

Risiken und Schutzmaßnahmen für die psychische Gesundheit bei Hitzewellen

Psychotherapeutenkammer
Bayern

Hitzeaktionstag Bayern 2025

Dr. Nikolaus Melcop
Präsident

Risiken von Hitzewellen für die Psyche von Kindern und Jugendlichen

↓ Konzentrationsfähigkeit

↓ Denken

↓ Schlaf

↓ Antrieb

↓ Leistungsfähigkeit




↓ Impulskontrolle

↓ Emotionsregulation

↑ Reizbarkeit und Aggressivität

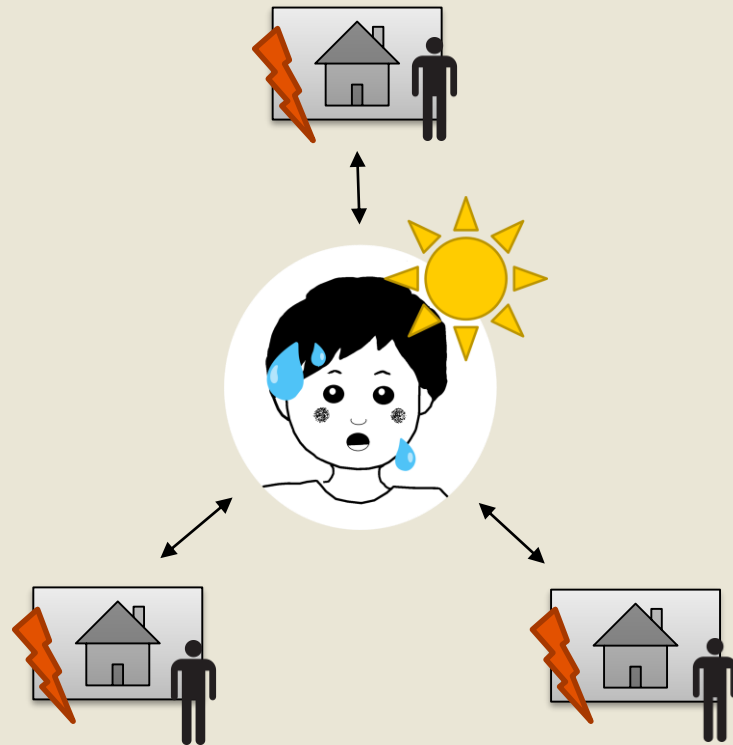
↑ Krisen und Suizidalität

↑ Ängste, Depression etc.

 Psychopharmaka

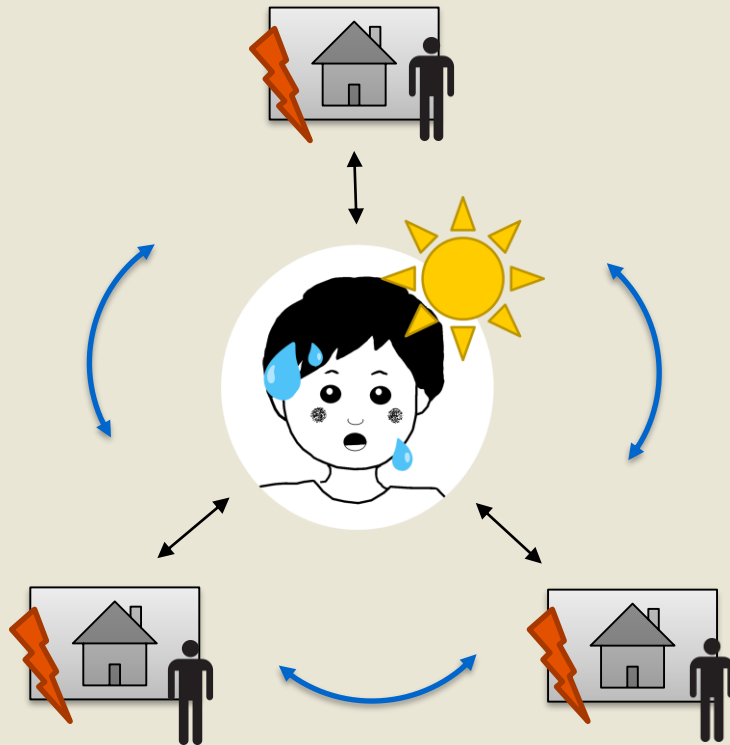
Quelle: Standpunkt BPTK „Klimakrise und Psychische Gesundheit“

Risiken von Hitzewellen für die Psyche von Kindern und Jugendlichen



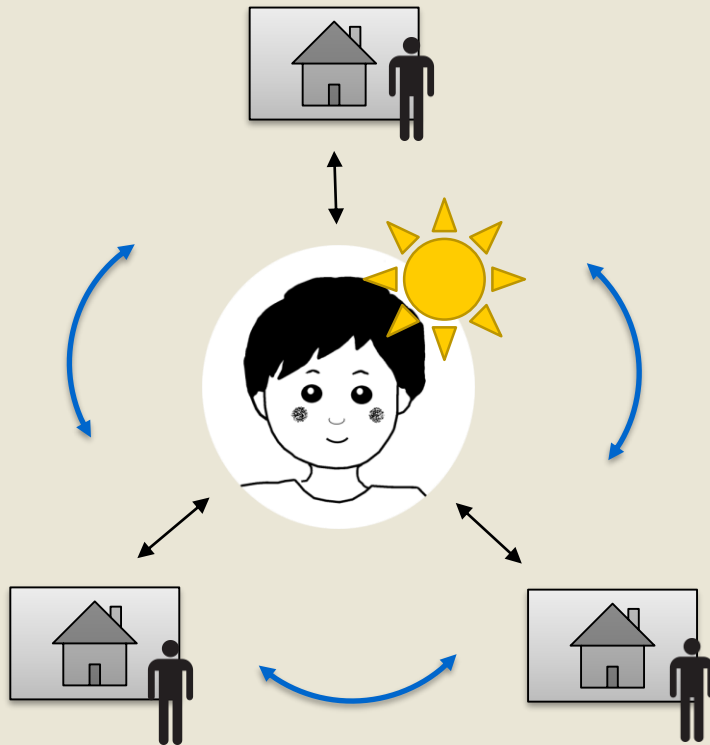
- Auswirkungen von Hitze betreffen auch Bezugspersonen in den verschiedenen Lebenswelten!
 - mehr Konflikte
 - mehr Belastungen und Krisen
 - höheres Risiko für Parentifizierung, Vernachlässigung, (häusliche) Gewalt

Risiken von Hitzewellen für die Psyche von Kindern und Jugendlichen



- Hitzeschutzmaßnahmen in den Lebenswelten umsetzen
- Aufklärung von und Austausch zwischen den Bezugspersonen fördern
- z.B.
 - auf veränderte Verhaltensweisen bei Hitze achten und diese ansprechen
 - (eigene) Gefühle thematisieren
 - Unterricht anpassen, z.B. mehr Pausen und Bewegungselemente einplanen, Einführung von einem Hitzewarnsystem bzw. hitzefreier Tage
 - Prüfungen anpassen
 - (Spiel- und Schlaf-)Umgebung anpassen

Risiken von Hitzewellen für die Psyche von Kindern und Jugendlichen



- Hitzeschutzmaßnahmen in den Lebenswelten umsetzen
- Aufklärung von und Austausch zwischen den Bezugspersonen fördern
- z.B.
 - auf veränderte Verhaltensweisen bei Hitze achten und diese ansprechen
 - (eigene) Gefühle thematisieren
 - Unterricht anpassen, z.B. mehr Pausen und Bewegungselemente einplanen, Einführung von einem Hitzewarnsystem bzw. hitzefreier Tage
 - Prüfungen anpassen
 - (Spiel- und Schlaf-)Umgebung anpassen

In Vorbereitung:

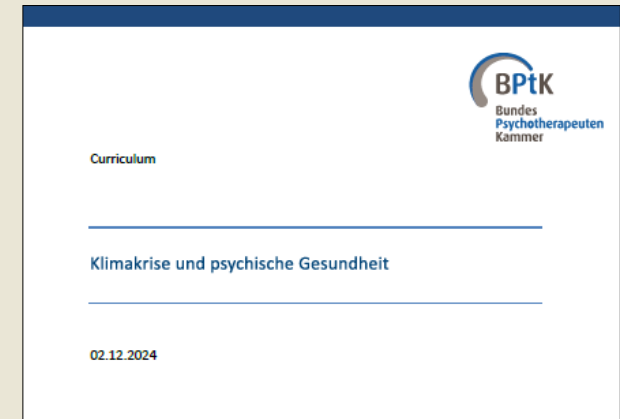
Broschüre und Video „Kinder und Jugendliche in der Klimakrise“

- Zielgruppe: Multiplikator*innen, z.B. in Schulen, Betreuungseinrichtungen, Beratungs- und Therapiekontexten
- u.a. Informationen zu:
 - Auswirkungen der Klimakrise bzw. Hitze auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
 - Tipps zur Stärkung von Klima- und Hitzeresilienz von Kindern und Jugendlichen
- Zusätzlich: One-Pager zu strukturellen Maßnahmen für Politik und Presse



Online-Fortbildungscurriculum „Klimakrise und psychische Gesundheit“

- Zielgruppe: Psychotherapeut*innen
- u.a. Informationen zu den Folgen von Hitze für die psychische Gesundheit, zu Bewältigungsstrategien sowie zu Hitzeschutz in der Praxis
- gemeinsam mit allen Landeskammern entwickelt



ONLINE-FORTBILDUNG

28. APRIL 2025 – 13. MAI 2025

FORTBILDUNG „KLIMAKRISE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT“ FÜR PSYCHOTHERAPEUT:INNEN

Die Klimakrise wirkt sich nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf unsere psychische Gesundheit negativ aus. Wir erleben inzwischen auch in Deutschland immer häufiger und intensiver Extremwetterereignisse, Hitzetage und den Verlust der Biodiversität. Das bleibt nicht ohne Folgen, auch für die Psyche: Die Klimaveränderungen können das Stressempfinden sowie belastende Gefühle wie Hilflosigkeit, Wut, Trauer oder Zukunftsängste („Klima-Angst“) verstärken.

[ANMELDUNG](#)

Hitzeschutzplan für ambulante psychotherapeutische Praxen

und weitere Informationen



ca. 10.000 Mitglieder in Bayern

Maßnahmen zur
Vorbereitung auf
den Sommer

Maßnahmen
während der
Sommermonate

Maßnahmen bei
Hitze-Warnstufe 1
und 2

Maßnahmen zur
mittel- und
langfristigen
Anpassung

Hinweis auf
Informationen der
LAGiK für größere
Institutionen

Hinweis auf
Warndienst des
Deutschen
Wetterdienstes

Vielen Dank!