



Online-Seminar

**Bevor die Hitze auf die Psyche
schlägt – mentaler Gesundheitsschutz
am Arbeitsplatz**

Das sind wir ...



Lea Dohm
Dipl.-Psych., Psych.
Psychotherapeutin



Sabrina Oeß
Key Account Managerin
BARMER



HITZESTRESS

PSYCHISCHER
GESUNDHEITSSCHUTZ AM
ARBEITSPLATZ



KLUG

Deutsche Allianz
Klimawandel und Gesundheit

BARMER ONLINE SEMINAR
HITZESCHUTZ AM ARBEITSPLATZ

LEA DOHM
DIPL.-PSYCH., PSYCH.
PSYCHOTHERAPEUTIN

AGENDA

✓ Auswirkungen von Hitze
auf die Psyche

✓ Auswirkungen von Hitze auf
psychisch Vorbelastete

✓ Was bedeutet das für
Betriebe und Unternehmen?



HITZE UND PSYCHE

GERINGERE KOGNITIVE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Konzentration schlechter

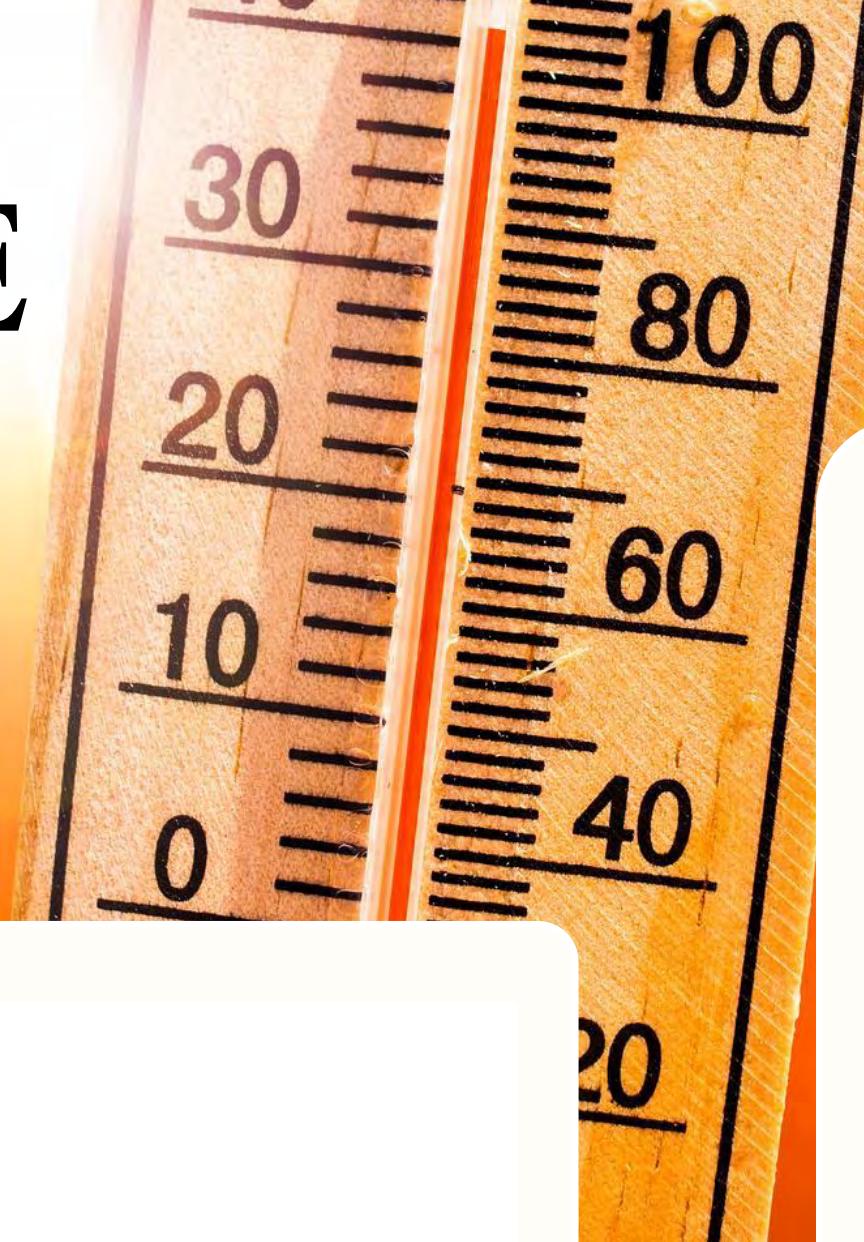
DIE FÄHIGKEIT ZUR EMOTIONALEN SELBSTREGULATION NIMMT AB

- erhöhte Reizbarkeit und Aggressivität
- mehr soziale Konflikte

verstärkt durch mehr klimabedingte Migration, Ressourcenknappheit und Verlusten durch Extremwetter

- Schlafstörungen durch Tropennächte haben hohen Einfluss
- Eigene Vulnerabilität wird unterschätzt.
- Bestehende psychische Erkrankungen verschlechtern sich (mehr Hospitalisierung und Suizidalität).
- Grundsätzliche Traumatisierungsgefahr

HITZE UND PSYCHE



DIE FÄHIGKEIT ZUR
EMOTIONALEN
SELBSTREGULATION
NIMMT AB

GERINGERE KOGNITIVE
LEISTUNGSFÄHIGKEIT



WARUM MACHT HITZE REIZBAR?



Neurologisch

- Die bei Hitze aktivierten Hirnareale sind für Thermoregulation und Affektregulation zugleich zuständig.
- Flüssigkeitsmangel führt zur Ausschüttung von Vasopressin (Hormon, das Flüssigkeit im Körper hält und als Nebenwirkung aggressiver macht)
- Nachts führt das Gehirn Reinigungsprozesse durch. Wenn wir nicht zur Ruhe kommen, steigen toxische Stoffe im ZNS an, was ein Stressor für den Körper ist.
- ... Forschungsbedarf!



WARUM MACHT HITZE REIZBAR?

oder so:

Hitze → mehr Fatigue → mehr Stress und
weniger prosoziales Verhalten

Das heißt: Es ist einfach anstrengend. Wenn dann noch jemand was will oder einen stört will man das lieber loswerden.



INDIREKTE FOLGEN VON REIZBARKET UND AGGRESSIVITÄT



unwomengermany ✅
Für dich vorgeschlagen

Folgen ...



PRO 1%

TEMPERATURANSTIEG

STEIGT DIE GEWALT

IN PARTNERSCHAFTEN

UM RUND 5%.

#WorldEnvironmentDay

Quelle: Climate and GBV Report 2025

UN WOMEN DEUTSCHLAND

A photograph of a man from the chest up. He has dark hair and is wearing a light grey crew-neck t-shirt. He is seated in a dark, textured chair. His head is tilted back, and he is holding his head in his hands, with his fingers massaging his temples and forehead. His eyes are closed, and he appears to be in a state of distress or extreme fatigue. The background is a solid dark color.

ab 30 Grad:

MENTALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT
SINKT UM BIS ZU 50 PROZENT AB.

DIE ZAHL DER FEHLER,
FEHLURTEILE UND
ARBEITSUNFÄLLE STEIGT

7,4% IN DER SCHWEIZ

*Quellen: Dohm & Bühn (2023). Klima belastet die Psyche, belastet die Arbeitswelt. ASU
Arbeitsmed Sozialmed Umweltmed (11,2023), 705-709.
Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg (n.a.).
Gesundheitsrisiken bei Sommerhitze für ältere und pflegebedürftige Menschen.*



HITZE IST ÜBERALL AUF DER WELT GESUNDHEITSGEFÄHRDEND.

In dauerhaft heißen Ländern sind Menschen besser angepasst und die gesundheitlichen Auswirkungen sind dadurch tendenziell geringer.

Dennoch sind die Hitzebelastungen auch dort v.a. für vulnerable Gruppen sehr hoch

Guo, Y., Gasparrini, A. et al. (2017). Heat Wave and Mortality: A Multicountry, Multicommunity Study. *Environmental Health Perspectives*, 125.

Die wirtschaftlichen Schäden durch extreme Hitze sind in ärmeren, tropischen Regionen ungleich höher (bis zu 8% des jährlichen BIP, in reichereren Regionen nur ca. 3,5%).

Callahan, C. & Mankin, J. (2022). Globally unequal effect of extreme heat on economic growth. *Science Advances*, 8.

Hitze kann kurzfristig Reizbarkeit und Aggressivität fördern. Das langfristige Aggressionsniveau ist von viel, viel mehr Faktoren abhängig.

Anderson, C. (1989). Temperature and aggression: ubiquitous effects of heat on occurrence of human violence. *Psychological Bulletin*, 106 1, 74-96.

Anderson, C. (2001). Heat and violence. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 33-38.

UNTERSCHÄTZTES RISIKO: HITZE UND PSYCHOPHARMAKA

Haefeli, W. E., Czock, D. (2024). Heidelberger Hitze-Tabelle.

PSYCHOPHARMAKA

können bei Hitze kritische Nebenwirkungen entwickeln (z.B. verringertes Durstgefühl, gehemmte Schweißproduktion, erhöhte Körpertemperatur)

EINNAHME VERBREITET UND OFT VERBORGEN

Methylphenidat (ADHS) erhöht die Körpertemperatur

Antidepressiva beeinträchtigen die Schweißproduktion

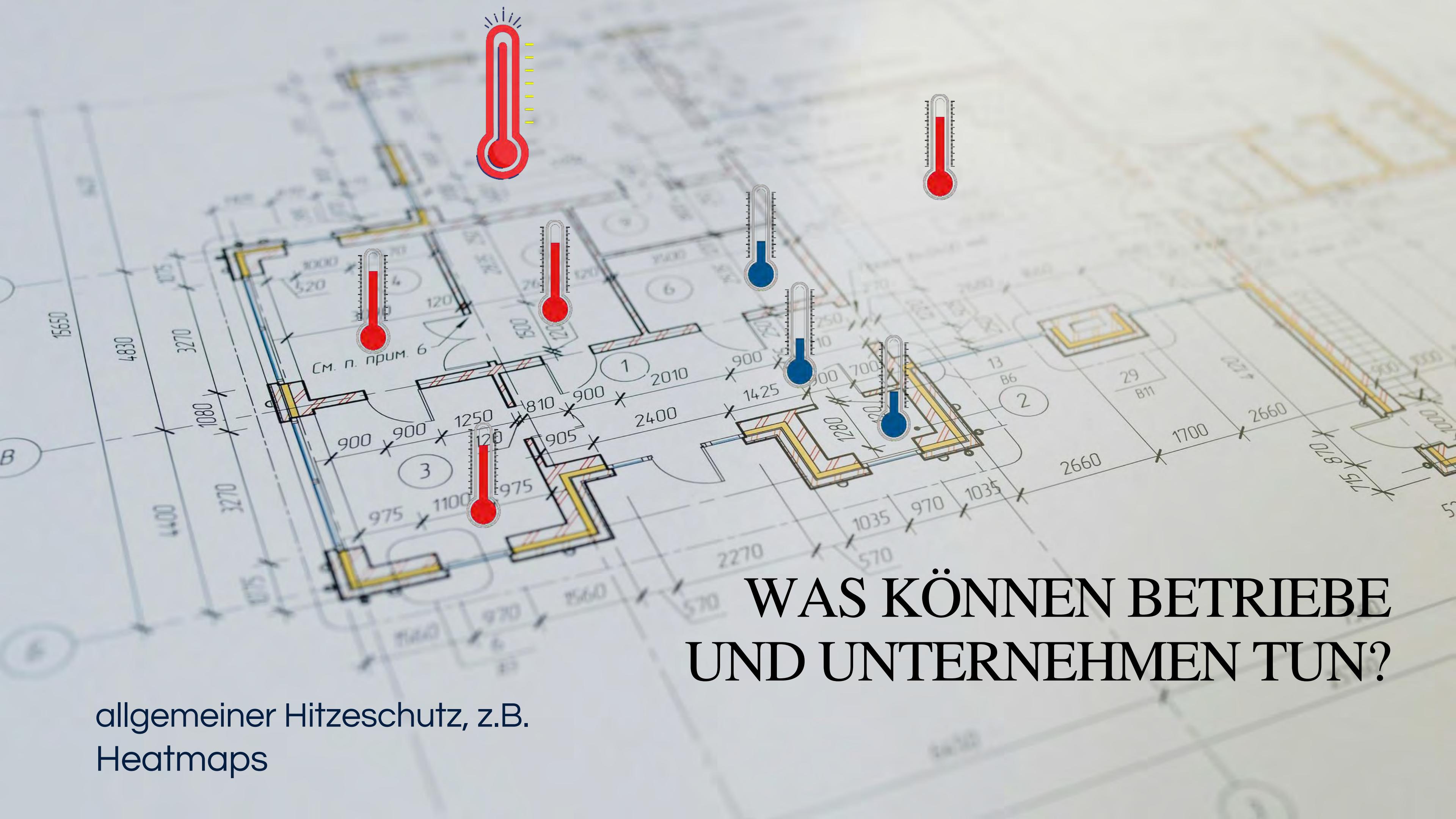
Beruhigungsmittel und starke Schmerzmittel beeinträchtigen Selbstwahrnehmung



PKÖBLEM BEWÜSSTSEIN

Eigenes Risiko wird unterschätzt. Wer wenig weiß, fühlt sich dennoch informiert.

Zielgruppenspezifische Aufklärung ist für Arbeitgeber*innen sinnvoll.



WAS KÖNNEN BETRIEBE UND UNTERNEHMEN TUN?

allgemeiner Hitzeschutz, z.B.
Heatmaps



WAS KÖNNEN BETRIEBE UND UNTERNEHMEN TUN?

allgemeiner Hitzeschutz, z.B.
Hitzeaktionspläne

beinhalten z.B. Verantwortliche, vulnerable Gruppen,
konkrete Maßnahmen und deren Kommunikation

TEIL EINES HITZEAKTIONSPLANS IST EINE

allgemeiner Hitzeschutz schützt
auch die psychische Gesundheit



Gefährdungsbeurteilung



Technische Maßnahmen (z.B. Hitze- und Sonnenschutz am Gebäude, Belüftung)



Organisatorische Maßnahmen (z.B. Arbeitszeiten, Bekleidungsregeln)



Personenbezogene Maßnahmen
(z.B. Trinken, individuelle
Gesundheitsfaktoren, Arbeitsschwere)

WIE GEHTS GESUND DURCH DIE HITZE?

KLIMARESILIENZ

individuell & kollektiv

adaptiv & transformatorisch

INDIVIDUELLE RESILIENZFÖRDERUNG

Resilienz

= gesunde Entwicklung angesichts ungünstiger Lebensumstände oder kritischer Ereignisse

bei Hitze z.B. Bekleidung, Kühlmöglichkeiten,
Arbeitszeiten und -schwere



COMMUNITY BUILDING



zentraler Resilienzfaktor hinsichtlich Klima und Extremwetter

erhält und fördert psychische Gesundheit
(besonders bei anhaltendem Stress und Belastung)

bei Hitze knifflig!

evtl. als Hitze Escape Game
/ Gamification?!



Gefährdungsbeurteilung

KONFLIKT UND GEWALTPRÄVENTION IM ARBEITSKONTEXT



Technische Maßnahmen (z.B.
Beschattung, Klimatisierung)



Organisatorische Maßnahmen wo
Menschen zusammentreffen (z.B.
Wartebereich vergrößern)



Personenbezogene Maßnahmen
(z.B. Aufklärung, Schulung in
deeskalierendem Verhalten)

WIE GEHTS DAUERHAFT GESUND DURCH DIE HITZE?

KLIMARESILIENZ

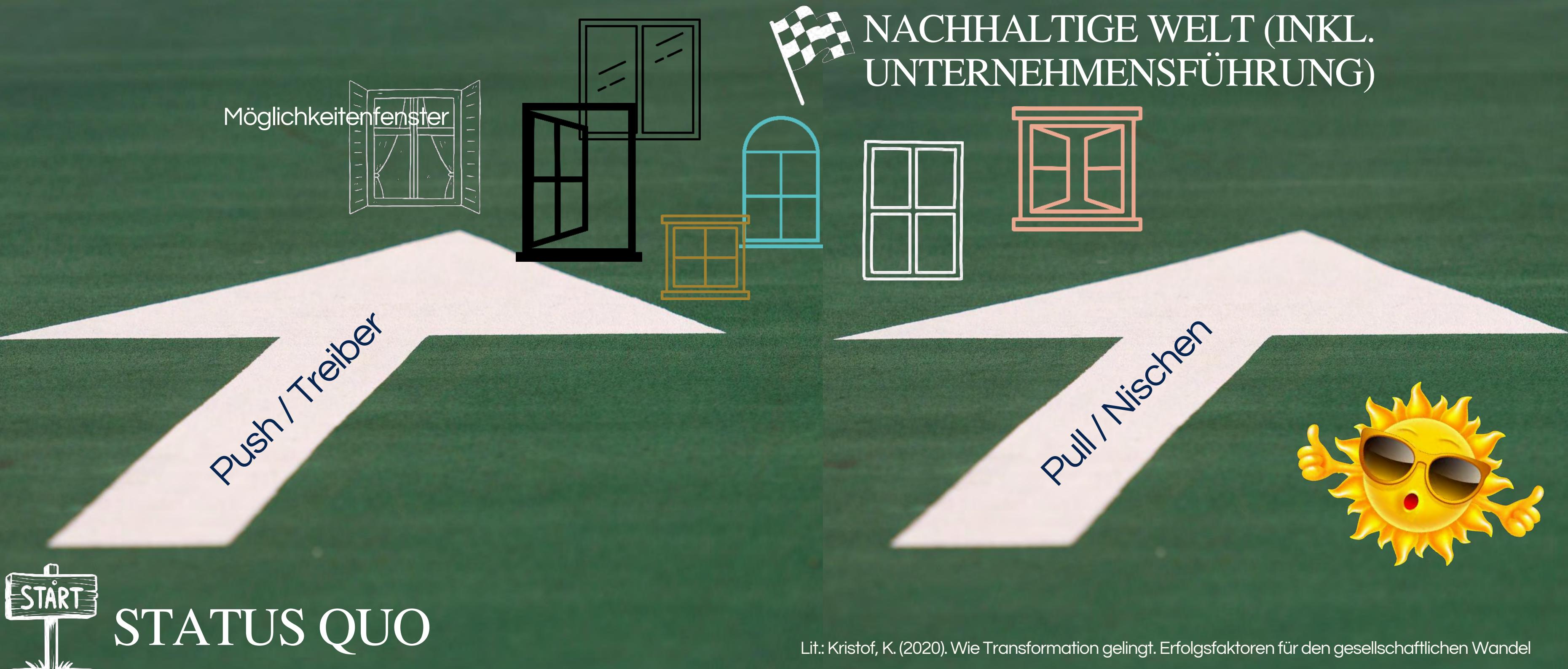
individuell & kollektiv

adaptiv & transformatorisch



Quelle: Niessen, P., Peter, F. & Kantrowitsch, V. (2021). Klimaresilienz aufbauen. Ein Vier-Felder-Schema zur Entwicklung praktischer Handlungsoptionen in der Klimakrise. report psychologie, 46, 10/21, 34-38.

SO KANN ES GEHEN





VORSICHT!
DEFAULT EFFECT
DER ENTSCHEIDUNGS-
FINDUNG

AUF EINEN BLICK

PSYCHISCHE FOLGEN VON HITZE

- geringere kognitive Leistungsfähigkeit / mehr Fehler
- erhöhte Reizbarkeit, geringere emotionale Selbstregulation / mehr Konflikte

Einnahme von Psychopharmaka = erhöhte Vulnerabilität

Das eigene Risiko wird systematisch unterschätzt

WAS KÖNNEN BETRIEBE UND UNTERNEHMEN TUN?

Allgemeiner Hitzeschutz

- technisch (z.B. Belüftungsanlagen)
- organisatorisch (z.B. Sonnenschutz, Bekleidungsvorschriften)
- personenbezogen (z.B. individuelle Gesundheitsfaktoren berücksichtigen, Arbeitsschwere anpassen)

Konflikt- und Gewaltprävention
(Wo treffen Menschen aufeinander, Aufklärung, Deeskalationstraining)

Heatmaps
Hitzeaktionspläne

RESILIENZ

Hitzeresilienz geht nicht ohne Klimaresilienz und kann nur bei Berücksichtigung aller vier Resilienzfaktoren erreicht werden:

- individuell
- kollektiv
- adaptiv
- transformatorisch

Hohe Evidenz hinsichtlich zusätzlicher psychisch-gesundheitsfördernder Wirkung: Community Building (= gemeinsame Gestaltung einer nachhaltigen Welt)

Dabei vor Verzögerungsdiskursen wappnen - Menschen neigen dazu, alles am liebsten so zu lassen, wie es ist.

DANKE

lea.dohm@klimawandel-gesundheit.de

@LeaDohm

BGM-Angebote der BARMER

Gesundheit stärken

Stay cool – Hitzestress und seine Auswirkungen

Format: Vortrag oder Workshop (Präsenz oder digital)

Zielgruppe: Beschäftigte und Führungskräfte

Der Workshop sensibilisiert für die gesundheitlichen Folgen von Hitzestress und „Öko-Anxiety“. Teilnehmende erhalten Tipps zur Resilienz im Arbeitsalltag und lernen, wie Verhaltens- und Umweltanpassungen helfen, klimabedingte Belastungen zu mindern.

Don't worry – be green!

Format: 2-stündiger Workshop im Rahmen „Gesunder Start“

Zielgruppe: Auszubildende

In diesem interaktiven Workshop lernen Auszubildende, wie sie mit Klimasorgen umgehen und nachhaltiges Verhalten in Alltag und Beruf integrieren. Ziel ist es, Wissen, Reflexion und Handlungskompetenz zu fördern.



7Mind@Work – Meditationen für globale Verbundenheit

Format: Digitale Inhalte in der 7Mind@Work App

Geführte Meditationen stärken Achtsamkeit, Resilienz und das Gefühl globaler Verbundenheit – ideal zur mentalen Unterstützung in Zeiten von Klimakrise und Wandel.

Sie haben Interesse? Dann nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf: bgm-strategie@barmer.de

BARMER Online-Seminar

für Unternehmen

Online-Seminar: Wie viel Ehrlichkeit verkraftet ein Unternehmen? Mehr Wohlbefinden durch eine offene Kommunikation

- Wie wirkt transparente Kommunikation auf die Gesundheit der Mitarbeitenden?
- Wie übermittelt man unangenehme Botschaften ehrlich und wertschätzend, und gewinnt so das Vertrauen der Mitarbeitenden?
- Was bewirkt offene und ehrliche Kommunikation für die psychische und physische Gesundheit der Mitarbeitenden und das Arbeitsumfeld?



Anmeldung über QR-Code oder
www.barmer.de/seminar-ehrlichkeit

*Termin
01.07.2025
11-12 Uhr*



Unsere Kontaktmöglichkeiten

für Unternehmen

- **Telefonservice für Firmenkunden**

Den Telefonservice der BARMER erreichen Sie von Montag bis Freitag zwischen 7 und 20 Uhr, deutschlandweit und kostenfrei unter 0800 333 0505

- **Nachricht an die BARMER**

Sie benötigen ein Formular oder haben eine konkrete Frage?
Senden Sie eine Nachricht an die BARMER über unser Kontaktformular unter www.barmer.de/firmenkontakt





Vielen Dank!