

Übers Klima sprechen mit Kindern und jungen Menschen

HINTERGRUNDINFORMATIONEN



www.researchgate.com

Auswirkungen des Klimawandels auf junge Menschen

Eine der aufschlussreichsten Untersuchungen zu den Folgen des Klimawandels für junge Menschen ist die globale Studie „Young People’s Voices on Climate Anxiety“ aus dem Jahr 2021. Diese Studie beleuchtet die Stimmen junger Menschen zu Klimaangst, Regierungsversagen und moralischer Verletzung.

An der Untersuchung nahmen 10.000 Jugendliche aus zehn verschiedenen Ländern teil, darunter Australien, Brasilien, Finnland, Frankreich, Indien, Nigeria, die Philippinen, Portugal, das Vereinigte Königreich und die USA. Die Ergebnisse verdeutlichen die weitreichenden psychologischen Auswirkungen des Klimawandels auf junge Menschen im Alter von 16 bis 25 Jahren.

Emotionale Auswirkungen des Klimawandels

Laut der Studie löst der Klimawandel bei Jugendlichen folgende Gefühle aus:

- 84 % der Befragten gaben an, mindestens mäßig besorgt über den Klimawandel zu sein.
- 59 % sind sehr oder extrem besorgt.
- 75 % empfinden die Zukunft als beängstigend.
- 83 % haben das Gefühl, dass die Menschheit die Erde nicht ausreichend gepflegt hat.
- Über 45 % berichteten, dass ihre Sorgen um das Klima ihren Alltag negativ beeinflussen.

Emotionale Reaktionen (mehr als 50 % genannt):

- Traurigkeit
- Angst
- Wut
- Machtlosigkeit
- Hilflosigkeit
- Schuldgefühle

Wahrnehmung der Klimapolitik

Darüber hinaus zeigt die Studie, dass viele Jugendliche die Klimapolitik der Regierungen als unzureichend empfinden. Dies beeinträchtigt massiv ihr Vertrauen in politische Institutionen und führt zu Gefühlen von Verrat und Hoffnungslosigkeit. Viele junge Menschen sind der Meinung, dass Regierungen die Dringlichkeit der Klimakrise nicht ernst genug nehmen und nicht ausreichend handeln.

Übers Klima sprechen mit Kindern und jungen Menschen

TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT KINDERN

Das Kind mit seinen Fragen kommen lassen

- Kinder sind sehr neugierig und erkunden die Welt um sich herum in ihrem eigenen Tempo. Sei also auf Fragen zum Klimawandel vorbereitet, aber dränge das Thema nicht auf. Es ist außerdem nicht schlimm, wenn du mal keine passende Antwort auf eine Frage hast. Sage dem Kind, dass es eine gute Frage gestellt hat, auf die du gerne eine gute Antwort geben möchtest und dich dazu noch einmal informierst oder gemeinsam mit dem Kind recherchierst.
- Nimm die Ängste und Sorgen ernst und höre den Kindern zu. Kinder lernen durch Nachahmung.

Verantwortungsbewusstsein und Empathie fördern

- Kinder haben häufig ganz von selbst den Wunsch, zu helfen und aktiv zu werden. Fördere und bestätige sie in diesem Gefühl.
- Erkläre, worum es beim Klimaschutz geht und warum dieser so wichtig ist.

Klimawandel altersgerecht erklären

- Verwende kindgerechte Erklärungen und veranschauliche komplexe Themen wie den Klimawandel mit verständlichen Beispielen.
- Nutze altersgerechte Bücher, Filme etc., die informieren, aber nicht verängstigen. Besonders ein konstruktiver Umgang mit Herausforderungen ist wichtig.

Handlungsmöglichkeiten schaffen

- Überlege gemeinsam mit den Kindern, wie z. B. der Kita-Alltag klimafreundlicher gestaltet werden kann. Es gibt viele Initiativen mit wertvollen Tipps zu dem Thema.

Gemeinsam aktiv werden

- Zeige den Kindern, wie sie selbst gegen den Klimawandel aktiv werden können. Du kannst z. B. leckere vegane Rezepte mit den Kindern kochen oder backen und zeigen, wie lecker und nährreich eine pflanzliche Ernährung ist. Dabei kannst du auch darauf eingehen, wie wichtig es ist, möglichst wenig bis keine Lebensmittel zu verschwenden.

Übers Klima sprechen mit Kindern und jungen Menschen

BEWÄHRTE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN, AUCH COPING-STRATEGIEN GENANT, IM UMGANG MIT DEM KLIMAWANDEL

Lösungsorientiertes Coping: Hilf Jugendlichen, aktiv zu werden

- Unterstütze sie dabei, sich aktiv für den Klimaschutz einzusetzen, z. B. durch die Teilnahme an Klimaaktionen, das Verfassen von Petitionen oder die Mitarbeit an Umweltprojekten.
- Warum es hilft: Aktivismus stärkt das Selbstbewusstsein, gibt ihnen ein Gefühl der Kontrolle und kann helfen, die Ängste zu überwinden.

Sinnorientiertes Coping: Fördere eine positive Perspektive

- Besprich mit ihnen die Bedeutung ihres Engagements für den Klimaschutz. Hilf ihnen, den Sinn ihres Handelns zu reflektieren und die langfristige Wirkung zu erkennen.
- Warum es hilft: Sinnhaftigkeit stärkt die Resilienz und hilft ihnen, ihre Motivation zu bewahren.

Emotionsorientiertes Coping: Unterstützung bei der Emotionsregulation

- Ermutige sie, ihre Ängste und Sorgen auszudrücken – sei es durch Gespräche, Schreiben, Malen oder andere kreative Ausdrucksformen.
- Warum es hilft: Der Ausdruck von Gefühlen reduziert Stress und bietet eine gesunde Verarbeitung emotionaler Belastungen.

Hilf dabei, Abstand von Belastungen zu schaffen

- Jugendliche brauchen auch Auszeiten von belastenden Themen. Ermutige sie, sich Hobbys oder Treffen mit Freund*innen zu widmen, um sich zu erholen.
- Warum es hilft: Abstand fördert langfristig emotionale Stabilität und verhindert Überforderung.

Stärkung von sozialen Netzwerken

- Unterstütze sie dabei, eine starke Gemeinschaft aufzubauen – sei es in der Klima-Community oder im Freund*innenkreis.
- Warum es hilft: Ein stabiles soziales Umfeld bietet Rückhalt und emotionale Sicherheit.

Raum für positive Erlebnisse schaffen

- Feiere Erfolge gemeinsam mit ihnen, weise auf positive Veränderungen hin oder genieße Zeit in der Natur.
- Warum es hilft: Erfolgserlebnisse und positive Momente stärken das Selbstwertgefühl und wirken belastenden Gefühlen entgegen.

Übers Klima sprechen mit Kindern und jungen Menschen

Zugang zu Unterstützung ermöglichen

- Informiere sie über professionelle Unterstützungsmöglichkeiten, z. B. durch Schulberatungen oder Therapeut*innen, falls die Belastung zu groß wird.
- Warum es hilft: Professionelle Hilfe kann emotionale Krisen frühzeitig erkennen und bewältigen.

