

Der Selbsthilfe Podcast Transkript Folge #25 „Hitze und Psyche“

Teilnehmende:

Eva Kauenhowen von der BAG SELBSTHILFE (Moderation)

Armin Rösl von der Deutschen Depressionsliga

Lea Dohm von der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit/KLUG

1'03" Eva: *Hallo, ich bin Eva Kauenhowen und ich freue mich, dass ihr heute eingeschaltet habt. Bei unserem Podcast geht es heute um die Themen Hitze und Psyche. Wie wirken sich der Klimawandel und Hitze auf unsere Psyche und unsere psychische Gesundheit aus? Darüber sprechen wir mit unseren Gästen: Lea Dohm von der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit - kurz: KLUG - und Armin Rösl von der Deutschen Depressionsliga.*

Lea und Armin, schön, dass ihr heute dabei seid! Stellt euch doch kurz unseren Zuhörerinnen und Zuhörern vor. Lea, magst du anfangen?

1'36" Lea: *Ja, ich bin Lea, ich bin Diplom-Psychologin, psychologische Psychotherapeutin, Mit-Initiatorin der Psychologists4Future und arbeite jetzt - wie du schon gesagt hast - bei KLUG. Und ich freue mich, dass ich hier eingeladen bin. Vielen Dank dafür!*

1'50" Eva: *Schön, dass du da bist! Armin, kannst du dich auch kurz unseren Zuhörerinnen und Zuhörern vorstellen?*

1'56" Armin: *Hallo, ich bin Armin, ich bin hauptberuflich Journalist und ehrenamtlich bin ich stellvertretender Vorsitzender und Sprecher der Deutschen Depressionsliga und leite auch privat auch eine eigene Selbsthilfegruppe Depression.*

2'12" Eva: *Armin, auch bei dir freue ich mich, dass du dabei bist und uns heute mit deinem Wissen und deinen Erfahrungen unterstützt.*

Lea, du hast zusammen mit Mareike Schulze die Psychologists/ Psychotherapists4Future ins Leben gerufen. Kannst du uns erklären, warum das aus eurer Sicht notwendig war?

2'34" Lea: *Ja, das war zu dieser Zeit als in Deutschland oder überhaupt weltweit die Klimaproteste größer und größer wurden. 2018/2019. Und da hatten Mareike und ich uns darüber ausgetauscht, dass wir gedacht haben: "Das hat doch auch*

was mit Psychologie zu tun.“ Mit Verdrängung beispielsweise, dass Menschen da nicht so gerne hingucken möchten. Wie kann man das hinkriegen, dass es den Leuten bewusster wird, dass sie vielleicht ins Handeln kommen?

Und so sind wir zu dem Thema gekommen, obwohl wir selber vorher noch nicht so viele Erfahrungen damit hatten und haben es einfach mal probiert und es gestartet. Und das hat ja auch regen Anklang gefunden.

3'04" Eva: *Auf jeden Fall, das Thema ist in aller Munde und gerade in diesem Jahr wird es ja auch immer wieder thematisiert. Kannst du uns sagen, aus psychologischer Sicht, warum wir den Klimawandel ignorieren, warum Menschen das nicht wahrhaben wollen und die Folgen unterschätzen?*

3'29" Lea: *Naja, es gibt im Grunde zwei Schnittstellen, wenn es um Klima und Psyche geht: Das eine ist durch die Bewusstwerdung. Das löst in aller Regel unangenehme Gefühle in uns aus. Also Frust, Hilflosigkeit, Wut, Ärger, Traurigkeit, Angst. Also ganz viele Gefühle, die wir gar nicht so gerne haben möchten. Und die zu verarbeiten und dann persönlichen Umgang mit zu finden, ist anspruchsvoll, aber noch sehr wenig diskutiert, wird kaum darüber gesprochen. Selbst in Therapien oder im Freundeskreis wird wenig darüber gesprochen.*

Und die andere wichtige Schnittstelle ist aber, dass wir inzwischen auch aus der Forschung wissen, dass mit Voranschreiten der Klimakrise psychische Erkrankungen mehr und mehr werden. Dass sie immer weiter zunehmen. Und das ist natürlich eine Katastrophe, weil wir jetzt schon ein erhebliches Versorgungsproblem haben. Und da müssen wir einfach zukünftig viel, viel mehr auf Prävention setzen und viel mehr gucken: Wie können wir eigentlich gesund durch diese Krisenzeiten durchkommen? Und gerade mit Blick auf die psychische Gesundheit.

4'19" Eva: *Ja, das sind Erfahrungen, die habe ich auch persönlich schon gemacht. Also die Gefühle, die du beschreibst: Dass man Angst vor der Zukunft hat, dass man sich Gedanken macht, dass man irgendwo auch ja Schamgefühle entwickelt. Autoscham, wenn ich zu faul oder zu gestresst bin, irgendwo mit dem Fahrrad hinzufahren, wo ich eigentlich auch mit Fahrrad hinfahren könnte, sind, glaube ich, Gefühle, die wir alle im Alltag manchmal haben.*

Armin, merkst du das auch, diese Gefühle, die Lea gerade beschrieben hat? Kennst du das persönlich auch? Hat der Klimawandel bei dir auch Einfluss auf deine Gefühlswelt?

5'00" Armin: Nun, persönlich ein bisschen, weil ich ja beruflich viel unterwegs bin und da jetzt noch mehr darauf gucke, dass ich wenn möglich nicht mit dem Auto fahre. Die Gefühlswelt selbst ist, wie Lea schon sagte, tatsächlich beeinflusst dadurch, durch Ängste und Sorgen hauptsächlich, auch meinerseits: Wie geht es weiter? Teilweise gepaart mit einem Gefühl der Ohnmacht, weil das Thema ja doch so groß ist und man sich manchmal fragt: Was kann ich überhaupt als Einzelner tun? Ich kann eigentlich gar nichts. Egal, was ich mache, es ändert ja wahrscheinlich gar nichts, wenn die große Politik nicht in Bewegung kommt.

Und dieses Thema erlebe ich tatsächlich auch in der Selbsthilfegruppe. Da werden jetzt immer wieder Ängste geäußert: Ja, wie geht es weiter? Was kann ich tun? Und wie sieht die Zukunft aus? Ist momentan in der Selbsthilfegruppe auch noch gepaart - schon seit einigen Monaten - mit dem Thema Ukraine-Krieg, der auch Ängste auslöst vor der Zukunft. Und als Betroffener hat man ja generell schon Angst vor der Zukunft und Angst, etwas falsch zu machen und keinen Ausweg mehr zu finden. Und das ist jetzt auch immer stärker Thema beim Klimawandel.

6'31" Eva: Ja, das kann ich mir gut vorstellen, dass ihr da als Verband natürlich jetzt auch vermutlich daran arbeitet: Wie können wir dem begegnen? Was für eine Rolle spielt das Thema bei uns im Verband?

Die Gefühle, die der Klimawandel bei uns auslösen kann, die spiegeln sich ja auch in einer großen Studie aus dem Jahr 2021 wider. Da wurden von Forschenden tausende junge Menschen aus zehn Ländern weltweit gefragt zu ihren Klimagefühlen. Für die Zuhörerinnen und Zuhörer: Wir verlinken die Umfrage unter dem Podcast, dann könnt ihr da nochmal reinschauen.

Lea, kannst du uns vielleicht noch mal zu dieser Umfrage auch erzählen, wie da der aktuelle Stand ist, was so die wesentlichen Ergebnisse sind und vor allem, was diese Ergebnisse für die Psychotherapie bedeuten? Also, was für Schlüsse man daraus ziehen kann?

7'17" Lea: Ja, also da wurden ja gezielt Jugendliche und junge Erwachsene untersucht von 16 bis 25. Und die Ergebnisse haben gezeigt, dass, also, da wirklich besorgniserregend viele Ängste geäußert wurden. Also 60 Prozent der Befragten haben beispielsweise angegeben „very“ oder „extremely worried“ zu sein, also „sehr“ oder „extrem besorgt“. 40 Prozent oder sogar 45 Prozent haben gesagt, dass ihr tägliches Leben durch diese Gefühle beeinflusst wird. Und was das ja eben auch noch mal deutlich macht, ist, dass Kinder und Jugendliche in dieser Geschichte eine besondere Risikogruppe sind, ne, und schutzbedürftig.

Was wichtig ist und was dargestellt werden konnte, ist, dass die Ängste in Abhängigkeit bestehen mit der wahrgenommenen Untätigkeit der eigenen Regierung. Das ist ganz interessant und eigentlich logisch. Das heißt, wenn Kinder und Jugendliche das Gefühl haben “Meine Regierung macht da was, die ist aktiv und geht das Thema an”, dann sind sie entspannter, als wenn sie das Gefühl haben “Da läuft überhaupt nichts”. Ja.

Und was das für die Psychotherapie bedeutet, ist eine ein bisschen kompliziertere Frage, weil also, in aller Regel ist es so, dass die mit dem Klimawandel verbundenen Gefühle gesund verarbeitet werden können. Also dafür muss man erstmal nicht in Psychotherapie. Das sind belastende Gefühle, wie wir sie aus dem Alltag kennen. Das wäre auch ein Stück weit die falsche Anlaufstelle, weil das, was wirklich dagegen helfen würde, wäre Klimaschutz. Also wenn wir das Gefühl haben “Da geht was voran.” Ist ja eine Real-Angst, also, da kann Psychotherapie vielleicht ein bisschen was bei der Selbstregulation helfen, aber das Grundproblem löst es eben nicht.

Wobei man auch sagen muss: Noch! Also, wer weiß wie das in den kommenden Jahren und Jahrzehnten wird, wenn zum Beispiel Extremwetter-Ereignisse weiter voranschreiten, der Klimawandel immer stärker spürbar wird für die Menschen. Also es kann sein, dass es sich dann nochmal steigert mit den Gefühlen und den Schwierigkeiten, die auch zu bewältigen. Aber im Moment ist das wenig Thema in der Psychotherapie - noch.

9'15" Eva: *Noch. Genau und ja, du hast gerade gesagt, dass vor allem das Gefühl, dass die Regierung nichts tut, dass das gerade dazu beiträgt, dass diese Gefühle sich noch verstärken, dass diese Ängste noch zunehmen.*

Es ist ja so, dass wir in Deutschland auch generell im Bereich der Psychotherapie schon eine große Problemlage haben. Betroffene warten im Moment im Schnitt 22 Wochen auf einen Therapieplatz und ich kann mir gut vorstellen, dass gerade Betroffene, die dann unter Ängsten in Bezug auf die Klimakrise leiden und hier dann auch wieder die Untätigkeit der Regierung, irgendwas an diesem Problem zu beheben, verspüren, dass das natürlich noch die Problemlage verstärkt oder die Gefühle verstärkt. Und es ist natürlich auch viel zu lang, 22 Wochen auf einen Therapieplatz zu warten.

Die Depressionsliga hat in dem Bereich ja auch eine Kampagne gestartet und eine Petition übergeben. Armin, magst du uns vielleicht mal kurz sagen, was diese Bedarfslage angeht, wie da aktuell der Stand ist und was ihr da gemacht habt und macht?

10'29" Armin: *Ja, da sind wir wieder beim Gefühl der Ohnmacht des Einzelnen gegenüber der großen Politik. Wir haben die Petition im Oktober vergangenen Jahres überreicht mit über 110.000 Unterschriften an die Vorsitzende des Gesundheitsausschusses, und bis heute hat sich nichts getan.*

Ich bin hinter den Kulissen im Austausch mit Entscheidungsträgern, und es wurde angekündigt, dass nach der Sommerpause ein Gesetzentwurf, was auch immer, herausgegeben werden soll, wo dieses Thema verankert wird oder zur Sprache kommt. Ich hoffe, dass dem so ist, weil dann haben wir ja im Endeffekt wieder ein Jahr gewartet. Und ja, dann besteht halt tatsächlich das Gefühl der Ohnmacht. Du kannst machen was du willst, du kommst einfach nicht voran.

Genauso eben wie jeder Einzelne in seiner Situation einen Psychotherapieplatz sucht oder dringend benötigt und aufgrund seiner Erkrankung eh schon geschwächt ist und dann noch zig Therapeuten oder Stellen anrufen muss. Und irgendwann kann er einfach nicht mehr. Also die Situation erlebe ich fast jede Woche, schreiben mir Leute, denen es so geht. Und es ist einfach untragbar, vor allem auf dem Land auch. Und ja, wir hoffen, dass sich tatsächlich im Herbst was bewegt. Wobei, Papier ist geduldig, das wissen wir ja auch vom Koalitionsvertrag. Also selbst wenn jetzt irgendwas aufgesetzt wird und eventuell sogar in einem Gesetz festgelegt wird - bis zur Umsetzung dauert es ja auch noch ewig. Das sind wir halt, in Deutschland haben wir ganz große Mühlen, die langsam mahlen. Und es ist leider eben bei einer Psychotherapie bei dem Thema so und wie wir ja auch merken beim Thema Klimawandel. Aber wir bleiben dran, wir sind dran. Und ich habe irgendwann mal in einem Post geschrieben: und wenn ich noch 22 Jahre dafür kämpfen muss, ich werde weiterkämpfen.

12'36" Eva: *Ihr habt mit der Kampagne aber auch echt viele Leute mobilisiert. Also auch wenn, wie du sagst, da bisher noch keine Gesetzesänderungen draus geworden sind, ist es euch gelungen, sehr viele Menschen darauf aufmerksam zu machen.*

Wäre das denn auch für euch als Depressionsliga denkbar, dass ihr da die Schnittstelle Klima und Psyche auch in dieser Art vorantreibt? Weil, ich kann mir gut vorstellen - wie du gesagt hast - ganz viele eurer Mitglieder haben Gefühle der Klimaangst, der Betroffenheit in diesem Bereich. Und ihr seid in der Lage dazu, echt viele Menschen zu erreichen und zu mobilisieren. Wäre das was, was ihr euch als Verband auch vorstellen könntet, dass ihr sagt: Wir machen Kampagnen in Richtung "Einsatz für den Klimaschutz". Wäre das für euch denkbar?

13'36" Armin: *Also die Idee ist sehr gut, ehrlich gesagt, haben wir uns mit dem Thema noch nicht so beschäftigt, denn wie ihr ja sagt, ist das ganze ja gerade so am Aufpoppen. Und, also es gibt Mitglieder, die uns zu dem Thema was melden, ich persönlich bekomme es aber viel mehr in meiner eigenen privaten Selbsthilfegruppe mit und ja, da bin ich offen natürlich dafür, da kann man gerne mal ausführlich darüber sprechen.*

Allerdings, das ist halt ... ja, das darf man immer nicht vergessen: wir arbeiten alle ehrenamtlich, also ich habe, alle Vorstandsmitglieder haben einen Hauptjob und alle unsere Mitglieder, die Engagierten arbeiten auch in einem Hauptjob, oder die meisten. Also all das läuft ehrenamtlich, das kostet Zeit und Kraft. Aber ja, also gerne, wir sind - ich sag mal so - zu allen Taten bereit, die helfen, Betroffenen zu helfen.

14'32" Eva: *Lea, du hast in deinem Buch geschrieben, darauf auch irgendwo Bezug nehmend, dass es auch positive Klimagefühle gibt, wie Verbundenheit, Hoffnung, Mut und Freude. Und ich würde gerne dich fragen, wie wir diese Gefühle in uns auslösen können?*

14'52" Lea: *[Lacht] Ja, das wissen ganz viele Leute, möchten das gerne wissen, aber ganz so einfach ist es natürlich nicht, ne, weil die Wahrheit auch ist, dass, wenn wir anfangen uns damit auseinanderzusetzen, dass dann erstmal die unangenehmen Gefühle kommen in aller Regel. Und dass sie auch - das muss man auch ehrlich sagen - bei weiterer Auseinandersetzung nicht ganz und gar verschwinden.*

Aber es gibt auch gute Nachrichten und das ist vielleicht was, was viele Menschen auch lebensgeschichtlich kennen: Wenn wir nämlich die Auseinandersetzung mit einem für uns schwierigen Thema tatsächlich angehen und uns da reinwagen in den Dschungel, dass dann darüber so was wie Wachstum entstehen kann, dass wir sowas gewinnen können wie eine Haltung. Vielleicht auch ein Bild auf die Welt, vielleicht hat das was mit unserer Identität zu tun, wie wir uns da positionieren möchten und so weiter.

Und was wir aus den Gesprächen mit Klima engagierten Menschen wissen und was ich auch aus eigener Erfahrung berichten kann, ist, dass darüber neue Kontakte entstehen, die eine Tiefe haben, die wir sonst vielleicht seltener erleben. Einfach weil diese Erfahrung geteilt wird. Das ist wirklich toll und manchmal machen natürlich auch die Aktionen an sich, wenn man sich irgendwo einbringen mag Spaß, also da gibt es ja wirklich gute Ideen. Und da auch ein bisschen die Ideen sich zu überlegen und daran beteiligt zu sein, das gibt schon auch ein gutes

Gefühl. Aber es bleibt natürlich hier und da unbequem, das ist auch die Wahrheit und gleichzeitig wichtig, also überlebenswichtig.

16'24" Eva: *Ich glaube, das sind alles Gefühle, die Selbsthilfeaktive auch aus ihrem Engagement kennen: Die Verbundenheit und das Engagement, das einen darin unterstützt, sich auch besser zu fühlen, auch wenn die Situation schwierig bleibt. Auch wenn schwierige Phasen dabei sind, ist es ja doch so, dass das gemeinsame Erleben hilft. Und genau da sehen wir auch eine ganz klare Schnittstelle im Bereich der Selbsthilfearbeit und des "Gemeinsam-etwas-Ereichens".*

16'58" Armin: *Darf ich dazu was ...*

16'59" Eva: *Klar!*

17'00" Armin: *Das passt ganz gut, also ein wirklich aktuelles Beispiel von letzter Woche aus meiner Selbsthilfegruppe. Da war es so, es war herrlichstes Badewetter und ich hatte dann die Gruppe eingeladen, dass wir uns am Badensee treffen. Ein bisschen abseits von den anderen natürlich und gemeinsam Pommes essen und eben im Freien uns unterhalten. Und dann bekam ich von einem Mitglied die Nachricht, dass es ihr momentan sehr sehr sehr schlecht geht und sie nicht kommen kann. Und daraufhin - wir haben eine Whatsapp-Gruppe - haben sich andere gemeldet und Mut zugesprochen. Und tatsächlich hat sie sich dann noch aufgerafft und ist gekommen und ist, ja, gestärkt wieder rausgegangen. Also aus diesem schönen Sommerabend, der für sie eigentlich gar kein schöner Sommerabend war, ist letztendlich doch ein angenehmer Abend geworden.*

Und dieses Miteinander fühlen, miteinander Reden, das ist halt das A und O, warum die Selbsthilfe so, so wichtig ist. Dass keiner das Gefühl haben muss, er ist allein und ist allein gelassen mit seinem Leid.

18'13" Eva: *Danke, das ist wirklich ... das veranschaulicht nochmal wirklich total plastisch, wie, wie das funktioniert, also, eine wirklich berührende Geschichte auch, ein schöner Erfolg.*

Ich würde jetzt gerne nochmal einen Übergang machen, und zwar haben wir jetzt schon über den Klimawandel an sich gesprochen und eine Auswirkung davon ist auch Hitze. Und Hitze hat auch Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und da wäre jetzt noch mal eine Frage an dich, Armin: Wie fühlst du dich, wenn, wenn es über 30 Grad ist? Wenn wir wirklich so eine Hitzewelle haben und vor allem wie

wirkt sich das nicht nur auf dein körperliches, sondern auch auf dein psychisches Befinden aus?

18'58" Armin: Also, ich mag Hitze überhaupt nicht, generell. Und vor allem dann nicht, wenn es auch noch so schwül-warm ist wie jetzt momentan. Trockene Hitze geht ein bisschen besser. Macht mich müde und schlapp sowohl körperlich als auch im Kopf. Und wenn ich dann zufälligerweise auch noch eine depressive Phase habe, dann macht es mich im Kopf noch müder. Und es ist anstrengend dagegen anzukämpfen. Anstrengend oder noch anstrengender dann in der Früh aufzustehen.

Aber ich habe zwei Strategien, die ich dann immer mal wieder anwende. Und zwar, in der Früh, wenn es noch einigermaßen kühl ist, gehe ich eine Runde zum Laufen. Dieses Laufen ist mir in der Klinik während meiner schweren depressiven Phase näher gebracht worden und hilft mir sehr. Und wenn es sehr heiß ist, dann drehe ich mal Bob Marley ganz laut auf und höre dann Reggae Musik. Also mir hilft es - ich weiß, es ist nicht jedermanns Sache - aber da kann ich dann die Hitze zumindest in eine positive Energie umwandeln und dann tanz ich auch mal hier herum.

20'01" Eva: [Lacht] Das ist schön mit dem Laufen morgens in der Früh, das kenne ich auch. Wir haben einen Hund und wenn es so heiß ist, dann muss ich morgens und abends mit dem Gassi gehen, weil den möchte ich auch bei 30 Grad nicht in der Mittagshitze durch den Wald schleppen, das gefällt dem auch ganz und gar nicht. Dem merke ich auch an, dass er immer sehr schlapp ist. Wie ist es bei dir, Lea, macht sich das bei dir auch beruflich und privat bemerkbar, wenn es so warm ist? Wenn es kaum auszuhalten ist?

20'35" Lea: Ja, absolut, also mir geht es ganz ähnlich. Ich fühle mich träge, Konzentrationsstörungen, ich habe keine Lust rauszugehen. Und ich glaube auch, dass das ganz wichtig ist, dass wir auch medial mal aufhören, Hitze immer nur mit Freibad und Eiscreme zu framen. Weil wir wissen, dass es ganz vielen Leuten so geht und dass es eher dann noch Druck macht, unter dem Aspekt "Andere haben jetzt so viel Freude und sitzen da am See - also passt ja auch zu dem Beispiel gerade -, während mir überhaupt nicht nach Rausgehen zumute ist."

Also, dass wir ... da müssen wir unbedingt an der medialen Abbildung auch arbeiten. Hitze ist übrigens die größte Gesundheitsgefahr durch den Klimawandel in Deutschland und hat erhebliche psychische Auswirkungen.

21'17" Eva: Also sind das auch genau die Sachen, die klassische Hitzefolgen sind? Also das, was wir jetzt gerade gesagt haben, was wir bei uns selbst bemerken. Das sind so die typischen Auswirkungen, die Hitze auf uns hat.

21'29" Lea: Naja, es geht noch darüber hinaus, also da kommen Armin und ich vielleicht noch halbwegs gut weg. [Lacht] Wobei wer weiß, wie sich das noch entwickelt.

Aber wir wissen zum Beispiel aus Untersuchungen auch, dass aggressives Verhalten mit Hitze zunimmt, dass es mehr Risikoverhalten gibt beim Menschen, dass auch Eskalationen in psychiatrischen Kliniken zunehmen unter Hitze, dass es ein höheres Suizidrisiko gibt bei Hitze und dass Menschen, die psychische Vorerkrankung haben unter einer besonderen Vulnerabilität stehen. Das heißt, da gab es eine Untersuchung, die ist ziemlich, hier in meiner Bubble weitergereicht worden über diesen Hitze-Dom - ich weiß gar nicht, heißt das so auf Deutsch? - "heat dome" in Kanada, der letztes Jahr war, wo in einer Region so eine extreme Hitze über mehrere Wochen aufgetreten ist. Und da hat man untersucht, was für Menschen an dieser Hitze oder in Folge dieser Hitze verstorben sind. Und da hatten Menschen mit schizophrenen Vorerkrankungen das größte Mortalitätsrisiko. Also das ist wirklich belastend. Wir brauchen da auch eine breite Aufklärung.

Noch ein Punkt - weil ich den auch so wichtig finde - da gibt's nämlich auch schon psychologische Forschung zu und die sagt: Die Menschen denken, sie kennen sich im Umgang mit Hitze aus, aber wenn man sie dazu konkret befragt, dann machen sie es eben doch nicht oder kennen sich doch nicht so gut aus. Das heißt, wir denken, wir sind informiert, wir sind im Zweifel aber gar nicht so. Und da braucht es auf jeden Fall noch eine ganze Menge an Öffentlichkeitsarbeit.

22'54" Eva: Ja, an Öffentlichkeitsarbeit und hier auch für euch, die ihr zuhört, noch mal unser Appell an euch: Wir gehen darauf auch in unserer Arbeitshilfe Hitze von der BAG SELBSTHILFE ein. Lea hat es gerade gesagt: Es ist wirklich so, dass sich Symptome verschlechtern können. Und achtet bitte an heißen Tagen ganz besonders auf eure psychische Verfassung. Und wenn sich die Symptome verschlechtern oder ihr in einer verzweiferten Lage seid, dann sucht euch bitte Hilfe.

Armin, wie ist das denn bei der Depressionsliga? Beschäftigt ihr euch da auch mit dem Thema Hitze? Ich habe bei einigen unserer Mitgliedsverbände anderer Indikationen mitbekommen, dass es da schon spezielle Hinweise gibt: "Wie gehe ich mit Hitze und meiner Grunderkrankung aus?" Habt ihr euch auch schon damit beschäftigt?

23'54" Armin: Ehrlicherweise noch nicht richtig, aber ich nehme jetzt diesen Podcast und dieses Thema gerne zum Anlass, um dann mal darauf einzugehen vor allem auch in diesen sozialen Medien. Wir haben auf Instagram seit der Corona-Zeit die Serie „DDL miteinander“, wo wir ja auch Tipps geben, aber auch wo ich schöne Landschaftsbilder poste und die Mitglieder einlade, sich doch mal dazu zu setzen und den Moment zu genießen. Wer sich halt gerade in der Lage dazu fühlt. Und dann werde ich jetzt auch mal das Thema Hitze mit aufnehmen.

Generell ist es ja so, dass gemeinhin geglaubt wird, Depression ist nur eine Herbstkrankheit oder Winterkrankheit. Dem ist ja nicht so. Und wie die Lea auch richtig sagt, die einen sitzen am Badensee und andere Betroffene sitzen dann mit schlechtem Gewissen vielleicht zu Hause, weil sie es eben den Badensee nicht genießen können. Aber es gibt ja viel mehr als den Badensee. Und ohne schlechtes Gewissen kann man für sich auch zumindest kleine, ja schöne Momente schaffen. Wie ich vorher sagte, bei mir ist es zum Beispiel die Reggae-Musik, die mich auf andere Gedanken bringen kann - wenn auch nur für die Dauer eines Liedes. Aber nichtsdestotrotz werde ich da sicher einmal drauf eingehen.

Und bei uns in der Arbeit selbst ist es so zum Thema Klimawandel, dass wir, wie viele ja auch, jetzt viel mehr online auch machen. Also in der eigenen Vorstandsarbeit, wir sind ja aus ganz Deutschland und wir hatten mehrere Präsenztreffen eigentlich, aber jetzt hier online, was viel Energie einspart an Benzin und so weiter. Allerdings, das mag ich auch dazu sagen, ist es auch wichtig, auch das persönliche Gespräch zu haben. Also sei es in der Vereins- und Vorstandsarbeit, aber auch in der Arbeit mit den Mitgliedern. Und Selbsthilfegruppe sowieso. Also, ich war schon während der Coronazeit jemand, der dafür plädiert hat, dass sich Selbsthilfegruppen nichtsdestotrotz in Präsenz treffen können, weil es unglaublich wichtig ist, dieser persönliche Kontakt.

26'07" Eva: Das nächste, was ich gerne noch ansprechen würde, was aber auch wieder eine Schnittstelle quasi ist, wäre auch zur Information: das Thema Medikamente und Hitze.

Lea, was müssen denn insbesondere Menschen mit psychischen Erkrankungen beachten, die regelmäßig Medikamente einnehmen, denn wir wissen, dass verschiedene Medikamente unterschiedlich auf Hitze reagieren, aber auch unser Hitzeempfinden unterschiedlich beeinflussen. Kannst du da vielleicht ein paar Hinweise geben, wie das gerade speziell bei Medikamenten ist, die Menschen mit einer psychischen Erkrankung nehmen?

26'55" Lea: *Das ist ein schwieriges Thema, weil ... also als erstes: Ich bin Psychologin und keine Ärztin. Das heißt, ich kann mir gar nicht anmaßen da jetzt wirklich eine Aussage zu treffen, die Hand und Fuß hat, sondern kann nur dazu raten, dann Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt zu führen, oder wie man das sagt. Aber da kommt schon das nächste Problem: Denn selbst unter Mediziner:innen sind die Informationen noch nicht so weit verbreitet. Da haben das Thema auch nicht alle auf dem Schirm, wenn wir ehrlich sind. Aber es sind auch gar nicht nur die Medikamenten-Einstellungen. Wobei das ein Thema ist, was in der Zukunft wirklich an Bedeutung gewinnen wird und wo wir jetzt schon aufmerksam sein sollten. Vielleicht merken wir sogar selbst, dass Medikamente anders wirken unter Hitze. Gerade auch bei kardialen Vorerkrankungen ist das ein großes Thema.*

Aber es gibt noch zwei Schritte davor, die wir eigentlich mit besprechen müssen und das ist nämlich unser Verhalten, wie wir damit umgehen. Also zum Beispiel, dass wir mittags nicht mehr rausgehen, in der Hitze nicht mehr rausgehen, unsere Lebensgewohnheiten umstellen, ausreichend trinken. So. Und das ist jetzt so ein Punkt, der klingt immer so banal, dass eigentlich keiner Bock hat, das zu benennen, weil das so, ja, also es erscheint uns fast wie so eine Binsenweisheit, das auszusprechen. Ich habe mich jetzt aber gerade mit ein paar Kolleg:innen darüber ausgetauscht: Es ist es eben nicht! Also ich bin Mutter, habe zwei Kinder, für mich ist das herausfordernd, darauf zu achten, dass sie bei Hitze genügend trinken, weil ich nämlich noch 28 andere Themen im Kopf habe und so weiter. Und wir dann doch dazu neigen, dass uns das untergehen kann.

Und ich glaube, dass wenn wir darauf achten, nämlich auch sowas wie: „Wann tut es mir gut, rauszugehen? In welchen Räumen ist es eigentlich kühler? Wann ziehe ich mich auch bewusst dahin zurück? Mache vielleicht mehr Pausen als sonst? Und wie viel trinke ich und die hilfsbedürftigen Menschen in meinem Umfeld?“ Dann ist das schon mal ein ganz, ganz wichtiger erster Schritt. Und der ist größer, als es uns scheint, also, der ist auch oftmals komplexer als es uns scheint. Also, wie kann ich zum Beispiel gewährleisten, dass meine Kinder in der Schule ausreichend trinken? Kann ich mich darauf verlassen, dass die Schule da auch einen Plan hat? Wahrscheinlich nicht! Also, solche Fragen schließen sich da eben an.

Und wir wissen aus der Arbeit bei KLUG, bei der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit, wo ich arbeite, dass, wenn man erstmal anfängt sich damit zu beschäftigen, dass das Thema eher größer und größer wird und dass das überhaupt nicht so einfach ist, sowas hinzukriegen. Und dass ein Hitzeschutzplan letztlich unterm Strich komplexer ist als zum Beispiel ein Brandschutzplan. Der hängt ja

irgendwie an der Tür in den Schulen oder in Hotels oder so. Aber wenn es um Hitzeschutz geht, dann wird es nochmal komplizierter, weil da sehr viele Faktoren mit dranhängen und da müssen wir hingucken und auch interdisziplinär zusammenarbeiten. Ich finde es ja super, wenn das auch in der Selbsthilfe aufgegriffen wird, wir brauchen die Selbsthilfe einfach mit Reichweite und mit der Bedeutung und so weiter. Finde ich mega gut.

29'37" Eva: *Das sind auf jeden Fall total wichtige Hinweise zum Umgang damit oder auch zur Prävention. Ich kenne das selbst, ich habe auch zwei Kinder und auch schon darauf zu achten, dass sie ihre Kopfbedeckung tragen, wenn sie in der Sonne dann doch mal unterwegs sind, dass sie auch überhaupt spüren, wann ist vielleicht der Punkt erreicht, an dem ich mich mal zur Ruhe begeben sollte und mal in den Schatten kommen sollte, ist auf jeden Fall eine herausfordernde Sache. Und gerade in der Fremdbetreuung natürlich umso mehr.*

Und ich kann mir auch vorstellen, dass auch das ein Thema ist, was auch so die Verbandsarbeit insofern betrifft, als dass wir auch darauf achten müssen: Ehrenamtliche bei Sommerfesten, bei Veranstaltungen, auch in Geschäftsstellen, auch bei Selbsthilfegruppen-Treffen. Wie schaffen wir es da auch vielleicht die Bedingungen zu verbessern?

Armin, kannst Du zu diesem Thema "Wie können wir mit Hitze umgehen?" auch noch mal aus deiner Sicht was sagen? Wie können wir da Vorsorgen treffen?

30'48" Armin: *Also, tatsächlich kann ich aus eigener Erfahrung berichten zum Thema Medikamente, dass ich jetzt vor kurzem erst wieder eine Nebenwirkung eines Antidepressivums erlebt habe, was mir gar nicht so bewusst war. Aber jetzt mit Absprache mit dem Arzt ist es tatsächlich eine Nebenwirkung, dass, wenn man länger in der Sonne ist, habe ich dann so Pusteln bekommen, vor allem im Fußbereich. Und es hat gejuckt ohne Ende. Und ich konnte es nicht einordnen. Und dann haben wir noch mal genau nachgelesen bei den Nebenwirkungen und tatsächlich steht es drin, dass bei starker Sonneneinstrahlung oder längerer Aussetzung, dass diese Nebenwirkung auftreten kann.*

Also, da vielleicht der Appell an alle Betroffenen nochmal, sich die Nebenwirkungen genau anzusehen und eben halt dann auf pralle Sonne verzichten. Sollte man sowieso. Aber ich war erstmal total überrascht, weil ich nicht wusste, wo die herkommen, aber jetzt weiß ich es ja.

Und über solche Dinge kann man halt dann auch in einer Selbsthilfe sprechen und in der Selbsthilfegruppe sprechen, um andere darauf aufmerksam zu machen.

Genau. Wir selbst achten darauf natürlich, dass wir bei Infoständen und so weiter einen Schattenplatz haben. Also wir versuchen unsere Leute natürlich zu schützen. Uns selbst auch zu schützen und ja, das wird immer stärker das Thema. Also dieser Hitzeplan, den Lea angesprochen hat, finde ich sehr gut. Ich habe drei Kinder, ich kenne das Problem auch mit dem Trinken und Kopfbedeckungen und so weiter. Und dann müssen die öffentlichen Einrichtungen, finde ich, dann schon auch einen Plan erstellen, das gehört nunmal dazu, weil die Aufgaben halt herausfordernder werden mit der Klimakrise. Und da braucht man nicht noch eine weitere Baustelle, wenn man eh schon andere Baustellen hat. Also bedarf es da, ja, guter Richtlinien und Vorgaben, an die man sich dann halten kann.

32'47" Eva: *Genau, das ist auch noch so eine Frage - also du hast jetzt gerade auch von Städten gesprochen - und das wäre auch noch was, was mich interessiert. Ich lebe eher am Stadtrand, also fast schon ländlich. Hier sind viele Bäume, hier ist wenig Autoverkehr. Ich merke auch, wenn ich so zur Geschäftsstelle der BAG nach Düsseldorf fahre oder erst recht, wenn ich mal nach Berlin zu unserer Geschäftsstelle fahre oder privat dort bin, dass es deutlich heißer ist. Also wenn ich irgendwie in der Innenstadt am Kirchfeldplatz in Düsseldorf meine Mittagspause verbringe, dann ist das eine ganz andere Luft, als wenn ich hier bei mir in der Umgebung unterwegs bin.*

Lea, gibt es da Unterschiede, die auch nachgewiesen sind? Also kannst du dazu auch noch was sagen zu dem Unterschied zwischen ländlichen und städtischen Raum?

33'50" Lea: *Ja, auf jeden Fall, total spannendes Thema. Es gibt auch richtig so Karten zu, die ich mal gesehen habe, dass nämlich in Städten, gerade in besonderen Stadt- besonders strukturierten Stadtvierteln sich so Hitzeinseln bilden können, die dann besonders gefährlich sind. Und das sind vor allen Dingen die Bereiche, in denen es sehr dicht bebaut ist, wenig Grün ist und aufgrund der örtlichen Gegebenheiten eine schlechtere Luftströmung möglich ist. Also, wo auch nicht so viel Wind oder so der Fall ist. Das sind richtige Hitzefallen, vor allen Dingen, wenn man da wohnt, in einer Dachgeschosswohnung, dann ist man eine besonders gefährdete Gruppe.*

Aber noch mal einen Schritt weiter gedacht: Grundsätzlich ist es ja so, dass je grüner, je bepflanzter ein Ort ist, desto kühler ist es, desto schneller kühlt es sich da. Das kann man richtig messen, das ist beeindruckend, wie groß die Unterschiede sind ... werden auch total unterschätzt. Und da sehen wir ja schon, wo die Reise hingehen muss. Wir brauchen grünere Städte und das wiederum hat ja totale Co-Benefits auf die psychische Gesundheit. Auch da sind

Untersuchungen, die total zeigen, wie nochmal unterschätzt das ist, dass je mehr Zeit wir draußen verbringen, in der Natur verbringen, im Grünen verbringen, dass das eine wirklich gesund erhaltende Wirkung hat.

Und das ist bisschen so wie mit der Trinkmenge, es klingt super banal, aber es ist so, so, so wichtig. Gerade wer vielleicht eine psychische Vorerkrankung hat, echt, da kann ich nur jedem ans Herz legen, rauszugehen, wann immer es der Zustand zulässt, weil das wirklich was macht mit unserer psychischen Gesundheit. Auch diese Verbindung und dieses Erleben von Grün, es hat was Beruhigendes, was Entspannendes, was Wohltuendes.

35'20" Eva: *Und dazu Reggae hören und in der Morgenstunde rausgehen.*

35'22" Lea: *Yeah. [Lacht]*

35'24" Eva: *Ich möchte noch mal ein Zitat aus eurem Buch einbringen und zwar: "Wir brauchen den Mut, unsere Gefühle und Bedürfnisse wieder wahr- und ernst zu nehmen, um wieder beziehungsfähiger zu werden mit uns selbst und anderen, aber auch mit unserer Umwelt."*

Armin, was glaubst du, wie können wir das schaffen, unsere Gefühle besser wahrzunehmen? Wie schaffst du selbst deine Gefühle gut wahrzunehmen?

35'55" Armin: *Also um das Thema Klima aufzugreifen, würde ich das Bild einer Oase verwenden. Jeder möge sich doch immer wieder selbst Oasen suchen und diese auch finden. Sei es bei einer Meditation, Oasen in sich selbst, sei es beim Rausgehen an einem Ort, den er gerne mag, im Schatten oder auch in der Sonne. Je nachdem, aber halt dann nicht zu lang, wo er sich selbst oder sie sich selbst wieder spürt. Das finde ich wichtig. Also kann auch Musik sein, kann auch sein, dass man mal was niederschreibt, seine Gefühle aufschreibt. Also sich solche Oasen schaffen und immer wieder in diese Oasen zu gehen.*

Bei mir ist eben wie gesagt Reggae Musik eine Oase, das Laufen in der Früh eine Oase. Eine sehr große Oase sind für mich auch die Berge. Ich wohne nicht weit von den Bergen. Und wenn es die Zeit erlaubt, dann fahre ich halt früh morgens um 4 oder 5 los, gehe auf den Berg und bin da alleine oben.

Also die Oasen sind für mich sehr wichtig. Und die kann sich jeder irgendwie und irgendwo schaffen. Also wie gesagt, entweder tatsächlich eine Oase im Raum oder durch Meditation, Achtsamkeitsübungen, eine Oase in sich selbst.

37'17" Eva: Das klingt ziemlich schön mit den Oasen, das finde ich ein tolles Bild. Lea, was wären denn so deine Tipps, wenn einem die Hitze aufs Gemüt schlägt oder was man tun kann, damit es einem besser geht, damit man die eigenen Gefühle auch wieder wahrnehmen kann. Was wäre da deine Oase?

37'35" Lea: Ja, ich würde es jetzt mal gar nicht nur auf die Hitze beziehen wollen, sondern auf die Klimakrise an sich. Und ich glaube, dass ein ganz zentraler Faktor ist, wie wir da gemeinsam gut durchkommen ist, wenn wir echt zusammen was tun gegen diese Entemotionalisierung in der Gesellschaft. Dass wir es wagen, mehr darüber zu sprechen, wie es uns geht, dass wir füreinander da sind, dass wir uns gegenseitig beiseite stehen.

Da ist ja Selbsthilfe eigentlich bereits das Vorbild, wie es laufen kann. Aber wir brauchen das irgendwie nicht nur in einzelnen Gruppen, sondern wir brauchen das viel breiter. Wir brauchen gesellschaftlichen Umgang, der im Grunde dieser Art des Umgangs entspricht. Nämlich aufmerksam, wertschätzend, respektvoll. Und im Anerkennen auch der Grenzen, die einzelne Menschen haben. Das würde ich mir wünschen. Und das würde uns allen guttun, es hätte Riesen-Vorteile für unsere psychische Gesundheit, die einfach, ja, auch hier in der Krise ist.

38'29" Eva: Ich finde mit euren wunderbaren Tipps und Hinweisen sind wir jetzt schon fast am Ende unseres Podcasts. Ich bedanke mich total herzlich für das Gespräch! Ich fand das ganz toll von euch noch mal zu hören, wie ihr privat aber auch beruflich damit umgeht und was ihr da für Ideen und Infos habt. Und ich glaube, für unsere Zuhörerinnen und Zuhörer waren das auch super tolle Infos.

Wir würden jetzt zum Schluss gerne nochmal von euch wissen: Was wären so eure, was wäre eure Botschaft an unsere Zuhörer:innen? Was wollt ihr denen gerne noch auf den Weg mitgeben? Lea, fang du gerne an und Armin dann danach.

39'20" Lea: Ja, bisschen habe ich es ja gerade schon gemacht. Also ich würde so denken: Wir sitzen im gleichen Boot in dieser Sache. Und wenn es gut läuft, dann kann die Klimakrise auch das Potential haben, dass wir uns in eine gesunde Richtung weiterentwickeln, dass wir psychische Gesundheit mehr wertschätzen und dass wir vielleicht auch ein neues Zusammengehörigkeitsgefühl schaffen. Weil das, was uns gerade allen am wenigsten hilft, ist, wenn wir uns jetzt in unsere einzelnen Gruppen zurückziehen sollen. Sondern ich glaube, es geht darum, gut in Kontakt zu bleiben, gut in Kontakt miteinander und gut in Kontakt mit den eigenen Gefühlen. Punkt.

39'47" Eva: *Armin, was wären deine abschließenden Worte für unsere Zuhörerinnen und Zuhörer?*

Armin: *Also dem habe ich eigentlich nichts mehr hinzuzufügen. Keiner muss Angst haben oder Scham haben, über seine Gefühle zu sprechen. Sei es zum Beispiel Depressionsgefühle, aber auch über die Ängste, die er momentan hat. Und das ist wichtig, darüber zu sprechen mit Menschen, denen man vertraut im eigenen Umkreis, in der Selbsthilfegruppe, wo auch immer, wo man sich gut aufgehoben fühlt. Und ich denke, die Gesellschaft ist in einem guten Wandel, diese Themen ernst zu nehmen und auch Menschen, die sich öffnen mit diesen Themen nicht auszulachen oder sie beiseite zu schieben.*

Aber es wird wohl noch einige Zeit dauern, bis das alles so in der Gesellschaft angekommen ist. Bei jedem. Auch in der Arbeitswelt. Bei den Chefs, dass jeder tatsächlich offen darüber sprechen kann, ohne irgendwelche Ängste und irgendwelchen Scham haben zu müssen. Aber wir sind auf einem guten Weg und lasst uns alle weiterhin gemeinsam auch auf Verbandsebene für mehr Offenheit und Aufklärung und Informationen sorgen, damit eben auch der Letzte im hintersten Eck von Deutschland merkt und weiß: Ich bin nicht allein.

41'25" Eva: *Danke! Wir sind nicht allein und wir werden auch in Zukunft daran arbeiten, dass auch die Selbsthilfe und die Menschen, die sich für Klimaschutz einsetzen, gut zusammenarbeiten und wir gemeinsam in Verbindung kommen und für eine gute Zukunft uns einsetzen.*

Ich bedanke mich ganz herzlich bei euch, dass ihr heute dabei wart. Kommt gut durch den Sommer. Und ihr Zuhörerinnen und Zuhörer ebenfalls, beherzigt unsere Hitze-Tipps, informiert euch bei KLUG, bei der Depressionsliga, bei der BAG SELBSTHILFE. Wir versorgen euch mit Informationen.

Ein Podcast der BAG SELBSTHILFE - gefördert vom AOK Bundesverband.