

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



www.gesunde-erde-gesunde-kinder.de

Das Kind mit seinen Fragen kommen lassen

- Kinder erkunden die Welt mit Neugier und in ihrem eigenen Tempo. Dazu können auch Fragen zum Klimawandel aufkommen. Sei darauf vorbereitet, es ist aber 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.
- Höre den Kindern zu und nimm ihre Ängste und Sorgen ernst. Gefühle mitzuteilen ist bereits ein erster Schritt, einen Umgang mit ihnen zu finden.

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



www.gesunde-erde-gesunde-kinder.de

Lösungsorientiertes Coping: Aktiv werden

- Unterstütze sie, sich aktiv für Klimaschutz einzusetzen, zum Beispiel durch Teilnahme an Klimaaktionen, das Verfassen von Petitionen oder Mitarbeit an Umweltprojekten.
- Begründung: Aktivität stärkt Selbstvertrauen, vermittelt Kontrolle und hilft, Ängste zu überwinden.

Sinnorientiertes Coping: Positive Perspektive fördern

- Sprich mit ihnen über die Bedeutung ihres Engagements und unterstütze sie dabei, Sinn und langfristige Wirkung ihres Handelns zu reflektieren.
- Begründung: Sinnhaftigkeit stärkt Resilienz und motiviert, dran zu bleiben.

Emotionsorientiertes Coping: Emotionen regulieren

- Ermutige, Ängste und Sorgen offen zu äußern, z. B. durch Gespräche, Schreiben, Malen oder andere kreative Ausdrucksformen.
- Begründung: Gefühlsäußerung reduziert Stress und ermöglicht gesundes Verarbeiten emotionaler Belastungen.

Abstand zu Belastungen schaffen

- Jugendliche brauchen auch Erholungsphasen. Animier sie zu Hobbys oder Treffen mit Freund*innen, um Abstand zu gewinnen.
- Begründung: Abstand fördert langfristige emotionale Stabilität und verhindert Überforderung.

Soziale Netzwerke stärken

- Unterstütze beim Aufbau einer starken Gemeinschaft, etwa in der Klima-Community oder im Freundeskreis.
- Begründung: Ein verlässliches soziales Umfeld bietet Halt und Sicherheit.

Raum für positive Erlebnisse schaffen

- Feiere Erfolge gemeinsam, weise auf positive Veränderungen hin oder verbringe Zeit in der Natur.
- Begründung: Erfolgserlebnisse und schöne Momente stärken das Selbstwertgefühl und mildern belastende Gefühle.

Übers Klima sprechen mit Kindern und jungen Menschen



www.gesunde-erde-gesunde-kinder.de

Zugang zu Unterstützung ermöglichen

- Falls die Belastung zu groß wird, ist es sinnvoll, über professionelle Unterstützungsmöglichkeiten zu sprechen, z. B. durch Schulberatungen oder Therapeut*innen.
- Begründung: Emotionale Krisen können durch professionelle Hilfe frühzeitig erkannt und bewältigt werden.

