



At vokse gennem krisen



Håndtering af klimaangst:
Læringsmetoder til mental sundhed.
Sundhed for europæiske unge

En håndbog for unge
med klimaangst og de
voksne omkring dem

Indholdsfortegnelse

Introduktion	1
1. Hvem ved noget om klimaforandringer?	2
Klimaforandringsprofiler	3
Klimaforandringerne rammer forskelligt	6
Den forbundne verden	8
Referencer	9
2. Sådan normaliserer vi følelser	10
Klog på følelser	12
Sorg	13
Arbejdet, der skaber forbindelse igen	15
Hvad er angst og hvordan fungerer det?	16
Referencer	17
3. Hvad skal du vide om klimaangst?	18
Klima følelser	20
Forskellen mellem klimaangst og andre typer angst	21
Klimaangstens positive indflydelse	22
Unge er særligt påvirkede	24
Økologisk u hensigtsmæssige og hensigtsmæssige reaktioner	25
Sunde metoder til at navigere klimaangst	26
Meningsfulde handlinger	28
Referencer	32
4. Sådan støtter vi unge med klimaangst	34
Det er vigtigt at snakke med unge om klimakrisen	34
Håndtering af dine egne følelser i lyset af klimakrisen	35
At hjælpe unge med at navigere i klimaangst: en vejledning	36
Hvordan man lytter – Reflekterende lytning	38
Hvordan man fører en samtale	40
Hvad skal man ikke gøre	41
Yderligere støttemuligheder	42
Referencer	44
5. Positive historier, erfaringer, ressourcer	45
Positive historier	45
Personlige oplevelser med klimaangst	48
Ofte stillede spørgsmål	52
Ressourcer	54
Referencer	57

Få adgang til den fulde interaktive version online:

→ calm-ey.eu/handbook (også tilgængelig på engelsk, tysk og estisk)

Denne håndbog er en del af det Erasmus+-finansierede ungdoms-samarbejdsprojekt “Coping with Climate Anxiety: Learning Methods for Mental Health for European Youth.” Flere materialer er tilgængelige på www.calm-ey.eu

Forfattere: Karola Kivilo, Nele Mets, Kaisa Jõgeva, Madis Vasser, Helena Kisand, Katarina Kliit og de nedenfor nævnte partnere. Grafisk design og layout: Maria Muuk. Grafisk design af Calm-Ey: Olga Yocheva. Translation: Sarah Strunge Albertsen.

Håndbogen er udviklet i et internationalt partnerskab mellem miljøbeskyttelses – og mentalhygiejne-NGO'er i Estland, Danmark, Malta og Tyskland. Partnere: Estonian Green Movement (ERL), Friends of the Earth Malta, Friends of the Earth Denmark (NOAH), Jugend- und Kulturprojekt e.V., peaasi.ee.



Projektet er medfinansieret af Europa-Kommissionen gennem Erasmus+ programmet.



Finansieret af Den Europæiske Union. De synspunkter og meninger, der kommer til udtryk, er dog udelukkende forfatternes og afspejler ikke nødvendigvis Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kulturs (EACEA) holdninger. Hverken EU eller EACEA kan holdes ansvarlig for dem. Projekt nummer: 2023-1-EE01-KA220-YOU-000158460.

Denne udgivelse er licenseret under et Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Introduktion

“Det, du gør, gør en forskel, og du skal beslutte dig for, hvilken slags forskel du vil gøre.”

– Jane Goodall, forsker og aktivist

Denne håndbog er til dig, der arbejder med unge, som er ramt af klimaangst eller miljøangst. Eller bredere sagt: Folk, der er bekymrede for klimaet, oplever en lang række forskellige følelser som sorg, vrede, hjælpeløshed, håb osv. og ikke nødvendigvis angst. Håndbogen udforsker begreberne, de forskellige følelser og de kropslige oplevelser, som klimabekymringerne fremkalder. Men den indeholder også forslag og praktiske øvelser til, hvordan man kan ledsage unge mennesker og til at komme videre fra angst eller andre stærke følelser til mestring, handling og glæde.

Projektet her voksede ud af et praktisk behov. Mens klimaforandringerne allerede blev anerkendt som et potentielt fremtidigt problem for over 100 år siden, og politiske forhandlinger om at afbøde virkningerne af dem har stået på i over 30 år, er det først i det seneste årti, at virkningerne af klimaforandringerne er blevet tydeligt mærkbare for de fleste mennesker over hele kloden. Selv om bevidstheden er steget, har den internationale indsats ikke ændret sig tilsvarende. Det kan naturligvis skabe en masse negative følelser, især blandt yngre mennesker, som er mest opdateret på både videnskab og sociale medier. Bølgen af klimabekymringer vokser altså, og vi vil måske opleve, at vi ikke kun taler om det hos terapeuten, men også i klasseværelset, kantinen, i bussen eller på gaden.

NB!

Denne bog giver ikke færdigheder til at agere professionel inden for mental sundhed eller til at løse andre mentale problemer. Hvis du arbejder med en person, der viser tegn på andre lidelser som depression (en konstant følelse af tristhed og manglende interesse, der forstyrrer de daglige aktiviteter), suicidal (normalt indikeret af selvmordstanker og/eller -planer) osv., skal du hjælpe personen med det samme – kontakt en specialist i psykiatri (psykolog, psykiater, rådgiver) eller et rådgivningscenter. Hjælpen til mentale problemer afhænger dog af de tjenester, der er til rådighed i dit land.

Prøv at være opmærksom på din egen viden, færdigheder og følelser i forbindelse med klimaforandringerne og den klimaangst/bekymring, det medfører. Sørg for, at du er i stand til at håndtere det, de unge kommer med, på en sådan måde, at det ikke skader dig. Det anbefales på det kraftigste, at du først tester den gode praksis, du finder her, på dig selv.

Hvem ved noget om klimaforandringer?

FN's Klimapanel (IPCC), der består af 782 forskere fra hele verden, har konkluderet, at den globale opvarmning er reel og helt klart skyldes menneskelige aktiviteter. Disse aktiviteter omfatter afbrænding af fossile brændstoffer, skovrydning og industrielle processer, som øger niveauet af drivhusgasser i atmosfæren. På trods af stigende temperaturer lykkes det ikke verden at reducere udledningerne. (IPCC, 2023)



Virkningerne af klimaforandringerne ses i alle aspekter af den verden, vi lever i. Klimaforandringerne indvirkning på forskellige dele af samfundet er indbyrdes forbundne. (NOAA, 2021)

Samfundsmæssige konsekvenser:

- + Mangel på fødevarer
- + Energifattigdom
- + Øget generel fattigdom
- + Klimaflygtninge
- + Mental sundhedskrise
- + Krige om ressourcer
- + Indvirkning på helbredet (ekstrem varme, allergier, sygdomme osv.)
- + Globale pandemier

Miljømæssige konsekvenser:

- + Stigende temperaturer
- + Hedeølger
- + Tørke og skovbrande
- + Ekstreme vejrførhold
- + Stigning i havniveauet i kystområder, oversvømmelser
- + Tab af biodiversitet
- + Påvirkning af havmiljøet
- + Jorderosion og -forringelse
- + Mangel på rent/frisk vand

Der er masser af information om klimaforandringer, deres konsekvenser og løsninger. Problemet er ikke mangel på viden, men snarere udfordringen med "ikke at vide, hvordan man skal vide": (Hine, 2020)

"Viden er det, vi har derude – fakta i armslængde, et væld af informationer, frugterne af videnskabelig vidensproduktion – og **viden** er det, der sker, når afstanden er væk, når vi lukker viden ind. Jeg er kommet til at tro, at dette betyder mere, end vores kultur giver udtryk for, at dette er den anden halvdel af vidensarbejdet: **det arbejde, der er tilbage, når videnskaben har gjort sin del.**"

– Dougald Hine

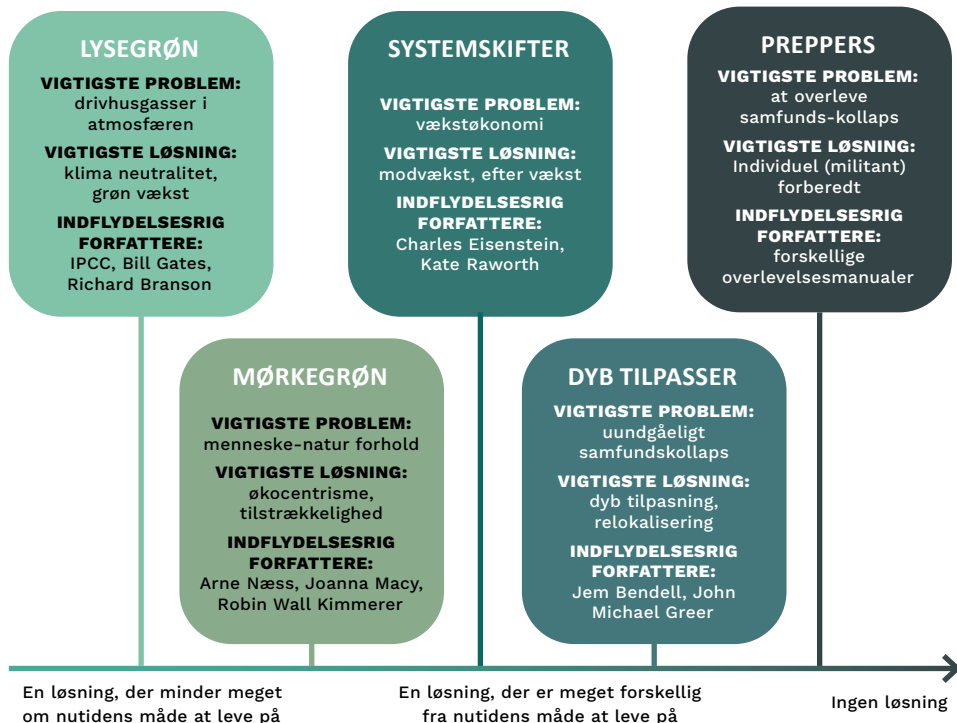
Hypotese om klima og bevidsthedsprofiler

Når du tænker på din egen mening om løsninger på klimaforandringerne, tror du så, at der er en løsning, der minder meget om den måde, vi lever på i dag, en løsning, der er meget forskellig fra den måde, vi lever på i dag, eller ingen løsning? Der er et spektrum af svar blandt mennesker, der oplever klimaangst. Derfor har den estiske psykolog og miljøforkæmper Madis Vasser (ph.d.) sammensat 5 typer bevidsthedsprofiler som beskriver forskellige syn på klimaforandringerne. Tag et kig på tabellen nedenfor.

Når en ung person oplever klimaangst, kan deres synspunkter og overbevisninger variere meget. Det er vigtigt at forstå disse forskellige perspektiver, da det hjælper dig med at anerkende, at folk oplever klima-

angst på unikke måder baseret på, hvad de ser som de vigtigste problemer og løsninger. Når en ung person henvender sig til dig for at få støtte, er det ligegyldigt, hvilken klimabevidsthedsprofil vedkommende tilhører, og det bør ikke have indflydelse på, hvordan du reagerer. Din støtte skal altid være konsekvent og empatisk, uanset deres baggrund eller overbevisning. Husk at det er en hypotese og at samarbejde og støtte er kernen uanset ens forskellige synspunkter på klimakrisen.

Det er selvfølgelig kun eksempler, virkelige personer, som ofte er en blanding af de forskellige facetter, der er skitseret ovenfor. Derfor kan det være værd at udforske disse profiler yderligere.



LYSEGRØNNE er de almindelige klimaaktivister, som følger klimavidenskab, -teknologi og -politik tæt. De taler måske om Paris-aftalens 1,5-graders mål, solpanelers effektivitet og afkoblingen af den grønne vækstøkonomi. Deres bekymringer kan stamme fra de nationale regerings og internationale organers relative inaktivitet i forhold til at håndtere den presserende klimakrise. Alligevel mener de, at trinvis ændringer er mere realistiske end de revolutioner, som de mørkegrønne og systemforandrerne forestiller sig. For dem er tilpasnings og prepping strategier lige med opgivelse.

MØRKEGRØNNE er økofilosofferne, de oprindelige folk og naturelskerne, som har en stærk forbindelse til naturen, selv om de ville kalde en sådan kunstig konstrueret adskillelse af naturen som noget "derude" og væk fra mennesker helt absurd. De ser klimaforandringerne som et symptom på et meget større og dybere problem med vores moderne livsstil, og den logiske løsning er at stræbe efter harmoni med den mere-end-menneskelige verden. Bortset fra bæredygtige former for energiproduktion spørger de, hvor meget energi vi som mennesker egentlig har brug for. De er måske mere sørgende end ængstelige, da den verden, de elsker, aktivt ødelægges for øjnene af dem. De lysegrønne virker uvidende på dem, og systemskiftere er for idealistiske, mens dybe tilpassere måske er fornuftige og preppers vildledte.

FOR SYSTEMSKIFTERE handler det om makroøkonomi og kritik af den vestlige samfunds model med vækst for enhver pris og alle de sociale og økologiske skader, denne medfører. De er højst sandsynligt antikapitalistiske og vælger en anden mere bæredygtig ideologi, såsom modvækst, post-vækst, doughnut økonomi osv. og diskuterer gerne forskellene mellem disse teorier. Deres bekymringer er modsatte af de lysegrønnes – de er bekymrede for, at regeringerne rent faktisk vil følge den almindelige grønne aftale og dermed forværre hele systemets uholdbarhed på klima-, miljø- og socialområdet. De finder måske de mørkegrønne for primitive, dybe tilpassere for depressive og preppers for individualistiske.

DYBE TILPASSERE er informeret om en nyeste videnskab og mener, at et samfundsmæssigt sammenbrud på grund af alvorlige klimaforandringer allerede er uundgåeligt. Så samfundene må spørge sig selv, hvordan de skal tilpasse sig – hvad de skal give slip på, hvad de skal beholde, hvilke nye sociale praksisser de skal implementere osv. Den vigtigste forskel i forhold til mainstream-tilpasning er, hvor alvorlige konsekvenser klimaforandringerne antages at få – de taler ikke om lidt mere regn om vinteren, de taler om kollapsende infrastrukturer og udbredt hungersnød. Der er masser at være nervøs for. En undergenre her er "kollapsologi" den tekniske undersøgelse af, hvordan alt kan kollapse. De lysegrønne ses her som forhandlere af "hopium" uden reelle løsninger. De mørkegrønne betragtes som inspirerende. Systemtænkere anses for at være gode, men for sene til at gennemføre de store ændringer, der er nødvendige i tide. Og preppers anses for at være asociale og som om de giver dybe tilpassere et dårligt ry.

PREPPERE kan være velinformerede eller meget konspiratoriske, men uanset hvad er de nået til den konklusion, at alt ramler på et tidspunkt, hvorefter alle vil være alene om at klare sig. De har måske eller planlægger at få overlevelsesfærdigheder, udstyr og en bunker til at holde ud så længe som muligt, når behovet opstår. Våben er et must for nogle. Også dåsemad. Folk i denne gruppe er sandsynligvis også de bedst forberedte på andre nødsituationer, der ikke er relateret til klimaet, så deres generelle angstniveau kan være ret lavt. Alle andre grupper ses som spild af tid eller som konkurrenter om ressourcer, når det kommer til stykket.

Er en fornuftig diskussion mellem så forskellige grupper af mennesker overhovedet mulig? Hvad nu, hvis nogle dele af dem alle er repræsenteret i en enkelt person? Måske burde de være det? At afdække og gennemarbejde disse modstridende overbevisninger er det første skridt mod at kortlægge de individuelle og kollektive følelser i forbindelse med klimaforandringer. For at citere Britt Wray, direktør for Stanford Medicine's Special Initiative on Climate Change and Mental Health – velkommen til "Generation Frygt".

Pew Research (2023) tilbyder **en anden måde** at gruppere folk på, når det gælder deres opfattelse af klimaforandringer:

ALARMERET

Personer, der er fuldt engagerede og dybt bekymrede over klimaforandringer. De er aktivt involveret i at tale for klimahandling og er foruroligede over den nuværende miljøtilstand.

BEKYMRET

Personer, der er bekymrede for klimaforandringerne og deres konsekvenser. De anerkender problemet og er åbne for at handle, men er måske ikke så aktivt engagerede.

FORSIGTIG

Personer, der er opmærksomme på klimaforandringerne, men som ikke er så overbeviste om, hvor alvorligt problemet er. De har måske nogle bekymringer, men er mere tøvende i deres tilgang.

UENGAGEREDE

Personer, der ikke er aktivt involveret i eller bekymret for klimaforandringer. De mangler måske bevidsthed om eller interesse for emnet og er ikke engagerede i diskussioner eller handlinger relateret til klimaspørgsmål.

TVIVLENDE

Personer, der er skeptiske eller tvivlende over for klimaforandringer. De sætter måske spørgsmålstejn ved den videnskabelige konsensus om klimaforandringer eller mener, at problemet er overdrevet eller ikke er en væsentlig bekymring.

Før du fortsætter, er det en god idé at bruge et øjeblik på at tænke over, hvor du befinder dig i dette billede.

Klimaforandringerne påvirker ikke alle lige meget

Klimaangst, som er en indirekte psykisk konsekvens af klimaforandringerne, er reelt og skal anerkendes. Men klimaforandringerne har altid været et spørgsmål om ulighed, hvor marginaliserede grupper – såsom lavindkomstgrupper, oprindelige samfund og dem, der er marginaliseret på grund af race, seksualitet, sprog eller socioøkonomisk status – bliver uforholdsmæssigt hårdt ramt. (Pratt & Folver, 2022) **Folk med neurotisme- kendetegnet ved at man bekymrer sig mere og slås med usikkerhed om fremtiden- kan også være mere udsatte for at opleve klimaangst.** (Boehme et al., 2024) Virkningen af disse uligheder varierer på tværs af regioner og lande. Mens dem med færre økonomiske ressourcer generelt er mere sårbare, vil nogle miljøforandringer også direkte påvirke bredere befolkninger og økonomier.

Der er fire store uligheder i forbindelse med klimaforandringer – økonomiske, racemæssige, regionale og generationsmæssige.

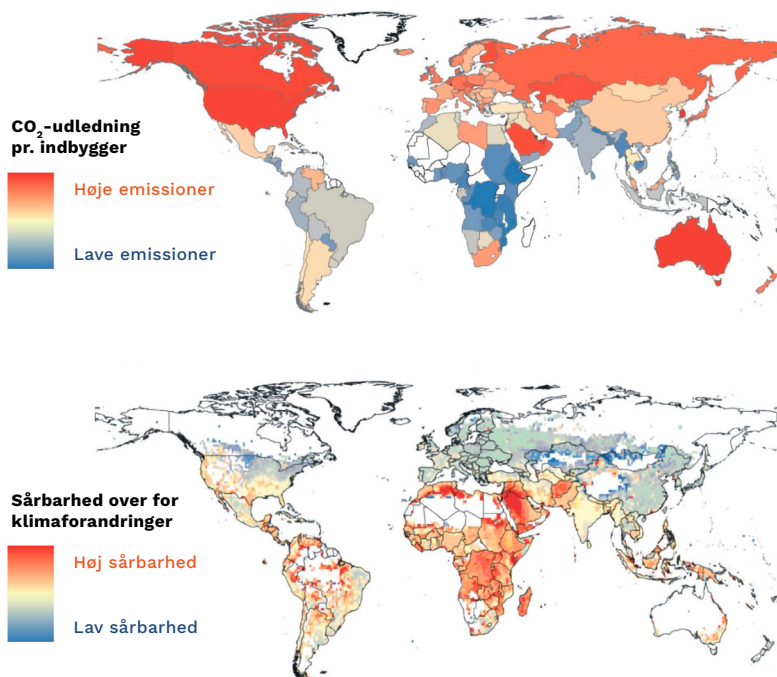
Marginaliserede grupper, især racemæssige og socioøkonomiske minoriteter, påvirkes uforholdsmæssigt meget af klimaforandringer på grund af større eksponering for ekstremt vejr og færre ressourcer til tilpasning. (Berberian et al., 2022) De har også ringe indflydelse på beslutninger, der påvirker deres liv, hvilket forværrer de eksisterende socioøkonomiske og sundhedsmæssige uligheder. (Levy & Patz, 2015)

I Hongkong bor mange lavindkomstbeboere f.eks. i opdelte lejligheder uden tilstrækkelig ventilation eller aircondition. I takt med at temperaturen stiger – og nåede op på 41,5 °C den 31. maj 2023 (Wikipedia, 2024) – tvinger byens uoverkommelige boligmarked de fattige befolkningsgrupper ud i usikre levevilkår. (Encompass, 2022)

For det andet forstærker raceforskelle konsekvenserne af klimaforandringerne, da forurening og naturkatastrofer i uforholdsmæssig grad påvirker marginaliserede grupper. I USA er miljøracisme tydelig, racialiserede mennesker udsættes for større miljømæssige uretfærdigheder fordi de af socioøkonomiske årsager i højere grad er bosat steder hvor de bliver udsat for de negative effekter af klima- og miljøødelæggelse og samtidig bidrager de mindre til den samlede forurening. En undersøgelse viste, at latinamerikanere og afroamerikanere indånder henholdsvis 63 % og 56 % mere forurening, end de producerer, mens hvide udsættes for 17 % mindre, end de producerer. (Tessum et al., 2019)

For det tredje er CO₂-udledningen ulige fordelt på tværs af regioner, hvor de rigere lande bidrager langt mere til klimaforandringerne. (Encompass, 2022) Den rigeste halvdel af landene producerer 86 % af de globale udledninger, mens den fattigste halvdel kun står for 14 %. (Worldometer, 2016) På trods af at de har et minimalt ansvar, står mange lavemissionslande over for de værste klimapåvirkninger. For eksempel genererer Filippinerne, der er hjemsted for 1,41 % af verdens befolkning, kun 0,35 % af de globale CO₂-udledninger, (USAID, 2017) men lider alligevel under alvorlige klimakatastrofer som tyfoner, flodbølger og jordskred.

Endelig er der betydelige generationsforskelle i forbindelse med klimaforandringerne. Som det vil fremgå af senere kapitler, vil unges mentale sundhed blive forringet, og dem i landbrugsafhængige lande som Mali, Sierra Leone og Guinea-Bissau vil være særligt sårbare. Øget ekstremt vejr – oversvømmelser, skovbrande, storme og tørke – vil ødelægge landbruget og have direkte indflydelse på deres levebrød og tvinge dem til at bære omkostningerne ved klimaforandringerne i deres levetid. (Encompass, 2022)



Grafik: Samson et al, 2011

I *A Field Guide to Climate Anxiety* foreslår Sarah Jaquette Ray, at vi omformulerer vores spørgsmål. I stedet for at spørge: “Hvordan kan jeg lette min angst?” eller “Hvilket håb er der?”, bør de privilegerede spørge: **“Hvordan er jeg forbundet med dette?”** Disse refleksioner kan afsløre vores dybe forbindelse med alt livs trivsel på jorden. (Ray, 2021)

Den sammenkoblede verden: At forstå vores globale forbindelser

Selvom vi ser os selv som individer, lever eller udvikler vi os ikke i isolation. Vi former og bliver formet af vores omgivelser og dem omkring os. Selvom klimakrisen kan virke fjern, oplever mange mennesker dens virkning dagligt. Det er vigtigt at anerkende både vores privilegier og vores ansvar, selv midt i vores egne udfordringer.

Livet på jorden er forbundet gennem økologiske netværk, hvor arter interagerer for at opretholde balancen. Energi og næringsstoffer cirkulerer gennem systemer som kulstof-, vand- og kvælstofkredsløbet. Vores adgang til vand, mad og vigtige produkter afhænger af globale systemer, hvilket understreger vores afhængighed af naturens stabilitet.

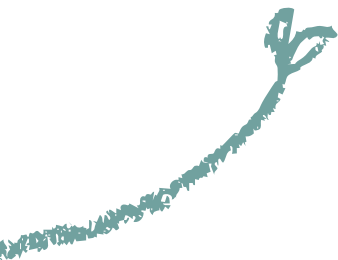
Omsorg for naturen er afgørende for menneskers trivsel. Biodiversitet styrker økosystemerne og gør dem mere modstandsdygtige over for klimaforandringer, sygdomme og tab af levesteder. Nedgangen i en enkelt art, som f.eks. bier, kan forstyrre hele økosystemer og madproduktionen. Enhver forstyrrelse har kaskadevirkninger, hvilket understreger, at det haster med bæredygtighed og bevarelse.

Vores handlinger er formet af de systemer, vi lever i, ikke kun af individuelle valg. Det kapitalistiske system begrænser vores muligheder og tilbyder valg der ikke er bæredygtige, dermed er det ikke de individer, der træffer de mulige valg, der skal bebrejdes eller lægges til ansvar, selvom de og vi stadig bidrager til global ødelæggelse. Det er den forbindelse påvirker vores velbefindende i den vestlige verden, som det ses med klimaangsten.

For eksempel påvirker afskovningen i Amazonas – drevet af kvæg- og sojadyrkning – hele planeten. (Haywood, 2024) Tab af skov ødelægger biodiversiteten, fremskynder klimaforandringerne og forstyrrer vejrmønstrene, hvilket forårsager tørke, skovbrande og tab i landbruget på globalt plan. (FAQ, 2020)

På samme måde kræver bomuldsproduktion enorme mængder vand, udtømmer vandkilder og forurener floder i regioner, der allerede lider under knaphed. Tekstilarvning udleder giftige kemikalier i floder, hvilket påvirker lokalsamfund. Mens forbrugere i rigere lande nyder godt af billigt tøj, bærer arbejdere og økosystemer i udviklingslande konsekvenserne. (Chico & Aldaya, 2023)

At øge bevidstheden om denne indbyrdes forbundethed, især blandt unge mennesker, fremmer ansvar og empati.



Referencer – kapitel 1

- berrian, A. G., Gonzalez, D. J. X., & Cushing, L. J. (2022). Racial disparities in climate change-related health effects in the United States. *Current Environmental Health Reports*, 9(3), 451–464. doi.org/10.1007/s40572-022-00360-w
- Boehme, B. A. E., Kinsman, L. M., Norrie, H. J., Tessier, E. D., Fleming, S. W., & Asmundson, G. J. G. (2024). Climate anxiety: Current evidence and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 26(11), 670–677.
- Ogunbode, C. A., Salmela-Aro, K., Maran, D. A., van den Broek, K., Doran, R., Lins, S., Torres-Marín, J., Navarro-Carrillo, G., Rocchi, G., & Schermer, J. A. (2024). Do neuroticism and efficacy beliefs moderate the relationship between climate change worry and mental wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 364, 37–40. doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.018
- Chico, D., & Aldaya, M. M. (2023). A water footprint assessment of a pair of jeans: The influence of agricultural policies on the sustainability of consumer products. *Journal of Cleaner Production*, 57, 238–248. doi.org/10.1016/j.jclepro.2013.06.001
- Encompass HK. (2022). How marginalized groups are disproportionately affected by climate change. *Earth.org—Global Commons*. earth.org/marginalised-groups-are-disproportionately-affected-by-climate-change
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2020). *The state of the world's forests 2020: Forests, biodiversity, and people*. doi.org/10.4060/ca8642en
- Haywood, A. (2024). Amazon deforestation and climate change. *National Geographic Education*. education.nationalgeographic.org/resource/amazon-deforestation-and-climate-change
- Hine, D. (2020, January 23). Notes from underground. *Bella Caledonia*. bellacaledonia.org.uk/2020/01/23/notes-from-underground-9-crossing-the-threshold
- IPCC. (2021). Global warming 'unequivocally' human-driven. *United Nations*. un.org/en/delegate/global-warming-%E2%80%98unequivocally%E2%80%99-human-driven-ipcc
- Levy, B. S., & Patz, J. A. (2015). Climate change, human rights, and social justice. *Annals of Global Health*, 81(3), 310–322. doi.org/10.1016/j.aogh.2015.08.008
- Pew Research Center. (2023). How Americans view future harms from climate change in their community and around the U.S. *Pew Research Center*. pewresearch.org/science/2023/10/25/how-americans-view-future-harms-from-climate-change-in-their-community-and-around-the-u-s/
- National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA). (2021). Climate change impacts. *NOAA*. noaa.gov/education/resource-collections/climate/climate-change-impacts
- Pratt, A., & Fowler, T. (2022). Deconstructing bias: Marginalization. Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, NICHD Connection, 13(145). science.nichd.nih.gov/confluence/pages/viewpage.action?pageId=242975243
- Ray, S. J. (2021). Climate anxiety is an overwhelmingly white phenomenon. *Scientific American*. scientificamerican.com/article/the-unbearable-whiteness-of-climate-anxiety
- Samson et al (2011). Geographic disparities and moral hazards in the predicted impacts of climate change on human populations. Via Cook, John, Those who contribute the least greenhouse gases will be most impacted by climate change. *Skeptical Science*. skepticalscience.com/Those-who-contribute-the-least-greenhouse-gases-will-be-most-impacted-by-climate-change.html
- Tessum, C. W., Apte, J. S., Goodkind, A. L., Muller, N. Z., Mullins, K. A., Paoletta, D. A., Polasky, S., Springer, N. P., Thakrar, S. K., Marshall, J. D., & Hill, J. D. (2019). Inequity in consumption of goods and services adds to racial-ethnic disparities in air pollution exposure. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(13), 6001–6006. doi.org/10.1073/pnas.1818859116
- United Nations Environment Programme. (2023). Emissions gap report 2023: Broken record—Temperatures hit new highs, yet world fails to cut emissions (again). Nairobi. doi.org/10.59117/20.500.11822/43922
- USAID. (2017). Climate risk profile: Philippines. climatelinks.org/resources/climate-risk-profile-philippines
- Wikipedia. (2024). List of weather records. Retrieved March 18, 2024. en.wikipedia.org/wiki/List_of_weather_records
- Worldometer. (2016). Philippines CO₂ emissions. worldometers.info/co2-emissions/philippines-co2-emissions
- Wray, B. (2022). Generation Dread: Finding Purpose in an Age of Climate Crisis. Knopf Canada.

Sådan normaliserer vi følelser

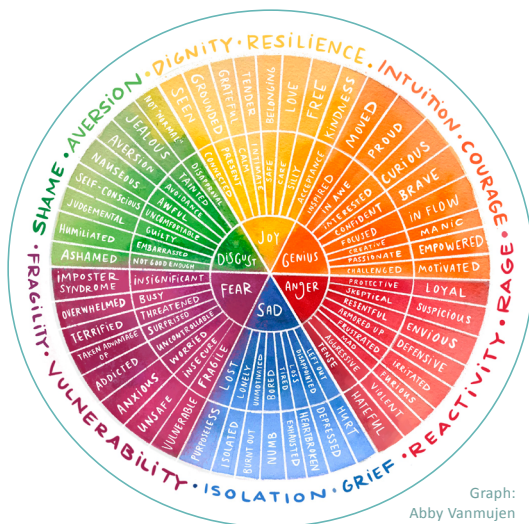
Følelser er kroppens måde at fortælle os, at der er noget, der kræver vores opmærksomhed, noget, der betyder noget for os, og som er vigtigt.

Følelser giver indsigt i værdier og grænser. De indikerer forandringer og motiverer til handling som reaktion. Følelser fungerer som instinkter i ellers nye situationer. De giver også et universelt sprog at udtrykke sig på og fremmer forbindelsen til andre.

(Mohamedali, 2023)

Følelser kategoriseres ofte som et hjul. Der findes forskellige versioner af dette hjul og forskellige tilgange til følelser. Psykologen Robert Plutchik mener, at der findes 34.000 unikke følelser, men at man normalt oplever 6-8 primære følelser. (Plutchik, 1982)

Teoretikerne er ikke enige om, hvilke følelser der er de grundlæggende. Klassisk set er der kategorierne glæde/lykke, genialitet/overraskelse, vrede, tristhed, frygt, afsky, mens foragt og tillid/forventning nogle gange også skelnes fra hinanden. Nyere undersøgelser viser, at der er 27 forskellige følelser. De andre følelser menes at være nuancerede variationer af grundlæggende følelser. (Cowen & Keltner, 2017)



Graph:
Abby Vanmujen

Følelser som budbringere

1. **Følelser er en kilde til information.** De giver information om, hvordan man holder sig i sikkerhed, overlever og trives i et miljø i konstant forandring, og de motiverer en adfærdsmæssig reaktion.
2. **Følelser hjælper os med at interagere med andre.** Det betyder, at følelser gør det muligt for andre at forstå dig bedre og giver os mulighed for at få en dybere forståelse af de. Når man interagerer med mennesker, er det vigtigt at give signaler, der hjælper dem med at forstå, hvad man føler. Disse signaler kan være gennem kropssprog, som f.eks. ansigtsudtryk, der er forbundet med de særlige følelser, du oplever.
3. **Følelser forbereder os på adfærd.** Forskellige følelser svarer til forskellige handlingsmønstre. Når de udløses, styrer følelser systemer som opfattelse, opmærksomhed, læring, hukommelse, målvalg, motivationsprioriteter, fysiologiske reaktioner, motorisk adfærd og adfærdsmæssig beslutningstagning.

I vores samfund er det almindeligt, at både forældre og fagfolk afviser, minimerer eller forsøger at ændre unges svære følelser. Mange af os har hørt sætninger som “lad være med at græde”, “op med humøret” eller “der er ikke noget at bekymre sig om”. Det er eksempler på invaliderende udsagn, som kan få os til at føle, at vores følelser og reaktioner ikke er berettigede.

Men hvorfor siger så mange mennesker ting, der gør følelser ugyldige? Ofte er det, fordi det kan være ubehageligt at skulle rumme en andens følelser. Gennem empati kan vi føle medfølelse, som, hvis den ikke håndteres forsigtigt, kan blive smertefuld for os. Det kan også føre til misforståede forsøg på at “fikse” eller ændre en persons følelsesmæssige oplevelse.

Når en ung person deler sine følelser om miljøspørgsmål eller klimaforandringer, er det bedste, du kan gøre, at lytte opmærksomt og acceptere både deres følelser og dine egne, præcis som de er. Selv hvis det er alt, hvad du kan gøre, har du allerede gjort noget utroligt meningsfuldt.

Hvis du føler behov for at sige noget, er her et par eksempler på validerende udsagn, du kan bruge. Du er velkommen til at tilpasse dem eller finde på dine egne:

- “Det er forståeligt, at du har det sådan her [nævn følelsen].”
- “Det lyder som en normal reaktion på en unormal situation.”
- “Du har al mulig ret til at have det sådan.”
- “Du er ikke alene.” (“Mange unge har det på samme måde med klimaspørgsmål, og det er meget modigt at være i stand til at se disse vanskelige ting i øjnene uden at vende sig bort”).”

Det er vigtigt at begynde med **at validere og normalisere** den unges følelser, så de føler sig forstået og hørt. Uden dette fundament vil teknikkerne i denne manual ikke være effektive.



Når du har lyttet **empatisk og anerkendt** deres følelser, kan du begynde at **støtte** og komme i kontakt med dem. Du kan spørge, om de har lyst til at lære mere om at håndtere vanskelige følelser.

Det kan også være nyttigt at præcisere, at **målet ikke er at fjerne deres følelser**, men at regulere deres intensitet – at gøre dem håndterbare for konstruktiv handling og samtidig give plads til hvile og afslapning mellem stressede perioder.

Følelsesmæssige færdigheder

Følelsesmæssige færdigheder er de evner, der gør det muligt for den enkelte at genkende, forstå, håndtere og udtrykke deres følelser effektivt. Disse færdigheder er afgørende for personlig trivsel, effektiv kommunikation, opbygning af relationer og for at træffe informerede beslutninger.

Følelser relateret til miljø og klima kan være overvældende, og hjernen overbelastes af information og tanker, der skifter mellem fortid og fremtid. Det kan hjælpe at styrke den indre sikkerhed gennem følelsesmæssige færdigheder, støttende relationer og trivselspraksis. Daglige rutiner, korrekt ernæring, motion og hvile er særligt vigtige under kriser. (Finnish Eco-Anxiety Project, 2023)



Følelsesmæssige færdigheder omfatter evnen til at:

1. Opdage, genkende og navngive forskellige følelser
2. Regulere dine følelser
3. Udtrykke og forstå forskellige følelser

1. **Opdage følelser.** Denne færdighed indebærer, at man er opmærksom på sine egne følelser og genkender dem hos andre. Det kræver opmærksomhed på de fysiske fornemmelser, tanker og adfærd, der ledsager forskellige følelser. At udvikle et nuanceret følelsesmæssigt ordforråd hjælper med at identificere og navngive disse følelser præcist. Praksisser som mindfulness og refleksion kan forbedre dette. (Šimić et al., 2021)
2. **Følelsesmæssig regulering** er evnen til at håndtere følelser konstruktivt i stedet for at føle sig overvældet. Sund regulering betyder også, at man ved, hvornår man skal søge støtte, tage pauser eller lave aktiviteter som at skrive dagbog, fysisk aktivitet eller kreativ udfoldelse. Det involverer strategier som dyb vejtrækning, kognitiv reframing, grounding-teknikker og stress tolerance for at forhindre følelsesmæssige udbrud, kronisk stress eller undertrykkelse. (Wilms et al., 2020) **Forbindelse med naturen** understøtter følelsesmæssig regulering ved at reducere stress, øge velværet og stabilisere nervesystemet. Det fremmer selvbevidsthed og empati, samtidig med at det styrker modstandskraften i udfordrende tider. (Finnish Eco-Anxiety Project, 2023) Det uddyber vores forståelse af naturlige cyklusser og fremmer en følelse af at høre til på jorden.
3. **At udtrykke følelser effektivt** betyder at kommunikere følelser klart, respektfuldt og passende gennem ord, ansigtsudtryk og kropssprog. At forstå følelser indebærer empati med andre, hvilket er afgørende for stærke relationer. Færdigheder som aktiv lytning og følelsesmæssig dannelse hjælper med at udvikle denne evne. (Nook et al., 2021)

Sorg

I takt med at klimaforandringerne accelererer, oplever mange mennesker økologisk sorg – en dybtgående følelsesmæssig reaktion på miljøødelæggelse, tab af biodiversitet og en usikker fremtid. Økologisk sorg kan opstå i tre sammenhænge: (Pihkala, 2024)

1. Sorg over fysiske økologiske tab og indvirkningen på livsformer og kultur;
2. Sorg over forstyrrelser i miljøets systemer, som fører til tab af identitet;
3. Sorg over forventede fremtidige tab af sted, land, arter og kultur.

Sorgen er ikke bare en følelsesmæssig byrde; den kan være en transformerende kraft. *Handbook of Climate Psychology* (Climate Psychology Alliance, 2018/2020) understreger, at bearbejdning af sorg er afgørende for et meningsfuldt engagement i håndteringen af klimaforandringer. Uden at anerkende sorgen kan folk blive fanget i benægtelse, angst eller fortvivlelse, hvilket fører til lammelse i stedet for handling.

Joanna Macy, filosof og miljøaktivist inden for dyb økologi, fremhæver også sorg som en nødvendig del af det, hun kalder *The Work That Reconnects*, (Macy & Brown, 2014) som forklares nedenfor. Hun ser sorg som en integreret del af det at bevæge sig fra fortvivlelse til empowerment, at hjælpe mennesker med at genfinde kærligheden til jorden og finde modet til at handle.

William Worden (1983) taler om **sorg som en række opgaver**, der enten kan accepteres eller afvises. Han understreger, at de sandsynligvis ikke følger en bestemt rækkefølge, da den sørgende person går frem og tilbage, nogle gange omfavner opgaverne, nogle gange afviser dem, fejler, prøver igen, genbesøger, gentager og omarbejder, indtil mening, formål og kreativitet på en eller anden måde er genoprettet. Når Wordens model anvendes på økologisk sorg, giver den en ramme for at forstå, hvordan mennesker følelsesmæssigt bearbejder miljøtab og i sidste ende finder måder at engagere sig konstruktivt på.

Følgende tabel opsummerer Wordens model:

+

+

+

+



AT OMFAVNE SORGENS OPGAVER

Accept af tabets realiteter, først intellektuelt og så følelsesmæssigt

At arbejde sig gennem de smertefulde følelser af sorg (fortvivlelse, frygt, skyld, vrede, skam, tristhed, længsel, kaos)

Tilpasning til det nye, tilegne sig nye evner og udvikling af en ny selvbevidsthed

Finde et sted for det der er blevet tabt og geninvestering af følelsesmæssig energi

AT AFVISE SORGENS OPGAVER

Afvisning af tabets virkelighed; meningen med tabet, det at tabet ikke kan spoles tilbage

Nedlukning af alle følelser, idealisering af det tabte, forhandling, bedøve smerten med rusmidler eller maniske aktiviteter

Manglende tilpasning, hjælpeløshed, bitterhed, vrede, depression, tilbagetrækning

Afvisning af kærlighed, at vende sig væk fra livet

Tilpasset fra Worden, 1983

Fra sorg til handling

Bearbejdning af økologisk sorg betyder ikke, at man bare skal acceptere miljøødelæggelse det betyder, at man finder måder at handle på trods af usikkerhed. Undersøgelser (f.eks. Ojala, 2016) viser, at **aktivt håb – evnen til at anerkende nød, mens man stadig arbejder hen imod løsninger – er afgørende for langsigtet modstandsdygtighed**. Perspektiver fra oprindelige folk (Whyte, 2017) fremhæver også intergenerationel og kulturel sorg som central for at forstå miljøtab, hvilket forstærker behovet for kollektiv helbredelse.

Økologisk sorg er smertefuld, men den er også et vidnesbyrd om dyb omsorg for verden. Som Ashlee Cunsolo (2018) bemærker, handler sorg ikke kun om tab, men også om kærlighed. Ved at omfavne sorgen i stedet for at undertrykke den kan enkeltpersoner og samfund omdanne deres sorg til kreativ handling, fortalervirksomhed og genoprettelse. På den måde bliver sorgen en stærk kraft til at helbrede både mennesker og planeten. Forskere hævder, at anerkendelse og bearbejdning af sorg er afgørende for langsigtet modstandsdygtighed og meningsfuldt engagement i klimaaktivisme. (Cunsolo & Ellis, 2018)

En nyttig praksis til at arbejde med sorg er Radikal Glæde, som fokuserer på at finde skønhed og mening i sårede steder. Du kan finde flere oplysninger her: [Radical Joy Practice](#). Yderligere praktiske øvelser findes i [arbejdsbogen](#).

I kapitel 3, Meningsfulde handlinger, vil vi undersøge, hvordan man kan gå fra klimafølelser, herunder sorg, til meningsfuldt engagement.

Den Radikale Glædespraksis (Radical Joy)

1. Gå, alene eller sammen med venner, til et såret sted.
2. Sid et stykke tid, og del jeres historier om, hvad stedet betyder for jer.
3. Lær stedet at kende, som det er nu.
4. Del med de andre, hvad du har opdaget.
5. Lav en enkel skønhedsgave til stedet.

Tilpasset fra: radicaljoy.org/practice

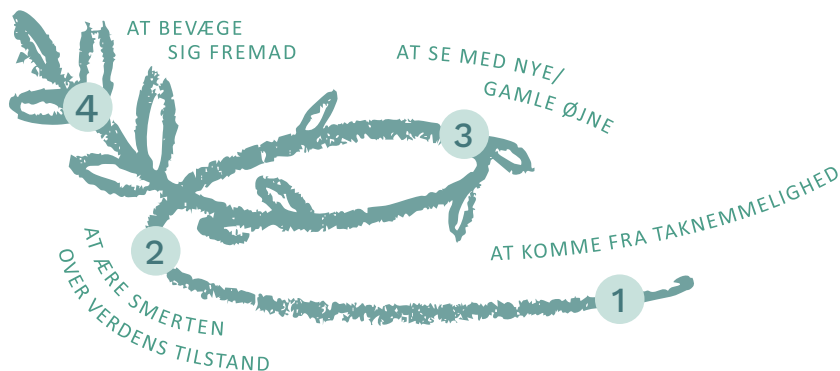
The Work That Reconnects (Aktivt håb)

Filosoffen og aktivisten Joanna Macy, en pioner inden for strategier til håndtering af klimaangst, introducerede *The Work That Reconnects* i 1980'erne. Denne model bygger på buddhisme og dyb økologi og hjælper enkeltpersoner med at bearbejde økologiske følelser gennem en strukturet, transformativ bue. Macy og Molly Young Browns guide uddyber tilgangen og inkluderer fordybende øvelser som f.eks. økologiske sorgritualer. (Macy & Brown, 2014)

Macy observerede en betydelig grad af depression og modløshed blandt miljøaktivister på grund af de daglige udfordringer og dystre nyheder, de står over for.

Hun bemærkede også, at der i mange samfund ikke er meget plads til at anerkende sorg eller smerte, da kritiske miljøproblemer som udryddelse af dyr, forsuring af havene og udbredt død ofte mødes med ligegyldighed.

Macy mente, at det er nødvendigt at skabe plads til at anerkende vores fortvivlelse for at kunne styrke os. Som hun udtrykte det: "Det er på det mørkeste sted, at du kan finde den klareste sol." *The Work That Reconnects* er en spiralproces i fire faser, der er designet til at hjælpe enkeltpersoner med at genskabe forbindelsen til deres følelser, natur og dybere selv.



De vigtigste faser i Macy-modellen er:

1. **At komme fra taknemmelighed** – At praktisere taknemmelighed, som fremmer den mentale modstandskraft, der er nødvendig for at konfrontere vanskelige spørgsmål.
2. **At ære smerten over verdens tilstand** – Anerkendelse og respekt for den smerte, der er forbundet med globale kriser, med øvelser til at håndtere svære klimafølelser.
3. **At se med nye/gamle øjne** – At få et dybere og mere fokuseret perspektiv på sig selv og verden.
4. **At bevæge sig fremad** – At bevæge sig fremad med fornyet styrke og formål.

Disse fire stadier er indbyrdes forbundne og mest effektive, når de opleves i rækkefølge og hjælper enkeltpersoner med at indse, at de er større, stærkere og mere kreative, end de er blevet forledt til at tro.

(Macy & Brown, 2015)

"Det centrale formål med *Work That Reconnects* er at hjælpe mennesker med at afdække og opleve deres medfødte forbindelse til hinanden og til det systemiske, selvhelbredende kræfter i livets væv, så de kan blive oplivet og motiveret til at spille deres rolle i at skabe en bæredygtig civilisation."

– Joanna Macy

Hvad er angst, og hvordan virker det?

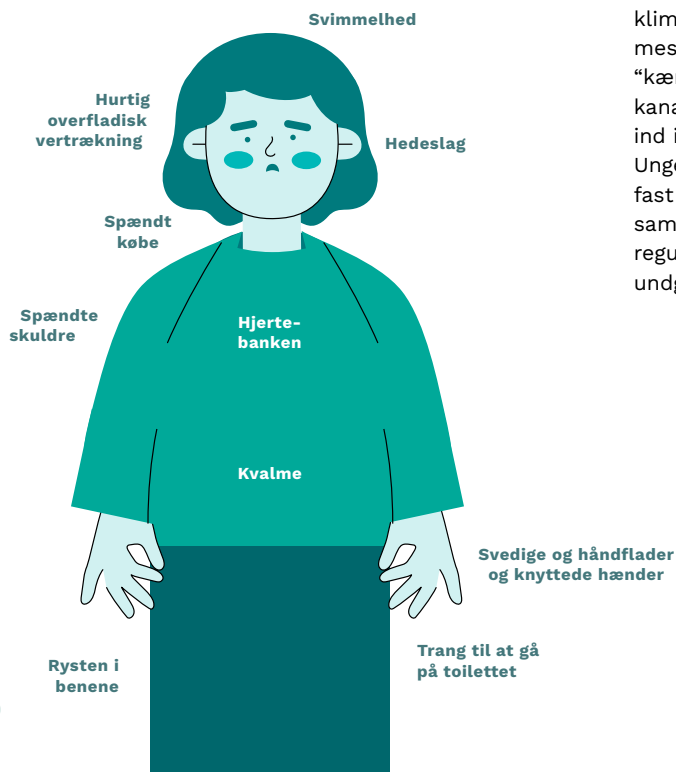
Angst er en naturlig og vigtig følelse, som hjælper os med at reagere på **oplevede trusler eller usikkerheder**. Når vi føler os ængstelige, aktiveres vores sympatiske nervesystem, en del af det autonome nervesystem, som vi kun indirekte kan påvirke frivilligt.

Angst påvirker ikke kun vores tanker, men hele vores krop. Almindelige symptomer er svimmelhed, muskelspændinger, hurtig og overfladisk vejrtrækning, ændringer i kropstemperatur, hjertebanken, kvalme, sved, rysten og et presserende behov for at komme på toilettet. Disse fysiske reaktioner forbereder os på at kæmpe eller flygte og hjælper os med at reagere på oplevede trusler.

Når det sympatiske nervesystem aktiveres, udløser det **kæmp-flugt-frys-reaktionen**, en overlevelsesmekanisme, der forbereder os på at konfrontere fare. Vi har tre instinktive muligheder: at kæmpe mod truslen, løbe væk eller fryse (spille død).

Mens disse reaktioner var afgørende for overlevelse i fortiden og stadig tjener os i nogle situationer, er moderne trusler – som de økologiske og klimatiske kriser – ikke lette at undslippe eller bekæmpe i traditionel forstand. Det kan føre til en langvarig stressreaktion, som kan være skadelig, hvis den ikke kontrolleres.

Målet er dog ikke at fjerne angsten helt. Følelser driver handling, og i lyset af klimaforandringerne er det mest konstruktive svar at “kæmpe” på en måde, der kanalisere vores følelser ind i meningsfuld handling. Unge aktivister bør holde fast i deres mål og værdier, samtidig med at de lærer at regulere deres følelser for at undgå udbændthed.



Referencer – kapitel 2

- Climate Psychology Alliance. (2018/2020). *Handbook of Climate Psychology: The science of understanding and supporting our response to climate change*. Climate Psychology Alliance. Retrieved from climatepsychologyalliance.org
- Cunsolo, A., & Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8(4), 275–281. doi.org/10.1038/s41558-018-0092-2
- Finnish Eco-Anxiety Project. (2023). *Ympäristö-ahdistuksen mieli: A brief guide to eco emotions* [PDF]. Retrieved from ymparistoahdistus.fi/wp-content/uploads/2025/05/A-brief-guide-to-eco-emotions.pdf
- Gardenia. (n.d.). European hardiness zones. *Gardenia*. Retrieved February 26, 2025, from gardenia.net/guide/european-hardiness-zones
- Macy, J., & Brown, M. (2014a). *Coming back to life: The updated guide to the Work That Reconnects*. New Society Publishers.
- Macy, J., & Brown, M. (2014b). *Active hope: How to face the mess we're in without going crazy*. New World Library.
- Macy, J. (1983). *The Work That Reconnects*. In *Joanna Macy and the Great Turning: A History of the Work That Reconnects*.
- Nook, E. C., Satpute, A. B., & Ochsner, K. N. (2021). Emotion naming impedes both cognitive re-appraisal and mindful acceptance strategies of emotion regulation. *Affective Science*, 2(2), 187–198. doi.org/10.1007/s42761-021-00036-y
- Pihkala, P. (2022). The process of eco-anxiety and ecological grief: A narrative review and a new proposal. *Sustainability*, 14(24), 16628. doi.org/10.3390/su142416628
- Pihkala, P. (2024). Ecological sorrow: Types of grief and loss in ecological grief. *Sustainability*, 16(2), 849. doi.org/10.3390/su16020849
- Plutchik, R. (1982). A psychoevolutionary theory of emotions. *Social Science Information*, 21(4–5), 529–553. doi.org/10.1177/053901882021004003
- Šimić, G., Tkalčić, M., Vukić, V., Mulc, D., Španić, E., Šagud, M., Olucha-Bordonau, F. E., Vukšić, M., & Hof, P. R. (2021). Understanding emotions: Origins and roles of the amygdala. *Biomolecules*, 11(6), Article 823. doi.org/10.3390/biom11060823
- Wilms, R., Lanwehr, R., & Kastenmüller, A. (2020). Emotion regulation in everyday life: The role of goals and situational factors. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 877. doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00877
- Worden, W. (1983). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Springer Publishing Company.
- Whyte, K. (2017). Indigenous climate change studies: Indigenizing futures, decolonizing the Anthropocene. *English Language Notes*, 55(1–2), 153–162.
- Radical Joy for Hard Times. (n.d.). Radical Joy practice. *Radical Joy for Hard Times*. Retrieved March 6, 2025, from radicaljoy.org/practice

Hvad skal du vide om klimaangst?

Klimaangst refererer til følelser af angst, der udløses af planetære trusler, såsom klimaforandringer, ødelæggelse af økosystemer og naturkatastrofer. Det er et udtryk, der bruges til at beskrive følelser, der er knyttet til en følelse af magtesløshed og undergang der følger med de igangværende økologiske kriser, især klimaforandringer og tab af biodiversitet. (Cunsolo & Ellis, 2018)



Den følelsesmæssige reaktion omfatter en række følelser som desperation, angst, frygt, tristhed, vrede, skyldfølelse, sorg, skam, håbløshed og afmagt. Den type af følelser hænger som oftest sammen med en manglende tillid til, at de forebyggende tiltag regeringer, organisationer og enkeltpersoner, har foretaget, er utilstrækkelige i forhold til at håndtere krisernes omfang. Denne utilstrækkelighed kan føre til en følelse af apati og passivitet i forhold til at beskytte planeten. (Ojala, 2016; Pihkala, 2020)

Klimaangst er en naturlig og normal reaktion på de markante og farlige ændringer, der sker i jordens klima og økosystemer. Den udspringer af bevidstheden om den igangværende miljøkrise, som ikke kun påvirker planeten, men også menneskehedens fremtid. Denne angst er en form for tilpasning til en verden i hastig forandring og skal ikke ses som patologisk. Den afspejler snarere en dyb forbindelse til verden og de uretfærdigheder, der rammer planeten og dens indbyggere. (Cunsolo & Ellis, 2018; Pihkala, 2020)

For at få en meningsfuld, adfærdsændrende reaktion på klimaforandringerne er det nødvendigt først at have bevidsthed og forståelse. Et struktureret og systemisk verdensbillede er afgørende for at forstå krisens fulde omfang og dens langsigtede konsekvenser. (Arro, 2021) Denne bevidsthed gør det muligt at identificere, hvordan individuelle og kollektive handlinger kan påvirke fremtiden, selv i lyset af overvældende udfordringer. Klimaangst opstår, når folk føler sig magtesløse over for at løse problemet på individuelt niveau eller over for at forstå krisens omfang, der ofte beskrives som et "hyperobjekt". (von Gal, 2024) Et hyperobjekt henviser til et objekt eller en begivenhed, hvis dimensioner er så store – de spænder over tid og rum – at det er svært for det menneskelige sind at rumme dem fuldt ud, som f.eks. klimakrisen eller det globale økosystem. (Morton, 2013)

KLIMAANGST:

fremtidsrettede følelser om
usikkerhed i forbindelse med den
globale klima- og miljøkrise

- Normal naturlig reaktion på det, der sker.
- Følelsesmæssige, mentale og fysiske udtryk som reaktion på farlige ændringer i jordens økosystem.
- Bevidsthed om globale og systemiske problemer, overvindelse af det abstrakte ved klimaforandringer

Det er vigtigt at understrege, at klimaangst ikke er en psykisk sygdom.

En person, der oplever klimaangst, har måske eller måske ikke andre diagnosticerbare former for angst som depression eller bipolar siden disse ofte overlapper. Klimaangsten er snarere dybt forankret i ydre omstændigheder – den opstår som reaktion på erkendelsen af, hvor massivt og uløseligt problemet er. Den repræsenterer den følelsesmæssige og intellektuelle udfordring ved at konfrontere en krise, der synes for stor til at blive håndteret på individuelt niveau. (Clayton et al., 2017; Cunsolo & Ellis, 2018)

I bund og grund er klimaangst et tegn på ens forbindelse til verden. Det er en sund og normal reaktion på de

miljømæssige uretfærdigheder, der rammer planeten. Denne bevidsthed fremkalder en følelse af ansvar for at handle, ikke kun til gavn for fremtidige generationer, men også for alle levende væseners og økosystemers velbefindende i dag. For at kunne føle, genkende og acceptere disse følelser på en sund måde er det afgørende at have en funktionel forbindelse mellem sine følelser og sin krop. Dette omfatter egenomsorg og anerkendelse af vores indbyrdes forbundethed med andre levende væsener og planeten som helhed.

(Pihkala, 2020)

Handbook of Climate Psychology foreslår, at det er sundere at være opmærksom på, hvad der sker, end at vende sig bort i benægtelse eller afvisning. (Climate Psychology Alliance, 2021) Ved at omfavne og forstå klimaangst kan enkeltpersoner begynde at omdanne den til en handlingskraft. Denne proces kræver, at man dyrker sin bevidsthed om angsten, fremmer en følelse af samhørighed og nærer ansvaret for at handle for planetens fremtid. (Ojala, 2016; Clayton et al., 2017)

Den uophørlige strøm af angstprovokerende information om klimakriser kan skabe en ond cirkel af hvirvlende tanker. Vi befinder os i en mellemliggende periode, hvor gamle vaner eksisterer side om side med insisterende, bekymrende signaler. Disse modsætninger kan føre til en dyb følelse af uro. Klimaangst er meget mere end en simpel bekymring; det er en øget bevidsthed, der opfordrer os til at handle for en mere betænksom fremtid. I hjertet af denne angst og i lyset af miljøproblemerne er **handling det ultimative middel**.

Klima-følelser

Klimaangst er et begreb, der dækker over de svære følelser, vi oplever, når vi tænker på miljødelæggelse og klimakrisen. Disse følelser – nogle gange kaldet “klimafølelser” – er tæt knyttet til selve klimakrisen, selvom andre faktorer kan påvirke, hvordan vi har det på et givet tidspunkt. (Pihkala, 2022)

Når vi ikke tager hånd om vores følelser, især som reaktion på klimakrisen, kan det gøre tingene værre. For eksempel kan uadresserede følelser som sorg øge byrden. (Ojala et al., 2021) Andre almindelige følelser som skyld og skam dukker også op, især når vi føler, at vi ikke har gjort nok. (Jensen, 2019; Fredericks, 2021) Selv mennesker, der arbejder aktivt med klimaspørgsmål, kan kæmpe med følelsen af ikke at være nok. (Nairn, 2019; Coppola & Pihkala, 2023)

Forskere har identificeret flere centrale klimafølelser, herunder frygt, bekymring, angst, tristhed, sorg, skyld, skam, vrede og frustration, men også håb og tilhørsforhold. (Pihkala, 2022) Disse følelser kan nogle gange føles overvældende, og mange af dem beskrives som “moralske følelser”. Det skyldes, at de ofte involverer følelser af ansvar, rigtigt eller forkert eller andres lidelser, især når det drejer sig om skyld, skam, vrede og sorg. (Antadze, 2020; Pihkala, 2020)

Marczak et al. (2023) har udviklet et spørgeskema, der omfatter otte forskellige klimarelaterede følelser: vrede, foragt, begejstring, magtesløshed, skyld, isolation, angst og sorg. Disse følelser kan optræde sammen – for eksempel kan nogen føle sig både ængstelige og lettede, når der sker positive forandringer. Listen er ikke endelig, men dette er det første spørgeskema, der indsamler data i stor skala om en bred vifte af klimafølelser, ikke kun angst, bekymring eller vrede.

En af de første internationale undersøgelser af klimafølelser, som omfattede over 10.000 unge i alderen 16-25 år, viste, at mere end halvdelen af dem oplevede klimaangst. For disse unge var de mest almindelige følelser

Klimafølelshjulet



Grafik: Panu Pihkala

At observere dine følelser

For dem, der oplever klimaangst, er det vigtigt at bearbejde og sidde med følelserne i stedet for at undertrykke dem. Når der opstår håbløshed, skal du i stedet for at distrahere dig selv observere, hvordan følelserne føles i din krop, hvilke tanker der kommer op, og hvordan de påvirker dine handlinger. At undgå følelser kan påvirke den mentale sundhed betydeligt og øge stress, som f.eks. uforløst sorg, (Ojala et al., 2021) og kan føre til skyld- og skamfølelse. (Fredericks, 2021)

vrede, frygt, angst, håbløshed, afmagt, skyld, sorg og skam. (Hickman et al., 2021) Andre undersøgelser har vist, at stærke følelsesmæssige reaktioner som chok, traumer, angst, stress og endda depression ofte optræder sammen med klimaangst. (Pihkala, 2021)

Kort sagt er klimafølelser en blanding af følelser, som vi oplever, når vi konfronteres med klimakrisens virkelighed. De er normale og naturlige, men det er vigtigt at genkende og håndtere dem for at tage vare på vores mentale sundhed, bevare livets meningsfuldhed og forblive motiveret til at handle.

Lev med dine følelser

Klimafølelser skal accepteres og kanaliseres konstruktivt, ikke undertrykkes. For ikke at forfalde til følelser af utilstrækkelighed, magtesløshed og foruroliget ensomhed er det nødvendigt at give de unge redskaber til at sætte deres ansvar ind i en sammenhæng for at undgå de negative konsekvenser af det pres, de føler. (Coppola & Panu, 2023)

Forskellen mellem klimaangst og andre former for angst

Klimaangst refererer til forskellige følelsesmæssige reaktioner som frygt og usikkerhed om fremtiden. I modsætning til andre bekymringer er klimaangst: 1) forankret i reelle, 2) konstante trusler, som er 3) globalt delte. (Clayton, 2020) De ændringer, vi står over for, er uundgåelige og skadelige, som f.eks. bekymringer om adgang til rent vand og mad om 20 år, i modsætning til usikkerheden om fremtidige begivenheder som f.eks. eksamener. (Zhang et al., 2011)

I modsætning til andre angstfremkaldende stimuli kan klimaangst ikke afhjælpes ved at minimere truslen. I stedet kræver det mestringsstrategier og en omformulering af, hvordan man lever og klarer sig i denne situation.

Mens generel angst er subjektiv, påvirker klimaforandringer alle på samme måde, f.eks. ved hdebølger, selv om opfattelsen kan variere. Klimaangst kan også føre til mere miljøbevidst adfærd. (Sangervo et al., 2022) Det kan udfordre livets grundlæggende

de aspekter og få daglige aktiviteter som uddannelse eller pensionsplanlægning til at føles meningsløse på grund af en usikker fremtid. (Dodds, 2021)

Klimaangst er påvirket af samfundsmæssige og systemiske faktorer, herunder regeringspolitikker, der forbinder den med sociale, miljømæssige og psykologiske spørgsmål. (Whitmarsh, 2022) Dens intensitet påvirkes af samfundets reaktioner på klimakrisen – højere angst ved benægtelse eller ligegyldighed og lavere angst, når samfundet anerkender klimaforandringernes indvirkning. (Crandon et al., 2024)

Klinisk psykolog Sarah Lowe foreslår, at mindfulness og accept kan hjælpe med at håndtere klimaangst: "Det handler ikke om at acceptere, at man ikke skal gøre noget ved klimaforandringerne, men snarere om at anerkende folks angstfølelser og hjælpe dem med at udnytte dem til noget godt." Det opmuntrer folk til at bruge deres angst til at handle positivt.

Generel angst Klimaangst

Kan ikke være helt sikker på kommende negative ændringer

Truslens omfang kan omformuleres

Angsten er en subjektiv kamp- eller flugtreaktion på situationer, som er reel for én person, men ikke for andre

Udfordrer normalt ikke samfundsstrukturer, vækstøkonomi og retfærdighed osv.

Vi ved, at der kommer negative forandringer, men vi kender ikke omfanget af dem

Omfanget af truslen er reel. Man er nødt til at lære at håndtere klimaangst og reframe, hvordan man lever og fungerer i denne situation

Klimaangst er et samfundsmæssigt problem, der deles globalt

Udfordrer samfundsstrukturer, vækstøkonomi, retfærdighed og kapitalisme, hvilket kan føre til desillusionering

Positive virkninger af klimaangst

Klimaangst er ikke en sygdom, men en naturlig reaktion på klima- og miljøkrisen. Men den kan blive problematisk, hvis den forstyrrer dagligdagen voldsomt. Selvom det er overvældende kan det også være en værdifuld ressource, når enkeltpersoner har de rette betingelser for at bearbejde deres følelser og foretage meningsfulde handlinger. (Pihkala, 2019) Der er brug for både handling og mestringsfærdigheder. Dette kan kaldes meningsfokuseret mestring.

Hvis klimaangst skal blive en positiv kraft, skal tre vigtige betingelser være opfyldt:

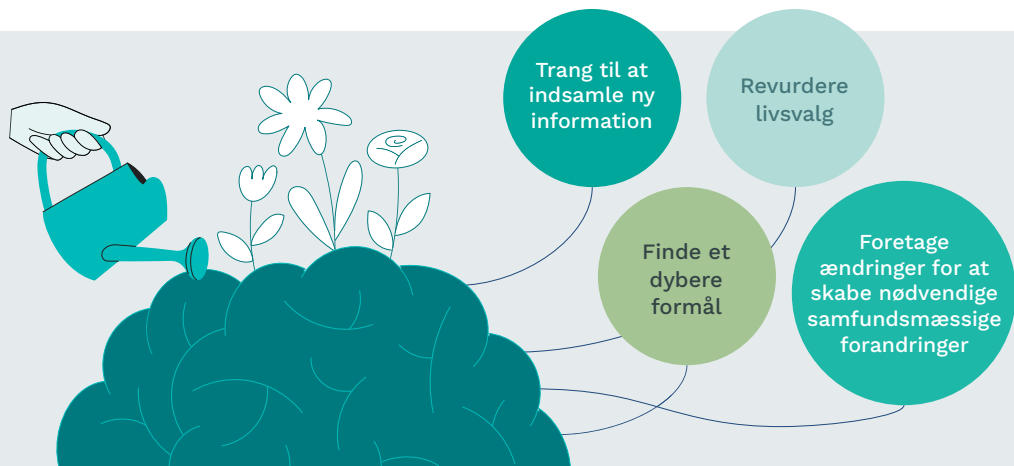
1. Tid og plads til at bearbejde følelser
2. Engagement i meningsfulde handlingsfællesskaber
3. Støtte fra andre

1. FØLELSESFOKUSERET MESTRING

Følelsesmæssige og mentale sundhedsfærdigheder er afgørende for at kunne håndtere klimaangst på en måde, der bevarer håb og vitalitet. Stærke følelser, herunder angst, kan fungere som stærke drivkræfter, der hjælper enkeltpersoner med at genkende trusler og tilpasse deres adfærd i overensstemmelse hermed. Men når angst ikke håndteres effektivt, kan den blive overvældende og forstyrre det daglige liv. (Pihkala, 2021) Sund behandling af klimaangst – gennem refleksion, dialog og handling – kan fremme personlig vækst, en følelse af formål og følelsesmæssig modstandsdygtighed. (Pihkala, 2020) En dybere udforskning af følelser og følelsesmæssige færdigheder er beskrevet i kapitel 2.

2. PROBLEMFOKUSERET HÅNTERING

I stedet for at føre til fornægtelse eller apati kan anerkendelse af klimaangst hjælpe enkeltpersoner med at klare sig på produktive måder, f.eks. ved at deltage i samfundsbase-
serede løsninger og miljørettet uddannelse. (Clayton, 2020) Forskning forbinder øko-angst med øget engagement i klimabevægelser som Fridays for Future, der driver systemisk forandring. (Stanley et al., 2021) På en bredere skala kan kollektiv angst skabe politisk pres og påvirke politiske beslutninger. Fælles miljøbekymringer inspirerer også til bæredygtighedsindsatser i lokalsamfundet, herunder grønne byprojekter, permakulturinitiativer og klimatilpasningsstrategier. (Ojala et al., 2021) En dybere udforskning af meningsfulde handlinger vil blive dækket i kapitel 3.



3. STØTTE

En følelse af fællesskab og et fælles formål hjælper den enkelte til at føle sig mindre isoleret og mere handlekraftig. Forskning viser, at social støtte kan reducere følelsen af hjælpeløshed og fortvivlelse, som er almindelig ved miljøangst. Forbindelse med andre, der deler miljøbekymringer, giver følelsesmæssig styrke og validering, hvilket letter den psykologiske byrde. (Ojala, 2016)

Social støtte kan variere fra uformelle netværk til strukturerede klimabevægelser. Kollektiv handling fremmer tilhørsforhold og formål, hvilket er afgørende for følelsesmæssigt velbefindende. (Clayton, 2020). At arbejde sammen om klimaspørgsmål skaber også muligheder for problemløsning og styrker følelsen af at være en del af en større bevægelse, hvilket reducerer følelsen af hjælpeløshed. (Pihkala, 2021)

Nogle forskere foreslår, at klimaangst kan være forbundet med en sund forståelse af klimaforandringer. (Cunsolo et al., 2020) Udtryk som **“praktisk angst”** er blevet introduceret af forskere i klimafølelser for at fremhæve det konstruktive potentiale i følelser, der typisk ses som negative, såsom angst.

(Kurth, 2018)

Selvom klimaangst kan være foruroligende, kan den også fungere som en katalysator for individuel adfændsændring og kollektiv handling, hvilket i sidste ende fremmer et mere bæredygtigt samfund. Når unge mennesker har den rette støtte, færdigheder i følelsesmæssig regulering og meningsfulde udveje gennem handling, kan det være værdifuldt at opleve klimaangst. Det tilskynder dem til at søge ny information, revurdere livsvalg og finde dybere mening, hvilket alt sammen driver de nødvendige ændringer for at opbygge en mere retfærdig og beboelig fremtid.

Unge er særligt påvirkede

De psykiske konsekvenser af klimaforandringerne ses ofte som en “usynlig” uretfærdighed, især for socialt sårbare grupper (f.eks. personer med eksisterende helbredsproblemer, unge mennesker og oprindelige folk), som er mere udsatte, men mindre synlige. (Ingle & Mikulewicz, 2020)

Nutidens unge er vokset op i en verden, hvor arter og økosystemer konstant trues af klimaforandringer. De har været udsat for forskellige miljøproblemer i lang tid. Det har formet deres barndom og ungdom, og klimaforandringer er en nøglefaktor i deres liv. (Pickard, 2019)

Yngre mennesker er mere påvirkede af klimaangst, da de er mere opmærksomme på miljøproblemer og føler vægten af en fremtid i fare. Derudover er deres følelsesmæssige reguleringsevner måske ikke fuldt udviklede, hvilket gør det sværere at bearbejde og håndtere disse stærke følelser. Unge menneskers hjerner udvikler sig stadig, indtil de er mindst 25 år gamle, hvilket gør dem mere sårbare over for psykiske udfordringer, der udløses af miljømæssige stressfaktorer. Det kan skyldes direkte begivenheder som ekstremt vejr samt vedvarende stress fra miljøforringelser. (Kidd et al., 2023)

Kronisk eksponering for disse stressfaktorer er forbundet med angst og depression hos unge mennesker. I betragtning af deres sårbarhed i denne kritiske udviklingsfase er det afgørende, at voksne giver støtte og ressourcer til at hjælpe dem med at håndtere klimaangst på en sund måde. (Sampaio & Sequeira, 2022)

Derudover er visse grupper, som f.eks. dem, der er afhængige af naturen for deres levebrød eller livsstil – som landmænd, fiskere og oprindelige samfund – særligt sårbare over for klimaangst. Mennesker, der har oplevet ekstreme vejrbegebenheder direkte, er også i højere risiko, selv om deres job ikke er knyttet til naturen. (Boehme et al., 2024, Asgarizadeh et al., 2023) Disse personer har en dyb forbindelse til økosystemer, der er under forandring. Folk der arbejder med klimaet, som f.eks. klimatologer og miljøaktivister, er også mere påvirkede. (Pihkala, 2019)

Den følelsesmæssige mestringsbane for klimaangst	
undvigelse	→ at se situationen i øjnene
fornægtelse	→ accept
angst	→ frygt (dvs. at opleve sund frygt)
tristhed	→ mod og frigørelse af ressourcer
traume eller et stort chok	→ posttraumatisk udvikling
en følelse af utilstrækkelighed	→ accept af ufuldstændighed
skyldfølelse	→ nærende skyldfølelse
umyndiggørende skam	→ følelsen af at være god nok
vrede og frustration	→ handling mod uretfærdighed
hjælpeløshed	→ mestring
meningsløshed	→ oplevelse af meningsfuldhed

Tilpasset fra Pihkala (2019)

Økologisk uhensigtsmæssige og hensigtsmæssige reaktioner

Når det handler om at håndtere klimaangst, kan der opstå forskellige reaktioner, hvoraf nogle hjælper enkeltpersoner med at klare sig på sunde og effektive måder, mens andre kan gøre tingene værre eller forhindre meningsfuld handling. At forstå disse reaktioner kan hjælpe med at støtte unge mennesker, når de skal navigere i de følelsesmæssige konsekvenser af klimaforandringerne.

Climate Psychology Alliance har skitseret to typer reaktioner: hensigtsmæssige (hjælpsomme) og uhensigtsmæssige (skadelige). Målet er, at de unge skal bevæge sig fra uhensigtsmæssige reaktioner til mere hensigtsmæssige mekanismer, så de i sidste ende kan håndtere deres angst på en måde, der giver dem mulighed for at handle og få en positiv indvirkning på både dem selv og planeten.

Økologisk uhensigtsmæssige reaktioner kan omfatte:

- Benægtelse eller afvisning af økologisk krise
- Forvrængning af fakta (f.eks. ved at reducere truslens størrelse, skubbe truslen ud i fremtiden)
- Flytte ansvar (f.eks. flytte skyld, benægte skyld, opdele, projicere)
- Undgåelse af svære følelser (f.eks. undertrykkelse, eskapisme, bedøvelse, nydelsessøgning)
- Afledende aktivitet (f.eks. mindre adfærdsændring eller forskudt engagement)
- Ikke-handling (f.eks. resignation, passivitet, doven katastrofetænkning)
- Selvbedrag (f.eks. ønsketænkning/ magisk tænkning, urealistisk optimisme)
- Aktiv katastrofisme og selvdestruktive handlinger
- Selvforstærkende værdiorientering (f.eks. materialistisk adfærd for at øge selvværdet eller selvbeskyttelse for at øge følelsen af sikkerhed og kontrol)

Økologisk hensigtsmæssige reaktioner kan omfatte:

- Søge information og engagere sig i fakta om den økologiske krise
- At engagere sig i og regulere tilknyttede følelser (f.eks. gennem mindfulness)
- Medfølelse, selvtranscendens, værdiorientering (omsorg for alt levende)
- Forbindelse med naturen
- Velovervejet refleksion over død og forgængelighed
- Samarbejdsbaseret problemløsning

Hvad er sunde måder at navigere i klimaangst på?

En måde at støtte unge med meget klimaangst er at hjælpe dem med at kanalisere den ind i klimahandling og samtidig fremme håb, tillid og en følelse af formål. (Doherty, 2025) Det styrker også modstandskraften. **Der skal være fire hovedfaktorer til stede:**

Støtte fra andre

At få støtte fra andre er afgørende gennem livet, og i betragtning af klimakrisens alvor er det særligt vigtigt at føle sig forstået og hørt for at kunne håndtere klimaangst.

Tid og plads til at bearbejde følelser

Følelsesmæssige færdigheder, som dem, der diskuteres i kapitlet om følelsesmæssige færdigheder, spiller en vigtig rolle i håndteringen af klimaangst. Stærke følelser kan være en vigtig ressource og kilde til motivation. Angst i sig selv fungerer som et signal, der hjælper os med at genkende trusler og justere vores adfærd. Hvis man f.eks. er nervøs for, at en deadline nærmer sig, opmuntrer det til at udføre en opgave til tiden. Men hvis angst ikke håndteres godt, kan det have en negativ indvirkning på dagligdagen og den mentale sundhed. (Pihkala, 2021)

Engagement i meningsfulde handlinger

At handle kan hjælpe med at reducere følelsen af angst, hjælpeløshed og afmagt. Men handling bør fokusere på systemisk forandring snarere end individuelle livsstilsjusteringer, der er udformet for "at redde planeten". I stedet bør personlige handlinger handle om at omfavne nye måder at leve på som en del af et bredere kulturelt skift. De mest meningsfulde handlinger er dem, der er i overensstemmelse med en persons kapacitet og livssituation

Distancering – egenomsorg og undgåelse

Distancering kan involvere både egenomsorg og en sund bevidst undgåelse af den økologiske krises konstante tilstedeværelse. Egenomsorg er her ikke bare en individuel praksis, men påvirkes af støttesystemer. Det kan omfatte at tage offline-pauser fra nyhederne i weekenden eller til en vis grad at nedtone krisens alvor som en mestringmekanisme. (Pihkala, 2022)

Ansvar for den store klimaindsats ligger primært hos magthaverne, ikke hos de unge. Så nøglespørgsmålet er: **Hvilke klimaforbedrende handlinger kan unge udføre, som er meningsfulde uden at lægge en urimelig byrde på dem?** (Pihkala, 2024)



Gå offline

I den moderne verden sidder vi klistret til skærmen og indtager store mængder digitalt indhold, hvilket ofte fører til “inforvelming”, “doomcrolling” eller “informætning”, hvor vi føler os overvældet af information, også om klimaforandringer. I betragtning af at de vigtigste fakta om klimaforandringer er almindeligt kendte, er det ikke sikkert, at mere information gør tingene lettere at håndtere.

Do Not Disturb



Foto: Unsplash

Misinformation, desinformation og ubalancerede fremstillinger (f.eks. at præsentere klimaforandringsbenægttere sammen med forskere) bidrager til forvirring og manglende handling. (Imundo & Rapp, 2022) Folkesundhedseksperter foreslår, at medierne skal afbalancere de dårlige nyheder med positive historier, ideelt set en god for hver tre dårlige, (VanderWeele & Brooks, 2020) dette følges dog sjældent.

Der er flere løsninger til at skære ned på den konstante strøm af information.

- **Slå notifikationer** fra i bestemte apps eller på hele telefonen, eller sluk for internetforbindelsen i det mindste en del af dagen. Når man forsøger at fokusere på en aktivitet, medfører konstante afbrydelser, at man skifter opgave, hvilket er meget trættende.
- **Besøg kun sociale medier på en computer.** Det medfører, at du ikke kan gøre det overalt og hele tiden.
- **Sæt en tidsgrænse**, før du åbner de sociale medier. Platformene er designet til at være uimodståelige, så planlæg i forvejen!
- **Når du doomscroller**, skal du **stoppe** i det øjeblik, du indser, at du gør det. Omdiriger din opmærksomhed til noget andet på nettet eller læg simpelthen din telefon fra dig eller log af.
- **Tag en detox på de sociale medier.** Måske først i en dag, så længere. Se, hvad der sker med din mentale sundhed i den periode. Måske vil du på et tidspunkt kun føle behov for at besøge de sociale medier én dag om ugen. Lad venner og familie vide det på forhånd, så de ikke bliver bekymrede, men snarere hjælpsomme og støttende.
- **Sørg for god soverutiner** – det betyder, at du skal sove i et mørkt og stille rum, hvor en smartphone ikke hører hjemme.
- **Søg efter pålidelig, styrkende klimainformation** – Katharine Hayhoes nyhedsbrev “[Talking Climate](#)”, Britt Wrays nyhedsbrev “[Unthinkable](#)” Ved at samle en blanding af den virkelighed, vi er nødt til at se i øjnene, og de løsninger, vi kan bidrage til, kan sådanne kilder hjælpe med at dæmpe klimaangsten, indgyde håb og inspirere til handling.

Meningsfulde handlinger

En sund måde at håndtere klimaangst er at handle meningsfuldt. Disse handlinger kan udføres på forskellige niveauer og gennem forskellige tilgange, afhængigt af den enkeltes styrker, behov, kapacitet og andre faktorer.

Mens vi alle påvirker verden omkring os – uanset om vi er klar over det eller ej – er der en styrke i bevidst at vælge at gøre en forskel. At handle gavner ikke kun verden, men styrker og opløfter også dem, der engagerer sig i det, og styrker en følelse af formål og modstandskraft. Generelt er der tre vigtige måder at skabe en meningsfuld indflydelse på fremtiden på: gennem **individuelle valg**, ved at **påvirke samfundsstrukturer** og ved at **forme tankesæt og verdenssyn**. (Finnish Eco-Anxiety Project, 2023)

Nedenfor er en bredspektret liste over handlinger, der er baseret på en liste over klimahandlinger fra 52climateactions.com og [Regenerate Nexus'](https://regenerate.nexus) mest omfattende liste over løsninger og udfordringer

INDIVIDUELT NIVEAU

Dyrk

klimatolerante planter

Estland, Danmark, Tyskland: f.eks.

- havtorn (*Hippophae rhamnoides*)
- æble (*Malus domestica*), est: hårdføre sorter som Antonovka, Ingrid Marie, Filippa)
- blomme (*Prunus domestica/cerasifera*)
- hasselnød (*Corylus avellana*)
- løvstikke (*Levisticum officinale*)
- grønkål (*Brassica oleracea var. sabellica*)
- pastinak (*Pastinaca sativa*)
- jordskok (*Helianthus tuberosus*)
- solbær (*Ribes nigrum*)

Examples in southern European climate (Malta):

- Tomater (*Solanum lycopersicum*, lokale sorter)
- aubergine (*Solanum melongena*)
- courgette (*Cucurbita pepo*)
- søde kartofler (*Ipomoea batatas*)
- kikærter (*Cicer arietinum*)
- mandel (*Prunus dulcis*)
- carob (*Ceratonia siliqua*)
- pistacie (*Pistacia vera*)
- valnød (*Juglans regia*)
- figen (*Ficus carica*)
- rosmarin (*Salvia rosmarinus*)
- oregano (*Origanum vulgare*)
- timian (*Thymus vulgaris*)

(Gardenia.net)

Nyd de enkle ting

- Gå barfodet, læs en bog, dyrk din egen mad, brug tid sammen med de mennesker, du nyder at have omkring dig.
- Far vild/tag nye ruter, søg efter vild mad, dans som om ingen ser det, tag pauser i løbet af dagen, træk vejret
- Bliv vild: overnat ude; lig på et tæppe under stjernerne; gå i skoven; lær vores forfædres færdigheder som f.eks. at lave ild
- Skab noget (historie, artikel, digt, maleri, keramik, hækling)
- Dyrk løg, mikrogrønt, krydderurter i din vindueskarm

Tilbring tid i naturen

At være ude kan være en god påmindelse om, hvad vi elsker og kæmper for

Byg og brug et drivhus i din have

Det sparer vand og lader affald vende tilbage til jorden og berige den naturligt

Forbered dig på ekstreme vejrforhold (hjælper med at sikre mindre angst)

- Vindsikre dit hjem og din jord – brug permakulturelle designværktøjer til at modstå klimaforandringer
- Lær at overleve en nødsituation – planlæg et midlertidigt kollaps af elnettet, når du ikke har elektricitet, varme eller vand

Have

Denne strukturerede måde at komme i kontakt med naturen på hjælper med at finde glæde ved at dyrke mad og blomster og komme mere i overensstemmelse med årstiderne

Lav kompost

Lær, identificer, planlæg

Spis den mad du køber og formindsk madspild

Minimér

Køb mindre og lav i stedet flere ting selv, arbejd mindre, hav mere tid

Lær om svampenes
og deres rolle i en regenerativ fremtid

Brug energieffektive apparater

Vask tøj med varmt vand, lad det lufttørre, kog det vand, du skal bruge, sluk for apparater, når de ikke bruges, brug LED-lys osv

Undgå sæson-/feriebaseret overforbrug/udskejelser

Giv betænksomme gaver, spis med omtanke, genbrug og gør-det-selv-dekorationer

Del dine køreture

Så andre kan få et lift

Kør kortere strækninger
på din cykele

Byg med grønne materialer

Se, om du kan bruge andre naturlige materialer til at bygge med, f.eks. gamle bygningselementer, fåreuld, ekspanderet ler, ferrock, græsbeton, hampebeton

Spis mindre kød og mejeriprodukter

Vælg græsningsopdræt fra lokale gårde med høj velfærd, bring variation ind i din menu og tilføj linser, ærter, bønner, tofu, nødder og frø for at berige dine måltider

Prioriter lokal og sæsonbestemt mad til en fair pris

Tag til grøntmarked, gårdbutikker, lokale producenters arrangementer, grøntsagskasser

Håndter vand i landskabet

Vurder, design, planlæg

Isoler dit hjem

God isolering holder temperaturen i dit hjem stabil både om vinteren og om sommeren. Overvej god isolering, når du vælger eller planlægger at flytte til/renovere dit hjem. Undersøg på forskellige måder at isolere dit hjem på.

Tænk over, hvordan du bruger vand

(nødvendigheden afhænger af stedet)

Tilpas dit hjem til varme somre

Find ud af, hvordan du kan håndtere sommervarmen uden energikrævende aircondition, når det er muligt. Brug i stedet træer til mere skygge, persiennner, isoler, brug ventilation osv.

Forlæng dit tøjs levetid

Brug det, reparer det, genbrug det, genanvend det

Vælg vedvarende energi

Afhængigt af hvor du bor, skal du vælge en energileverandør og en pakke, der får din elektricitet fra vedvarende kilder

SAMFUNDETS STRUKTURER

**Deltag i udviklingen af 10 teser om
transformative samfund styret af
lokaludviklingspolitikker**

**Deltag i fortalervirksomhed
og politiske kampagner i dit
lokalsamfund**

**Stem til lokal- og
folketingsvalg**

**Arbejd for lokal
tilpasning**

**Arbejd for en
retfærdig og
levedygtig fremtid**

**Skriv under på
"TIME FOR
COLLECTIVE
ACTION
MANIFESTO"**

**Bliv medlem af en eksisterende miljøorganisation,
eller opret en ny**

Grupper som Fridays For Future og Extinction Rebellion tilbyder lokale afdelinger, hvor unge mennesker kan mødes, planlægge aktioner og støtte hinanden. For dem, der foretrækker mindre synlighed, er der roller inden for kunst, kommunikation, logistik og meget mere. Større NGO'er som Friends of the Earth og Greenpeace giver mulighed for både protester og fortalervirksomhed, herunder politisk feedback og rapportskrivning

**Beskyt og
genopret skove**

Skovrydning er en af hovedårsagerne til klimaforandringer

**Start kompostering
på din skole eller
arbejdsplads**

Se [Campus Composting
Manual](#) – se for at finde
måder at starte på

Start en skovhave

**Beskyt og genopret
vådområder**

Plant og plej træer

**Opbyg
jordens sundhed**

Dyrk (eller støtte) regenerative jordbrug

Skadesreducerende, genoprettende, holistisk

**Hav et godt
forhold til dine
naboer**

Det fremmer samfundets
modstands- og
sammenhængskraft

Omsorg for andre

Det handler ikke kun om at støtte enkeltpersoner, men
også om at bidrage til sundheden i vores samfund, hvilket
i sidste ende påvirker planeten

MINDSET OG VERDENSSYN

Forestil dig mulighederne fra “hvad er” til “hvad nu hvis”

Skift verdenssyn fra tanker om udvinding og uendelig økonomisk vækst til omsorg og velvære

Udfordre diskrimination og stereotyper

Dyrk medfølelse i dit daglige liv

Over for dig selv, over for andre, og lær, hvordan medfølelse er den naturlige tilstand i det menneskelige hjerte

Hold en fest

Fejr livet sammen, hold en fælles arbejdsdag

Lær mere om de oprindelige folks traditioner, skikke og verdenssyn

Pas på de steder, du besøger, som om hele planeten er dit hjem

Gør rent, og hold dine omgivelser rene

Sig noget

Reflekter over dine værdier

Overvej, hvad der betyder mest for dig, og hvilke principper du ønsker at opretholde i dit liv

Øv dig i selvbevidsthed

Dyrk selvbevidsthed og mindfulness for at udvikle en dybere forståelse af dine tanker, følelser og handlinger. Evaluer jævnligt dine motiver, intentioner og din adfærds indvirkning på andre

Overvej konsekvenserne

Vurder, hvordan dine beslutninger kan påvirke dig selv, andre og samfundet som helhed. Stræb efter at træffe valg, der fremmer trivsel og minimerer skade på andre

Reducer, reparer og genanvend

Indfør enkle systemer, så du altid har let adgang til genanvendelige poser, apparater osv

Opbyg et fællesskab

Netværk og fællesskab gør livet meget sjovere med både mental og fysisk støtte

Pas på dig selv

Vælg handlinger, der skaber synlige forandringer. Undgå udrændthed med teamwork, regelmæssige pauser og anerkendelse af dine grænser

Udfordre den nuværende normal

Handle med integritet

Dyrk ærlighed, gennemsigtighed og konsekvens i dine ord og handlinger

Lyt, del og lær

Følg din passion

Find stoltheden, tilfredsheden og glæden ved at gøre en klimaindsats på den form, der giver dig glæde

Start en samtale

Knyt bånd, forbind, inspirer

Studér permakultur og en regenerativ måde at arbejde med jord på

Pas på jorden, på mennesker og del retfærdigt

Deltag i en klimaaktionsgruppe

F.eks. et økosamfund, energifællesskab, social solidaritetsøkonomi og miljø-NGO'er/-initiativer

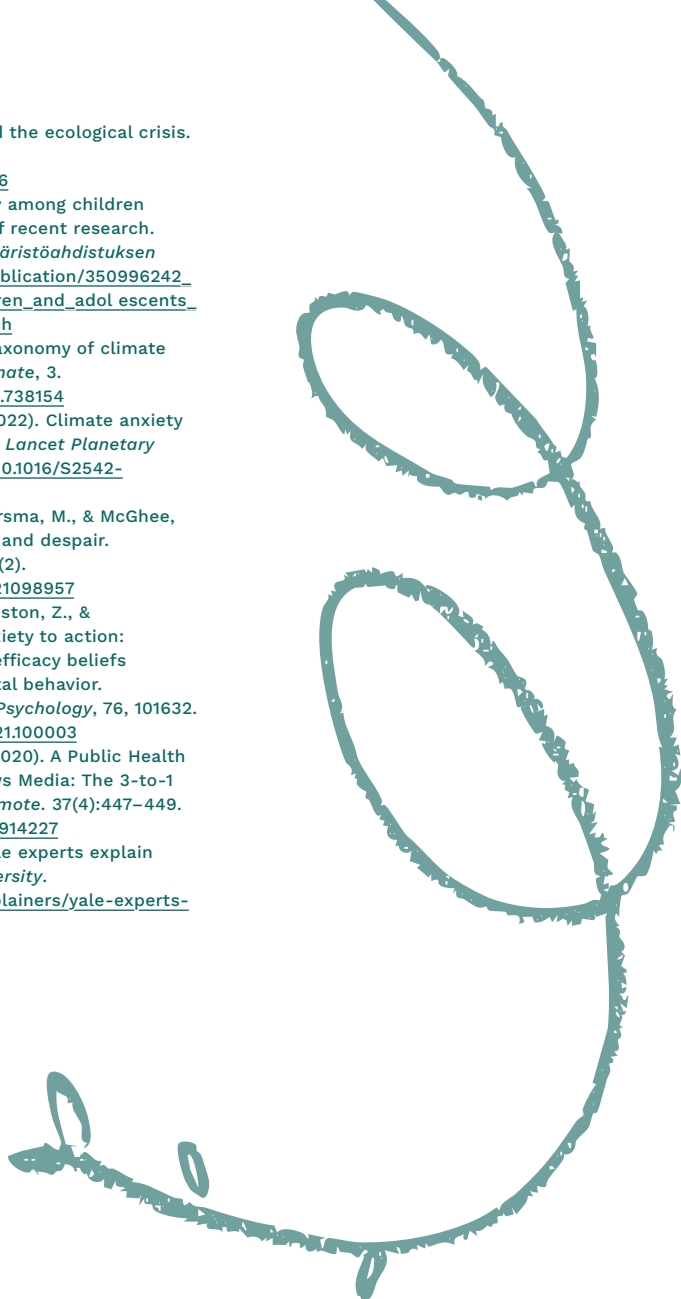
Omfavn livslang læring og vækst

Vær åben over for nye ideer, feedback og forskellige perspektiver, og erkend, at det er en bevidst indsats

Referencer – kapitel 3

- Anderson, J., Staunton, T., O’Gorman, J., & Hickman, C. (Eds.). (2024). *Being a therapist in a time of climate breakdown*. Taylor & Francis.
- Antadze, N. (2020). Moral outrage as the emotional response to climate injustice. *Environmental Justice*, 13(1), 21–26. doi.org/10.1089/env.2019.0038
- Arro, L. (2021). The importance of a systemic worldview in climate action. *Environmental Studies Journal*, 19(2), 34–50.
- Asgarzadeh, Z., Gifford, R., & Colborne, L. (2023). Predicting climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 90, 102087. doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102087
- Boehme, B. A. E., Kinsman, L. M., Norrie, H. J., Tessier, E. D., Fleming, S. W., & Asmundson, G. J. G. (2024). Climate anxiety: Current evidence and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 26(11), 670–677. doi.org/10.1007/s11920-024-01538-9
- Climate Psychology Alliance. (2021). *The handbook of climate psychology*. climatepsychologyalliance.org/images/files/handbookofclimatepsychology.pdf
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263.
- Coppola, I., & Pihkala, P. (2023). Complex dynamics of climate emotions among environmentally active Finnish and American young people. *Frontiers in Political Science*, 4. doi.org/10.3389/fpos.2022.1063741
- Cunsolo, A. & Ellis N., R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*.
- Cunsolo, A., Harper, S. L., Minor, K., Hayes, K., Williams, K. G., & Howard, C. (2020). Ecological grief and anxiety: The start of a healthy response to climate change? *The Lancet Planetary Health*, 4(4), e261–e263. [doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30144-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30144-3)
- Doherty, T. (2025). *Surviving Climate Anxiety: A Guide to Coping, Healing, and Thriving*. Quercus Publishing
- Fredericks, S. E. (2021). Environmental guilt and shame: Signals of individual and collective responsibility and the need for ritual responses. *Oxford Academic*. doi.org/10.1093/oso/9780198842699.003.0005
- González-Hidalgo, M., & Zografos, C. (2020). Emotions, fear, and environmental conflict. *Progress in Human Geography*, 44(2), 235–255. doi.org/10.1177/0309132518824644
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- Imundo, M. N., & Rapp, D. N. (2022). Misinformation and attitudes: Media exposure, perceived accuracy, and behavioral intentions. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 11(4), 527–539. doi.org/10.1037/h0102371
- Ingle, H. E., & Mikulewicz, M. (2020). Mental health and climate change. *The Lancet Planetary Health*, 4(4), e128–e130. [doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30081-4](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30081-4)
- Jensen, T. (2019). *Ecologies of guilt in environmental rhetorics*. Palgrave Macmillan.
- Kidd, S. A., Gong, J., Massazza, A., Bezgrebelna, M., Zhang, Y., & Hajat, S. (2023). Climate change and developing brains. *The Journal of Climate Change and Health*, 13, 100258. doi.org/10.1016/j.joclim.2023.100258
- Kurt, C. (2018). *The anxious mind. An investigation into the varieties and virtues of anxiety*. MIT Press.
- Marczak, M., van Susteren, L., Tzivian, L., & Clayton, S. (2023). Beyond climate anxiety: Development and validation of the Inventory of Climate Emotions (ICE): A measure of multiple emotions experienced in relation to climate change. *Global Environmental Change*, 83, 102764. doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2023.102764
- Morton, T. (2013). *Hyperobjects*. University of Minnesota Press.
- Nairn, K. (2019). Learning from young climate activists. *Young*, 27, 435–450. doi.org/10.1177/1103308818817603
- Ojala, M. (2016). Young people and global climate change. *Current Opinion in Psychology*, 5, 76–81.
- Ojala, M., Cunsolo, A., & Ogunbode, C. (2021). Climate anxiety, action, and trust. *Frontiers in Psychology*, 12, 763687.
- Ojala, M., Cunsolo, A., Ogunbode, C. A., & Middleton, J. (2021). Anxiety, worry, and grief. *Annual Review of Environment and Resources*, 46, 35–58. doi.org/10.1146/annurev-environ-012220-022716
- Pickard, S. (2019). *Politics, protest, and young people*. Palgrave Macmillan. doi.org/10.1057/978-1-137-57788-7
- Pihkala, P. (2019). *Climate anxiety: A report*. MIELI Mental Health Finland. mieli.fi/en/raportit/climate-anxiety

- Pihkala, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis. *Sustainability*, 12, 7836. doi.org/10.3390/su12197836
- Pihkala, P. (2021). Eco-anxiety among children and adolescents in light of recent research. *University of Helsinki, Ympäristöahdistuksen mieli*. researchgate.net/publication/350996242_Eco-anxiety_among_children_and_adolescents_in_light_of_recent_research
- Pihkala, P. (2022). Toward a taxonomy of climate emotions. *Frontiers in Climate*, 3. doi.org/10.3389/fclim.2021.738154
- Sampaio, F., & Sequeira, C. (2022). Climate anxiety and mental disorders. *The Lancet Planetary Health*, 6(2), e89. [doi.org/10.1016/S2542-5196\(22\)00008-0](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(22)00008-0)
- Skilling, P., Hurd, F., Lips-Wiersma, M., & McGhee, P. (2022). Navigating hope and despair. *Management Learning*, 54(2). doi.org/10.1177/13505076221098957
- Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anxiety to action: How climate anxiety and efficacy beliefs motivate pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 76, 101632. doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003
- VanderWeele TJ, Brooks AC.(2020). A Public Health Approach to Negative News Media: The 3-to-1 Solution. *Am J Health Promote*. 37(4):447–449. doi.org/10.1177/0890117120914227
- Yale Sustainability. (2023). Yale experts explain climate anxiety. *Yale University*. sustainability.yale.edu/explainers/yale-experts-explain-climate-anxiety



Sådan støtter vi unge med klimaangst

“Du skal fortælle mig sandheden. Ellers lyver du for mig. Hvis du lyver for mig, vil jeg ikke stole på dig. Hvis jeg ikke kan stole på dig, kan jeg ikke tale med dig om, hvordan jeg har det. Jeg er i hvert fald ikke en baby.”

– Sophia på 8 år

Som mennesker kan vi kun opleve livet følelsesmæssigt. Uden at forstå, hvordan vores følelser former vores tanker og beslutninger, distancerer vi os fra os selv, vores oplevelser og andre. (Brown, 2021) Det er meget vigtigt at holde følelser og følelsesmæssige reaktioner i centrum for samtalerne om klimakrisen.

Vigtigheden af at tale med unge om klimakrisen

Det kan være en udfordring at tale ærligt og åbent om klimakrisen med unge mennesker, da vi naturligvis ønsker at beskytte dem mod foruroligende oplysninger for at kunne leve det, vi tror, er et normalt liv. Behovet for at beskytte dem er forståeligt. **Men i stedet for at beskytte dem mod sandheden bør vi sikre, at de ikke står alene med den.**

Husk, at før du diskuterer klimakrisen med unge mennesker, er det vigtigt først at lære dem metoder, der hjælper dem med at håndtere klimaangst på en sund måde. Det kan omfatte alderssvarende miljøaktiviteter og enkle teknikker til at håndtere angst eller stærke følelser – metoder, som børn kan begynde at bruge med det samme.

Som betroede personer spiller forældre en vigtig rolle i diskussionen af klimakrisen og sikrer, at børn får nøjagtige oplysninger i et trygt rum. At undgå emnet kan signalere ligegyldighed eller give en følelse af forræderi. Åbne samtaler styrker modstandskraften og hjælper børn med at navigere i udfordringer.

Ærlige samtaler om klimakrisen viser børn, at de bliver støttet og ikke er alene. At skræddersy diskussionerne til deres alder og tanker hjælper dem til at føle sig forstået, styrket og forberedt på at handle. Bevidsthed er afgørende, men det er travsel og handling også; de tre ting skal gå hånd i hånd.

Følelsesmæssige reaktioner er centrale i klimasamtaler. Krisen er en levet virkelighed, ikke bare et undervisningsemne, og de unges følelser skal tages alvorligt og mødes med empati. For at kunne gøre det har voksne brug for støtte og færdigheder i følelsesmæssig regulering for at kunne navigere i deres egen nød og lede disse diskussioner effektivt. (Royal Museum Greenwich, 2021)

Håndter dine egne følelser i lyset af klimakrisen

At forblive reguleret og rolig er afgørende for at støtte unge mennesker og deres følelser. Det er vores ansvar at passe på os selv og sikre, at vi ikke projicerer vores problemer over på andre. At bearbejde følelser betyder at opleve dem fuldt ud, finde mening og vælge, hvordan man vil reagere.

Søg støtte fra et fællesskab, en gruppe eller venner – ingen bør navigere i livets udfordringer alene. En stærk følelse af at høre til forbedrer den mentale sundhed, mens isolation kan svække den. (Michalski et al., 2020) Støtte ens netværk er især afgørende for at kunne håndtere klimaangst og forbedre både den følelsesmæssige modstandskraft og det generelle velbefindende.

Når man står over for klimakrisen, er det bedste svar ikke at handle alene, men at forbinde sig med andre. På trods af at vi er opvokset i et samfund, hvor vi ser os selv som selvstændige individer, er vi dybt forbundne og påvirker og bliver påvirket af dem omkring os. (Maté & Maté, 2023)

Climate Psychology Alliance tilbyder klimabevidste terapeuter, gruppecaféer og andre ressourcer til støtte. Få mere at vide på [Climate Psychology Alliance](#).

Trin til at bearbejde følelser

1. Det første skridt i bearbejdningen af følelser er at **sætte navn på dem**. Tag dybe indåndinger og sæt navn på dine følelser – et følelshjul kan hjælpe. (Fletcher 2023) At definere følelser gør dem håndgribelige og lettere at observere.
2. Det andet trin er at identificere, **hvor følelsen mærkes i kroppen**. Anerkendelse af den fysiske fornemmelse styrker forbindelsen mellem krop og sind og kan give lindring. Følelsesmæssigt arbejde som dette kan forbedre selvbevidstheden om både vores følelsesmæssige og fysiske oplevelser.
3. Stil **derefter ikke-dømmende spørgsmål** for at forstå følelsens formål: Hvor intens er den (1–10)? Er den velkendt? Hvor behagelig er følelsen? Hvad udløste den? Hvad fortæller den mig måske?
4. Endelig skal du beslutte, om du vil give slip på det eller handle på det. Forskning viser, at følelser som vrede, tristhed og sorg kan føre til handling. (Lench 2016) Når du har mærket, følt og forstået dem, kan du **vælge din reaktion**.

(Mohamedali, 2023)

Kapitel 3 udforsker følelsesmæssig regulering yderligere.

Hjælp unge mennesker med at navigere i klimaangst: en køreplan

Denne køreplan, der er udviklet af psykoterapeut Jo McAndrews, beskriver **syv trin** til at støtte unge mennesker i at håndtere klimakrisen. Køreplanen giver praktiske trin til at have en ærlig, håbeful samtale om klimaforandringer, samtidig med at man anerkender deres virkelighed og omfang.

1

Du behøver ikke at have alle svarene, vi lærer alle sammen. Start med at spørge: "Hvordan har du det med klimakrisen?" Fokus er på at forstå følelser, tilbyde støtte og skabe et trygt rum for diskussion. Målet med at lytte er at vise dem, at de ikke bærer denne byrde alene.

2

Lyt med nysgerrighed og empati, ikke for at reparere, men for at forstå. Hvis de har svært ved at udtrykke følelser, så anerkend deres følelser med sætninger som: "Det er et svært spørgsmål" eller "Det er svært at håndtere". Del information, når det er relevant, og hold samtalen åben. Bagefter kan du reflektere over dine egne følelser og tanker.

3

Sæt dig ind i klimakrisen, så unge mennesker ikke skal bære byrden alene. Bevidsthed hjælper med at dele ansvaret og letter vægten af viden, især i det globale nord.

4

Sæt de unge i forbindelse med miljøgrupper eller enkeltpersoner, der forstår deres erfaringer uden at fremmedgøre dem. Denne støtte er til gavn for både unge og voksne.

5

Lær at håndtere dine svære følelser, så du bedre kan støtte de unge med deres, som nævnt i forrige afsnit.

6

Lær at give plads til de unges store følelser. Et trygt, støttende miljø hjælper unge mennesker med at bearbejde klimaangst og opbygger nervesystemets modstandskraft.



Tag selv affære, og støt unge, der tager affære. Vis de unge, at de ikke er alene om at tackle klimakrisen. Deltag i lokale klimastrejker, eller vær fortalere for en bæredygtig fremtid i dit eget liv.

7

Brug en relationsbaseret tilgang med fokus på kontakt frem for kontrol. Undgå straffe og belønninger, da forskning viser, at de skaber frygt og lydighed og bryder tilliden. (Morris, 2017)
I stedet opbygger ikke-voldelig kommunikation modstandskraft, tilpasningsevne, samarbejde og sunde grænser.

8



Hvordan man lytter: Reflekterende lytning

Da lytning er en stor del af vores liv, er det vigtigt at gøre det effektivt. Dine lyttefærdigheder (eller mangel på samme) påvirker dine venskaber, dit arbejde og meget mere (Bolton, 2009) – det samme gælder, når du støtter unge med klimaangst. En vigtig tilgang er reflekterende lytning, som fokuserer på virkelig at høre, forstå og sikre, at den anden person føler sig hørt og forstået.

“...Der er selvfølgelig det semantiske problem. Ordene har en anden betydning for dig, end de har for mig. Derfor kan jeg aldrig fortælle dig, hvad du sagde, men kun hvad jeg hørte. Jeg bliver nødt til at omformulere det, du har sagt, og tjekke det med dig for at sikre mig, at det, der forlod dit sind og hjerte, ankom til mit sind og hjerte intakt og uden forvrængning.”

– John Powell, teolog

Betydningen af reflekterende lytning

Reflekterende lytning er en særlig form for lytning, der indebærer respektfuld opmærksomhed på både indhold og følelser i en andens kommunikation. I en reflekterende respons gengiver lytteren følelsen og/eller indholdet af det, den talende har sagt, på en måde, der viser forståelse og accept.

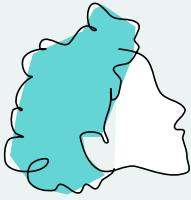
Overvej for eksempel følgende interaktion:



Her erkendte Emma, at Fred måske oplevede flere følelser – vrede, frustration, frygt, modløshed eller en kombination af disse. Mens Fred talte, identificerede Emma modløshed som den primære følelse.

Fire former for refleksion:

1. parafrase
2. der reflekterer følelserne
3. reflektere over meningen bag det sagte
4. og opsummerer refleksionerne



Jeg føler mig overvældet, for hver gang jeg læser nyhederne, sker der endnu en katastrofe. Det får mig til at tænke, at uanset hvad vi gør, bliver tingene kun værre.

1. **En parafrase** er et kort svar, der indfanger essensen af talerens budskab med lytterens egne ord. En god parafrase fokuserer på fakta eller ideer snarere end følelser.

Det lyder, som om du siger, at nyhederne får det til at se ud, som om tingene kun bliver værre, og at der ikke sker reelle fremskridt.

2. **Refleksion af følelser** indebærer at spejle de følelser, som den talende kommunikerer, tilbage til den talende i kortfattede udsagn. Fokuser på følelsesordene. Læg mærke til det generelle indhold i budskabet. Læg mærke til kropssproget. Spørg dig selv: "Hvis jeg havde den oplevelse, hvad ville jeg så føle?"

Det lyder, som om du føler dig virkelig overvældet og håbløs.

3. **Reflekterende mening** opstår, når følelser og fakta forenes i et kortfattet svar. Følelser udløses ofte af specifikke begivenheder. "Du føler ..., fordi ..."

Det lyder, som om du føler dig virkelig overvældet og håbløs, fordi de konstante nyheder om katastrofer får dig til at tro, at tingene kun bliver værre.

4. **En opsummerende respons** hjælper taleren med at få et integreret billede af, hvad der er blevet sagt. Den angiver de vigtige pointer, der er blevet gentaget igen og igen, eller som er blevet sagt med størst intensitet. En kort gengivelse af de vigtigste temaer og følelser, som taleren har givet udtryk for i løbet af en længere samtaleperiode, end nogen af de andre refleksive færdigheder ville dække.

Det lader til, at du har følt dig overvældet af den konstante strøm af katastrofenyheder, som får dig til at føle, at der ikke sker nogen fremskridt.



Hvordan man fører en samtale

At hjælpe unge med at bearbejde verdensbegivenheder og følelser opbygger modstandskraft og hjælper dem med at forstå deres rolle i klimabevægelsen.

Her er nogle vigtige punkter til diskussion: (Kennedy-Woodard et al., 2022)

1. **Vær ærlig:** Giv alderssvarende forklaringer for at styrke dem uden at overvælde dem med svære følelser. Du må ikke pakke tingene ind, men du må heller ikke bombardere dem med overvældende og meget svære følelser.
2. **Vælg det rigtige tidspunkt og sted:** Sørg for, at I begge har tid til at bearbejde samtalen bagefter ved at starte samtalen tidligere på dagen og sørg for, at alle føler sig rolige og forberedte. Undgå reaktive øjeblikke, f.eks. før en eksamen, og tag den op igen, hvis du bliver mødt med afvisning.
3. **Start samtalen med åbne spørgsmål som** f.eks:
(ikke i nogen bestemt rækkefølge)
 - Er du bekymret for klimaforandringerne? Hvorfor/hvorfor ikke? Hvad vil du gerne have gjort ved det?
 - Tror du, at du nogensinde har set eller direkte oplevet klimaforandringer?
 - Hvad motiverer dig til at bekymre dig om klimaet?
 - Hvordan kan man få det bedre, når man er stresset over klimaforandringerne?
 - Hvordan holder du dig orienteret om klimaet uden at føle dig alt for overvældet?
 - Hvad er det for nogle gode ting, der sker i verden, som hjælper klimaet?
 - Hvordan ser en sund og beboelig fremtid ud for dig?
 - Hvordan kan det at tale med andre om klimaforandringer hjælpe os til at føle os mindre alene?
 - Hvordan tror du, vi er endt i denne klimakrise? Hvilke handlinger tror du har ført os hertil, og hvorfor?
 - Hvad er dit forhold til naturen/klimaet? Hvordan tror du, at det forhold vil se ud i fremtiden?
 - Hvordan tror du, at menneskehedens fremtid på Jorden ser ud?
 - Hvad er vigtigst for at tackle klimaforandringer – individuel adfærdsskift eller bredere politisk ændring? Har vi brug for begge dele?
 - Har du dårlig samvittighed over at gøre noget, der er dårligt for miljøet? Hvordan synes du, at fair og retfærdige løsninger på klimakrisen ser ud?
 - Hvad tror du, din individuelle rolle er i forhold til at gøre noget ved klimakrisen og passe på miljøet? Hvilke ændringer ville du være nødt til at foretage? Hvordan kan disse ændringer gavne dit liv?
 - Ud over de individuelle valg, hvad kan vi så gøre som samfund for at bekæmpe klimaforandringerne?

Hvad man ikke skal gøre

Samtidig med at man holder sig for øje, hvordan man lytter og taler, er det vigtigt at vide, at man skal undgå visse former for adfærd, der kan underminere tillid og ærlighed. (Eklund & Nylén, 2021)

UNDGÅ:

Snak uden handling

Når viden om klimaet ikke modsvares af handlinger fra de voksne omkring dem, kan der opstå frustration, afmagt, ensomhed og håbløshed. Derfor er det vigtigt, at de voksne viser de unge, at vi handler – med eller uden dem.

For meget ansvar på individet

Undgå at placere alt ansvar på enkeltpersoner som forbrugere; klimaindsatsen er ikke udelukkende personlig. Skyld og skam er ikke produktivt i forhold til at styrke unge. Når det er sagt, kan små ændringer i hjemmet være et meningsfuldt første skridt, der signalerer en forpligtelse til større løsninger.

Sig, at alt bliver godt

Hvis man skynder sig at finde løsninger, kan de unge føle sig overhørt eller vildledt. Giv dem tid til at reagere. De fortjener de følelsesmæssige, praktiske og uddannelsesmæssige værktøjer til at navigere i en klimaforandret fremtid.

Tro på, at ny teknologi løser alle problemer

Teknologi spiller en rolle, men vil ikke løse krisen alene, vi skal reducere udledningen hurtigt. Vi er nødt til at ændre vores livsstil, og ingen teknologi vil kunne hjælpe os hvis vi fortsætter i det nuværende spor. Bevidste unge kan føle sig håbløse, når de præsenteres for urealistiske løsninger. De fortjener at blive taget alvorligt, selvom nogle måske stadig synes, at innovationsdiskussioner er spændende.

Sig, at de unge løser klimakrisen

Undgå at fremstille de unge som dem, der skal "redde verden" – det er de voksne, der har skabt krisen og skal vise vejen. Når det er sagt, kan klimaindsatsen hjælpe unge med at håndtere angst, og det er værdifuldt at normalisere bæredygtighed tidligt

Yderligere støtteforanstaltninger

I øjeblikket er der ingen gylden standard for effektive terapiinterventioner, da det er et nyere koncept sammenlignet med depressions- eller angstlidelser. Eksperter ser dog lovende takter i kognitiv adfærdsterapi (CBT), som har vist sig at fungere godt mod angst, og i Acceptance and Commitment Therapy (ACT), især på grund af dens fokus på mindfulness. (Boheme et al., 2024)

Når man rådgiver unge om klimaangst, er der brug for støtte i to vigtige situationer. For det første, **hvis angsten er alvorlig eller kritisk**, er det nødvendigt med øjeblikkelig indgriben fra en professionel inden for mental sundhed. Det er afgørende at kunne genkende disse situationer og vide, hvor man skal henvise til personen.

For det andet kan den unge få det bedre efter et par sessioner, men klimaforandringerne fortsætter med at påvirke dem. **Løbende**, mindre struktureret **støtte** kan hjælpe med at forhindre en tilbagevenden til fortvivlelse. Dette kapitel indeholder anbefalinger til begge scenarier.

Genkendelse af alvorlig eller kritisk angst

The *Psychosocial Climate Anxiety Scale* af Carolin Hickman beskriver fem niveauer af angst:

Medium

Hypig og læn-gerevarende angst, mindre lydhør over for beroligelse, tvivl om løsninger. Mindre tillid til, at andre vil handle.

Mild

Forbigående (angst, nød, frygt) følelser, reagerer på beroligelse, optimisme og håb er stærke. Tillid til, at andre vil handle.

Alvorlig

Påtrængende tanker om klimakrisen, problemer med det daglige liv (søvn, socialt samvær), høj angst, ingen tro på andres omsorg. Kan føle sig drevet af angst, presserende behov og frygt for fremtiden.

Signifikant

Begrænset forsvar mod angst, komplekse følelser af skyld og skam, lav tillid til andres handlinger. Meget svære at afhjælpe angst og finde trøst i positive historier. Kan have en betydelig indvirkning på forholdet til andre, hvis de ikke deler deres bekymringer.

Kritisk

Alvorlig lidelse, følelser af personlig usikkerhed, mareridt om globalt og socialt sammenbrud, mulig selvskade eller selvmordstanker.

Derfor **er det nyttigt at spørge ind til søvn, hvile, fritidsvaner og troen på andres støtte**. Hvad tænker og tror de om andre omkring dem, har de et støttenetværk, nogen at stole på?

Selv uden synlige tegn på selvskade signalerer tanker om det behov for at henvise til en specialist.

Selvskade omfatter: (Fonden for mental sundhed, 2021)

- **Fysisk selvskade:** Skære, kradse eller brænde huden (ofte på arme, hænder, lår, bryst eller mave), stikke nåle gennem huden, slå sig selv, forhindre sår i at hele eller sluge skadelige genstande eller stoffer.
- **Hensynsløs og risikabel adfærd:** Deltagelse i farlige aktiviteter som hensynsløs kørsel, overspisning, stofmisbrug (alkohol eller stoffer) og utrygge seksuelle møder.
- **Selvdestruktive tankemønstre:** Vedvarende selvkritik, negativ selvsnak og følelser af at være værdiløs eller skyld.
- **Følelsesmæssig undgåelse og undertrykkelse:** Undgåelse af mennesker, situationer eller ansvar for at undslippe stress, hvilket fører til isolation; undertrykkelse af følelser i stedet for at adressere dem, hvilket kan forårsage følelsesmæssige bedøvelse eller sammenbrud.
- **Giftige relationer:** Kontinuerlig involvering i skadelige eller voldelige forhold, der forstærker følelsen af utilstrækkelighed eller følelsesmæssig skade.
- **Perfektionisme:** At sætte uopnåelige standarder og være overdrevent selvkritisk, når man ikke lever op til dem.

Når du identificerer selvskade, **skal du undgå at bede den unge om at love at holde op** eller foretage et fuldt tjek, da det kan skade tillidsforholdet.

Selvskade er ofte forbundet med skam og skyld, og brudte løfter kan øge følelsen af at være fejlslået.

Selv om selvskade ikke nødvendigvis er et selvmordsforsøg, kan det indikere en risiko for fremtidig selvmordsforsøg. Hvis den unge har selvmordstanke eller -planer eller tidligere har forsøgt at begå selvmord, er der brug for øjeblikkelig handling. Hvis der ikke kan arrangeres yderligere støtte med det samme, kan du overveje at lave en "sikkerhedskontrakt" med den unge, hvor han eller hun f.eks. indvilliger i at tale med en specialist og kontakte dig, hvis situationen forværres. Dette kan hjælpe, hvis der er et etableret tillidsforhold, men garanterer ikke sikkerhed. (Hollis & Crick, 2020)

Mulige tegn på selvskade:

- Blodpletter på tøj eller lommeørklæder
- Skarpe genstande (barberblade, knive, nåle, skår) blandt hverdagens ejendele
- Påstår, at de ofte støder ind i ting eller er klodset med en kniv for at forklare arrene
- Dække de berørte kropsdele til, selv i meget varmt vejr
- Tilbringer lang tid uafbrudt og alene, især på badeværelset eller i soveværelset
- Social tilbagetrækning eller undgåelse af interaktion med andre
- Manglende interesse i deres sædvanlige aktiviteter
- Pludselige humørsvingninger, især intens tristhed eller irritabilitet
- Hyppig omtale af at føle sig værdiløs, håbløs eller overvældet

I tilfælde af en kritisk situation henvises til følgende tilfælde:

- Hjælpelinje for børn
- Hjælpelinje til følelsesmæssig støtte
- Hjælpelinje til forebyggelse af selvmord
- Lokal psykiatrisk klinik (til nødsituationer)
- Ambulance

Find stedsbaserede kontakter til mental sundhed her:

calm-ey.eu/mental-health-emergency-contacts

Referencer – kapitel 4

- Boehme, B. A. E., Kinsman, L. M., Norrie, H. J., Tessier, E. D., Fleming, S. W., & Asmundson, G. J. G. (2024). Climate anxiety: Current evidence and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 26(11), 670–677.
- Bolton, R. (2009). *People skills*. Simon and Schuster.
- Brown, B. (2021). *Atlas of the heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience* (pp. 21–25). Random House LLC.
- Crandon, L., Scott, H., Charlson, F., & Thomas, H.,J. (2022). A social-ecological perspective on climate anxiety in children and adolescents. *Nature Climate Change* 12(2). doi.org/10.1038/s41558-021-01251-y
- Dr. Nielsen, E. (n.d.). Talk climate change. Starters. Oxford University School of Geography and the Environment students and graduates. Retrieved March 3, 2025, from talkclimatechange.org/starters
- Eklund, F., B., & Nylén, K. (2021). *Talk to children about climate crisis: A guide for parents and other adults*. Our Kids Climate and We Don't Have Time. Retrieved from media.ourkidsclimate.org/2021/06/Talk-about-climate-guide-for-parents-2021-06-01.pdf
- Fletcher, J. (2023). How to understand your feelings using an emotion wheel. PsychCentral. Retrieved from psychcentral.com/health/emotion-wheel#what-is-it
- Hollis, F., & Crick, H. (2020). *Understanding self-harm and suicide risk in adolescents*. Cambridge University Press.
- Kennedy-Woodard, M., James, M., & Dr Kennedy-Williams, P. (2022). How to talk with kids about the climate crisis. Council of International Schools. Retrieved from www.cois.org/about-cis/news/post/~board/perspectives-blog/post/how-to-talk-to-kids-about-the-climate-crisis
- Lench, H. C., Tibbett, T. S., & Bench, S. (2016). Exploring the toolkit of emotion: What do sadness and anger do for us? *Social & Personality Psychology Compass*, 10, 11–25. doi.org/10.1111/spc3.12229
- Maté, G., & Maté, D. (2023). *The myth of Norma: trauma, illness and healing in a toxic society*. Avery Publishing Group. New York. pp 286–288.
- Mental Health Foundation. (2021). Self-harm. mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/self-harm
- Michalski, C. A., Diemert, L. M., Helliwell, J. F., Goel, V., & Rosella, L. C. (2020). Relationship between sense of community belonging and self-rated health across life stages. *SSM – Population Health*, 12, 100676. doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100676
- Morris, A. C., Silk, S. M. M., & Houlthberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(1), 233–238. doi.org/10.1111/cdep.12238
- Mohamedali, A. (2023). How to sit in your feelings: What it means to actually process your emotions. Psychology Today. Retrieved from psychologytoday.com/us/blog/on-the-inside-looking-out/202304/how-to-sit-in-your-feelings
- Royal Museum Greenwich. (2021). How to talk to children about the climate crisis. “How to” series. Retrieved from rmg.co.uk/stories/topics/how-talk-children-about-climate-crisis
- Tessum, C. W., Apte, J. W., Goodkind, A. L., Muller, N. Z., Mullins, K. A., Paoletta, D. A., & Hill, J. D. (2019). Inequity in consumption of goods and services adds to racial-ethnic disparities in air pollution exposure. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(13), 6001–6006. doi.org/10.1073/pnas.1818859116

Positive historier, erfaringer, ressourcer

Miljødelæggelse og -kriser bliver ofte fremhævet i medierne, men det er kun en del af historien. I virkeligheden er utallige mennesker engageret i smukke, meningsfulde og medfølelse indsatser over hele verden for at passe på planeten og alle levende væsener. Her er blot nogle få inspirerende eksempler.

International

Clean Clothes Campaign – Et globalt netværk af over 200 organisationer i 45 lande, som arbejder på at sikre grundlæggende rettigheder for arbejdere og at forbedre arbejdsforholdene i den globale tekstilindustri.

→ cleanclothes.org/about

Green Belt Movement in Kenya – Denne bevægelse blev grundlagt af nobelpristageren Wangari Maathai og har plantet over 51 millioner træer siden 1977 og uddannet mere end 30.000 kvinder inden for områder som skovbrug, fødevareforarbejdning og biavl.

→ greenbeltmovement.org

Rewilding Europe – Dette er et bevaringsinitiativ, der har til formål at genoprette vilde landskaber og økosystemer i hele Europa. Projektet fokuserer på at genindføre arter som f.eks. europæisk bison og støtte naturlige processer for at fremme biodiversitet og modstandsdygtighed over for klimændringer.

→ rewildingeurope.com

La Via Campesina – En global bondebevægelse, der fremmer agroøkologi og regenerativ landbrug som en måde at sikre madsuverenitet, social retfærdighed og miljøgenopretning.

→ viacampesina.org/en

Land Back Movement – Denne bevægelse giver USA's oprindelige folk deres forfædres jord tilbage, så de kan helbrede og bekæmpe klimaforandringer gennem traditionel forvaltning. Shoshonefolket har f.eks. tilbagekøbt mere end 500 hektar i Idaho- der hvor Bear River massakren fandt sted- og er nu i gang med at genoprette området med oprindelige træer og vådområder.

→ vox.com/down-to-earth/386056/land-back-movement-climate-change-tribal-sovereignty

Uru Uru Team – I Bolivias højland arbejder 50 oprindelige folk, primært kvinder, på at rense den stærkt forurenede Uru Uru-sø for plastaffald og industrielle forurenende stoffer. Ved hjælp af totora-planter og genbrugte plastikflåder reducerer de forureningen, genopretter dyrelivet og styrker deres lokalsamfund.

→ uruteam.org

Tyskland

Bahnstadt-kvarteret (i Heidelberg) – Det er hjemsted for 6.500 indbyggere og bruger 80 % mindre energi end gennemsnittet takket være energieffektive bygninger. Denne model tjener som inspiration for lignende projekter over hele verden.

→ time.com/7200318/the-rise-of-carbon-neutral-neighborhoods

Netzwerk Blühende Landschaft – Netværket inspirerer og giver folk mulighed for at støtte bestøvende insekter ved at skabe og vedligeholde levesteder og styrke økosystemer for en sundere verden. I samarbejde med Elobau Foundation var de værter for "Grassland Day" den 5. juni 2024 i Leutkirch-Balterzhofen, hvor de fremviste biodiversitet på landbrugsjord.

→ bluehende-landschaft.de/unsere-leitmotive



Foto: Hamburg.de

Strategi for grønne tage – Hamburg var den første tyske storby, der lancerede en omfattende strategi for grønne tage. Målet er at gøre mindst 70 % af både nye bygninger og egnede flade eller lavt skrånede tage, der renoveres, grønne.

→ hamburg.de/politik-und-verwaltung/behoerden/bukea/themen/hamburgs-gruen/gruendach-und-gruene-fassaden/gruendachstrategie-hamburg-281226

GermanZero – Siden 2019 har denne klimabeskyttelsesorganisation kæmpet for klimaneutralitet i Tyskland inden 2035, forankret det i loven med civilsamfundets kraft. Deres aktiviteter udgør køreplanen til et klimaneutralt Tyskland: en 1,5-graders lovpakke, politiske diskussioner og det konstant voksende LocalZero-netværk.

→ germanzero.de/ueber-uns

Klimabeskyttelsesloven – Denne lov, der trådte i kraft i juli 2024, er kernen i den nationale klimapolitik. Tyskland har sat internationale standarder med juridisk bindende nationale klimamål. Målet er at være drivhusgasneutral i 2045.

→ bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/klimaschutzgesetz-2197410

Labor Tempelhof (C2C NGO) – Målet er at vise, hvordan eksisterende Cradle to Cradle-løsninger kan føre til en cirkulær økonomi, der giver økonomisk, økologisk og social merværdi for samfundet som helhed – og hvordan store begivenheder baseret på dette med en positiv indvirkning på mennesker og miljø kan også blive standarden.

→ c2c.ngo/en, labor-tempelhof.org

Im Grunde gut – I sin medrivende og overbevisende bog præsenterer Bregman ideer til at forbedre verden. De er innovative, modige og inspirerer til håb.

→ rowohlt.de/buch/rutger-bregman-im-grunde-gut-9783499004162

Malta

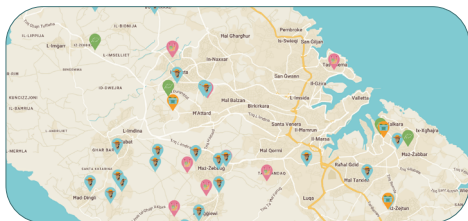
Vejviser over frivillige organisationer – Online-kataloget indeholder alle registrerede VO'er i Malta – kataloget giver dig mulighed for at søge efter sektor (f.eks. miljø).

→ maltacvs.org/vo-directory

Friends of the Earth Malta (FoEM) – Dette er en NGO, der er dedikeret til at fremme miljømæssig bæredygtighed, social retfærdighed og beskyttelse af naturressourcer. FoEM arbejder med en række emner, herunder klimaforandringer, bevarelse af biodiversitet, affaldshåndtering og miljøpolitisk fortalervirksomhed. Organisationen engagerer sig i kampagner, uddannelsesprogrammer og græsrodsinitiativer for at øge bevidstheden og tilskynde til handling for en grønnere og mere bæredygtig fremtid på Malta. En ungdomsafdeling er i øjeblikket ved at blive oprettet til mere specialiserede ungdomsorienterede aktioner og aktiviteter.

→ foemalta.org

Billede: Malta Farm Map



Malta Gårdkort – Et interaktivt kort, som støtter lokale landbrugere og skaber direkte forbindelse til kunderne.

→ maltafarmmap.org

Frivillig på Malta – En hjemmeside til støtte for både frivillige og organisationer, der søger hjælp.

→ volunteers.mt

Aġenzija Żgħażaġh – Det maltesiske ungdomsagentur omfatter ungdomsledede organisationer og organisationer, der arbejder med og for unge, og som kan nyde godt af denne støtte.

→ youth.gov.mt

Maltas ungdomstjenester og -organisationer

→ servizz.gov.mt/en/Pages/Education_Science-and-Technology/Education-Services/Youth-Services-and-Organisations/default.aspx

Estland

Vara küps (2024) – Denne dokumentarfilm udforsker Estlands skove og deres fremtid og bringer eksperter, miljøforkæmpere og politikere sammen for at finde løsninger hinsides debatterne om "skovkrig" og inspirere til håb om bæredygtig skovbevarelse.

→ kultuur.err.ee/1609335144/kultuuriportaaloovivab-martti-helde-dokfilm-vara-kups-jupiteris

Sörve Naturreservat – Oprettelsen af dette naturreservat nær hovedstaden er en betydelig miljømæssig bedrift. Som det sidste intakte grønne område omkring Tallinn giver det et levested for over 100 truede arter og mere end 800 plante- og dyrearter i alt. Det understøtter biodiversitetsstrategiens mål om at beskytte 30 % af landet inden 2030.

→ kaitsealad.ee/et/uudised/vabariigi-valitsuskinnitas-sorve-looduskaitseala-moodustamise

Forbud mod pelsdyravl – I 2021 vedtog det estiske parlament et forbud mod pelsdyravl, hvor pelsproduktion er det eneste eller vigtigste formål. Loven, som træder i kraft den 1. januar 2026, gør Estland til det første baltiske land, der forbyder pelsdyrfarme.

→ err.ee/1608232770/riigikogu-keelustas-karusloomafarmid

Rimi – Denne dagligvarekæde fjernede alle truede fiskearter og ikke-bæredygtigt indkøbt fisk og skaldyr fra sine butikker. Den tilpassede sit udvalg til Fish Guide for Responsible Seafood Consumption, hvilket gjorde den til den eneste supermarkeds-kæde i Estland, der tog dette skridt.

→ eko.org.ee/uudised/keskkonnateoks-valitiohustatud-kalaliikide-muugist-loobuminekirve-sai-loodust-kahjustav-kuivendamine

Fridays For Future Estonia – Unge aktivister sagsøgte regeringen og hævdede, at dens byggetilladelse var i strid med internationale

klimaaftaler. Retten annullerede tilladelsen og fastslog, at kommunen ikke havde vurderet miljøkonsekvenserne korrekt. Dette var Estlands første klimaretssag, hvor der blev argumenteret for, at klimaforandringer truer menneskerettigheder og børns rettigheder.

→ fridaysforfuture.ee/en/news/press-release-climate-youth-of-estonia-took-the-state-funded-fossil-fuel-plant-to-court-again

Teeme Ära (Let's Do It) – Dette internationale frivillige initiativ i Estland har øget miljøbevidstheden og samfundsengagementet markant. Siden 2008 har det mobiliseret millioner af mennesker til at rengøre offentlige rum, skove og kystlinjer og skabe opmærksomhed om affaldshåndtering og bæredygtighed.

→ letsdoitfoundation.org



Foto: TERRA

TERRA Low-Technology Theme Park – et eksperimentelt projekt med fokus på at opdage, genoplive og teste lavteknologiske, selvforsynende værktøjer og teknikker.

→ terrapark.ee

Danmark

Makværket – Er et kulturelt og miljøfokuseret kollektiv med fokus på samfundsmæssig transformation gennem kulturelle, sociale, miljømæssige og økonomiske forandringer. Det har omdannet den 2.000 m² store tidligere keramikfabrik Knabstrup Teglværk til et knudepunkt for bæredygtig udvikling, økologisk bevidsthed, kunst, uddannelse, samfundstjeneste og aktivisme.

→ makvaerket.org

Den Grønne Ungdomsbevægelse – En ungdomsbevægelse, der først blev grundlagt i studenterkredse. Nu er det en national bevægelse med tusindvis af unge, der organiserer massive nationale protester, kloge aktioner og laver omfattende lobbyarbejde for en grøn og retfærdig fremtid.

→ dgub.dk

Mosegården Farm – En fællesskabsstøttet gård baseret på regenerativ praksis. De omdanner gammel landbrugsjord til mere biodiversitet og opbygger fællesskaber lokalt.

→ mosegaardenjordbrug.dk

Klimapsykologisk ungdomsforening – Organisationen er udsprunget af den grønne ungdomsbevægelse, der ledes af psykologistuderende, og tilbyder samtalesessioner for klimaaktivister om deres velbefindende.

→ klimapsyk.dk

Fossilfri Fremtid – Er en inkluderende protestbevægelse, der er bygget til at skabe familievenlige aktioner mod love og virksomheder, der fremmer fossile brændstoffer. De har med succes ført kampe mod åbningen af nye gasfelter i Nordsøen.

→ instagram.com/fossilfrifremtid

Flor – En ungdomsbevægelse, der arbejder for mere biodiversitet i Danmark. De har frivillige og arrangerer events over hele landet.

→ dn.dk/bliv-frivillig/flor

Repair café Danmark – Repair Cafe er et bæredygtigt fællesskabskoncept, hvor frivillige entusiaster (fixere) hjælper lokale borgere (brugere) med at reparere defekte ting, som ellers ville være blevet kasseret. Formålet er at give nyt liv til dagligdags brugsgenstande som mobilopladere, skjorter, brødristere, gamle lysekroner, køkkenmaskiner osv. Helt gratis.

→ repaircafedanmark.dk



Foto: Klimapåmindelsen

Klimapåmindelsen – Hver torsdag mødes aktivister i alle aldre foran Christiansborg for at minde politikerne om deres pligt til at beskytte klimaet og miljøet og leve op til klimaloven fra 2019. Der er nye talere og sange hver uge.

→ klimapaa mindelsen.dk

Historier om oplevelser med klimaangst

Tormis, 19, Estland

Som 14-årig oplevede jeg for første gang alvorlig klimaangst og følte mig hjælpeløs over for tilsyneladende uøselige problemer. Med tiden har jeg lært at acceptere klima-problemerne og forstå deres kompleksitet og lag på lag natur. Min bevidsthed om klimaforandringer vokser med tiden og afslører stadig nye udfordringer, især med hensyn til mikroplast og forurening – jeg er dybt bekymret for, hvordan vi kan fjerne den eksisterende forurening fra naturen.

Jeg er forbløffet over, at mange mennesker tilsyneladende er upåvirkede af miljø-spørgsmål. Jeg spekulerer ofte på, om samfundet har nogen reel chance for at overvinde denne krise. Der er måske en lille mulighed, men jeg tror ikke på den. Jeg har affundet mig med, at menneskelige systemer er midlertidige, hvilket har uddybet min forbindelse til naturen. Jeg reflekterer ofte over konsekvenserne af klimaforandringerne. Jeg håber på det bedste, men tror på, at naturen kan regulere sig selv – det virkelige spørgsmål er, om mennesker kan tilpasse sig.

Jeg har fundet ud af, at der er stor forskel på, hvordan man griber klimaangsten an: I starten forsøgte jeg at ignorere problemerne, men det intensiverede kun min angst. Til sidst indså jeg, at accept, bearbejdning af følelser og tilpasning ville være en bedre tilgang. Nu stræber jeg efter at gøre mit bedste uden at ofre mig selv i processen – på den måde undgår jeg, at mine handlinger og overbevisninger ikke hænger sammen.

De sidste fem år har budt på mange forandringer verden over, hvilket har forstærket mit behov for at reflektere over mine valg og passe på både mig selv og miljøet.

Madis, 36, Estland

Min rejse gennem klimaangst kan opsummeres med disse tekster: “Kend de ulve, der jager dig. Med tiden vil de være de hunde, der bringer dine hjemmesko. Elsk dem rigtigt, og du vil mærke, at de kysser dig, når de kommer for at bide.” – Kae Tempest, *Hold Your Own*.

Det hele udspillede sig i 2019. Jeg var lige blevet opmærksom på miljøkrisen og havde meldt mig ind i en grøn NGO. Jeg havde stadig håb, hvilket kan defineres som et ønske om en fremtid, som jeg ikke selv har kontrol over. Jeg deltog i mange arrangementer, foredrag og konferencer om miljøemner, og de fleste var meget dystre. Chancerne for, at menneskeheden kommer igennem dette mulige økologiske kollaps, var små, men jeg havde brug for at høre det. *Kend de ulve, der jager dig.*

Jeg læste meget og holdt op med at håbe: “Når håbet dør, begynder handlingen” (*Endgame* af Derrick Jensen). Jeg kanaliserede mit nyfundne handlingspotentiale til at organisere politiske paneler og deltage i ikke-voldelig civil ulydighed med Extinction Rebellion – selvom ingen af delene så ud til at have den store effekt. Alligevel fandt jeg andre, der delte bekymringen i Fridays For Future. Jeg observerede, nedskrev og delte mine tanker – nogle blev endda lidt populære. *Med tiden vil de være de hunde, der bringer dine hjemmesko.*

Jeg kom også ind i diskussioner om dyb tilpasning – hvad kan vi gøre, hvis der ikke er meget, vi kan gøre ved klimakaoset? Som Dougald Hine udtrykte det: “I et omfang, der ikke er set før, møder folk ikke klimaforandringerne som et problem, der skal løses, men som en mørk viden, der ... brænder de historier væk, vi blev fortalt, de rettigheder, vi troede, vi havde, og vores antagelser om historien og den slags verden, vi blev født ind i, og vores plads i den”. *Hold fast i din egen (Hold your own)*.

Ved slutningen af det intense år var mit sind afklaret: ikke mere håb, ikke mere sorg. I stedet arbejdede jeg på en eller anden måde med dyb tilpasning, bare overgang og modvækst – og forsøgte at dække emner før, under og efter opgørelsens time. Elsk dem rigtigt, og du vil mærke dem kysse dig, når de kommer for at bide.



Karola, 30, Estland

I 2020 blev jeg overvældet af uafklarede tanker og følelser. Gennem mine studier i naturturisme og naturvidenskab uddybede min forståelse af økosystemer, mens IPCC's 1,5°C-rapporten knuste mit verdensbillede. Jeg befandt mig pladask i voldsom klimangst, samtidig med at jeg indtog endeløs information og jagtede en selvopfrende mission om at redde verden.

Idet jeg stod over for et miljømæssigt kollaps, vidste jeg, at den eneste vej frem var at leve med formål og mening. Alt og intet fik betydning. Endgame af Derrick Jensen afslørede kapitalismens kerne – profit over alt andet. Miljøødelæggelser er trods alt kun små ofre på profittens alter ... De kulturelle og samfundsmæssige normer, jeg havde taget for givet, smuldrerede og afslørede en hul skal, der var designet til tilsyneladende at opfylde menneskelige behov ved at sælge umættelig nydelse på flaske. Forbrugersamfundets værdier forsvandt, og i stedet opstod forbindelse, indre rigdom og påskønnelse af naturens skønhed og en følelse af formål.

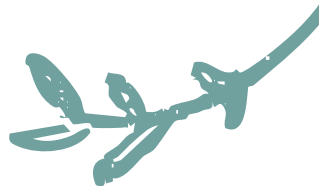
Jeg følte sorg, tristhed, vrede, frygt, hjælpeløshed, følelsesløshed, skuffelse og afsky. Fem år senere gør jeg det stadig – men også håb, tilhørsforhold, beslutsomhed, dedikation, mod, kærlighed, empowerment og nærvær. Ægte opfyldelse og dyb tilfredshed driver ikke forbrug; tilfredshed sælger ikke produkter. Livet kan nydes lige så meget – hvis ikke mere – uden at ødelægge naturen.

Thor, 17, Danmark

Jeg har været bekymret for klimaet, så længe jeg kan huske. Det har altid været i nyhederne, og som barn gjorde det mig virkelig bange. Men mine forældre virkede aldrig rigtig interesserede. Da jeg var 15, besluttede jeg at holde op med at spise dyr, men mine forældre støttede det ikke. De synes, jeg er fjollet, når jeg taler om problemerne med klimaforandringer, og hvordan mennesker spiller en rolle i dem. Det gør mig virkelig frustreret og vred.

Min grund til ikke at spise dyr er, at jeg gerne vil passe på planeten, for hvis vi ikke gør det, er jeg ikke sikker på min fremtid. Jeg ved, at nogle af mine venner har lignende erfaringer, hvilket får mig til at føle mig mindre alene med mine valg.

Jeg er for nylig begyndt at arbejde frivilligt i en lokal NGO, hvor jeg delte nogle af mine frustrationer med de voksne, der alle spiser vegansk eller vegetarisk, og det var meget rart at møde nogle voksne, der tager mine valg alvorligt. Jeg ved ikke rigtig, hvad jeg skal gøre med mine forældre, jeg synes det er meget vanskeligt ...



Ida, 27, Danmark

Jeg startede med klimaaktivisme for et par år siden og holdt det i første omgang skjult for mine venner og familie, fordi jeg troede, at de ikke ville forstå eller være interesserede – jeg plejede selv at have det sådan. Det ændrede sig en sommer, da jeg besøgte en uberørt skov i Polen og senere en skov i Danmark. Stilheden i den danske skov ramte mig; den føltes uhyggelig i forhold til den polske skov, og jeg blev bange. Fraværet af insekter og fugle føltes som den ultimative konsekvens af menneskelig adfærd. Det var på det tidspunkt, jeg begyndte at engagere mig i aktivisme, men jeg skammede mig stadig over at bekymre mig så meget, selv om jeg kæmpede med angst for klimaforandringer og miljøødelæggelser.

At deltage i en klimasorgsgruppe var et vendepunkt for mig. Jeg følte mig lettet over at møde andre, der delte de samme modstridende følelser af skam, vrede og angst. Det hjalp mig så meget, at jeg til sidst åbnede op for mine venner og familie om min aktivisme og klimangst. Til min overraskelse var de alle meget støttende og gav udtryk for, at de forstod disse følelser. Det var en kæmpe lettelse, og det er derfor, jeg bliver ved med at deltage i disse grupper – de kan virkelig gøre en forskel i folks liv.

Chamssane, 29, Malta

Jeg kommer fra en ø, hvor overforbrug er dybt forankret i kulturen, uanset om det er til bryllupper, sammenkomster i hjemmet eller i dagligdagen. De, der ikke overforbruger, bliver nogle gange betragtet som nærige. Derfor har jeg altid haft en tendens til at forbruge for meget uden at bekymre mig om det. For selv når vi hører om klimaforandringer, er det svært at føle sig personligt berørt, hvis vores omgivelser ikke gør det. Vi ender med at blive fatalistiske og tænke, at det allerede er for sent.

I dag er jeg studerende, men for bare et par måneder siden havde jeg en fast kontrakt hos Engie, hvor jeg havde arbejdet som faktureringsanalytiker i fem år.

I juni 2025 ændrede mit perspektiv sig efter at have deltaget i 2tonnes-workshoppen. Denne fordybende og engagerende workshop giver deltagerne mulighed for at simulere verdens udvikling frem til 2050 ved at træffe individuelle og kollektive beslutninger om at reducere deres CO₂-fodaftryk. Denne oplevelse åbnede mine øjne for, hvordan vi effektivt kan engagere folk i klimabevidsthed, selv dem, der normalt ikke føler sig bekymrede over disse emner på grund af det.

Efter denne oplevelse besluttede jeg at forlade mit job og vende tilbage til skolen i to år for at skifte til bæredygtig kommunikation og CSR. Men ud over et karriereskift er det også et personligt engagement. Jeg har en datter på halvandet år, og jeg vil gerne udstyre hende fra en tidlig alder med viden og værktøjer til at træffe informerede valg for fremtiden. Hvis hun til gengæld kan inspirere dem omkring sig til at foretage positive ændringer, vil det være en stor bedrift.

Mit mål er at udvikle effektive kommunikationsstrategier og overbevisende argumenter for at øge bevidstheden blandt min familie, venner, kolleger og andre. Jeg er overbevist om, at der altid er en måde at nå ud til den rigtige person med det rigtige budskab, og jeg er ivrig efter at lære så meget som muligt for at forbedre min tilgang og aktivt bidrage til meningsfulde og varige adfærdsendringer.

I dag er jeg ikke perfekt, jeg har stadig en masse dårlige vaner, men jeg arbejder på dem.

Claire, 24, Tyskland

Jeg voksede op ret beskyttet og tænkte ikke meget over klimaspørgsmål i lang tid. Da jeg gik i skole kritiserede mine forældre klimaaktivisme, og da jeg ikke vidste bedre, var jeg enten enig eller holdt mund. Inderst inde følte jeg, at de, der talte, havde en pointe, men jeg handlede aldrig på det.

Efter at være flyttet hjemmefra og have dannet mig min egen mening, har jeg indset, hvor meget jeg bekymrer mig om planeten og de skader, vi forårsager. Jeg kæmper med klimaangst og føler, at jeg aldrig gør nok. Jeg prøver at udskifte ting i stedet for at købe nye, tage offentlig transport og undgå plastik, hvor jeg kan. Men bekymringerne forsvinder ikke bare, og nogle gange bliver jeg overvældet af dommedagstanker.

Det hjælper at tale om det. At høre forskellige perspektiver minder mig om, at jeg gør, hvad jeg kan lige nu – og det er allerede et meningsfuldt skridt.

Beth, 45, Malta

Jeg husker en episode, hvor jeg lyttede til bilerne, der susede forbi mit lejlighedsvindue på den trafikerede vej, jeg boede på, og bare følte mig totalt overvældet af at indse, at de alle sammen bare brændte fossile brændstoffer af og ville fylde benzintankene op igen og igen, selvom vi får at vide, hvor vigtigt det er at stoppe det. Og følelsen blev yderligere forværret, da jeg forsøgte at forklare denne følelse af overvældelse/angst/forargelse til venner, og de ikke kunne forholde sig til det, hvilket føltes yderligere isolerende. Politiske realiteter kan også være overvældende og deprimerende. Så disse følelser er reelle, og de værktøjer, der undervises i på Calmey-sessionerne, er i høj grad nødvendige for at omformulere situationen og håndtere den, så vi individuelt og kollektivt kan fortsætte med at bevæge os fremad og være produktive.

Berra, 27, Malta

Climate Emotion Discussion Sessions gav mig plads til at observere, hvordan mine følelser påvirkes af mit miljø i hverdagen, og til at tale om disse oplevelser. Jeg fik mulighed for at øve mig i at håndtere situationer, der påvirkede mig negativt, både i gruppen og individuelt.

Disse sessioner hjalp mig med at udvikle praktiske eksempler, som jeg kan anvende på egen hånd. Jeg er begyndt at indarbejde de teknikker, jeg har lært, i min hverdag for at styrke mit mentale velbefindende og min modstandskraft.

Tobi, 19, Tyskland

Jeg hedder Tobi, 19 år, og jeg taler ikke så meget om det, men klimaangst har været en del af mit liv, så længe jeg kan huske. Jeg har nok altid bekymret mig om planeten, men de sidste par år har været anderledes. Jeg bor i Sachsen, og efter at have set de seneste års ekstreme vejrmønstre, skete der noget med mig. Det var ikke bare tanken om stigende temperaturer; det var erkendelsen af, at dette er virkeligt, lige her og nu.

Mine venner joker med, at jeg blev en "grøn freak", fordi jeg begyndte at kompostere, cykle overalt og engagere mig i miljøaktivisme. De forstår ikke, at det ikke kun handler om at redde planeten, men også om, at jeg prøver at håndtere min egen frygt. Jeg kan huske, da jeg første gang blev rigtig nervøs for fremtiden. Det ramte mig, da jeg gik gennem byen og så alt plastikaffaldet, og jeg tænkte: "Hvad nu, hvis det er for sent?" De overvældende tanker om naturbrande, tørke og arter, der forsvinder, lammer mig næsten til tider.

Min aktivisme hjælper. Det giver mig noget at fokusere på, en måde at føle, at jeg ikke er magtesløs på. Jeg vil ikke sige, at det fjerner frygten helt, men det gør den mere udholdelig. At være involveret i lokale miljøindsatser hjælper mig med at kanalisere mine bekymringer over i noget positivt!

Mille, 22, Danmark

Jeg voksede op i en skov i en rural del af Danmark. Jeg tænkte aldrig rigtig over det som barn eller teenager, skoven var bare en del af min hverdag. Det var først, da jeg begyndte at arbejde med klimaaktivisme og fokuserede på konsekvenserne af skovrydning, at jeg begyndte at lægge mærke til, hvor meget netop denne skov betyder for mig, og hvad naturen generelt betyder for mig.

Gennem min aktivisme øgede jeg denne viden og min generelle viden om klimaforandringer, især gennem IPCC-rapporterne. Denne viden udviklede sig til en følelse af angst. Jeg kan huske, at jeg havde dage, hvor alt mistede betydning noget for mig, fordi det [klimaforandringerne] er så stort. Dage, hvor jeg følte, at jeg slet ikke betød noget, og at døden var den bedste løsning for mig... Det er smertefuldt for mig, at jeg har haft det sådan.

Jeg begyndte at åbne op for disse følelser over for mine medaktivister, og det hjalp mig virkelig. Fællesskabsfølelsen omkring klimaangst og sorg er virkelig vigtig for mig. Og nu sørger jeg for at besøge min skov ofte for at føle mig mere jordbunden og håbeful. Jeg bearbejder også mine følelser med poesi. At skrive vrede digte til politikere er virkelig helende for mig.



Ofte stillede spørgsmål

Er klimaangst virkelig?

Ja, klimaangst er reel og anerkendes af psykologer som **en gyldig følelsesmæssig reaktion** på klimakrisen. Den er kendetegnet ved forskellige følelser som **stress, frygt og usikkerhed** om fremtiden på grund af klimaforandringer. (Clayton, 2020)

Hvad er klimaangst?

Klimaangst er en kronisk frygt eller bekymring relateret til klimaforandringerne og deres konsekvenser. Den kan manifestere sig i mange følelser som bekymring, tristhed, skyldfølelse eller hjælpeløshed, hvilket påvirker det mentale velbefindende. (Pihkala, 2020) Det refererer til angst forårsaget af miljøtrusler, såsom klimaforandringer, ødelæggelse af økosystemer og stigende naturkatastrofer. Det omfatter også fremadrettede følelser og usikkerhed om den globale klimakrise og truslen om en miljøkatastrofe.

Er klimaangst en psykisk sygdom?

Nej, klimaangst **er ikke klassificeret som en psykisk sygdom**. Det er en **rational reaktion** på en reel krise, men i alvorlige tilfælde kan den bidrage til angstlidelser eller depression. (APA, 2021)

Hvem oplever klimaangst?

Klimaangst rammer **mennesker i alle aldre og med forskellig baggrund**, men den er mest udbredt blandt **unge, klimaforskere, aktivister og dem, der bor i sårbare regioner**. (Hickman et al., 2021) Også mennesker, der har været i kontakt med ekstreme vejrbegebenheder, (Boheme et al., 2024, Asgarizadeh et al., 2023, Gibson et al., 2020) mennesker, der bekymrer sig om naturen (Helm et al., 2018) og mennesker med tidligere højere stress- eller angstniveauer. (Crandon et al., 2024)

Kan klimaangst være produktivt?

Ja, klimaangst kan **motivere til handling** og få enkeltpersoner og samfund til at engagere sig i klimaaktivisme og fortalervirksomhed samt tilskynde til en revurdering af livsvalg og søgen efter et dybere formål. (Ojala, 2012)

Hvordan behandles eller håndteres klimaangst?

Klimaangst kan håndteres gennem **mindfulness, social støtte, aktivisme, terapi og fokus på løsninger**. (Clayton & Karazsia, 2020) Derudover er det en vigtig strategi at distancere sig fra overvældende information og koncentrere sig om meningsfulde handlinger.

Kan børn opleve klimaangst?

Ja, børn og teenagere kan opleve klimaangst, især på grund af følelser af **magtesløshed og frygt for fremtiden**. (UNICEF, n.d.)

Hvordan påvirker klimaangst hverdagen?

Klimaangst kan føre til **søvnforstyrrelser, koncentrationsbesvær, undgåelse af nyheder, ændringer i livsstil og følelsesmæssige problemer**. (Stanley et al., 2021)

Hvordan bidrager sociale medier og nyheder til klimaangst?

Konstant eksponering for **dommedagsprofetier** og sensationspræget mediedækning kan øge klimaangsten ved at forstærke **frygten og det presserende behov**. (Schäfer & Painter, 2021)

Er klimaangst et individuelt problem?

Nej, klimaangst er ikke kun et individuelt problem. Det er et kollektivt problem, der er forbundet med fælles bekymringer om miljøforringelser og samfundsmæssige konsekvenser, og det påvirker samfund globalt. Den påvirkes af bredere systemiske spørgsmål som klimaforandringer, miljøpolitikker og socioøkonomiske uligheder og lindres gennem samfundsstøtte og kollektiv handling. (Hickman et al., 2021)

Hvordan kan pædagoger og forældre hjælpe med klimaangst hos børn?

Pædagoger og forældre kan hjælpe ved at validere følelser, opmuntre til handling, undervise i modstandsdygtighed og fremme håb. (Kennelly Associates, n.d.) Før vi taler om klimakrisen, bør vi først undervise i metoder, der hjælper med at lindre klimaangst. Introducer f.eks. alderssvarende miljøaktiviteter og enkle strategier til at håndtere angst eller stærke følelser – ting, som børn kan bruge med det samme. Når børn er fortrolige med disse værktøjer, er det mere passende at begynde at diskutere klimaforandringer. (Crandon et al., 2022)

Er det forkert at føle klimaangst, hvis man ikke er aktivist?

Nej, at føle klimaangst er **en naturlig reaktion** på krisen, uanset aktivisme. Anerkendelse af følelser kan føre til **meningsfuldt engagement på alle niveauer**. (Eklund & Nylén, 2021)

Hvordan adskiller klimaangst sig fra andre former for angst?

Den adskiller sig fra andre typer af angst ved sin årsag, sit omfang og sin kroniske karakter. I modsætning til personlig angst stammer øko-angst fra bekymring for store miljøtrusler, såsom klimaforandringer, og er knyttet til begivenheder i den virkelige verden. (Clayton & Karazsia, 2020)

Årsag: Den udløses af klimaforandringer, hvilket gør den til en rationel reaktion på videnskabelige beviser i modsætning til andre angstlidelser, som ofte stammer fra irrationel frygt. (Pihkala, 2020)

Omfang: Mens personlig angst fokuserer på individuelle bekymringer, er øko-angst global og vedvarende, drevet af igangværende miljøproblemer. (Hickman et al., 2021)

Indvirkning på handlekraft: Det er forbundet med følelser af hjælpeløshed og skyld, da folk føler, at de ikke kan stoppe klimaforandringerne, i modsætning til personlige bekymringer, som ofte kan håndteres gennem handling eller terapi. (Ojala, 2012)

Potentiale for positiv handling: I modsætning til andre bekymringer kan miljøangst nogle gange lindres gennem aktivisme og samfundssengagement. (Stanley et al., 2021)



Ressourcer

Her er en lille liste over ressourcer, som vi mener er nyttige, styrkende og kan tilføre værdi til din rejse i dagens verden.

International

NETVÆRK OG FÆLLESSKABER

Platforme til netværk og støtte

Fællesskaber for fremtiden – Et netværk, der arbejder for en sundere, mere retfærdig og bæredygtig verden.

→ communitiesforfuture.org

Den internationale kompostalliance – Et frivilligt partnerskab, der skal fremme bevidstheden om og forståelsen af fordelene ved og brugen af kompost på globalt plan.

→ r-e-a.net/international-compost-alliance-launched

Europæisk kompostnetværk – En medlemsorganisation, der omfatter europæiske bioaffaldsorganisationer og deres anlæg, forskning, beslutningstagere, konsulenter og myndigheder.

→ compostnetwork.info

The Work That Reconnects Network – Dette netværk fremmer en regenerativ og blomstrende verden for alle væsener ved at give støtte, forbindelse og inspiration til det globale *Work That Reconnects*-fællesskab.

→ workthatreconnects.org

Klimapsykologisk Alliance Nordamerika – En liste over vigtige udgangspunkter for at lære om klimapsykologi.

→ climatepsychology.us/essentialreading

Generativ Somatics – En liste over GS-praktikere, der arbejder med organisatorer og andre i sociale og miljømæssige retfærdighedsbevægelser, som søger denne form for healing og støtte enten en-til-en eller i healinggrupper.

→ generativesomatics.org/resources

Netværket for god sorg – 10 trin til modstandsdygtighed og empowerment i et kaotisk klima

→ goodgriefnetwork.org

Netværk for mental sundhed i klimaet – Den samfundsbaseerede strategi skaber programmer for følelsesmæssig modstandsdygtighed primært for unge, forældre og undervisere.

→ climamentalhealth.net/resources

BØGER, E-BØGER OG GUIDES

Læsemateriale med dybdegående information

Drage drømmer e-bog – Metoderne, filosofien og baggrundsviden i Dragon Dreaming støtter mennesker, der ønsker at gøre vores samfund mere økosocialt.

→ dragondreaming.org/wp-content/uploads/2020/01/DragonDreaming_eBook_english_V02.09.pdf

Generation Frygt: At finde et formål i en tid med klimakrise af Britt Wray, ph.d. (2023)

→ brittwray.com/books

Bog om græsrodsvisdom – Det skaber en skriftlig optegnelse for at indsamle og gemme individuelle og gruppe svar på de behov, vi ser lige foran os.

→ charterforcompassion.org/grassroots-wisdom-book/wisdom-book.html

En kort guide til øko-følelser – En lille guide med tips til, hvordan man håndterer den globale miljøkrise, designet til alle, der arbejder med unge mennesker.

→ ymparistoahdistus.fi/wp-content/uploads/2025/05/A-brief-guide-to-eco-emotions.pdf

Procesmodel for øko-angst og økologisk sorg – Det kan bruges til selvrefleksion og i bestræbelserne på bedre at forstå folks forskellige reaktioner på den økologiske krise.

→ mdpi.com/2071-1050/14/24/16628

At overleve klimaangst At klare, helbrede og trives på en planet i forandring af Thomas Doherty (2025)

Braiding Sweetgrass: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teachings of Plants af Robin Wall Kimmerer (2013)

→ bookshop.org/p/books/braiding-sweetgrass-robin-wall-kimmerer/16712606?ean=9781571311771&next=t&aid=86677&listref=robin-wall-kimmerer&next=t

VÆRKTØJSKASSE OG GUIDES

Praktiske værktøjer til engagement og forandring

Værktøjskasse til styrkelse af energifællesskaber – Energy Citizen Empowerment Kit skal støtte planlægning og implementering af mere mangfoldige og inkluderende energiinitiativer i lokalsamfundet.

→ communityenergyacademy.eu/energy-citizenship-empowerment-kits

Værktøjskasse til historiefortælling om kollektiv handling – Nyttige ressourcer til at inspirere og skrive historier om kollektiv handling.

→ ecolise.eu/publications/stories-of-collective-action-storytelling-toolkit/

Fremtidsmagerens værktøjskasse – Værktøjskassen hjælper med at genkende tendenser og nye fænomener, forestille sig alternative fremtider og forbinde fremtidsorienteret tænkning med forandringskabse.

→ sitra.fi/en/projects/toolbox-for-people-shaping-the-future/#what-is-the-future

Unthinkable – En voksende samling af de mest berømte klima- og øko-stressressourcer, der lægger vægt på mestring, handling og psykosociale og spirituelle resiliensstrategier sammen med støtte fra lokalsamfundet.

→ unthinkable.earth/resources

Eco Anxious Stories – Tips og værktøjer til at hjælpe dig med at dele historier, normalisere klimaangst og skabe løsninger.

→ ecoanxious.ca

VIDENSKABELIGE OG PSYKOLOGISKE RESSOURCER

Forskning, artikler og akademisk indsigt

Greater Good Magazine – En videnskabeligt baseret indsigt i et meningsfuldt liv.

→ greatergood.berkeley.edu

Psykologi for et sikkert klima – En række publikationer, podcasts og artikler, der tilbyder strategier til at forstå de psykologiske faktorer, der hindrer engagement, og til at håndtere psykologisk stress i forbindelse med klimakrisen.

→ psychologyforasafeclimate.org/resources

Ecopsychepedia – En kilde til aktuel forskning og tænkning om, hvordan psykologiske faktorer driver klimakrisen, hvordan den forværede krise påvirker os psykologisk, og hvad vi kan gøre ved det.

→ ecopsychepedia.org

Klima og sind – Ressourcer og ideer fra en række discipliner (herunder socialt arbejde, psykologi, folkesundhed, uddannelse, antropologi, mental sundhed i forbindelse med katastrofer m.m.), der kan hjælpe med at forbedre forståelsen af og diskussionen om, hvordan mennesker håndterer klimaforandringer og andre økologiske kriser.

→ climateandmind.org

PODCASTS OG MULTIMEDIERESSOURCER

Podcast om klimafølelser – International podcast med den banebrydende miljøpsykolog Dr. Thomas Doherty.

→ climatechangeandhappiness.com

Estland

Estlands Grønne Bevægelse – Miljøbeskyttelses-NGO med det formål at forbedre situationen for det estiske miljø og lede vores samfund til sunde og driftige måder at leve på..

→ roheline.ee

Paranduskelder (reparationscafé i Tartu) – De ønsker en verden, der er sund og fri for affald. For at nå dette mål har de skabt et sted, hvor alle kan tilegne sig færdigheder og vilje til at tage arbejdet med at reparere verden i egne hænder.

→ paranda.ee/en

Kopli 93 Community – Kopli 93 er blevet genoplivet som et medborgerhus, en træningsskole, en bikube og et reparationsværksted.

→ facebook.com/Kopli93, instagram.com/kopli_93

Fridays For Future Estonia – Fridays For Future er en gruppe aktive unge, der kæmper mod klimaforandringer hver dag.

→ fridaysforfuture.ee

Eesti Keskkonnaühenduste Koda (EKO) – EKO er et ikke-juridisk, politisk uafhængigt samarbejdsnetværk, der hjælper miljøforkæmpere med at arbejde sammen om at nå miljøbeskyttelsesmål.

→ eko.org.ee/eko

Keskkonnaõiguse Keskus (KÕK) – En uafhængig ekspertorganisation, hvis mål er at udforme miljølovgivnings regler og deres anvendelse på en måde, der tager behørigt hensyn til offentlige interesser (borgernes sundhed og trivsel, biodiversitet).

→ k6k.ee/k6k

Eesti Looduse Fond (ELF) – Det er en ikke-statslig organisation, der er dedikeret til naturbevarelse, og som bruger den bedste ekspertise, innovative løsninger og hjælp fra alle i sit arbejde.

→ elfond.ee

Tyskland

Sachsen i klimaforandringer – Dette uddannelses-projekt har siden 2008 tilbudt forskellige moduler (seminarer, udflugter, skovrejsningskampagner og læreruddannelse) til skoler for at informere eleverne om klimaforandringer, biodiversitet og bæredygtighed.

→ sachsen-im-klimawandel.de

Bildung für nachhaltige Entwicklung Sachsen / Uddannelse for bæredygtig udvikling – Portalen hjælper primært lærere med at få adgang til ekstracurriculære ESD-programmer og materialer til undervisningsplanlægning.

→ bne-sachsen.de/alle-angebote

→ bne-sachsen.de/veranstaltungen/?start_display=&start=&end_display=&end=&action=search_items&post_type=event&sortation=date&layout=grid&search_term=&spage=4

BUND (Friends of the Earth Germany) Sachsen – BUND er engageret i alle miljø- og naturbeskyttelses spørgsmål – fra den kritiske debat om atomkraft til bevarelse af biodiversitet, energiomstilling og spørgsmål vedrørende omstilling af landbrug og transport.

→ bund-sachsen.de

→ bund-dresden.de/bundjugend/workshops-und-festivals

→ bund-sachsen.de/bundakademie

Forststeig Elbsandstein (Skovforvaltning af Elbsandsteinbjergene) – Stien er kendetegnet ved store, sammenhængende skove, unikke klippeformationer og mægtige bjerge. Besøgende kan vandre på ruten gennem skovene langs den tysk-tjekkiske grænseregion og overnatte i vandrehytter og på bivakpladser.

→ forststeig.sachsen.de/en/index.html

Fridays For Future Dresden – En bred alliance af mennesker, der går sammen og demonstrerer på gaden for klimaretfærdighed.

→ ffdd.de

Naturschutzbund Sachsen / Forbund til bevarelse af natur og biodiversitet (NABU) – Dette står for praktisk naturbeskyttelsesarbejde på stedet og lobbyvirksomhed på nationalt politisk niveau.

→ sachsen.nabu.de

Naturschutzjugendbund (NAJU) / Ungdomsforbund for naturbeskyttelse – Unge mennesker, der mødes regelmæssigt til naturbeskyttelsesaktiviteter og arrangerer forskellige lejre, ferielejre, projektdage og seminarer for familier, børn og unge hver måned.

→ naju-sachsen.de/ortsgruppen/dresden

Umweltzentrum Dresden / Dresdens miljøcenter –

En non-profit organisation dedikeret til miljø, natur og klima beskyttelse og god sameksistens i Dresden, som tilbyder en bred vifte af aktiviteter og arrangementer, herunder workshops, seminarer og forelæsninger.

→ uzdresden.de/#%3A~%3Atext%3D%C3%BCber%20Ihre%20F%C3%B6rdermitgliedschaft.-%2CVeranstaltungen%2C-MAI%202024

Referencer – kapitel 5

- American Psychological Association (APA). (2021). *Mental health and our changing climate*. ecoamerica.org/wp-content/uploads/2021/11/mental-health-climate-change-2021-ea-apa.pdf
- Boehme, B. A. E., Kinsman, L. M., Norrie, H. J., Tessier, E. D., Fleming, S. W., & Asmundson, G. J. G. (2024). Climate anxiety: Current evidence and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 26(11), 670–677. doi.org/10.1007/s11920-024-01538-9
- Clayton, S. (2020). *Climate anxiety: Psychological responses to climate change*. American Psychological Association.
- Asgarizadeh, Z., Gifford, R., & Colborne, L. (2023). Predicting climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 90, 102087. doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102087
- Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101434. doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434
- Crandon, L., Scott, H., Charlson, F., & Thomas, H.,J. (2022). A social-ecological perspective on climate anxiety in children and adolescents. *Nature Climate Change* 12(2). doi.org/10.1038/s41558-021-01251-y
- Eklund, N., & Nylén, S. (2021). Talk to children about climate crisis: A guide for parents and other adults. *Our Kids Climate and We Don't Have Time*. Retrieved from media.ourkidsclimate.org/2021/06/Talk-about-climate-guide-for-parents-2021-06-01.pdf
- Gibson, K. E., Barnett, J., Haslam, N., & Kaplan, I. (2020). The mental health impacts of climate change: Findings from a Pacific Island atoll nation. *Journal of Anxiety Disorders*, 73, 102237. doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102237
- Helm, S. V., Pollitt, A., Barnett, M. A., Curran, M. A., & Craig, Z. R. (2018). Differentiating environmental concern in the context of psychological adaptation to climate change. *Global Environmental Change*, 48, 158–167. doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2017.11.012
- Kennelly Associates. (n.d.). *Climate anxiety FAQs*. Kennelly Associates. Retrieved March 3, 2025, from kennellyassoc.com/frequently-asked-questions/climate-anxiety-faqs
- Norgaard, K. M. (2011). *Living in denial: Climate change, emotions, and everyday life*. MIT Press.
- Ojala, M. (2012). Hope and climate change: The importance of hope for environmental engagement among young people. *Environmental Education Research*, 18(5), 625–642. doi.org/10.1080/13504622.2011.637157
- Schäfer, M. S., & Painter, J. (2021). Climate journalism and social media: How digital platforms shape public debate. *Environmental Communication*, 15(1), 1–16. doi.org/10.1002/wcc.675
- Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). The impact of climate anxiety on daily functioning: A review. *Current Opinion in Psychology*, 42, 72–77. doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.01.007
- UNICEF. (n.d.). *How to talk to your children about climate change*. Retrieved March 3, 2025, from unicef.org/parenting/mental-health/climate-anxiety





*“Håb på det bedste,
forbered dig på det værste.”*

Efterhånden som klimaet fortsætter med at ændre sig, vil angsten for det kun sprede sig mere. Selvom problemet føles sjældent i dit lokalområde lige nu, skal du stadig arbejde med denne håndbog, da det desværre vil ændre sig. Det starter måske som en dråbe, men snart bliver det en oversvømmelse.

Som nævnt i bogen *Generation Dread* vil efterspørgslen efter klimadiskussioner langt overstige, hvad uddannede terapeuter kan klare på en-til-en-basis. Derfor bliver andre fagfolk også nødt til at beskæftige sig med emnet. Det er en udfordrende opgave, men det er en opgave, der kan gøre en stor forskel og redde liv.