzusprechen, können sich die Teilnehmenden abgekoppelt oder nicht bestätigt fühlen.

Wichtige Punkte für TrainerInnen

Daher wird eine ausgewogene Diskussion vorgeschlagen. Interner Aktivismus - im Sinne von Aufmerksamkeit für innere emotionale Landschaften und emotionales Engagement - sollte mit externem Aktivismus oder Handeln (z. B. Proteste, Initiativen, Aktivitäten) ausgeglichen werden, was dazu beiträgt, ein Gefühl von Zweck und Hoffnung zu schaffen, das somit die Resilienz stärkt (Cooper et al., 2025). Resilienz wird auch durch das PERMA-Modell der Positiven Psychologie aufgebaut, das positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Bedeutung und Leistung umfasst (Sutton, 2016).

UM EINE AUSGEWOGENE, AUF HOFFNUNG UND STÄRKEN BASIERENDE DISKUSSION ZU FÜHREN, KÖNNEN TRAINERINNEN:

- **Die Teilnehmenden ermutigen** über positive Emotionen wie Dankbarkeit und Freude nachzudenken, um neben schweren Gefühlen auch Hoffnung und Widerstandsfähigkeit zu fördern.
- **Einen Raum finden für das gemeinsame** Finden von umsetzbaren Schritten, die mit persönlichen oder kollektiven Werten übereinstimmen.
- **Bei Bedarf zwischen Emotionen und Aktionen wechseln**, um eine konstruktive und unterstützende Gruppendynamik zu schaffen.
- **Ausgewogenheit wahren, denn diese ist wichtig.** Eine gesunde Gruppendynamik erfordert ein Gleichgewicht zwischen der Erörterung von Emotionen und der Ermittlung von Maßnahmen. Keiner der beiden Aspekte sollte den anderen überschatten.
- **Auf Hoffnung setzen.** Während Klimaangst die Diskussionen dominieren kann, kann die Integration von Emotionen wie Dankbarkeit, Freude und Optimismus helfen, die Hoffnung aufrechtzuerhalten.
- **Burnout verhindern.** Ermutigung zu Ruhe und Erholung als Teil eines nachhaltigen Ansatzes zur Verarbeitung von Emotionen und zum Handeln für sich selbst und andere.



Abbildung 4. Öko-Emotions-Bewältigungsmodell (auf der Grundlage des Öko-Emotions-Ratgebers von Mieli & Tunne, 2023).

Durch die Einbeziehung dieser Methoden können Peer-Support-Gruppen zu Räumen der Bestätigung, Stärkung und Resilienz werden und den Teilnehmenden helfen, Öko-Emotionen auf eine Weise zu steuern, die das persönliche und kollektive Wohlbefinden fördert (Cooper et al., 2025).





WIE DIESES MATERIAL ANZUWENDEN IST

Dieses Material dient als Leitfaden für TrainerInnen, um jungen Menschen in ihrer Gemeinschaft dabei zu helfen, ihre Emotionen im Zusammenhang mit dem Klimawandel zu bewältigen. Zudem unterstützt es darin, in einem Gruppensetting Bewältigungsstrategien zu erkunden, die ihre psychische Gesundheit und Widerstandsfähigkeit im Umgang mit alltäglichen Problemen unterstützen.

DAS KONZEPT DIESES MATERIALS HAT ZWEI SCHWERPUNKTE:

1

Menschen, die sich um das Klima sorgen, die Möglichkeit geben, **über ihre Gedanken, Gefühle und Ideen zu sprechen und sie mit anderen zu teilen**, was wichtig ist, um sich nicht allein und isoliert zu fühlen, sondern bestätigt, verbunden und gestärkt.

2

Erlernen sozio-emotionaler Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zum Umgang mit verschiedenen Öko-Emotionen. Dieser Teil geht Hand in Hand mit dem Selbstsorge-Handbuch, das hier zu finden ist: calm-ey.eu/de/ressource-hub.

Dieses Material geht Hand in Hand mit anderen Materialien, die im Rahmen des Projekts Calmy-eu entwickelt wurden.

Selbsthilfe-Arbeitsbuch: jeder Schritt hat einen Teil mit Verweisen auf die Übungen des Selbsthilfe-Arbeitsbuches, die in der Peer-Support-Gruppe verwendet werden können.



Handbuch „Wachsen durch die Krise: ein Handbuch für Fachkräfte der Jugendarbeit, die mit Klimaangst konfrontiert sind“, das eine breite Palette nützlicher Themen im Zusammenhang mit Klima-Emotionen enthält, z. B. über den Klimawandel im Allgemeinen, über Emotionen und Techniken zur Emotionsregulierung, wie man junge Menschen unterstützen kann, sowie Techniken und Übungen.



Daher bietet dieses Material die Flexibilität, die Materialien und Übungen aus diesem Selbsthilfe-Arbeitsbuch gemeinsam mit den Teilnehmenden einzusetzen, je nach Zielgruppe und Art der Gruppe.

ZU BEACHTEN

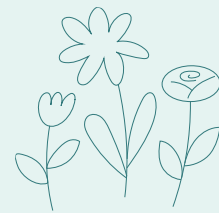
Die Sprache, die wir verwenden, hat einen Einfluss auf die Gruppendynamik, die Wahrnehmung der TrainerInnen durch die Gruppe und das Sicherheitsgefühl der Teilnehmenden in der Gruppe. Da es verschiedene Begriffe zu diesem Thema gibt, ist es wichtig, sie im Auge zu behalten. Im Folgenden finden Sie ein Glossar mit verschiedenen gängigen Begriffen.

Verwendete Sprache und Begriffe

Klimawandel	Dies bezieht sich auf langfristige Veränderungen von Temperatur, Niederschlag, Windmustern und anderen Elementen des Klimasystems der Erde, die in erster Linie durch menschliche Aktivitäten wie die Verbrennung fossiler Brennstoffe und die Abholzung von Wäldern verursacht werden (United Nations Climate Action, n.d.).
Umweltkrise	Ein Begriff, der eine kritische Umweltsituation beschreibt, die Ökosysteme, Arten und das Überleben der Menschen bedroht und häufig mit den Krisen des Klimawandels, der Umweltverschmutzung, der Zerstörung von Lebensräumen und der nicht nachhaltigen Nutzung von Ressourcen einhergeht (Mueller, 2009).
Öko-Emotionen	Eine breite Kategorie von Gefühlen und psychologischen Reaktionen, die Menschen als Reaktion auf Umweltprobleme erleben, darunter Sorgen, Traurigkeit, Wut und Hoffnung über den Zustand des Planeten (McCaffery & Boetto, 2025).
Eco-Anxiety	Die chronische Angst vor dem Untergang der Umwelt oder die anhaltende Sorge um den Klimawandel und die Umweltzerstörung, die das Leben auf der Erde beeinträchtigen (Clayton et al., 2017).
Klimaangst	Eine spezifische Form der Eco-Anxiety, die sich auf die Sorge oder Befürchtung im Zusammenhang mit dem Klimawandel und seinen möglichen Folgen für den Planeten und die Menschheit konzentriert (Kurth & Pihkala, 2022).
Klimabelastung	Das psychologische Unbehagen, die Trauer oder der Kummer, die durch das Bewusstsein der Auswirkungen des Klimawandels verursacht werden und oft mit Gefühlen der Hilflosigkeit oder Trauer über Umweltverluste verbunden sind (Doherty & Clayton, 2011).



Zu den Begriffen der psychischen Gesundheit:



Psychische Belastungen und Herausforderungen im Bereich der psychischen Gesundheit werden vorgeschlagen, um auf Probleme der psychischen Gesundheit hinzuweisen. **Was die mit dem Klimawandel zusammenhängenden psychischen Probleme betrifft, so sind sie logische Reaktionen auf das, was geschehen ist oder was um uns herum geschieht**, und nicht etwa eine Störung oder ein Hinweis darauf, dass mit der Person etwas nicht stimmt (Marks & Cole, 2024).

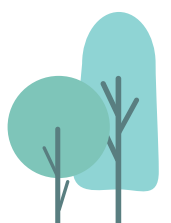
TrainerInnen

WELCHE KENNTNISSE UND FÄHIGKEITEN WERDEN VON DEN TRAINERINNEN DER GRUPPE BENÖTIGT?

- Im Idealfall wird die Gruppe von **zwei TrainerInnen** geleitet, aber wir wissen auch, dass die Umstände unterschiedlich sind. Wir raten, dass eine Peer-Support-Gruppe nicht mehr als **15 Teilnehmende** haben sollte, auch nicht mit zwei TrainerInnen. Eine begrenzte Anzahl von Personen gibt den Teilnehmenden Zeit und Raum, ihre Gedanken und Gefühle mitzuteilen, und stellt sicher, dass jede Person gehört und jeder Person zugehört wird.
- Die TrainerInnen **müssen über eine einschlägige Ausbildung in der Jugendarbeit verfügen**, d.h. Kenntnisse über Gruppendynamik und den Umgang mit Gruppenprozessen, die Fähigkeiten des aktiven Zuhörens, des Fragenstellens, des Durchsetzungsvermögens und/oder die Anwendung anderer nicht-formaler Methoden, die in einer klimabelasteten Peer-Support-Gruppe nützlich sein könnten.
- **Wichtig sind auch Kompetenzen der Gesprächsleitung**, vor allem wenn es sich um eine vielfältige Gruppe mit unterschiedlichen Hintergründen handelt. - Die Rolle der TrainerInnen besteht dann darin, die Gespräche in eine konstruktive und empathische Richtung zu lenken und weniger darauf, dass Einzelne unbedingt ihre Meinung durchsetzen wollen.
- **Wissen über den Klimawandel und seine Auswirkungen** auf das Wohlbefinden der Menschen, einschließlich Grundwissen über psychische Gesundheit, Emotionen und Techniken zur Emotionsregulierung. Alle notwendigen Informationen sind im Handbuch und im Selbsthilfe-Arbeitsbuch zu finden.
- Kenntnisse über verschiedene **Techniken zum Umgang mit schwierigen Emotionen und die Fähigkeit**, diese Techniken bei Bedarf anzuwenden. Einige dieser Techniken sind im Handbuch zu finden.

Es ist wichtiger, über schwierige Themen zu sprechen, als gar nicht darüber zu sprechen und sie zu tabuisieren. Einen Raum zu schaffen, in dem man über Probleme und Emotionen sprechen kann, ist ebenso wichtig und stärkt das Selbstbewusstsein.

WICHTIG!



EINSTELLUNG DER TRAINERINNEN

- **Interesse an dem Thema.** Die TrainerInnen müssen sich für das Thema Klimawandel, Umweltkrisen und die damit verbundenen Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen interessieren. Die TrainerInnen sind auch in der Lage zu erkennen, wie wichtig es ist, dass Menschen ihre Emotionen in Bezug auf den Klimawandel erkennen und darüber sprechen, da dies zeigt, dass sie sich um den Zustand des Planeten sorgen. Die Bedeutung der Bestätigung von Klima-Emotionen ist ebenso zu unterstreichen wie die Notwendigkeit eines empfindlichen Gleichgewichts zwischen Reden und Handeln.
- **Achte auf das von ihnen verwendete Vokabular.** Es gibt verschiedene Begriffe zum Thema, und TrainerInnen müssen sich dieser Begriffe bewusst sein und darauf achten, wie sie verwendet werden (lesen Sie mehr im Kapitel "Verwendete Sprache und Begriffe").
- **Flexibilität,** um auf die Bedürfnisse der Gruppe einzugehen. TrainerInnen sollten sich nicht scheuen, zu improvisieren, je nachdem, was die Gruppe in diesem Moment braucht. Kreativität ist eine Methode, um Resilienz zu üben!

Ausgehend von den Erfahrungen bei der Leitung von Peer-Support-Gruppen können bei Gesprächen über den Klimawandel auch umfassendere gesellschaftliche Themen erörtert werden, z. B. Macht- und Gesellschaftssysteme und systemische Veränderungen, Geschlecht, soziale Ungleichheiten und die Wirtschaft. Sei darauf vorbereitet, dass die Teilnehmenden ein breiteres Spektrum an Themen im Zusammenhang mit dem Klimawandel ansprechen werden, was als Polykrise bezeichnet wird.

- **Offenheit,** allen in der Gruppe vertretenen Erfahrungen zuzuhören. Durch diese Fähigkeit können die TrainerInnen den Teilnehmenden aktives Zuhören und Empathie vorleben.
- **Gleichberechtigung.** Die TrainerInnen sind nicht dazu da, über das Thema Klimawandel zu unterrichten. TrainerInnen können Informationen darüber weitergeben, aber das Hauptziel ist es, einen Raum zu schaffen, in dem sich die Menschen ausdrücken können.
- **Respekt.** Die Einstellung der TrainerInnen, eine Vielfalt von Gedanken und Ideen zu respektieren und die Bereitschaft der Teilnehmenden zu respektieren, sich zu öffnen und in einer Gruppe zu teilen.
- **Ein Gleichgewicht zwischen einem emotions- und einem lösungsfokussierten Ansatz.** Dies kann durch bedeutungsorientierte Ansätze geschehen (Ojala, 2012), bei denen es darum geht, belastende Klima-Emotionen anzuerkennen und zu bestätigen und gleichzeitig zu ergründen, woraus die Teilnehmenden einen Sinn ableiten. Dies kann stärkere Klima-Emotionen fördern, die ihnen helfen, ihre belastenden Klima-Emotionen zu akzeptieren und durch mögliche Maßnahmen voranzukommen.

DENK DARAN!

Der Schwerpunkt der Peer-Support-Gruppe auf dem Austausch der Teilnehmenden über ihre Gedanken und Gefühle liegt und weniger auf den Kenntnissen und Fähigkeiten der TrainerInnen!

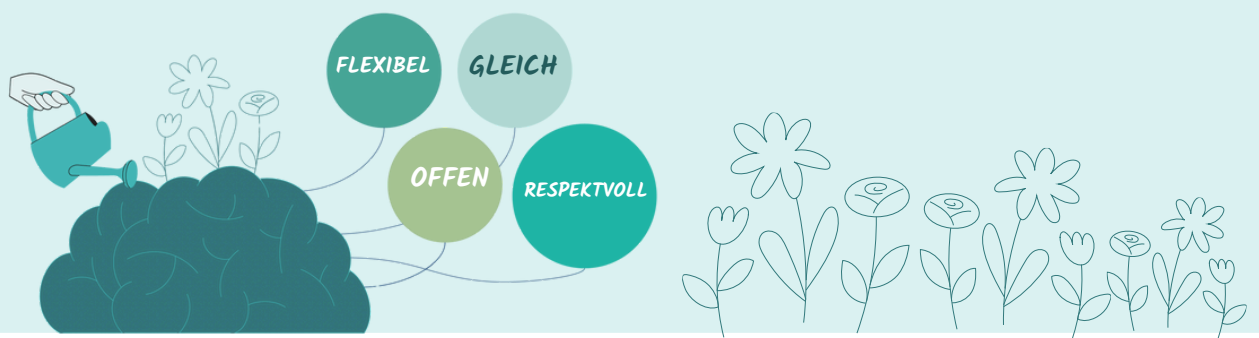


TRAINERINNEN HABEN DIE VERANTWORTUNG, DEN GRUPPENPROZESS ZU STEUERN, INSBESONDERE WENN ES UM EIN SENSIBLES THEMA GEHT UND MÖGLICHERWEISE AUCH UM EINE SENSIBLE ZIELGRUPPE, WIE Z.B. JUGENDLICHE.

MÖGLICHE FALLSTRICKE FÜR TRAINERINNEN

Es könnte passieren, dass:

- Die TrainerInnen nicht allen Stimmen in der Gruppe Raum gibt und einer teilnehmenden Person.
- Die Teilnehmenden nicht bereit sind, ihre Gedanken und Gefühle mitzuteilen, da sie sich vielleicht nicht sicher genug fühlen oder einfach mehr Zeit brauchen, um sich aneinander zu gewöhnen, um ihre Gedanken und Gefühle mitzuteilen.
- Der Verlauf der Klimadiskussion zum Pessimismus neigt und weniger zu einem unterstützenden und vielleicht konstruktiven Klimagespräch
- Der Wunsch, sofort Lösungen zu finden und Emotionen „in Ordnung zu bringen“ dominiert, ohne den Teilnehmenden Raum für ihre Gefühle zu geben und ihnen Zeit zu lassen, sie zu verarbeiten, anzuerkennen und zu bestätigen. Sofortige Maßnahmen ergriffen werden wollen, wie z. B. „Wir müssen Menschen mehr bilden“ oder „... mehr Fahrräder als Autos benutzen“.
- Teilnehmende beschuldigt oder verurteilt werden, die sich nicht umweltfreundlich verhalten, oder den Teilnehmenden ihr Verhalten vorgeschrieben wird.
- Es nicht berücksichtigt wird, wie die früheren Beziehungen innerhalb der Gruppe den Prozess der Treffen der Peer-Support-Gruppen beeinflussen könnten, d. h. es könnte ein zugrunde liegender Konflikt oder ein Mangel an Vertrauen bestehen, um sich zu öffnen und Gedanken und Gefühle in Bezug auf das Thema zu diskutieren.
- Die eigenen Annahmen und Befürchtungen der TrainerInnen die Diskussion und den Prozess stören.
„Ich muss ein Experte für den Klimawandel sein“
Niemand kann über alle Aspekte des Klimawandels Bescheid wissen. Die TrainerInnen müssen also nicht die volle Macht und das gesamte Fachwissen haben, sondern eher die Einstellung, die Teilnehmenden ihr Wissen untereinander teilen zu lassen
„Ich bin kein Spezialist für psychische Gesundheit“
Als Fachkräfte der Jugendarbeit und als TrainerInnen ist es wichtiger, einen selbstreflexiven Raum für Klimagespräche zu schaffen. Bereite dich mit einigen Kenntnissen über psychische Gesundheit und Beruhigungstechniken vor, aber kenn auch deine Grenzen in Bezug auf das Thema.
- Vermeide schließlich, den Gruppenprozess nicht abzuschließen und die Teilnehmenden mit einem schweren Gefühl nach Hause gehen zu lassen.





SCHRITTE ZUR UMSETZUNG

Der nächste Abschnitt enthält eine Beschreibung der Aspekte, die bei der Durchführung einer Peer-Support-Gruppe zu berücksichtigen sind, sowie Anleitungen für TrainerInnen, die eine Peer-Support-Gruppe zu Klimabelastungen einrichten wollen.

VORBEREITUNG VOR DER DURCHFÜHRUNG

Analysiere deine Bedingungen

STANDORT

Wo wird sich die Gruppe treffen? Wenn es sich um eine wiederkehrende Gruppe handelt, ist es möglich, denselben Raum/dieselbe Fläche zu nutzen?



Vor Ort. Physischer Raum

- **Sorge für genügend Platz** für die Teilnehmenden, damit sich die Menschen nicht eingeengt fühlen.
- **Versuche**, eine sehr klinische oder offizielle Umgebung **zu vermeiden**, z. B. einen Raum ohne Fenster im Keller, der bei den Teilnehmenden Stress auslösen kann, wenn Thema und Umgebung sich nicht gegenseitig unterstützen.
- **Gestalte den Raum so gemütlich wie möglich**, d. h. stelle Tee, Wasser und Erfrischungen bereit.
- **Wenn du bestimmte Materialien** verwenden möchtest, z. B. bei kreativen Methoden, Namensschilder oder Papier und Stifte, halte diese vor dem Eintreffen der Teilnehmenden im Raum bereit.
- **Stelle Stühle in einem Kreis bereit**, bevor die Teilnehmenden eintreffen. Das Sitzen im Kreis schafft eine gleichberechtigte Positionierung und neutrale Führung, volle Sichtbarkeit, gemeinsamen Fokus und eine Atmosphäre der Zusammenarbeit.

Online

- **Welche Plattform** wirst du für Online-Gruppentreffen verwenden?
- **Wie kannst du die Funktionen der Plattform** für den Umfang der Gruppe nutzen, d. h. die Möglichkeit kleinerer Gruppen, die Verwendung interaktiver Methoden oder andere Möglichkeiten.
- **Die Online-Moderation** erfordert eine direktere Kommunikation durch die TrainerInnen.
- **Wenn sich die Gruppe zum ersten Mal** online trifft, ist es wichtig, Vereinbarungen zu treffen, z. B. wie oft die Kamera und/oder das Mikrofon benutzt werden sollen.
- **Wenn es sich um eine wiederkehrende Gruppe** handelt, gehen zu Beginn jedes Treffens die Vereinbarungen durch, die von der Gruppe getroffen wurden. Falls nötig, prüfen auch, ob die Vereinbarungen immer noch benötigt werden oder ob einige von ihnen geändert werden müssen, um die Flexibilität und den bedarfsorientierten Ansatz beizubehalten.
- Es könnte sein, dass einige Teilnehmende ihre Kameras nicht benutzen wollen oder es vorziehen, nur per Text zu kommunizieren. **Sei also darauf gefasst**, dass sich nicht alle Teilnehmenden beteiligen oder sich auf eine andere Art und Weise beteiligen, als du erwartest.
- Bei der Online-Moderation ist es auch wichtig, den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, Kontakte zu knüpfen und **Gedanken und Ideen auszutauschen**, weshalb es ratsam ist, die Teilnehmenden in kleineren Gruppen diskutieren zu lassen.
- Sorge schließlich dafür, dass alle Teilnehmenden die Möglichkeit erhalten, **sich zu äußern**.

ZUSÄTZLICH!

Für beide Versionen könnte es eine gute Option sein, eine gemeinsame WhatsApp-Gruppe einzurichten, um Gedanken und Ideen darüber auszutauschen, was in der Welt passiert. Eine solche Gruppe bräuchte TrainereInnen, die ab und zu etwas posten, z.B. eine Frage oder einen Artikel zum Klimawandel. Dies könnte nützlich sein, wenn sich die Gruppe mehr als einmal trifft.

DAUER

Aspekte, die hinsichtlich der Dauer und des Zeitpunkts zu berücksichtigen sind:

- **Wie lange sollte die Gruppensitzung dauern?** Zeitlich gesehen ist es ratsam, etwa 1,5 bis 2 Stunden einzuplanen, damit die Teilnehmenden den gesamten Gruppenprozess durchlaufen können.
- **Überlege, wann die beste Zeit für die Teilnehmenden wäre**, d.h. wenn es sich bei den Teilnehmenden um SchülerInnen handelt, stelle sicher, dass es keine Überschneidungen mit dem Stundenplan gibt.
- **Die eigene Zeit der TrainerInnen** und ihre Möglichkeiten.



ZIELGRUPPE

Da der Schwerpunkt dieses Leitfadens auf Klima-Emotionen liegt, ist es wichtig zu berücksichtigen, ob die Zielgruppe bereits Vorwissen über den Klimawandel und seine emotionalen Auswirkungen hat oder ob sie einfach nur neugierig auf das Thema ist, ohne diese Emotionen persönlich erlebt zu haben. Informationen über die Zielgruppe helfen den TrainerInnen, sich auf die Bedürfnisse der Gruppe vorzubereiten und einzugehen.

Zu berücksichtigende Fragen:

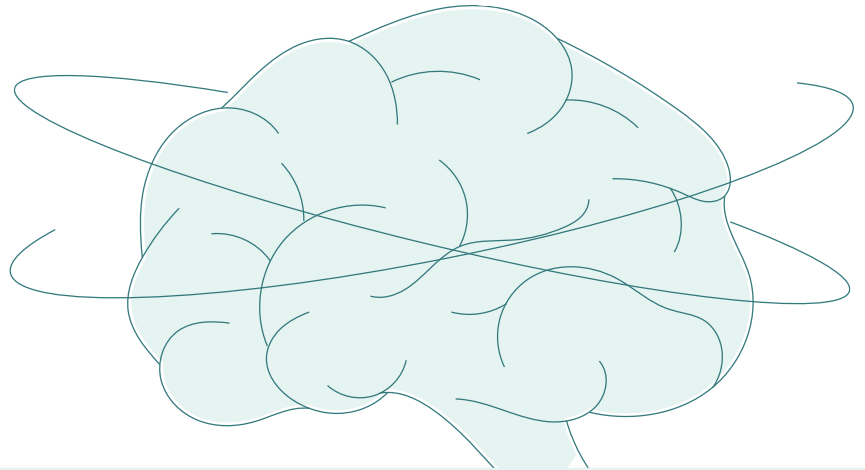
- **Wo findest du die Teilnehmenden?**
- **Wird es ein Anmeldeformular geben?**
- **Was ist die Zielgruppe?**
- **Welche Art von Gruppe wird es sein?**
 - Kennen sich die Teilnehmenden untereinander? Handelt es sich um eine Peer-Support-Gruppe für Menschen, die Klima-Emotionen in allen ihren Formen erleben?
 - Wird es einen Bildungsanteil geben, der darüber informiert, was Klima-Emotionen sind oder welche Arten von Klimaveränderungen stattfinden?
 - Wird sich die Gruppe nur einmal treffen, oder wird es eine wiederkehrende Gruppe sein?
 - Handelt es sich um eine geschlossene Gruppe, die bei jedem Treffen aus denselben Teilnehmenden besteht, oder wechseln die Teilnehmenden von einer Sitzung zur nächsten?
 - Können neue Personen der Gruppe beitreten, wenn die Treffen bereits begonnen haben?
 - Falls es sich um wiederkehrende Treffen handelt, wie viele Treffen werden stattfinden?
- **Kennst du die Personen, die der Gruppe beitreten, bereits?**
 - Welche Vorkenntnisse haben sie über den Klimawandel oder die Umwelt?
 - Weißt du, ob sie Klimabelastungen haben, oder sind sie einfach nur neugierig auf dieses Thema?
 - Weißt du, ob es Personen gibt, die in ihrem Alltag im Zusammenhang mit dem Klimawandel oder ihrer psychischen Gesundheit zu kämpfen haben?



Die Beantwortung dieser Fragen in Bezug auf die Zielgruppe liefert wichtige Informationen über die Gruppe und die Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse. Wenn die Gruppe beispielsweise bereits über Vorkenntnisse zum Thema Klimawandel verfügt, ist es weniger notwendig, viel Input zu den Themen zu geben, und der Fokus liegt eher darauf, wie die Teilnehmenden ihre Erfahrungen teilen können. Wenn die Gruppe kein Wissen über den Klimawandel hat, können die TrainerInnen mehr Input geben.

Das Wissen über die Gruppe gibt auch einen Hinweis auf die Gruppendynamik und darauf, wie wohl sich die TeilnehmerInnen untereinander fühlen und wie gerne sie ihre Gedanken und Ideen mit anderen teilen - dies bietet den TrainerInnen die Möglichkeit, Methoden auszuwählen, um den Prozess der Peer-Support-Gruppe zu unterstützen.

Einen sicheren Raum schaffen



Die Schaffung eines sicheren Raums ist von entscheidender Bedeutung, denn er fördert die psychologische Sicherheit und ermutigt die Menschen, sich zu öffnen und ihre Gedanken frei zu äußern. Um dies zu erreichen, ist es wichtig, die Zielgruppe zu verstehen und die Dynamik der Gruppe, mit der du arbeitest, zu analysieren.

In einer Gruppe, in der alle Teilnehmenden ein gewisses Maß an Klimabelastungen erleben, kann es beispielsweise ein Gefühl der Gleichheit und des gemeinsamen Wissens oder der gemeinsamen Erfahrungen geben. Es ist jedoch auch möglich, dass diese Personen schon länger mit dieser Angst zu kämpfen haben, was bedeuten könnte, dass sie im Alltag mit anhaltenden Herausforderungen für ihre psychische Gesundheit konfrontiert sind.

In einer Gruppe, in der sich die Teilnehmenden einfach nur für das Thema interessieren, kannst du dagegen auf ein breites Spektrum an Sichtweisen zum Klimawandel stoßen, einschließlich unterschiedlicher Überzeugungen über dessen Tiefe, Ursachen und Auswirkungen. Diese Vielfalt kann zu einem Ungleichgewicht innerhalb der Gruppe führen, da die unterschiedlichen Standpunkte den Zusammenhalt und die Dynamik der Gruppe beeinträchtigen können. Hier sind die Rolle und die Verantwortung der TrainerInnen wichtig, um die Diskussion empathisch und konstruktiv zu führen und ein emotionales Gleichgewicht und Hoffnung in Bezug auf das Thema und die verschiedenen Meinungen zu gewährleisten.

Lies hier mehr über die Schaffung sicherer Räume in Peer-Support-Gruppen: peersupport.training

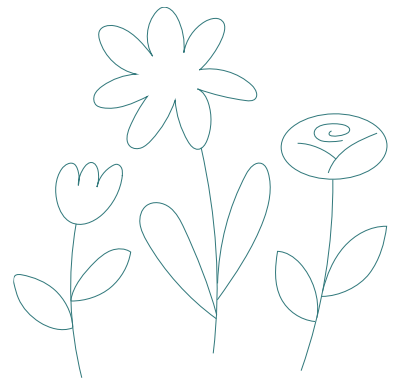
Schritte zur Umsetzung

Jede Gruppe wird durch die Eigenschaften der Zielgruppe und die Fähigkeiten der TrainerInnen einzigartig gestaltet. Daher gibt es zwei mögliche Ansätze:

Strukturierter Ansatz...

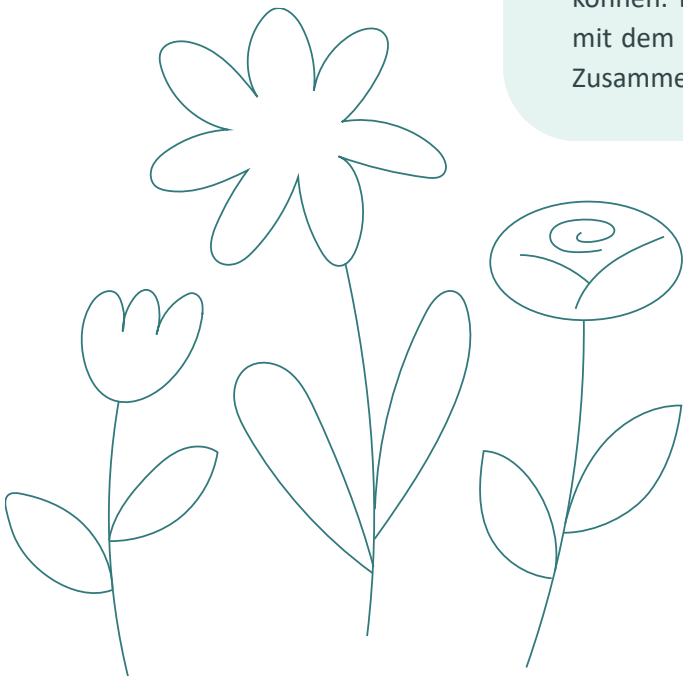
bei dem die TrainerInnen eine führende Rolle bei den Aktivitäten und Diskussionen spielen. Ein solcher Ansatz hat eher ein pädagogisches Ziel, da die Machtdynamik in Richtung der TrainerInnen geht. Dieser Ansatz kann für Teilnehmende nützlich sein, die keine Klimakrise erlebt haben oder erleben und/oder einfach nur an dem Thema interessiert sind. Im Hinblick auf den vorgeschlagenen Rahmen dieses Leitfadens und die 5 Schritte ist es ratsam, den theoretischen Input über Klimawandel und Klima-Emotionen zu Beginn in Schritt 1 nach der anfänglichen Einführung und den Vereinbarungen zu geben, damit die Teilnehmenden ein gemeinsames Verständnis der Begriffe und des Themas haben.

Hier kannst du dir weitere Materialien ansehen, die im Rahmen des Calmy-eu-Projekts entstanden sind: calm-ey.eu/de/home-de.



Fließender/unstrukturierter Ansatz...

bei dem der Schwerpunkt eher darauf liegt, dass die Teilnehmenden der Peer-Support-Gruppe miteinander diskutieren, damit sie ihre Gedanken, Gefühle und Geschichten im Zusammenhang mit ihren Erfahrungen teilen können. Ein solcher Ansatz kann für Teilnehmende, die sich mit dem Thema auskennen und verschiedene Emotionen im Zusammenhang mit dem Thema erleben, von Vorteil sein.



Schritt 1 - Beginn/Start

KURZ UND BÜNDIG

Zusammenkommen als Gruppe im selben Raum. Einführung in das Thema der Gruppe, Vorstellung der Teilnehmenden (einschließlich der TrainerInnen) in der Gruppe und Gespräch über die Struktur der Sitzung und Vereinbarungen, um einen sicheren Raum für den Austausch von Gedanken und Ideen zu schaffen.

ZIEL

Es ist wichtig, einen entspannten, offenen und sicheren Raum zu schaffen, damit sich die Menschen wohl fühlen, wenn sie ihre Gedanken und Gefühle mitteilen.

So geht's

1. Lass die Teilnehmenden in einem Kreis sitzen, sodass alle Teilnehmenden einander sehen können. Das schafft Gleichheit.

2. Einführung durch die TrainerInnen, ihren Hintergrund und ihre Erfahrung mit dem Thema.

3. Erläuterung der Struktur der Veranstaltung. Das schafft Sicherheit und Klarheit unter den Teilnehmenden:

- Einige Informationen darüber, warum die heutige Veranstaltung stattfindet und was das Ziel ist. Erläuterung der Rolle der TrainerInnen und Betonung, dass es sich nicht um eine Schulung handelt, bei der die TrainerInnen die Fachleute auf dem Gebiet sind, sondern um einen Prozess, den sie begleiten sollen. Ermutigung der Teilnehmenden, dass sie selbst die Fachleute dafür sind, wie der Klimawandel sie beeinflusst hat.

- **Austausch von Informationen** über die Dauer der Peer-Unterstützungsgruppe und darüber, ob sie wieder stattfinden wird, einige praktische oder logistische Informationen, z. B. wo sich die Toiletten befinden, Ermutigung der Teilnehmenden sich zu erfrischen und Sicherstellung, dass die Teilnehmenden so interagieren können, wie es für sie angenehm ist.
- **Absprachen** of in der Gruppe. Je nach Art und Größe der Gruppe und je nachdem, ob es sich um eine geschlossene oder offene Gruppe handelt. Die TrainerInnen können fragen, welche Art von Gruppenvereinbarungen für die Sitzung(en) erforderlich sind, damit sich alle wohl fühlen, wenn sie ihre Gedanken teilen (z. B. *Was brauchst du, damit du dich in den folgenden Stunden wohlfühlst, wenn du deine Gedanken mitteilst?*). Die TrainerInnen können den Teilnehmenden einen Moment zum Nachdenken geben und sie dann bitten, ihre Bedürfnisse mitzuteilen.
- **Informationen über die Vertraulichkeit** und darüber, dass alles, was besprochen wird, in demselben Raum bleibt - oder dass die Geschichten anonym bleiben, falls dies für weitere Gespräche erforderlich ist.

4. Gib den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit ihrem Namen vorzustellen und eine Frage zu beantworten, vorzugsweise etwas Positives, um ein offenes und sicheres Umfeld für die Äußerung ihrer Gedanken und Ideen zu schaffen. Beispiele für Eröffnungsfragen sind unten aufgeführt.

Es ist wichtig, dass sich die TrainerInnen vorstellen, um die Gleichberechtigung zu fördern. Die TrainerInnen können damit beginnen, ein Beispiel zu geben, wie die gestellte Frage beantwortet werden kann.

Die Befolgung dieser Schritte hängt davon ab, ob die Peer-Support-Gruppe einen strukturierten oder einen fließenden Ansatz verfolgt. Bei einem strukturierten Ansatz ist Schritt 1 der Teil, der Input und Informationen über den Klimawandel und die damit verbundenen Emotionen, die er auslösen kann, liefert. Aus der Erfahrung der Durchführung von Peer-Unterstützungsgruppen könnte es für die Teilnehmenden wichtig sein, zu verstehen, ob sie Klimaangst haben oder nicht. Dies hängt jedoch von der Gruppe und ihren Vorkenntnissen und Erfahrungen ab.

Bei der Strukturierung des theoretischen Inputs über den Klimawandel und die damit verbundenen Emotionen ist es ratsam, das Material aus dem Handbuch und dem Schulungsprogramm von calm-ey.eu/de/home-de zu verwenden.

ZU BEACHTEN

- **Es ist wichtig zu bedenken**, dass du die Menschen so viel oder so wenig teilen lassen solltest, wie sie es möchten.
- **Die TrainerInnen müssen sicherstellen**, dass alle Teilnehmenden die Zeit und den Raum haben, sich einzeln zu äußern, ohne unterbrochen zu werden. Es ist wichtig, dass dies mit den Teilnehmenden vor dem Austausch besprochen wird.
- **TrainerInnen, die ihre eigenen Gedanken**, Sorgen und Kämpfe mitteilen, schaffen einen sicheren Raum, in dem andere ihre Gedanken mitteilen können.

FRAGEN FÜR DEN ERÖFFNUNGSKREIS

Diese Fragen sind als Empfehlungen gedacht. Du kannst sie also verwenden oder dir eigene Fragen ausdenken:

- **Wofür bist du dankbar?**
- **Was ist dein einer Gewinn der vergangenen Woche?**
- **Welches ist dein Lieblingswetter und warum?**
- **Wenn du deinen Tag als Wetter beschreiben würdest, wie würde es aussehen?**
- **Beschreibe deine Beziehung zur Natur.**
- **Was hat dich zuletzt zum Lächeln/Lachen gebracht?**
- **Nenne eine lustige Tatsache über dich selbst**

EMPFOHLENE ÜBUNGEN AUS DEM SELBSTHILFE-ARBEITSBUCH

Emotionen: Das Was, Warum, Wo und Wie

- Übung: Fragen zum Klima-Emotions-Rad - Definition von Dankbarkeit und Anregungsfragen

Verbinde dich mit dir selbst: Dankbarkeit kultivieren

- Der Eisberg der Dankbarkeit
- Übung: Das Gitter der Dankbarkeit

Verbundenheit mit der Natur: Das Geschenk der Erdbeeren

- Übung: Die Geschenke der Natur

Mit Menschen verbinden

- Übung: Offene Sätze - Persönliche Übung/Gruppenübung

Step 2 - Emotionen

KURZ UND BÜNDIG

In diesem Schritt geht es darum, dass die Teilnehmenden ihre Emotionen und Gefühle in Bezug auf das Thema Klimawandel und dessen Auswirkungen auf sie zum Ausdruck bringen.

ZIEL

Ziel dieses Schrittes ist es, zu bestätigen, dass alle Gefühle akzeptabel und anerkannt sind und dass eine Mischung von Gefühlen im Zusammenhang mit dem Klimawandel und der Klimakrise normal und verständlich ist.

WAS ALS TRAINERIN ZU BEACHTEN IST

- **Das Sprechen über Emotionen** kann für Menschen aus verschiedenen Gründen schwierig sein (z. B. weil sie sich ihrer selbst nicht bewusst sind, weil sie nicht über das Vokabular verfügen, um ihre Emotionen auszudrücken, weil sie Emotionen auf unterschiedliche Weise erleben oder weil sie sich nicht wohl genug fühlen, um sich in einer Gruppe zu äußern).
- **Es ist wichtig, alle Gefühle, die eine Person empfindet**, zu bestätigen (mehr dazu im Kapitel über Gefühle im Handbuch). Bei Klimaangst und -belastungen ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass gemischte Gefühle auftreten, z. B. Wut und Hoffnung.
- **Die TrainerInnen sollten betonen**, dass das Sprechen und Ausdrücken von Gefühlen bereits eine stärkende Wirkung hat.
- **Ein potenzieller Fallstrick**, der während dieses Prozesses auftreten kann, ist, dass einige Teilnehmende mehr reden als andere. Hier müssen die TrainerInnen auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Beiträgen der einzelnen Teilnehmenden achten, damit sich die gesamte Gruppe gehört und gesehen fühlt.
- **Zu berücksichtigen ist auch**, wob die Teilnehmenden bereits Erfahrungen mit Klimaangst oder -belastung haben und wie bereit sie sind, über ihre Gefühle im Allgemeinen zu sprechen.

DAS IST WICHTIG

- **Dieser Schritt, bei dem es um Emotionen geht, kann bei den Teilnehmenden eine emotionale Störung hervorrufen.** Daher muss sich ein/e TrainerIn bewusst sein, dass das Sprechen über bedeutsame und belastende Themen die Menschen emotionaler machen kann. Als TrainerInnen ist es hilfreich, vor den Gruppensitzungen zu wissen, wie man mit Emotionen umgeht (lies dazu das Kapitel über Emotionen im Handbuch). Wenn dies während den Gruppensitzungen geschieht, ist es auch immer gut, die Person zu fragen, was sie in diesem Moment am meisten braucht.
- **Wenn du bemerkst, dass die erlebten Emotionen den Alltag der Teilnehmenden belasten**, dann informiere dich über weitere Unterstützung für psychische Gesundheit, denn es ist möglich, dass junge Menschen, die vom Klimawandel betroffen sind, psychische Probleme haben.

So geht's

Nachdem die Teilnehmenden etwas über sich selbst erzählt haben, stellst du Fragen zu ihren **Gefühlen und Emotionen**.

ZU STELLENDE FRAGEN

Diese Fragen sind als Empfehlungen gedacht. Du kannst sie verwenden oder eigene Fragen erstellen.

- Wie denkst du über das Thema Klimawandel?
- Wie stehst du zur Natur?
- Was fühlt sich in dir lebendig an?
- Welche Art von Emotionen hast du in Bezug auf den Klimawandel erlebt?

Manchmal ist es für die Teilnehmenden schwierig zu unterscheiden, was sie fühlen. Daher ist es hilfreich, Hilfsmittel zu verwenden, die es den Teilnehmenden ermöglichen, etwas auszuwählen, das die Emotionen, die sie fühlen, widerspiegelt, z. B. kreative Karten oder das Klima-Emotions-Rad. Eine andere Möglichkeit besteht darin, zunächst ein Brainstorming in der Gruppe durchzuführen und dann die Teilnehmenden aufzufordern, herauszufinden, welche Emotionen für sie am wichtigsten sind.

Einige Ideen für kreative Möglichkeiten, die mit den Teilnehmenden erkundet werden können:

- Verwendung von Metaphernkarten (z. B. Dixit)
- Darstellung des Gefühls, z. B. durch Zeichnen, Schreiben oder Erstellen von Skulpturen (z. B. Knetmasse)
- Suche nach einem Gegenstand im Raum, um zu zeigen, wie sie sich fühlen
- Weitere Techniken und Methoden sind im Handbuch und in den Schulungsunterlagen enthalten, die du hier findest: calm-ey.eu/de/home-de.

EMPFOHLENE ÜBUNGEN AUS DEM SELBSTHILFE-ARBEISBUCH

Emotionen: Das Was, Warum, Wann und Wie

- Das Klima-Emotions-Rad
- Übung: Fragen zum Klima-Emotions-Rad
- Verarbeitung unserer Emotionen
- Übung: „Hier-und-Jetzt-Stein“
- Übung: Freundschaft mit deinen Emotionen schließen und eine tiefere Übung

Mit Menschen verbinden:

- Kollektive Emotionen und Emotionen, die vom Kollektiv beeinflusst werden.



Schritt 3 - Handeln

KURZ UND BÜNDIG

Schritt 3 in der Struktur der Gruppensitzung besteht darin, vom Reden über **Emotionen und Gefühle** zum Handeln überzugehen.

Hier gibt es zwei Arten von Handlungen:

- 1) Individuelles Handeln - persönliche Schritte, um die Emotionen zu lindern oder sich selbst zu unterstützen.
- 2) Gemeinschaftliches Handeln und Engagement - Beteiligung an dem, was in der Gemeinschaft oder Gesellschaft in größerem Umfang möglich oder notwendig ist.

ZIEL

Die Teilnehmenden von der Gefühlsebene zum Handeln zu bringen, damit sie nicht nur auf der Gefühlsebene verharren. Das Handeln kann aus einem Verhalten bestehen, das sich auf das Klima bezieht, aber auch aus einem Handeln für sich selbst oder für die Gemeinschaft.

So geht's

+ Nach den Schritten 1 und 2, in denen die Teilnehmenden die Möglichkeit hatten, ihre Gefühle mit anderen Teilnehmenden auszudrücken, leiten die TrainerInnen die Diskussion in die Aktionsphase.

+ Stelle den Teilnehmenden eine allgemeine Frage, z. B. „Was hat dir bei der Bewältigung der verschiedenen Gefühle geholfen?“

ZU BEACHTEN

- **Lenke als TrainerIn die Diskussion** in Richtung Zukunft, Sinn, Hoffnung, positive Emotionen und darauf, was sie in ihrem Alltag tun können, um ihr emotionales Wohlbefinden zu fördern.
- **Ein Fallstrick in diesem Teil** könnte sein, dass die Teilnehmenden in Veränderungen stecken bleiben, die auf einer systemischen Ebene vorgenommen werden können. Falls nötig, rege die Teilnehmenden dazu an, ihren Kontrollkreis zu identifizieren, oder führe dieses Konzept als separate Aktivität ein. Detaillierte Anweisungen für die Aktivität findest du hier: positivepsychology.com/circles-of-influence/#3-activities-and-exercises-for-adults.
- **Nutze das Wissen und die Erfahrung** der Teilnehmenden, und lasse die Teilnehmenden einander mitteilen, was ihnen geholfen oder sie unterstützt hat.

TECHNIKEN UND TIPPS

- **Erstellen einer Liste der Dinge**, die Person bereits tut und die im Alltag umgesetzt werden können.
- **Erkundung verschiedener Initiativen** in der Gemeinschaft, denen man sich anschließen kann (z. B. Gemeinschaftsgärten oder Reparaturwerkstätten), um den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, aktive Hoffnung zu üben.
- **Weitere Techniken und Tipps**, die bei der Umsetzung nützlich sein können, finden Sie in den Materialien unter: calm-ey.eu/de/home-de.

EMPFOHLENE ÜBUNGEN AUS DEM SELBSTHILFE-ARBEITSBUCH

Bevor wir starten:

- Vitamine für die mentale Gesundheit
- Übung: Quiz zu den Vitaminen für mentale Gesundheit
- Übung: Plane deine Vitaminzufuhr für mentale Gesundheit

Sich mit sich selbst verbinden:

- Rituale zur Selbstfürsorge
- Übung: Was sind meine Rituale der Selbstfürsorge?

Aufbau langfristiger Resilienz:

- Resilienz-Muskeln
- Übung: Bewerte deine Resilienz-Muskeln
- Übung: Wie stärke ich meine Resilienz-Muskeln?

Emotionen und Handlungen:

- Übung: Venn-Diagramm zum Thema Klimaschutz
- Was kannst du sonst noch tun?

Schritt 4 - Gleichgewicht

KURZ UND BÜNDIG

Ein Gleichgewicht zwischen Handeln und Fühlen ist wichtig. Wenn zu viel gefühlt wird oder die Teilnehmenden in ihren Emotionen verharren, kann dies für ihre mentale Gesundheit und ihr Wohlbefinden nachteilig sein. Umgekehrt wirkt sich eine zu starke Konzentration auf das Handeln ebenfalls negativ auf das Wohlbefinden aus.

ZIEL

Die Teilnehmenden reflektieren die Dinge, die in der Gruppe besprochen oder getan wurden.

So geht's

- Leite als TrainerIn eine kleine Reflexionsübung an, damit die Teilnehmenden das, **was in der Peer-Support-Gruppe besprochen wurde**, auf ihr eigenes Leben anwenden können.
- Tauscht euch darüber aus, **wie und warum ein Gleichgewicht wichtig ist** - wie das eine ohne das andere nicht sein kann.
- Je nach Gruppe und den zuvor angewandten Methoden können die TrainerInnen selbst als Beispiel dafür dienen, **was ihnen bei der Bewältigung ihrer Klimabelastung geholfen hat**.
- Gib den Teilnehmenden Zeit, darüber nachzudenken, **was sie von der Sitzung mitgenommen haben**.
- Je nachdem, wie viel Zeit noch übrig ist, wäre es gut, wenn alle Teilnehmenden ihre wichtigsten Erkenntnisse im großen Kreis austauschen. Wenn die Zeit begrenzt ist, können sich die Teilnehmenden mit anderen Teilnehmenden austauschen oder aufschreiben, was sie gelernt haben.
- Den Kreis und das Gruppentreffen schließen, indem sich bei den Teilnehmenden dafür **bedankt wird**, dass sie sich mit den TrainerInnen und den anderen Teilnehmenden ausgetauscht haben.

ZU BEACHTEN

- Es ist wichtig, **Hoffnung und ein Gefühl der Gelassenheit zu vermitteln**. Dies kann erreicht werden, indem man das breite Spektrum an Emotionen, das die Teilnehmenden empfinden können, anerkennt und betont, dass das Erleben starker Emotionen eine natürliche Reaktion auf den Zustand der Welt ist und kein Anzeichen dafür, dass etwas mit ihnen nicht stimmt.
- **Ermutige die Teilnehmenden, ihr inneres Gleichgewicht aufrechtzuerhalten**, da dies der Schlüssel ist, um die Energie und die Ressourcen aufrechtzuerhalten, die nötig sind, um sich an sinnvollen Aktivitäten zu beteiligen, wie z.B. Aktivismus, Umweltschutz oder andere Aktionen, die einen persönlichen Bezug haben.
- **Mach klar, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg geht**. Für einige mag es eine Priorität sein, zu Veränderungen in der Gemeinschaft beizutragen, während für andere die Konzentration auf ihr inneres Wohlbefinden wichtiger ist. Beide Wege sind auf ihre eigene Weise legitim und wertvoll.
- **Gruppen und Erfahrungen sind unterschiedlich**; es ist möglich, dass nicht alles wie geplant abläuft, aber wichtig ist, dass der Gruppenprozess mit emotionaler Leichtigkeit beendet wird. Es kann eine individuelle Aktion sein, die die Person nach der Gruppe durchführen kann, es kann auch eine Zusammenfassung der Gruppe sein und die Teilnehmenden auffordern, ihre Gedanken mitzuteilen, oder es kann eine Aktivität oder Übung sein.

Zum Beispiel:

- **Teile Informationen** darüber, wie wir viel für uns und unser eigenes Wohlbefinden tun können. Informier über **Vitamine für die mentale Gesundheit** - was sie sind und + wie sie nützlich sein können, um das Gleichgewicht zu halten. Erwäge außerdem eine Diskussion darüber, wie Vitamine für die mentale Gesundheit beim Umgang mit Klima-Emotionen nützlich sein können.
- **Was kann man in der nächsten Woche tun**, um sich selbst zu nähren, insbesondere im Hinblick auf die belastenden Klima-Emotionen?

Gedanken und Ideen dazu findest du in dem Selbsthilfe-Arbeitsbuch und im Handbuch. Unten findest du auch unsere empfohlenen Übungen aus dem Selbsthilfe-Arbeitsheft.

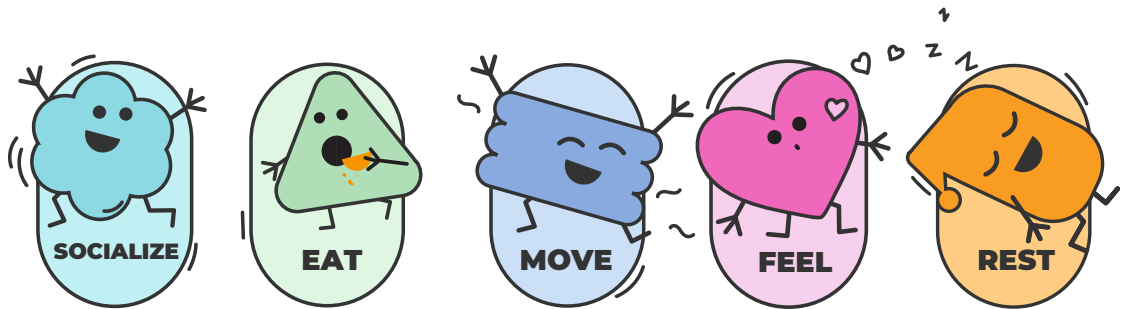
WICHTIG

Wenn du siehst, dass bestimmte Teilnehmende während und nach der Gruppe immer noch emotional gestört sind, dann ist es wichtig, **die Personen nicht allein zu lassen**, sondern dies zu bemerken und ein persönliches Gespräch zu führen. Vermittle bei Bedarf weitere Kontakte, um psychosoziale Unterstützung zu erhalten.

EMPFOHLENE ÜBUNGEN AUS DEM SELBSTHILFE- ARBEITSBUCH

Bevor wir starten:

- Vitamine für die mentale Gesundheit
 - Übung: Quiz zu den Vitaminen der mentalen Gesundheit
 - Übung: Plane deine Vitaminzufuhr für mentale Gesundheit



Sich mit sich selbst verbinden:

- Übung: Atmung
- Übung: Body Scan und Muskelentspannung
- Übung: Erdverankerung
- Übung: TIPP
- Rituale zur Selbstfürsorge
 - Übung: Was sind meine Rituale der Selbstfürsorge?
- Selbstmitgefühl
 - Übung: Wie würden Sie einen Freund behandeln?

Sich mit der Natur verbinden:

- Übung: Meditation in der Natur
- Übung: Gartenarbeit
- Übung: Sitz-Punkt
- Übung: Langsamer, achtsamer Spaziergang

Aufbau langfristiger Resilienz:

- Resilienz-Muskeln
 - Übung: Bewerte deine Resilienz-Muskeln
 - Übung: Wie stärke ich meine Resilienz-Muskeln?
 - Übung: Energieniveaus verfolgen
- Der Matsutake-Pilz:
 - Übung: Ich als Matsutake-Pilz
- Resilienz angesichts der Klimaangst in den Medien
 - Übung: Mediendiät für Klimaresilienz

Step 5 - Nachbesprechung

KURZ UND BÜNDIG

Die Leitung einer Gruppe kann sehr intensiv sein und Emotionen und Gedanken bei den TrainerInnen auslösen, daher liegt der Schwerpunkt des fünften Schritts auf dem (De-)Briefing und der Selbstfürsorge der TrainerInnen.

ZIEL

Um die Nachhaltigkeit der TrainerInnen zu gewährleisten, bietet dieser Teil eine Möglichkeit zur Entlastung nach der Leitung einer Gruppe.

So geht's

Am besten wäre es, wenn es **zwei TrainerInnen** gibt, die miteinander reflektieren können. Wenn es nur eine Person gibt, dann kannst du eine vertrauenswürdige Person finden, mit der du sprechen kannst, oder du kannst deine Reflexionen selbst in ein Tagebuch schreiben.

Wenn du als TrainerIn während des Gruppenprozesses (schwierige) Emotionen oder Gedanken erlebst oder bestimmte Emotionen oder Gedanken im Nachhinein immer wieder auftauchen, dann gibt es im Selbsthilfe-Arbeits- und Handbuch (Kapitel "Emotionen") einige praktische Übungen, die hilfreich sein können.

Du kannst auch auf das CBT-Modell zurückgreifen und deine eigenen Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster analysieren:

- Wie fühle ich mich? Welche Gefühle erlebe ich nach der Gruppe?
- Was sind die Gedanken (über die Gruppe, die Teilnehmenden, mich selbst)?
- Was kann ich tun? Was brauche ich?
- Dann kannst du damit fortfahren, dich zu entscheiden, was in dem Moment am besten für dich ist. Wie kannst du mit deinen eigenen (schwierigen) Emotionen umgehen?

Nachdem das anfängliche Gefühl erkannt und gegenüber einer anderen Person oder in schriftlicher Form gegenüber sich selbst ausgedrückt wurde, ist es gut, den Prozess der Unterstützungsgruppe zu analysieren.

1. Welche Aspekte der heutigen Gruppensitzung sind deiner Meinung nach gut gelaufen und was hat zu diesem Erfolg beigetragen?
2. Gab es irgendwelche Herausforderungen oder Schwierigkeiten während der Sitzung, die du als TrainerIn beobachtet oder erlebt hast? Was hat dazu beigetragen, diese Herausforderungen zu überwinden? Wie könnten wir diese in zukünftigen Sitzungen angehen?
3. Gibt es etwas, das du beim nächsten Mal ändern oder anders machen würdest, um die Gruppenerfahrung für die Teilnehmenden und den Gesamtprozess zu verbessern?

EXTRA

Die eigene Einstellung und Perspektive der TrainerInnen ist wichtig; daher sind im Folgenden einige Fragen zum Nachdenken aufgeführt:

1. Was sind meine eigenen umweltbezogenen Emotionen?
2. Wie können sich meine eigenen Emotionen auf junge Menschen auswirken?
3. Was sind die umweltbezogenen Emotionen junger Menschen?
4. Wie können mich die umweltbezogenen Emotionen junger Menschen beeinflussen?

Tagebuch führen. Das Aufschreiben der eigenen Gedanken und Gefühle hilft, Raum zwischen ihnen zu schaffen und gibt die Möglichkeit, die Erfahrung aus einer geerdeten Perspektive zu betrachten.

Gespräche und Reflexion über die Erfahrungen als TrainerIn einer Klimabelastungs-Gruppe.

Aktivitäten zur Selbstfürsorge um die Vitamine der TrainerIn für die mentale Gesundheit zu füllen.

Darüber nachzudenken, was in diesem Moment das Nützlichste und Hilfreichste wäre, was man für sich selbst oder für andere tun könnte, und es dann tatsächlich zu tun.

Das **Selbsthilfe-Arbeitsbuch** und **-Handbuch** enthalten mehrere **Lockerungsübungen**, die du als TrainerIn am Ende des Gruppenprozesses einsetzen kannst.



QUELLEN

Card, K., Yu, C., Frost, A., Refol, J., & Bombaci, P. (2022). How does loneliness affect health? [Evidence brief]. Canadian Alliance for Social Connection and Health. https://static1.squarespace.com/static/60283c2e174c122f8e0f39/t/63e6732b449fa8543b07cfeb/1676047148032/CSCG_Evidence+Brief_Health+Impacts+of+Loneliness.pdf

Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance. American Psychological Association and ecoAmerica.

Climate Psychiatry Alliance. (n.d.). Climate Emotions Wheel. Retrieved May 6, 2025, from <https://www.climatepsychiatry.org/major-topics-in-climate-psychiatry/climate-emotions-wheel>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2022). What does the research say? Retrieved May 6, 2025. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-does-the-research-say/>.

Cooper, M. E., Cunsolo, A., Aylward, B., Yamamoto, S. S., & Harper, S. L. (2025). "Feeling your emotions is an act of rebellion:" How climate cafés across Canada support youth wellbeing during the climate crisis. *Social Science & Medicine*, 376, 118002. <https://doi.org/10.1016/j.SOCSCIMED.2025.118002>

Coppola, I., & Pihkala, P. (2022). Complex dynamics of climate emotions among environmentally active Finnish and American young people. *Frontiers in Political Science*, 4, Article 1063741. <https://doi.org/10.3389/fpos.2022.1063741>

Council of Europe. (n.d). The Council of Europe youth work portfolio. Retrieved May 4, 2025, from www.coe.int/youth-portfolio.

Doherty, T. J., & Clayton, S. (2011). The psychological impacts of global climate change. *American Psychologist*, 66(4), 265–276. <https://doi.org/10.1037/a0023141>

Doherty, T., Artman, S., Homan, J., Keluskar, J., & White, K. E. (2024). Environmental identity-based therapies for climate distress: applying cognitive behavioural approaches. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 17, e29. <https://doi.org/10.1017/S1754470X24000278>

Helm T. (2021, October 31).

Eco-anxiety over climate crisis suffered by all ages and classes. *The Guardian*. Retrieved May 6, 2025, from <https://www.theguardian.com/environment/2021/oct/31/eco-anxiety-over-climate-crisis-suffered-by-all-ages-and-classes>

Hickman, C. (2022). Saving the other, saving the self: Exploring children's and young people's feelings about the coronavirus, climate, and biodiversity crises. In D. A. Vakoch & S. Mickey (Eds.), *Eco-anxiety and planetary hope: Experiencing the twin disasters of COVID-19 and climate change* (77–85). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-08431-7_8

Ibrahim, M. (2024). Applying emotional regulation strategies to manage climate distress. In M. Ibrahim (Ed.), *Emotional regulation – Theory and application across clinical settings*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1007813>

Kurth, C., & Pihkala, P. (2022). Eco-anxiety: What it is and why it matters. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 981814. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.981814>

Marks, E., & Cole, A. (2024). Practising CBT amid the climate and ecological crises. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 17, e27. <https://doi.org/10.1017/S1754470X24000242>

McCaffery, J., & Boetto, H. (2025). Eco-emotional responses to climate change: A scoping review of social work literature. *The British Journal of Social Work*, 55(1), 120–140. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcae129>

Mieli, Nyyti Ry, & Tunne Ry. (2023). A brief guide to eco-emotions: An information pack for activities with young people and students. https://www.ymparistoahdistus.fi/?sdm_process_download=1&download_id=2692

Mieli. (n.d.). Retrieved May 6, 2025, from <https://mieli.fi/en/>

Mueller, M. P. (2009). Educational reflections on the “ecological crisis”: Ecojustice, environmentalism, and sustainability. *Science and Education*, 18(8), 1031–1056. <https://doi.org/10.1007/S11191-008-9179-x>

Ojala, M. (2012). Hope and climate change: The importance of hope for environmental engagement among young people. *Environmental Education Research*, 18(5), 625–642. <https://doi.org/10.1080/13504622.2011.630400>

Pihkala, P. (2022). Towards a taxonomy of climate emotions. *Frontiers in Climate*, 3, Article 738154. <https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154>

Schaffner, A. K. (2023). Understanding the circles of control, influence & concern. PositivePsychology.com. Retrieved May 16, 2025, from <https://positivepsychology.com/circles-of-influence/#3-activities-and-exercises-for-adults>

Schneider, C. R., Zaval, L., & Markowitz, E. M. (2021). Positive emotions and climate change. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 42, 114–120. <https://doi.org/10.1016/J.COBEHA.2021.04.009>

Stapleton, A., & Jece, I. (2024). The role of the youth sector in addressing young people’s climate emotions. European Commission and Council of Europe. <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/266866041/The%20role%20of%20the%20youth%20sector%20in%20addressing%20young%20people%27s%20climate%20emotions.pdf>

Sutton, J. (2016, October 4). Martin Seligman’s positive psychology theory. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/positive-psychology-theory/>

United Nations Climate Action. (n.d.). What is climate change? <https://www.un.org/en/climatechange/what-is-climate-change>

Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2011). *An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy* (2nd ed.). Sage Publications.

Willcox, G. (1982). The Feeling Wheel: A tool for expanding awareness of emotions and increasing spontaneity and intimacy. *Transactional Analysis Journal*, 12(4), 274–276. <https://doi.org/10.1177/036215378201200411>

Wright, B., Williams, C., & Garland, A. (2018). Using the Five Areas cognitive-behavioural therapy model with psychiatric patients. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8(4), 307–315. <https://doi.org/10.1192/apt.8.4.307>