



NETZWERKEN FÜR MENTALE STÄRKE



WORUM GEHT ES?

Im Pflegealltag bist Du gefordert, die psychischen Auswirkungen des Klimawandels bei Klient*innen und bei Dir selbst wahrzunehmen und zu begleiten. Vernetze dich mit Deinen Kolleg*innen, Vereinen wie „Health for Future“ oder „Psychologists for Future“ und lokalen Selbsthilfegruppen, um fachliche Impulse zu erhalten, Erfahrungen auszutauschen und Strategien für die mentale Gesundheit zu entwickeln. Schon kleine Gespräche und Vernetzungen können Deinen Pflegealltag bereichern, die Versorgung verbessern und Deine eigene Widerstandskraft stärken.

ZIELE, DIE ICH ERREICHEN KANN

- Austausch mit Kolleg*innen aus dem Gesundheitswesen zu klimabedingten psychischen Belastungen
- Impulse und Strategien für Deine Pflegepraxis sammeln
- Eigene Handlungsfähigkeit und psychische Widerstandskraft stärken
- Klimabedingte psychische Belastungen bei betreuten Personen besser einschätzen und begleiten

WAS BRAUCHE ICH?

- Übersicht relevanter Netzwerke und Anlaufstellen
- Zeitfenster für kurze Gespräche oder Online-Treffen
- Notizmaterial für Impulse und Ideen

WER KANN MICH UNTERSTÜTZEN?

Interessierte Personen verschiedener Berufsgruppen
Netzwerke wie „Health for Future“ oder „Psychologists for Future“

Weitere Fachnetzwerke

Online-Communities

Lokale Selbsthilfegruppen





NETZWERKEN

SCHRITT FÜR SCHRITT



1

ÜBERSICHT VERSCHAFFEN & PRIORITÄTEN SETZEN

Mache dich zuerst mit bestehenden Netzwerken vertraut.

Nutze die Starterliste über den QR-Code auf dieser Karte, um erste Anlaufstellen zu finden, und ergänze sie bei Bedarf. Du musst keinen eigenen Verein gründen - schließe dich bestehenden Strukturen an, wähle ein oder zwei für dich relevante Kontakte, um Schritt für Schritt dein Netzwerk aufzubauen.



2

ERSTKONTAKT HERSTELLEN

Du kannst zwei Wege wählen, um ins Netzwerken einzusteigen:

Variante A – Direktkontakt

Nimm per E-Mail, Telefon oder über digitale Plattformen Kontakt auf. Stell dich kurz vor, sag, was du im Gesundheitswesen machst, und erkläre, warum du dich vernetzen möchtest. Eine Beispiel-E-Mail findest du im Materialpool.

Variante B – Niederschwellige Angebote nutzen

Viele Vereine und Initiativen bieten Workshops, Webinare oder Online-Treffen an. Nutze ihre Internetseiten, Newsletter oder Social-Media, um Dich anzumelden. So kannst Du Kontakte knüpfen und Inhalte kennenlernen, ohne direkt Kontakt aufnehmen zu müssen.

3

TEILNAHME & AUSTAUSCH

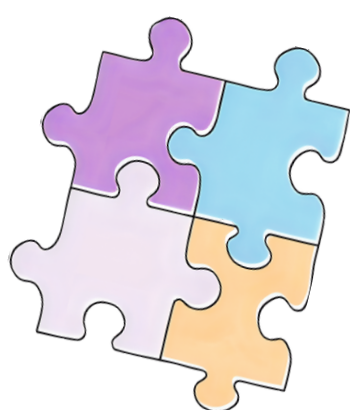
Besuche ein erstes Treffen, Webinar oder Gespräch. Höre aktiv zu, stelle Fragen, teile Deine Erfahrungen aus der Pflegepraxis. Notiere interessante Ansätze oder Themen, die für Deinen Arbeitsalltag relevant sind.



4

KONTAKTE PFLEGEN

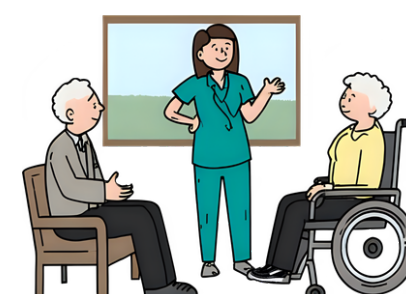
Bleibe im Austausch: Folge Vereinen oder Personen online, nimm an weiteren Treffen teil oder schreibe nach einer Teilnahme ein kurzes Feedback an die Verantwortlichen. Halte den Kontakt locker und ohne Druck. Schon kleine Schritte bringen dich weiter.



5

TRANSFER IN DIE PRAXIS

Überlege, welche Impulse und Methoden sich für Deine Arbeit nutzen lassen. Das kann ein einfacher Hinweis an Kolleg*innen sein oder die neuen Kommunikations-Strategien im Umgang mit Deinen zu betreuenden Personen.



6

REFLEXION & WEITERENTWICKLUNG

Überlege regelmäßig, welche Kontakte und Themen Dir helfen. So kannst Du Dein Netzwerk sinnvoll erweitern und Deine Arbeit nachhaltig und widerstandsfähig gestalten.

