

#MentalMonday – Zertrümmert: Naturkatastrophen als Bedrohung von mental health



Quarantäne und Isolation werden häufig synonym verwendet. In Isolation befindet man sich nur, wenn die ansteckende Erkrankung bei der isolierten Person diagnostiziert worden ist.

Nach Naturkatastrophen werden Zahlen über Überlebende und Oper veröffentlicht, die Psyche und Bewältigungsmechanismen der Betroffenen bleiben hierbei meist ausgeblendet. Das ist insbesondere vor dem Hintergrund, dass die Zahl der Extremwetterereignisse durch den Klimawandel

zunehmen wird. Seit Jahren warnen Expert*innen vor den direkten und indirekten Folgen des Klimawandels und deren Auswirkungen auf die mentale Gesundheit. So schneidet auch der Druck zur Migration oder der wirtschaftliche Verlust durch zerstörten Besitz tiefe Wunden.

Übliche Reaktionen seien Depressionen, Angststörungen, Aggression und Drogenabhängigkeit. Auch die Zahl der Suizide nahm nach Ereignissen wie dem Hurricane „Katrina“ zu. In diesem Zusammenhang spielen wieder Rollenbilder eine Rolle: während Männer sich oft schuldig fühlen, da sie den Besitz und die Familie nicht schützen konnten, bringen sich Frauen im akuten Ereignis erst spät in Schutz, da sie Kinder und kranke, hilfsbedürftige Familienmitglieder nicht zurücklassen wollen.

Wichtig ist ein gutes soziales Netz, welches die Betroffenen nach einer Naturkatastrophe auffängt. Des Weiteren ist es wichtig, frühzeitig Informationen über androhende Gefahren, Notfallpläne und Hilfsangebote zu erhalten. Das grenzt den Kontrollverlust, den viele empfinden ein Stück weit ein und hilft bei der Verarbeitung entsprechender Ereignisse. Denn dass uns mehr Überschwemmungen, Waldbrände und Dürren treffen, konnten wir kürzlich erst wieder in Australien beobachten. Auch deutlich wurde die Ohnmacht der Entscheidungsträger endlich Maßnahmen gegen den Klimawandel einzuleiten.

