

Hur kan jag hantera mina klimatkänslor?

Klimatkänslor

På kvällen tittar Alva på nyheterna. Många av dem handlar om klimatkrisen och lyfter fram oroväckande saker. Saken diskuteras också mycket i sociala medier, och det finns också kommentarer i några kommentarkedjor som tonar ner och förnekar klimatiförändringen. Alva reagerar ganska starkt på nyheterna och upplever ångest efter att bläddrat igenom dem. De oroväckande nyheterna snurrar i hennes huvud och hon har det svårt att somna.

Nästa dag diskuterar Alva ämnet och sina känslor av klimatångest med sina kompisar. Ungdomar delar sina erfarenheter av klimatkänslor och stödjer varandra. Alvas kompis Maryam tipsar henne om klimatverksamhet som hon har varit involverad i och bjuder in Alva att komma med om hon vill. Efter samtalet mår Alva lite bättre. Hon blir gladare och små känslor av glädje och hopp dyker också upp.

Frågor:

- Vilka tankar väckte berättelsen hos dig?
- Hurdana känslor väcker klimatiförändringen i dig? Har du kommit på sätt som hjälper dig att hantera dina klimatkänslor?

Inledning

Ämnet för detta avsnitt är klimatkänslor och hur man hanterar dem. Först går vi igenom vad som avses med klimatkänslor. Därefter lyfter vi fram konkreta sätt att hantera och underlätta våra egna klimatkänslor. Gå igenom alla punkter i avsnittet. Slutligen kan ni under ledning av läraren göra övningar relaterade till klimatkänslor med hela gruppen.

Ungdomar har blivit oroligare för framtiden

Ungdomar oroar sig alltmer för världens framtid. Under de senaste åren har ungdomars klimatångest och oro för miljön ökat. Enligt Ungdomsbarometern 2018 upplevde 67 procent av ungdomarna i Finland exempelvis åtminstone ganska mycket osäkerhet på grund av klimatförändringen. Klimatförändringen påverkar framtiden för barn och ungdomar framtid, vilket gör dem känsliga för klimatångest. Ungdomar runt om i världen har också upplevt att deras röst inte har blivit hörd eller att de inte har tagits tillräckligt på allvar i klimatpolitiken. Ungdomarna har dock rättigheten att kunna påverka.

Klimatförändringen och övriga globala kriser kan påverka den psykiska hälsan.

Klimatförändringens effekter på den psykiska hälsan har bedömts på internationell nivå. Enligt den senaste rapporten av den Mellanstatliga klimatförändringspanelen IPCC har klimatförändringen effekter på den psykiska hälsan. I december 2021 publicerades en omfattande internationell undersökning om miljöångest, med 10 000 unga (16–25 år) respondenter från hela världen.

Undersökningen fokuserade på ungdomarnas miljö känslor, klimatångest samt åsikter om de klimatåtgärder som nationella regeringar vidtagit. Enligt undersökningen är ungdomar runt om i världen mycket oroad för klimatkrisen. Ungdomarna upplevde också pessimism och känslor av förtvivlan över världens framtid. De ungdomar som svarade på undersökningen upplevde bland annat sorg, rädsla, ilska, maktlöshet, hjälplöshet, skuld, skam, förtvivlan och depression på grund av klimatförändringen.

De senaste åren har med tanke på världsläget inte varit lätta annars heller. Samtidigt syns effekterna av klimat- och miljökrisen runt om i världen. Stora globala kriser har orsakat kroppsliga stressreaktioner hos många människor, och det kan vara svårt att hitta hopp i framtiden. Vilka sätt finns det att må bättre och hitta hopp?

Källor:

<https://toivoajatoimintaa.fi/ilmastokasvatus-ja-tunteet/> (på finska)

Mieli r.f., Pihkala P. (2019). Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen (Klimatångest och hur man lever med den). <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/ilmastoahdistus-ja-sen-kanssa-elaminen/> (på finska)

<https://mielenterveyspooli.fi/materiaalipankki/ilmastoahdistus-ja-sen-kanssa-elaminen/> (på finska)

Pekkarinen, E & Myllyniemi, S. (red.) Vaikutusvaltaa Euroopan laidalla. Ungdomsbarometern 2018.

Kiilakoski, T. (red.) Kestävää tekoa. Ungdomsbarometern 2021.

IPCC. 2022. Sjätte utvärderingsrapport. Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability.

Nuortennetti.fi, Nuoret ilmastovaikuttajina. Almgren, A. 2022. Koetko ympäristöahdistusta – mikä avuksi? (Känner du miljöångest – vad kan hjälpa?)

<https://www.nuortennetti.fi/arki/koti/nuoret-ilmastovaikuttajina/?fbclid=IwAR20FsdTR-61jOnNwsy2brCGkNr9x5GCcMPZp-Dyybvp8Xd6CVr6wspiew4#koetko-ymparistoahdistusta-mika-avuksi>

Hickman, C. et al.. 2021. Lancet Planetary Health. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey.

<https://www.ymparistoahdistus.fi/artikkelit/nuorten-ilmastotunteet-ja-heidan-nakemyksensa-hallitusten-ilmastotoiminnasta/> (på finska)

Först pandemin, sedan kriget – traumaterapeutens tips för att klara sig mitt i allt detta: ”Man kan lugna ner sig med fjärlskramar”. Yle. 2022. https://yle.fi/uutiset/3-12340313?utm_campaign=yletiede&utm_medium=social&utm_source=facebook (på finska)

Vad är klimatkänslor?

När vi pratar om känslor relaterade till klimatförändringen, kan vi också prata om **klimatångest**. Det finns dock andra **klimatkänslor** som hänger ihop med fenomenet. Klimatkänslorna kan vara förknippade med många slags känslor.

Klimatångest uppfattas som en del av det bredare fenomenet **miljöångest**. **Miljöångest handlar om svåra känslor som särskilt dyker upp på grund av miljöproblem och hotet som de utgör.** Att uppleva klimatkänslor eller klimatångest är i princip inte en sjukdom, utan en förståelig reaktion på omfattningen av världens miljöproblem. Den kan dock bli ett problem om den orsakar förlamning.

Ett särdrag hos klimatångest har också varit att den sträcker sig överallt och är diffus. Klimatförändringen påverkar så många saker att dess inverkan samtidigt kan verka stor, men å andra sidan diffus. Klimatförändringen kan medföra fler stressfaktorer när det gäller olika stora frågor och planering av den egna framtiden, saker som traditionellt sett även annars orsakar stress. Med andra ord kan klimatångest och ångest för en del andra saker, såsom karriärval, kombineras i en ung människas liv.

Symtom på klimatångest

Symtom kan vara allvarliga eller milda, men också de mildare symtomen kan vara långvariga och påverka funktionsförmågan och välbefinnandet. Symtomen kan omfatta bland annat sömnstörningar, humörsvängningar, överspänning eller sänkta energinivåer. Emotionella och mentala färdigheter hjälper till att hantera klimatångest.

Klimatkänslor kan också vara en resurs för handling och förändring. Detta förutsätter att personen får tillräckligt med tid och utrymme för att hantera sina klimatkänslor med andra samt möjligheter att agera för att begränsa klimatförändringen. Det kan också vara möjligt att hitta en ny slags upplevelse av mening i situationen. Upplevelsen uppstår genom kontakt med andra människor och naturen samt genom att agera tillsammans mot goda mål.

Källor:

Klimatångest och hur man lever med den: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/ilmastoahdistus-ja-sen-kanssa-elaminen/>

Om klimat- och miljö känslor: <https://www.ymparistohdistus.fi/>

<https://www.naturelehti.fi/2019/12/20/tunteiden-huomioiminen-ilmastokasvatuksessa/> (på finska)

<https://toivoajatoimintaa.fi/ilmastokasvatus-ja-tunteet/> (på finska)

Olika slags klimatkänslor

Klimatförändringen och övriga miljöproblem samt hotet som de utgör kan alltså väcka många slags känslor. Klimatkänslor kan vara anknutna till svåra känslor, men också positiva känslor, såsom egenmakt och hopp, kan dyka upp som en del av klimatkänslorna.

Klimatkänslor kan vara bland annat:

- ilska
- frustration
- sorg
- rädsla
- förtvivlan
- oro
- maktlöshet
- skuld
- otillräcklighet
- skam
- egenmakt
- hopp.

Situationer där klimatkänslor lätt kan dyka upp

Man kan observera och identifiera hur man upplever sina klimatkänslor. I vissa situationer kan klimatkänslor dyka upp särskilt mycket. Sådana situationer kan exempelvis vara de som beskrivs nedan:

- **Särskilt chockerande klimatnyheter:** till exempel konsekvenser av bränder i regnskogar eller bakslag i klimatpolitiken.
- **Ett närliggande fenomen som konkret kan anknytas till klimatförändringen:** till exempel en exceptionell väderperiod (t.ex. en värmebölja) eller ett starkt väderfenomen (t.ex. en kraftig storm eller översvämning).
- **Du eller andra studerande vid ditt gymnasium har deltagit i klimatverksamhet:** till exempel en klimatdemonstration.

Källor:

Klimatångest och hur man lever med den: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/ilmastoahdistus-ja-sen-kanssa-elaminen/>

<https://www.ymparistoahdistus.fi/>

<https://www.naturelehti.fi/2019/12/20/tunteiden-huomioiminen-ilmastokasvatuksessa/> (på finska)

<https://toivoajatoimintaa.fi/ilmastokasvatus-ja-tunteet/> (på finska)

Att hitta konstruktivt hopp om en hållbar framtid

Hur kan man fortsätta att bevara hoppet utan att tona ner den ekologiska krisen och hotande saker? Panu Pihkala, forskare i klimatkänslor, har pratat om **konstruktivt hopp** i detta sammanhang. Pihkala skiljer mellan detta **konstruktiva hopp** och **önsketänkande**.

Önsketänkande kan vara överoptimistiskt, och det kan kanske tillfälligt hjälpa till att stå ut med klimatångest, men på längre sikt är en sådan form av hopp en mycket dålig sak både när det gäller den ekologiska krisen och de mänskliga sinnenas bärkraft. Om man har en överoptimistisk inställning, kan det också vara svårt att tåla besvikelser, om sådana ständigt förekommer. Å andra sidan kan överpessimism förlama människor. Med **konstruktivt hopp** eller **radikalt hopp** avses däremot hopp trots att vi ännu inte kan veta vad framtiden innebär eller vad som kan rädda den.

Att bibehålla hoppet om en hållbar framtid kan bidra till att öva på att upptäcka hotfulla och negativa saker, men också hoppfulla och positiva saker i världen på samma gång. Man kan nå hopp genom att också beakta goda saker i världen. Å andra sidan är det också viktigt att medge att hotfulla och dystra saker händer och kommer att hända i världen.

Källor:

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/ilmastoahdistus-ja-sen-kanssa-elaminen/> (på finska)

<https://www.ymparistoahdistus.fi/>

Hur kan jag hantera mina klimatkänslor?

Som vi redan konstaterade, är eventuell klimatångest och oro för klimatet förståeliga reaktioner på den globala miljökrisen och klimatförändringen. Även andra typer av klimatkänslor kan dyka upp. Det är dock möjligt att också kunna hantera svåra klimatkänslor. Nedan presenteras olika sätt att stödja hanteringen och underlättandet av klimatkänslorna.

Källor:

Mieli r.f., Pihkala P. (2019). Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen (Klimatångest och hur man lever med den). <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/ilmastoahdistus-ja-sen-kanssa-elaminen/> (på finska)

<https://mielenterveyspooli.fi/materiaalipankki/ilmastoahdistus-ja-sen-kanssa-elaminen/> (på finska)

Nuortennetti.fi, Nuoret ilmastovaikuttajina. Almgren, A. 2022. [Koetko ympäristöahdistusta – mikä avuksi?](#) (Känner du miljöångest – vad kan hjälpa?)

<https://www.ymparistoahdistus.fi/>

Ympäristöahdistus.fi. Poussa, L. 2022. Tänk om framtiden vore annorlunda.

<https://www.ymparistoahdistus.fi/artikkelit/mita-jos-tulevaisuus-olisikin-toisenlainen-2/> (på finska)

Uusivirta, M. 2017. Improbatur. Ilmastonmuutoksesta kannattaa kiinnostua – ja nopeasti (Det lönar sig att bli intresserad av klimatförändringen – och snabbt).

<https://improbatur.fi/ilmastonmuutoksesta-kannattaa-kiinnostua-ja-nopeasti/> (på finska)

Uusivirta, M. 2017. Improbatur. Ilmastonmuutos huolettää, mutta huolen voi kääntää toiminnaksi (Klimatförändringen skapar oro, men oron kan förvandlas till åtgärder).

<https://improbatur.fi/ilmastonmuutos-huolettaa-mutta-huolen-voi-kaantaa-toiminnaksi/> (på finska)

Sitra. Autere, S. 2019. Hållbara levnadssätt lindrar klimatångest.

<https://www.sitra.fi/sv/nyheter/hallbara-levnadssatt-lindrar-klimatangest/>

Konkret klimatverksamhet och att göra tillsammans

Konkret klimatverksamhet, påverkan, samarbete och tillhörighet i en gemenskap ger oss ofta upplevelsen av att vi tillsammans kan göra skillnad. Detta kan skapa hopp om framtiden och underlätta de egna känslorna. Dessutom kan konkreta åtgärder öppna upp möjligheter till att identifiera och hantera de egna klimatkänslorna. Exempel på konkret och aktiv klimatverksamhet är klimatstrejker, demonstrationer och påverkan i sociala medier.

Utöver gemensam klimatverksamhet kan också miljövänliga levnadssätt och val bidra till hanteringen av klimatkänslorna. Alla handlingar har betydelse.

Att identifiera och hantera klimatkänslor

Känslorna kan underlättas av att identifiera och hantera de egna klimatkänslorna samt att prata om dem med någon. Om man exempelvis upplever klimatångest, kan det vara en bra idé att diskutera den med andra som har liknande bekymmer för miljön och klimatkrisen.

- Öva på att identifiera och formulera dina klimatkänslor.
- Du kan må bättre när du pratar om dina klimatkänslor med andra. På så sätt kan du hitta nya synvinklar och dela känslor med andra samt uppleva empati.
- Även exempelvis konstens medel och naturupplevelser kan hjälpa till att hantera klimatkänslor.

Föreställningar om en hållbar framtid

Trots klimatförändringen finns det inte bara en enskild framtid där vi inte kan påverka saker. I stället finns det alternativ i framtiden och därigenom också alltid hopp. Detta innebär

dock inte att klimatförändringen tonas ner, utan det handlar också om att utmana nutiden och det förflutna med hjälp av framtidstänkande.

Framtidstänkande innebär att identifiera vad som inte fungerar i nutiden, men också att reflektera över alternativ och att lyfta fram dem – att skapa något nytt. Sådant framtidstänkande är inte lätt, men det är möjligt. Det lönar sig att föreställa sig framtiden, och världen behöver utsikter av hur ett hållbart liv och en hållbar framtid kan se ut. När man föreställer sig, kan man skapa utopier, visioner eller bara vardagliga glimtar av hur en vanlig dag i framtiden ser ut. I många stora samhällsliga förändringar har medborgarna och det politiska trycket spelat en viktig roll.

Förändringar kan också vara skrämmande. Åtminstone om man inte kan föreställa sig livet efter förändringarna. Å andra sidan kan förändringarna kännas obehagliga, om man upplever att allt är bra just nu. Om man upplever att ingenting kommer att förändras, kan man antingen vara privilegierad eller nedtryckt. I en mycket privilegierad position kan det vara möjligt att vara i sin egen bubbla och sluta ögonen för förändringarna runt omkring. Om man är nedtryckt, kan det å andra sidan kännas att man inte kan påverka någonting och att man inte tror på sitt aktörskap. Det vore bra att försöka ifrågasätta båda dessa antaganden. Det är allas sak att begränsa klimatförändringen och främja en hållbar framtid.

Beaktande av positiva förändringar och handlingar

Man kan hitta hjälp för sin egen klimatångest genom att lägga märke till förändringar och aktiva åtgärder för att bromsa och anpassa sig till klimatförändringen. Vi har också åstadkommit många andra stora samhällsliga förändringar på global nivå som på den tiden verkade nästan omöjliga. Nyheter fokuserar ofta på kriser och problem, och även om det är viktigt att få sanningsenlig information, kan man lindra sin klimatångest genom att också läsa om positiva nyheter och handlingar.

Tipslista för hanteringen av klimatkänslor

Slutligen finns det ännu en sammanfattad lista av sätt som kan underlätta de egna klimatkänslorna:

1. Att agera tillsammans är ett av de bästa sätten att bevara hoppet.
2. Miljöansvariga levnadssätt. En handling kan vara liten eller stor, men den har betydelse.
3. Öva på att identifiera och formulera dina känslor kring klimatkrisen. Även konstens medel, naturupplevelser och att röra på sig i naturen kan hjälpa till att hantera känslorna.
4. Dela dina bekymmer och prata om klimatkänslor med andra.
5. Kom ihåg att också leta efter positiva nyheter och samhällliga förändringar.
6. Föreställ dig hur en hållbar framtid kan se ut.

Till slut: Att leva med klimatångest och andra känslor kring klimatförändringen

Det är dock viktigt att påminna om att det inte finns någon anledning att känna sig misslyckad, även om man också i framtiden upplever starkare klimatångest eller andra känslor kring klimat- och miljökrisen. Även om vi globalt lyckas göra framsteg för att begränsa klimatförändringen och skapa en hållbar framtid, kommer de förändringar som orsakas av klimatkrisen att synas och påverka våra liv i framtiden. På så sätt är det inte heller ett tillfälligt fenomen att uppleva klimatkänslor.

Man kan ändå lära sig att leva med svåra känslor. Genom att hantera känslor kan vi bevara vår funktionsförmåga, vårt hopp och vår vilja att agera.