




Lilla miljöängestguiden



Informations-
paket för
verksamhet med
ungdomar



Hej, du som är intresserad av ungdomar och studenter!

Välkommen att utforska miljö känslor. Den här lilla guiden ger resurser för att klara sig i miljö krisen, och riktar sig till dem som jobbar med unga och unga vuxna (ungefär i åldern 15–29 år).

Unga tvingas förhålla sig till en framtid i skuggan av klimat krisen och relaterade kriser. Det är därför ingen överraskning att över hälften av de unga upplever oro eller ångest till följd av krisen. Det ligger på de vuxnas ansvar att bygga en så trygg framtid som möjligt för ungdomar genom att stärka den psykiska hälsan, gemenskap och aktörskap. Ditt arbete med unga är otroligt viktigt!

Unga behöver vuxna som tar ansvar för och har mod att möta fakta kring miljö krisen och de känslor den väcker. Det är ingen lätt uppgift, och vi behöver hitta stöd i våra egna nätverk.



Den här guiden kombinerar aktuell forskning med praktisk erfarenhet om att stärka psykisk hälsa och utveckla känslomässiga färdigheter. Guiden erbjuder information och praktiska metoder för att

- lära sig mer om miljö känslor
- stärka förmågan att reglera känslor på egen hand eller tillsammans med andra
- utkristallisera värderingar och det som är meningsfullt
- stärka empati och gemenskapskänsla
- utforska framtidstänkande och verka för en positiv framtid.

Du kan använda guiden som stöd för arbete under flera träffar eller välja ut de övningar och verksamhetsmodeller som intresserar dig och anpassa dem till ditt eget arbetssätt. I slutet av varje kapitel har vi sammanställt de övningar och handlingsidéer som inspirerat oss.

Vi som skrivit texten har i många år såväl personligen som i våra arbeten haft att göra med miljö- och framtidsrelaterade känslor. Vi vill välkomna dig till denna värld fylld av miljö känslor, medkänsla och känslomässiga färdigheter.

Med hälsningar från skribentteamet,

Hanna, Satu och Taneli

ymparistoahdistus.fi



Innehåll

1. Miljön och våra känslor	5
Begrepp för miljökrisen och miljö känslor	8
Hur visar sig miljö- och framtidsångest?	9
Övningar för att utforska känslor	12
2. Att som vuxen möta ungas miljö känslor	16
Hur kan jag uppmuntra unga att prata om sina känslor inför miljön och framtiden?	19
Arbeta med dina egna känslor	24
3. Från känslomässiga färdigheter till verktyg för att klara av miljökrisen	27
Första hjälpen för självreglering	28
4. Sök det som är meningsfullt och värdefullt för dig själv	35
Tips för att jobba med värderingar	36
5. Tillsammans kan vi möta frågor om miljön och framtiden	41
Stärkt gemenskap	43
6. Rikta blicken mot framtiden	47
Prova framtidstänkande och aktivt hopp	49
7. Mer information om miljö känslor	53

Handboken är finansierad av STEA inom ramen för projektet Ympäristöahdistuksen mieli (2020–2022).
Projektet koordineras av MIELI Psykisk Hälsa Finland rf.; Känsla rf och Nyyti ry medverkar i projektet.

Författare: Experter inom projektet Ympäristöahdistuksen mieli

Illustrationer: Saara Helkala Layout: GS Oy Peippo

Copyright © 2022 MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

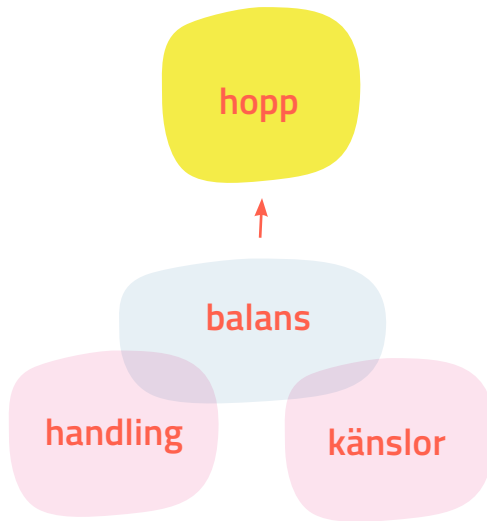
1. Miljön och våra känslor

Vi upplever oundvikligen alla en mängd olika känslor inför miljön och framtiden. Ångest över miljön och framtiden är som toppen på ett isberg: under ytan finns det en brokig uppsättning olika känslor och känslomässiga tillstånd, även om det som visar sig är ångest. Ibland kan det bli så att känslorna på grund av en hektisk vardag inte bemöts på djupet. Känslor kan också av många orsaker utgöra ett okänt territorium.

Människors grundläggande behov avspeglar sig också i miljökrisen. Vi behöver trygghet, kontinuitet, omsorg, uppskattning för dem vi är som människor och möjligheter till självförverkligande. Miljökrisen, förlusten av biologisk mångfald och andra relaterade kriser är **kroniska stressfaktorer** som äventyrar många av våra behov. Till skillnad från till exempel många personliga kriser gäller miljökrisen oss alla hela tiden, dessutom utan någon slut i sikte.

De som jobbar med ungdomar tvingas allt oftare möta känslor inför miljökrisen och framtiden på många plan:

- 1** Själva – i sitt eget liv och exempelvis bland sina nära
- 2** Hos sina målgrupper – ungdomar, studenter eller unga vuxna
- 3** I olika sociala sammanhang – t.ex. i en studentgemenskap eller på arbetsplatsen
- 4** I samhället – via samhällsdebatter i medier och andra sammanhang.



För att klara oss psykiskt under miljökrisen, liksom inför andra påfrestande eller ångestskapande situationer, behöver vi tre saker: 1) **handling** som motsvarar våra värderingar, 2) bemötande och hantering av **känslor** och 3) en **balans** av vila och återhämtning.

I vilken mån behöver vi de här tre faktorerna? Det beror i hög grad på situationen och individens resurser. Som motvikt till aktiv handling behöver vi såväl bearbeta våra känslor som återhämta balansen. Vi ska ändå inte fastna i att älta känslor och inte heller i att fokusera enbart på återhämtning.

Handling och det aktiva hopp som föds av handling behövs för att problem likt miljökrisen ska kunna lösas.

I den här guiden behandlar vi särskilt känslomässiga färdigheter. De hjälper oss att stå ut med, reglera och dela våra tankar och känslor och att handla i utmanande situationer. Det går att utveckla sina känslomässiga färdigheter under hela livet, oberoende av ens bakgrund.



Känslomässiga färdigheter kan stärkas genom hela livet

Många av oss har som små fått lära oss att inte gråta för struntsaker, eller att det är bättre att, om möjligt, ignorera känslor. Det är fortsättningsvis väldigt vanligt i vårt samhälle att förhålla sig undvikande till känslor. Det är inte alla av oss som i barndomen upplevt att de har en pålitlig människa det går att vända sig till med jobbiga känslor.

Men faktum är att det aldrig är för sent att utforska sina känslor, och känslomässiga färdigheter är något man behöver träna på hela livet. Ens inre trygghet ökar om man stannar upp för att möta sina egna och andras känslor empatiskt.

Begrepp för miljökrisen och miljö känslor

- **Miljökrisen:** det problemkomplex som består av klimatkrisen, förlusten av biologisk mångfald och förorening av miljön.
- **Klimatförändringen:** ett självunderhållande fenomen som beror på användningen av fossila bränslen, industrijordbruk och överkonsumtion. Fenomenet handlar om att alltför mycket gaser som värmer upp jordklotet, till exempel koldioxid, ansamlas i atmosfären – det här är kanske den synligaste aspekten av miljökrisen. I dess nuvarande form kallas klimatförändringen och åtföljande snöbollseffekter på grund av deras farlighet för miljökris.
- **Fysiska och samhällseliga konsekvenser av klimatkrisen:** smältande glaciärer, stigande havsnivåer, allt frekventare extrema väderfenomen, torka, orkaner, översvämningar, förändrade havsströmmar, svårigheter inom livsmedelsproduktionen, områden som blir livsodugliga på grund av hetta eller matbrist, arter och sjukdomar som sprider sig till nya områden, konflikter, allt fler flyktingar.
- **Miljö känslor:** paraplybegrepp för alla känslor som handlar om miljö, natur och klimat.
- **Miljöångest:** i någon bemärkelse ångestfyllt känslotillstånd som kan inkludera många olika känslor inför miljökrisen (t.ex. skuld känslor, hjälplöshet, rädsla). Inte en psykiatrisk sjukdom som kan botas, utan en realistisk och begriplig reaktion på insikten om planetens tillstånd.
- **Klimatångest:** en form av miljöångest. Miljökrisen visar sig i nyheterna tydligast i form av klimatförändringen. Därför orsakar denna form ofta flest och mest akuta känslor av ångest.
- **Övriga kriser förknippade med miljökrisen:** i vår komplexa värld hänger klimat- och miljökrisen till exempel samman med väpnade konflikter, flyktingskap och pandemier.

Hur visar sig miljö- och framtidsångest?

Väldigt många olika känslor hänger samman med miljö och framtid, och individens övriga livserfarenheter och sätt att reagera påverkar hur känslor och eventuellt ångest visar sig. Miljöångest kan till exempel ta sig uttryck i fysiska stressymtom, sömnsvårigheter, ältande, paniksymtom och tvångsmässigt beteende. I kombination med andra psykiska påfrestningar kan det leda till nedsatt funktionsförmåga. Miljöångest tjänar emellertid, precis som andra typer av ångest, oftast som en nödvändig katalysator för förändring.

**Undersök följande exempel på miljö-känslor.
Känner du igen dem i din omgivning?**



- **Rasmus, 16**, har alltid varit intresserad av naturen. Han sörjer djupt att artrikedomen minskar och att naturen i något skede inte längre kommer att vara densamma. Ibland kommer han sig inte upp ur sängen, och han är osäker på om skolarbetet är meningsfullt. Hans föräldrar förstår honom inte utan anser att skolan är prioritet nummer ett.

- **Olivia, 18**, har tidigare behandlats för andra psykiska problem och ångestsymtom. Hon har gjort radikala omställningar i sin livsstil och försökt nolla sina utsläpp. Det har gjort vardagen besvärlig, och ändå dras hon med känslan att inget räcker. Tankarna snurrar kring klimathandlingar och hon har svårt att koppla av.



- **Siiri, 25**, har sökt sig till den miljövetenskapliga sektorn i syfte att bidra till att lösa miljökrisen. Ju mer hon studerar, desto större har problemen börjat te sig. Hennes egen roll i lösningen har i hennes ögon börjat te sig allt fultigare. Gradun är oavslutad och hon har svårt att motivera sig till att sätta sig framför datorn.

- **Alvar, 28**, sörjer separationen från en långvarig och stöttande partner och är rädd för att bli ensam. Ena parten vill absolut ha egna barn medan den andra lika absolut känner att det av klimatskäl inte går att skaffa barn. Det här ledde till beslutet om separation, även om förhållandet i övrigt fungerade bra.



- **Lotta, 35**, har genomlevt en burnout och tvekar nu inför att återuppta sin forskning. Hon har börjat tvivla på det meningsfulla i alla typer av presterande, och hon upplever dessutom oro för sina barns framtid. Hon skulle helst undvika frågor kring miljöproblematik helt eftersom det inget henne sådan ångest.

- **Paula, 38**, har på senare tid börjat känna en gnagande oro och överrumplande skuld över miljöfrågor. Hon har försökt dämpa känslorna men de ger henne ingen ro, och särskilt under heta sommarnätter har hon haft svårt att sova. Hon har beslutat sig för att skrida till handling, men grubblar över vad någon som närmar sig medelåldern kan göra. Det finns så mycket som behöver åtgärdas, och å andra sidan måste man också leva sitt så kallade vanliga liv.



- **Johannes, 41**, är en erfaren ungdomsarbetare som många ungdomar under den senaste tiden börjat öppna sig för angående miljöångest. Han lägger märke till att frågan känns främmande för honom själv. Han har svårt att finna ord och känner sig kluven: han borde kunna ta emot ungdomarnas alla frågor men känner samtidigt trötthet i sin egen kropp och försöker i tankarna fly från situationen. På jobbet känns det som att den här typen av frågor undviks genom ett outtalat avtal – vem kunde han då utbyta tankar med?

Information och nyheter om miljökrisen är påfrestande för den psykiska hälsan. Å andra sidan belastas den psykiska hälsan också av

- en livsstil inriktad på konkurrens, framgångar och materialism
- den beklagligt utbredda bristen på medkänsla i vårt samhälle
- en överbetonad individualism som skapar ensamhet
- att människors varande reduceras till konsumtion
- agerande som strider mot bättre vetande, förnekar fakta och går emot ens egen etik
- insikten om olika samhällsliga och internationella kriser.



Övningar för att utforska känslor

Syftet med de här praktiska övningarna är att sänka tröskeln för att prata om miljö känslor, göra en utflykt bland mångfalden av känslor och klä dem i ord. Det är bra att tillåta alla typer av tankar och känslor under övningarna. Alla har också rätt att dela med sig av sina inre erfarenheter i den mån de själva vill. Situationen ska gärna vara lugn och ledig. Det krävs inga särskilda färdigheter för att leda övningarna, men det är bra att förbereda sig till exempel genom att först testa och tänka igenom dem själv eller tillsammans med kolleger.

Ordvägg

Syftet med övningen är att mångsidigt sätta ord på känslor som gäller miljön och göra orden för miljö känslor bekanta. Övningen lämpar sig för alla typer av grupper men kan vid behov också göras individuellt.

Ord för olika känslor skrivs ner till exempel på ett blädderblock, post-it-lappar eller en virtuell tavla. Vilka känslor och tankar kring miljön, klimatkrisen eller framtiden har du lagt märke till hos dig själv eller i din omgivning? Samla så många olika nyanser av känslor och reaktioner som ni kommer på och kan föreställa er. Allt behöver inte vara sådant man upplevt själv – också reaktioner man stött på i nyheterna eller sociala medier kan tas med. Sedan kan ni fundera på vilka av orden som är mest tilltalande för er själva, och göra en gemensam runda där alla får säga varför just de känslorna känns mest meningsfulla.

Som inspiration kan ni använda er av listan nedan.





Känsloskala i grupp

Syftet med övningen är att fördjupa förståelsen av miljö känslor och känslord och göra det möjligt att dela med sig av sina känslor i en trygg miljö. Övningen lämpar sig i alla typer av grupper.

En lämplig plats väljs antingen inomhus eller utomhus, och på marken/golvet ritas en faktisk eller fiktiv linje. Linjens vardera änden ges betydelsen har inte alls känslan (0) respektive maximal känsla (10). Handledaren säger ett känslord i taget. Deltagarna får fundera en stund på ordet och ställer sig sedan på den punkt på linjen som motsvarar deras egen känsla. Därefter utbyter deltagarna tankar med den som står närmast: varför står jag just här? Hur visar sig känslan? I vilka situationer känner jag så? Efter en pardiskussion på några minuter ber handledaren paren dela med sig av sina tankar i hela gruppen.

Känslord: oro, rädsla, sorg, ilska eller vrede, frustration, skuld, förundran, intresse, handlingslust, undvikande... Hitta på fler känslord till exempel utifrån föregående övning, och välj ett antal ord som hinner avhandlas under den tid ni har.



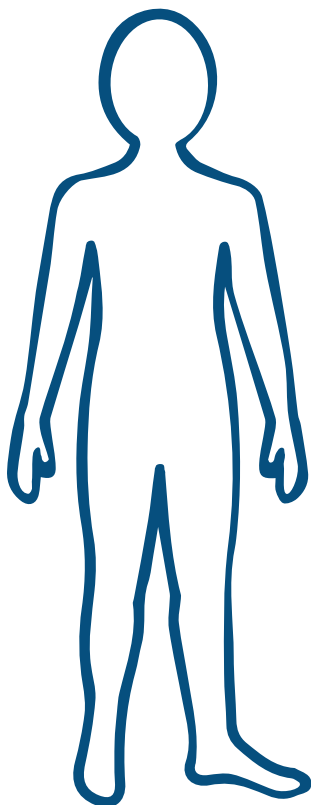


Hur känns känslorna i kroppen?

Syftet med övningen är att åskådliggöra kopplingen mellan kropp och sinne och att fokusera på den egna upplevelsen.

Övningen kan göras på egen hand eller i grupp som självständigt arbete. Till slut kan resultaten av övningen delas i gruppen eller insikter som nåtts diskuteras gemensamt.

Känslor genomsyrar vår kropp. När man är stressad flyttas ofta fokus enbart till huvudet eller tankarna medan den övriga kroppen ges mindre uppmärksamhet.



- Ta modell av bilden här intill eller rita en egen bild av kroppen.
- Teckna, färglägg eller skriv var i kroppen klimatförändringen, utarmningen av naturen eller övriga hotbilder känns. Om någon känsla börjar på ett ställe och slutar på ett annat kan du rita det också.
- Läger du märke till förnimmelser i kroppen som det är svåra att klä i känslor? Du kan illustrera dem också.
- Gör en annan teckning över de känslor som väcks när du tänker på någon eller något som står dig nära, är dig kärt och viktigt (t.ex. en närstående människa, ett sällskapsdjur eller en viktig plats).
- Vilka känslor och förnimmelser hittar du i kroppen? Märker du någon skillnad i kroppens reaktioner på hot och trygga faktorer? Hur kändes det att teckna och färglägga bilderna? Var uppgiften lätt eller svår? Insåg du något nytt om dig själv?



2. Att som vuxen möta ungas miljö känslor

Vuxna upplever samma osäkerhet inför stora frågor som ungdomar gör. Ibland kan vi känna oss otillräckliga, och det är mänskligt att värja sig för osäkerheten genom att till exempel dölja sig bakom en expertroll. Miljöfrågor är dessutom ofta kopplade till rädsla för politisering och till undvikande och tystnad. Det viktigaste är att vi söker stöd i gemenskapen, till exempel på arbetsplatsen, för att hantera dessa komplexa frågor och känslor.

Det är lite som att vi som samhälle skulle befinna oss i puberteten när det kommer till klimat- och hållbarhetsfrågor: det är mycket känslostormar och motstridigheter. En del unga har redan tänkt väldigt djupgående på klimatfrågor och de kan vara vuxnare och visare än många medelålders i de här frågorna.

Enligt forskning och vår erfarenhet vill unga bemötas uppriktigt och de skräms inte av att vuxna medger sin egen okunskap och osäkerhet inför de stora globala frågorna. De bästa mötena med ungdomar kan ge en stark känsla av närvaro och tankeutbyte. Även om vi inte vet vad man borde säga eller göra, kan vi ändå fokusera på att lyssna och ge tid.

"I vårt jobb visar det sig ofta att de vuxna inte förmår bemöta de ungas känslor, och då börjar de i stället söka sätt att slussa ungdomarna vidare någonstans. Kanske börjar man fundera på eventuella sjukdomar eller diagnoser, och överväger psykologisk hjälp eller specialistsjukvård. Ibland kan också det krävas, men långt ifrån alltid.

Det att vi inte har de där svaren är sant på många livsområden, men alltför ofta saknar vi vuxna modet att säga det högt. Alltför ofta har vi tyvärr svårt att ta oss ur rollen som proffs och till exempel sätta oss ner för att prata med den unga. Det är lättare att knappla på datorn och söka någon annan som kunde ta hand om situationen. Det här med att avvisa eller hänvisa någon vidare är det största skälet till att många ungdomar mister sin tilltro till vuxna, sina påverkningsmöjligheter eller känslan av att bli hörd."

- Navigatoranställd -



Kom igång med att bemöta miljö känslor

- Det behövs tid och lugna stunder för att bekanta sig med miljö känslor.
- När man börjar närma sig miljö känslor är det bra att **inledningsvis** komma överens om principer för tryggare rum: hur diskussionen ska bli så konstruktiv som möjligt och alla ska ges chansen att komma till tals.
- Kom ihåg att det inte är lönt att börja argumentera om vetenskapliga fakta, såsom riktigheten i klimatförändringen.
- Klimat- och miljö gärningar kan rekommenderas för att det bidrar till ens eget välmående, men jämförelser mellan vilka gärningar som är bättre eller kvantitativt flertaligare ska undvikas. Vi är alla olika, befinner oss i olika situationer och har olika handlingsmöjligheter.
- Alltför stort fokus på individuella val kan göra ungdomarna utmattade – de kan också själva länge ha gjort sådana goda val i livet. Det kan dessutom grumla uppfattningen om behovet av samhällliga lösningar. Att fokusera alltför mycket på individuella gärningar bör alltså undvikas.
- När miljö- och klimatgärningar planeras är det bra att betona det samhällliga och sociala påverkansarbetet och förändrade tänkesätt utöver de individuella handlingarna.

Hur kan jag uppmuntra unga att prata om sina känslor inför miljön och framtiden?

Nyckeln till att bemöta miljö känslor och miljöångest är att såväl verbalt som icke-verbalt uttrycka uppskattning och acceptans för de ungas upplevelsevärld. Känslor kan ses som budbärare om något viktigt, och ångest är inget att bara skyndsamt avhjälpa. Här följer beprövade tumregler för att prata om miljökrisen och miljöångest. Du kan anpassa exempelmeningarna så att de passar ditt sätt att tala.

Ge uttryck för att du är intresserad av den ungas upplevelser och tankar. Berätta att du är redo att fundera på temat tillsammans, även om du inte har några färdiga lösningar.

Det du sade lät viktigt. Berätta hur du har tänkt kring det här.

Det här låter skakande. Jag vet egentligen inte själv heller hur man kunde tänka kring det här, men vi kan fundera på det tillsammans.

Ta upp att ångest och oro är normala och begripliga reaktioner.

Det är förståeligt att vår nuvarande naturfjärrmade livsstil väcker oro och ångest. Problemet har enorma proportioner och det skulle vara ett mirakel om man inte kände ångest alls.

Roten till problemet finns i det omgivande samhället, inte i dig eller någon annan enskild individ.

Ta upp att miljöfrågorna gäller oss alla – vi är alla beroende av den övriga naturen och dess balans. Kanske kunde du också berätta något om dina egna tankar och reaktioner gällande miljökrisen?

Miljöfrågorna gäller verkligen oss alla. Vi sitter så att säga i samma båt. Jag är också orolig och ibland får jag ångest.

Unga behöver vuxna som har mod att möta de fakta som följer av miljökrisen och de känslor den väcker. Ge uttryck för att varken miljöångest eller andra känslor är något som ska fixas så snabbt som möjligt.

Vi kan bara prata. Det är inte så farligt att känna ångest. Vi kan lyssna på vad din ångest/dina känslor vill säga.

Ta upp att ingen ensam ska behöva utstå de frågor, tankar och känslor som miljökrisen väcker.

Det skulle vara bra om vi hade fler platser där folk kunde prata om sådana här saker och få stöd av varandra.

Tänk högt på vikten av att hitta en bra balans mellan att handla, ta till sig miljönyheter och -information, och att få vila och återhämtning.

Ska vi fundera på vad som kunde hjälpa dig just nu? Jag menar inte att vi ska förneka eller förtränga fakta om miljökrisen utan att du också orkar handla bättre om du tar hand om ditt eget mående samtidigt.

Ta upp förmågan att se saker på två plan, det vill säga förmågan att se såväl positiva processer som problem och hotbilder, och utmana sitt eget/andras/samhällets/sociala mediers svartvita tänkande.

Även om katastrofnyheterna stämmer, sker det också positiva saker samtidigt. Ofta är det ändå svårt att vara uppmärksam på bägge de här sakerna på en gång.

Har du utöver de här stora problemen också lagt märke till några positiva nyheter eller förändringar?

Ge plats att fundera på de stora och svåra frågorna och känna existentiell ångest.

Jag märker själv att tankar kring miljökrisen gör att frågor om liv och död på något sätt blir väldigt närvarande. Det handlar om väldigt stora frågor, och just därför är de viktiga att fundera på.

Matias berättelse

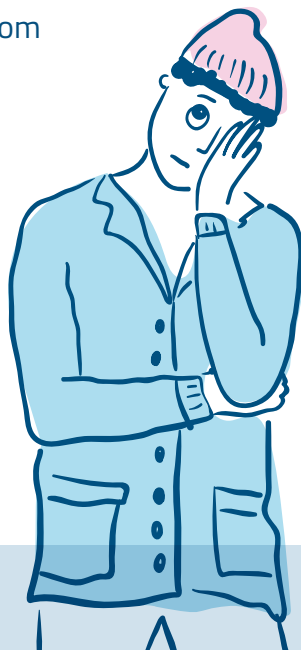
Matias, som är 18 år, upplever stark ångest över miljöns tillstånd, och han har mycket skolfrånvaro.

Han är övertygad om att det är bättre att dö innan miljökrisen drivs till det yttersta och samhället faller sönder. Han har tänkt mycket på döden och sörjer alla de andra djurarter som utrotas. I förhållande till det känns faktiskt inte ens egen död som någon stor grej. Han tänker att det kanske skulle vara bra om människan utplånades så hon inte kan förstöra övrigt liv.

En anställd lyssnar lugnt och svarar sedan att hen de facto inte kan lösa problemet, även om hen verkligen vill det. Hen frågar lite mer om Matias tankar på döden, har han funderat på att göra sig själv illa? Sedan fortsätter hen och frågar vad Matias tror att skulle hjälpa honom och vad han skulle önska.

Den anställda uppmuntrar Matias genom att visa att hen är intresserad av hans tankar och själv tänker ta reda på mer om temat. Hen medger att hen också själv blir rädd av läget i världen.

I slutet av samtalet konstaterar Matias att "Bra att du inte kom med nåt meningslöst pladder som att nu ska vi tänka positivt eller nåt sånt. Egentligen vill jag inte dö ännu."





Men om den unga känner stark miljöångest?

- **Miljöångest är kopplad till många olika aspekter och symtom utifrån individens utvecklingshistoria, ålder och mellanmänskliga relationer.** Trots det är det viktigt att miljö känslor inte bortförklaras eller förvrängs till något annat problem utan att de ges plats att bearbetas.
- **Självdestruktivitet eller psykotiska tillstånd**, det vill säga en gravt sviktande verklighetsuppfattning, kräver att man omedelbart söker ytterligare hjälp. Också om det under en lång tid är svårt att få kontakt med den unga eller om hans dagliga funktionsförmåga är allvarligt äventyrad måste man söka ytterligare hjälp.
- **Vårt samhälles stressade, individcentrerade och framgångsorienterade livsstil** hänger samman med såväl miljöproblem som krisen i psykisk hälsa bland ungdomar. Lösningen kan inte bara vara individuell vård utan det krävs mod att prata om samhällsförändringar.
- **Unga vill oftast att vuxna ska stå ut med deras känslor** och ibland också motstridiga upplevelsevärld, och inte slussa vidare deras problem till någon annan.
- **Det är viktigt att tala frimodigt om ungas ångest** och svåra känslor. Det ska göras inom ramen för ens egen kapacitet och kompetens och så att man samtidigt också själv söker stöd i sin gemenskap.
- **Du är betydelsefull som en viktig, trygg vuxen och som en medmänniska i den ungas liv** som erbjuder möjlighet till ett uppriktigt bemötande.



Fundera på följande i din arbetsgemenskap:

Hur upplever vi ungas miljöångest? Vilka fördelar och nackdelar kan det ha? Vilka ångestrelaterade reaktioner hos de unga är svårare respektive lättare att utstå? Vilka faktorer stärker vår, de vuxnas, förmåga att stå ut med de ungas känslor? Hur kan vi skapa medkännande gemenskaper som bidrar till psykisk hälsa när vi jobbar med ungdomar?



Arbeta med dina egna känslor

Det är sällan enkelt att identifiera sina egna innersta känslor och behov, men det är nyckeln till uppriktigt och äkta samspel med andra. Samtidigt är det en viktig grund för att ta hand om sitt eget välmående. Det här handlar om en process som aldrig är avslutad utan alltid pågår.

Med följande övningar kan du utveckla dina känslomässiga färdigheter som proffs.



Hantera dina känslor i din yrkesroll

Du kan fundera på de här frågorna i din yrkesroll eller som ditt privata jag. Gör anteckningar för dig själv, och om du vill kan du dela de tankar som väcks med andra.

- Hur är jag van att uttrycka mina känslor?
- Hur har mina känslor bemötts i olika livsskeden?
- Hur känns det att någon är intresserad av att höra om just min upplevelsevärld?
- Vad skulle hända om jag stannade upp för att bara lyssna till känslorna utan att värdera dem, bedöma dem, förändra dem eller lösa dem?
- Vilka miljö- och framtidsrelaterade känslor känner jag igen hos mig själv? Vilka miljö känslor är lättare respektive svårare att bemöta?
- Har mina känslor inför miljön förändrats genom livet? Hur?
- Prova att förhålla dig nyfiket, frågande och öppet till känslorna. Ibland kan det faktiskt vara viktigare att fråga och lyssna än att finna rätt svar.





Fyrfältsdiagram över känslor

Syftet med den här övningen är att synliggöra hur andras känslor påverkar oss och våra känslor andra. Övningen lämpar sig i arbetsgemenskapen så att var och en först funderar på egen hand och sedan diskuterar tillsammans.

Känslor smittar, och särskilt väl fortplantar sig de känslor som undviks eller förblir outtalade. I vår erfarenhet kan det på många arbetsplatser vara praxis att undvika att prata om miljöfrågor och de känslor de väcker. I den här övningen identifieras miljö känslor hos en själv och ungdomar, och sedan utforskas hur den anställdas egna reaktioner påverkar ungas känslor och vice versa.

- Rita en fyrfältsmatris enligt bilden.
- I vänstra fältet upptill skriver du dina egna miljö känslor och i det högra ungdomarnas. Om du inte vet vad ungdomar känner, fråga dem eller använd till exempel övningen Ordvägg ovan.
- Fundera sedan på hur de unga du möter kan påverkas av dina miljö känslor (medvetna eller omedvetna) och hur du påverkas av de ungas miljö känslor.
- I fältet till vänster nertill skriver du hur dina egna känslor kan påverka de ungas och i fältet till höger hur de ungas känslor kan påverka dina känslor och reaktioner.
- Fundera tillsammans på om övningen var lätt eller svår. Gav övningen er några insikter?



3. Från känslomässiga färdigheter till verktyg för att klara av miljökrisen

Miljö känslor kan ibland svepa iväg med en. Hjärnan blir påfrestad av den stora informationsmängden och tankarna kan snurra på med tankar om såväl det förflutna som framtiden. Därför är det viktigt att aktivt stärka den inre känslan av trygghet. Det här underlättas av stärkta känslomässiga och sociala färdigheter och övrigt välmående. Trygga vardagsrutiner, uppriktiga och stöttande mellanmänniska relationer, regelbunden näring, motion och vila är särskilt viktiga under kriser.

Mer naturkontakt och vistelse i trivsamma naturliga miljöer bidrar till återhämtning från stress och stärker välbefinnandet. Genom att aktivera sinnen eller kroppen till uppmärksamhet på den nuvarande stunden kan man reglera nervsystemet så att det blir mer balanserat och inte under- eller överstimulerat. Det lönar sig att rusta sig själv och varandra med viktiga färdigheter och skyddsnet som kommer till pass i svåra lägen.

Känslomässiga färdigheter inkluderar förmågan att

- observera, identifiera och benämna olika känslor
- ge uttryck för och förstå olika känslor
- reglera känslor.

Dessa färdigheter kan utvecklas under hela livet!



Första hjälpen för självreglering

De metoder för självreglering som ges nedan kan du använda själv eller vägleda ungdomar i att använda antingen enskilt eller i grupp. När du instruerar andra i övningarna kan du läsa upp texten högt eller klä den i egna ord. Det är bra att först testa övningarna själv i lugn och ro ensam eller till exempel med en kollega.

Tips: Efter varje övning är det bra att avsätta en stund för att uppmärksamma och sätta ord på hur det kändes att göra övningen. Var uppgiften lätt eller svår? Gav den er några insikter? Det är bra att låta var och en i gruppen berätta om sina upplevelser i den mån de själva vill.

Sinnesförmimelse av omgivningen

Syftet med övningen är att träna sig på medveten närvaro och lugna nervsystemet. Övningen kan göras tillsammans med en ungdom, eller i grupp så att den läses upp eller kläs i egna ord.

- Inta en stabil och bekväm position sittande eller stående.
- Se dig först lugnt omkring, låt blicken vandra och sedan få fästa sig vid fem olika saker. Säg deras namn lugnt i dina tankar (människor, växter, saker, husdjur...).
- Sänk därefter blicken eller slut ögonen. Fokusera nu på hörselsinnet: vad hör du just nu? Fokusera på fyra olika saker som ditt hörselsinne gör dig medveten om. Säg deras namn lugnt i dina tankar (t.ex. vinande, fågelsång, knackningar på tangentbord, en surrande maskin, din egen andning...)
- Fokusera nu på känselsinnet och hela kroppen. Vad känner du? Identifiera tre saker som känns just nu och säg deras namn i dina tankar. (Känslan av dina kläder, luftflöde, temperatur, svalka, andning...).
- Fokusera slutligen på att andas genom näsan och uppmärksamma luktsinnet. Ge akt på en eller två olika lukter och säg deras namn i dina tankar. Ta några lugna andetag och öppna sedan ögonen i lugn och ro.
- Vad lägger du märke till? Om du inte märker något särskilt gör det inget. Övningen är ingen prestation som ska göras så rätt som möjligt, utan det är helt ok om du inte känner något speciellt.

Fjärilsvingar

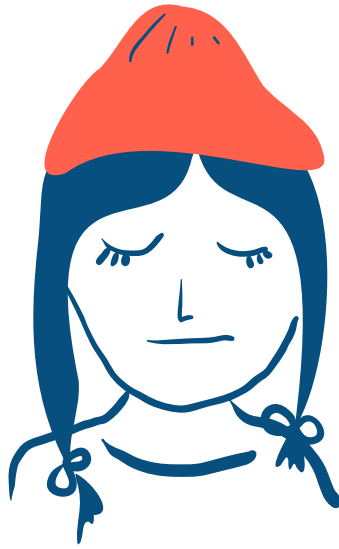
Syftet med övningen är att öka känslan av trygghet, dämpa överstimulering och lindra akut ångest.

Korsa händerna över bröstet, vänster hand på höger sida och höger hand på vänster sida. Klappa försiktigt bröstkorgen med vardera handens fingrar och fokusera på känslan. Du kan sluta ögonen eller sänka blicken. Andas samtidigt lugnt in och ut i egen takt, låt andningen bli lite långsammare. Övningen kan inte göras rätt eller fel utan alla sätt är bra. Känselförmågan och kroppens rörelse förankrar uppmärksamheten i nuet och dämpar överstimulering. Beröringen och armarna som korsar varandra aktiverar kroppens bägge sidor och kopplingar i hjärnan.

Du kan också ta ett stadigt grepp om endera eller bägge axlarna och tänka på din beröring som en trygg vuxens stöd till ett barn: jag lämnar dig inte, du är inte ensam, jag tar hand om dig.

Ta en stund för att känna efter hur det känns i kroppen. Ta ytterligare några djupa andetag.





Orosstund

Syftet med övningen är att ge sig själv lov att göra sådant som känns bra och lov att begränsa den tid man ältar något.

Avsätt till exempel 5–30 minuter varje dag för att grubbla över bekymmer och sorger. När orostankar dyker upp under dagen skriver du ner dem för dig själv, och tar fram anteckningarna för att bearbetas aktivt under orosstunden. Under den här orosstunden ger du dig själv lov att reagera, grubbla och sörja över såväl stora som små frågor. Ge dig själv lov att låta bli att tänka på dem under andra stunder.

Var inte för sträng med dig själv när bekymren dyker upp på nytt och på nytt i dina tankar. Påminn dig själv varje gång om att du inte behöver vara medveten om allt under alla stunder. Syftet här är inte att nedvärdera proportionerna av problemen i världen, utan att öka individens lugn och handlingskraft inför utmaningarna.

Stärk kontakten till naturen

De här övningarna görs helst ute i någon trivsamt naturmiljö. Övningarna kan göras enskilt eller i grupp. Syftet är att höja medvetenheten om hur viktiga miljöfrågor är och om vår naturliga koppling till andra arter i naturen.

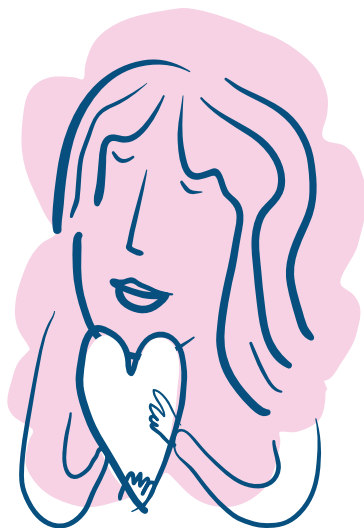
- Vandra kring en stund i något område och sök upp naturliga element som ni tycker om och dras till. Var och en kan välja 1–5 olika element som på sätt eller annat är kopplade till en själv, ens tankar och känslor. Fundera för er själva på varför ni valde just de här sakerna och vad de säger om er. Slutligen får alla i tur och ordning och i den mån de själva vill berätta för de andra om det de valt ut.
- Stanna upp inför något intressant naturligt element, till exempel ett stort träd eller en trädplanta. Fundera på vad det skulle önska sig om det kunde tala. Vad skulle det begära av er eller av hela mänskligheten? Hur reagerar ni?
- Leta i grupp reda på naturliga element som symboliserar tacksamhet över olika saker. Vad vill ni tacka naturen, livet eller någon enskild människa för? Samla ihop de saker ni valt ut och berätta med hjälp av dem vad allt ni är tacksamma för. Koncentrera er en stund vid varje element på känslan av tacksamhet och ge uttryck för den med en gest, t.ex. handen på hjärtat, eller med ord.



Följande övning lämpar sig att göras enskilt och skriftligt.

Välj ut ett träd du tycker om och ställ dig i närheten en stund. Du kan vidröra det och utforska dess former. Föreställ dig att trädet förstår dig och är välvilligt gentemot dig. Att det känner dig på djupet. Vad skulle trädet säga om dig?





Kärleksfull vänlighets meditation för oss själva och miljön

Syftet med övningen är att stärka en medkännande inställning och ens eget välbefinnande. Testa först att göra övningen själv eller till exempel med en kollega. Därefter kan du handleda ungdomar enskilt eller i grupp.

Inta en bekväm, avslappnad position. Du kan börja övningen genom att en stund andas lugnt. Sänk blicken eller slut ögonen om det känns bra. Du kan också hålla ena handen över hjärtat och på så sätt ha medkänsla med dig själv.

Tänk först på någon kär familjemedlem, närstående eller vän. Fundera på hur den här personen, precis som alla andra på jorden, vill leva ett lyckligt, gott och meningsfullt liv. Säg tyst i dina tankar till hen: "Jag önskar dig ett lyckligt och meningsfullt liv. Jag önskar dig välmående och trygghet. Jag önskar att du är vänlig mot dig själv. Jag önskar dig sinnesfrid."

Fokusera sedan på dig själv. Du, precis som dina nära och alla andra människor, vill leva ett lyckligt, gott och meningsfullt liv. Säg samma saker till dig själv som du just önskade din närstående: "Jag önskar mig ett lyckligt och meningsfullt liv. Jag önskar mig välmående och trygghet. Jag önskar att jag kan vara vänlig mot mig själv. Jag önskar mig sinnesfrid."

Upprepa de här meningarna på nytt.

Tänk sedan på hela världen. Fundera på hur uthållig och livskraftig hela naturen är och hur fantastiska dess olika miljöer, skogar, stäpper, glaciärer, hav, floder, berg, städer, byar. Fundera på hur du och dina nära är en lite del av den här helheten. Jorden kämpar nu med många olika miljöproblem vars följder också du drabbas av. Tänk på att du önskar dig själv och hela världen gott när ni lever med och försöker åtgärda de här svårigheterna.



Önska hela världen gott, också människor långt borta och den övriga naturen. Säg planeten och dess invånare: "Jag önskar oss alla ett lyckligt och meningsfullt liv. Jag önskar oss mer välmående och trygghet, även om vi lever mitt bland miljöproblemen. Jag önskar oss samarbete för att lösa problemen. Jag önskar att vi alla är vänliga mot oss själva. Jag önskar att vi alla är vänliga mot varandra. Jag önskar oss sinnesfrid."

Fokusera slutligen på andningen igen. Ta några lugna andetag i din egen, naturliga rytm. Öppna sedan ögonen och återvänd till den omgivning du befinner dig i. Tacka dig själv för övningen.

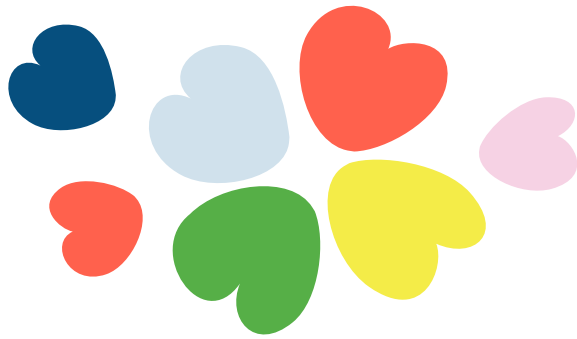
4. Sök det som är meningsfullt och värdefullt för dig själv

Vi lever i en värld under omvälvning, där flödet av information och olika åsikter är oändligt. Det är långt ifrån alltid som samhällets beslutsfattande och agerande främjar välmåendet för vare sig människor eller miljö. Då kan det underlätta om man stannar upp för att fundera på sådant som är viktigt och meningsfullt för en själv. Genom att klargöra sina egna värderingar och det som är viktigt för en kan man rikta in sin handling och energi på sådant som stöder välmåendet.

Att utforska sina värderingar och fundera på hur man medvetet kan handla i enlighet med dem kan lindra ungas världssmärta och vara till hjälp för människor i alla åldrar. Värderingar förändras också genom livet och man blir aldrig färdig med att fundera på dem. Ungdomar utmanar dessutom oss äldre med sina uppfattningar. Det lönar sig alltså att vara redo för uppriktigt och kritiskt utforskande av sina värderingar själv och tillsammans med de unga.

När du funderar på olika miljöfrågor och värderingar kan du råka på diverse motstridigheter. Kanske upptäcker du att...

- dina egna värderingar inte förverkligas i ditt liv så som du trott. Till exempel är naturen viktig för de flesta, men ändå är vi inte redo att avstå från en konsumtionsbaserad livsstil.
- olika värderingar står i konflikt med varandra. Ett exempel är människors levnadsstandard vs den övriga naturens tillstånd.
- det finns konflikter mellan olika generationer. Till exempel kan yngre generationer vara mer redo att avstå materialistiska värderingar än äldre är.



Tips för att jobba med värderingar

Det kan kännas svårt att fundera på värderingar eftersom de kan handla om såväl små som stora saker som vi tycker är viktiga och meningsfulla. Därför är det extra viktigt att avsätta tillräckligt med tid och vara på en lugn plats när man börjar fundera på värderingar. Följande övningar kan utgöra inspiration för att bli medveten om sådant som är viktigt för en själv och eftersträva en livsstil som motsvarar ens värderingar.

Dygder som kompass

Syftet med den här övningen är att klargöra vilka positiva saker du vill eftersträva och vilka dygder som styr ditt handlande. Övningen kan göras enskilt, tillsammans med ungdomar eller i någon annan grupp.

- Läs listan över ord för dygder och ideal (på följande sida). Vilka av dem tilltalar dig? Välj t.ex. de 2–5 viktigaste.
- Hur visar sig de här dygderna i vårt agerande? Hur kunde de visa sig? Vad kunde vi göra för att de ska bli ännu mer framträdande – uppmärksamma särskilt hurdana typer av sociala och samhällliga handlingar som kunde främja syftet.
- Fundera på frågorna ovan en stund enskilt och sedan i par, till exempel under 15 minuter. Till sist delas tankarna i hela gruppen.
- Det kan vara utmanande att tänka på de här frågorna och man behöver inte bli färdig på en gång.

Dygder som kompass





Meningsfullt för mig

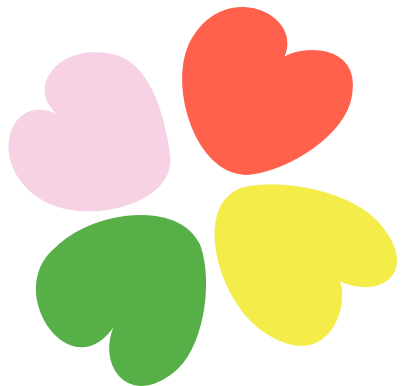
Syftet med övningen är att identifiera sina värderingar och sådant som är viktigt för en själv. Övningen lämpar sig att göras enskilt eller i grupp som en självständig uppgift. Utifrån övningen kan man diskutera och, om man vill, dela med sig av sina tankar i gruppen.

Varla är dina värderingar? Hurdana tankar och handlingar kunde de leda till? Fyll i följande meningar för att avsluta dem. Lyssna till ditt hjärtas röst och försök svara med det första som dyker upp i dina tankar. Om någon punkt känns svår kan du hoppa över den och återkomma till den senare.

- I grund och botten är jag en person som...
- Jag skulle vilja ha mer...
- Om jag fick tre önskningar skulle jag önska mig...
- Mitt liv blir meningsfullt av...
- Jag motiveras av...
- Jag skulle vilja ha ett liv där...
- Jag skulle vilja utveckla min/mitt...
- Jag sätter värde på...
- I miljöfrågor tycker jag att det är viktigt att/med...
- För mig betyder naturen...
- Jag drömmer om att...
- För mig är det fundamentalt viktigt att...

Vad säger dina meningar? Upptäckte du något nytt eller oväntat? Visade svaren på motstridigheter?

Välj bland meningarna ut de fyra saker som är viktigast och mest meningsfulla för dig och skriv ner dem på fyrklöverbladen. Det behöver inte vara något färdigtänkt eller slutgiltigt, utan du kan plocka ut det som tilltalar dig och pockar på din uppmärksamhet just nu.





Välmåendediagram

Syftet med övningen är att fokusera uppmärksamheten på hur olika delområden av ditt eget välbefinnande tillgodoses just nu i din vardag och hur de borde förändras för att motsvara dina värderingar och behov. Det här är ett sätt att dela in välbefinnande. Vissa delområden överlappar varandra, och vill du kan du göra en egen indelning.

Övningen kan göras tillsammans med en ungdom, eller handledas i grupp så att alla gör den självständigt.

- Rita två tårtdiagram enligt modellen på nästa sida. Skriv och färglägg det första diagrammet enligt hur olika områden av välbefinnande tillgodoses i ditt liv just nu. Du kan färglägga sektorer och fylla i dina tankar och observationer i dem.
- Fortsätt sedan med det andra diagrammet och åskådliggör hur du skulle önska att varje delområde tillgodoses i en idealsituation. Hur viktigt och beaktansvärt tycker du att respektive delområde är?
- Jämför sedan de två diagrammen med varandra. Vilka skillnader ser du? Vilka delområden förverkligas väl? Var det något som överraskade dig?
- Vilket delområde vill du förstärka mest? Finns det någon liten handling du kunde göra för att förstärka det redan idag?
- Finns det någon som kunde stötta dig på de olika delområdena?

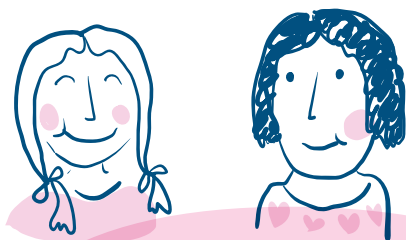




5. Tillsammans kan vi möta frågor om miljön och framtiden

Världen förändras och förbättras genom samarbete och samhörighet. Särskilt med tanke på att miljökrisen eskalerar är gemenskaper och sociala livsmönster nödvändiga för att människor ska överleva och kunna agera. Det är inte många av oss som är helt självförsörjande vare sig i fråga om mat eller andliga behov. Många experter på miljökrisen påpekar att människor i dagens värld borde söka sig till gemenskaper som passar just dem. Där kan man hitta förståelse, trygghet, mening och hopp.

Hur ska man känna igen en gemenskap? Är vi en gemenskap? Också löst definierade gemenskaper eller sammanhang av människor kan ge trygghet och resiliens när vi genomlever stora förändringar. Stärkta gemenskaper på studieplatser eller i ungdomslokaler ger unga möjlighet att uppleva samhörighet



Vi kan till exempel höja gemenskapskänslan genom att göra det till en vana att hälsa på alla, se varann i ögonen, fråga hur det går och medvetet ge nykomlingar uppmärksamhet. När sådana små men betydelsefulla gester upprepas ökar det allas trygghetskänsla.

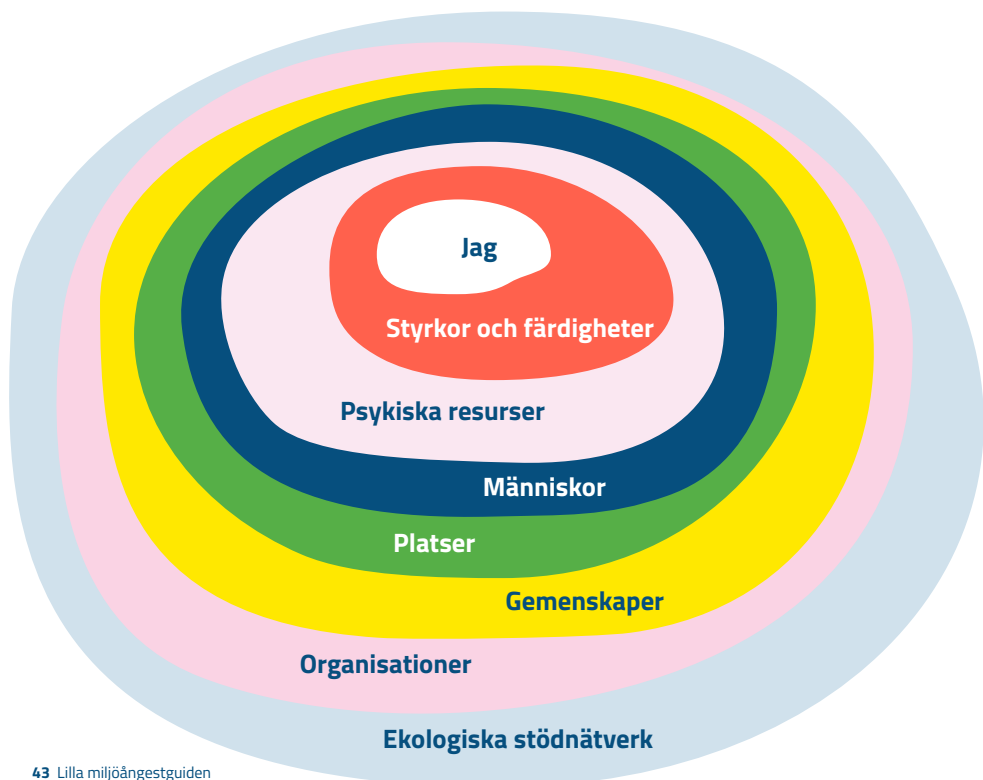
Det kan förekomma många olika spänningar och konflikter när miljöfrågor tas upp och diskuteras. En del är mer redo att ta till sig dessa teman medan andra känner behov av att undvika dem och fokusera på annat. Rädslan för motsättningar och skärpta tonlägen kan göra det svårt att ta upp temat, men det är ändå bra att ta mod till sig och försöka. Det kan behöva sägas explicit att det på sätt och vis är väldigt begripligt att man vill undvika de svåra känslor som miljökrisen väcker, och att det är tillåtet för olika människor att befinna sig i olika skeden av processen när det kommer till miljömedvetenhet.

Stärkt gemenskap

Vetenskapliga fakta talar för att gemenskaperna behöver stärkas. Följande övningar bidrar till att sätta fokus på betydelse av stöd för gemenskaper och ger praktisk inspiration till gemenskapskänsla. De kan hjälpa folk som tampas med temat ur olika synvinklar att finna en gemensam kontaktyta och stärka sina band till varandra.

Vårt sociala stödnätverk

Övningen Stödnätverk hjälper att synliggöra de inre och yttre resurser som vi har tillgång till. Övningen görs helst tillsammans med både ungdomar och vuxna. Ta först 20–30 minuter för självständigt arbete och reservera sedan tillräckligt med tid (t.ex. 15–20 minuter) för gemensam diskussion.



Jag

Skriv ditt namn i cirkeln mitt på pappret.

Styrkor och färdigheter

I den andra bubblan skriver du ner dina styrkor och färdigheter som hjälper dig klara av motgångar. Fundera på dina förmågor och egenskaper.

T.ex. mod, uppriktighet, omtanke, rättvisa, samtalsfärdigheter, kreativitet

Psykiska resurser

I den tredje bubblan anger du de resurser som hjälper dig lugna dig själv när du drabbas av motgångar. Det kan handla om minnen, fantasibilder, värderingar och trosföreställningar som inger dig trygghet och lugn.

T.ex. en fantasibild där du kelar med ett sällskapsdjur, ett minne av en fin stund med en kär människa, en tanke på någon hemtrevlig syssla, ett minne av bra respons du fått

Människor

På följande nivå skriver du viktiga människor som finns där för dig och genuint stöttar dig. De låter dig fritt uttrycka dina känslor och uppskattar dig och dina tankar.

Om du har svårt att komma på någon här kan du fundera på hur du skulle kunna stärka ditt eget nätverk. Det är inte heller kvantiteten som är viktig, för de flesta räcker det också med en pålitlig relation.

Platser

Ange i nästa bubbla konkreta platser som ger dig känslor av lugn och ro, och resurser för att hantera miljökrisen och andra stressande situationer.

T.ex. fysiska eller digitala grupper, föreningar och hobbyer du ingår i eller kunde ansluta dig till, student- eller arbetsgemenskaper, ideologiska samfund.

Gemenskaper

Ange dina gemenskaper i följande bubbla. De grupper som hör hit bidrar till dina resurser och ökar din känsla av trygghet. Du kan också förvänta dig hjälp av dem under svåra perioder.

T.ex. fysiska eller digitala grupper, föreningar och hobbyer du ingår i eller kunde ansluta dig till, student- eller arbetsgemenskaper, ideologiska samfund.

Organisationer

I följande bubblan kan du lägga till större organisationer som du eller någon av dina gemenskaper är kopplade till.

T.ex. offentliga tjänster du har tillgång till, kopplingar till beslutsfattare och nationella eller internationella organisationer. De kan ha samhällelig, politisk eller ekonomisk makt och de kan förväntas ge hjälp och stöd.

Ekologiska stödnätverk

Lägg till dina ekologiska stödnätverk i den sista bubblan. Det inkluderar till exempel biologisk mångfald, luften du andas, regn, jordmån och näring liksom även övriga naturliga element som bidrar till din existens.

När helheten är färdig kan du se över den och fundera på hur du kunde stärka dina färdigheter och stödnätverk.

Diskutera övningen i gruppen. Vad lade ni märke till? Vilka stödnätverk var enkla och vilka svåra att identifiera? Varför? Hur skulle ni tillsammans kunna stärka era stödnätverk?

Plansch med uppmuntrande och stärkande ord

Syftet med övningen är att synliggöra medkänsla, vänlighet och välvilja och att öka känslan av gemenskap och trygghet i ett komplext världsläge. Övningen kan göras tillsammans med ungdomar eller i arbetsgemenskapen. Övningen kan om man vill också göras så att orden riktas till en själv.

- Vad skulle du vilja säga som under miljökrisen kunde vara uppmuntrande och ingjuta mod i andra som ingår i dina gemenskaper?
- Vilka ord skulle du vilja använda för att visa andra ömhet och medkänsla?
- Med vilka ord skulle du vilja visa omtanke, omsorg och välvilja?
- Skapa en plansch med ord och meningar efter tycke och smak. Det spelar ingen roll om meningarna känns klichéartade.
- Pröva också att i tur och ordning läsa orden högt för varandra. Hur känns det?

Se och stärk det goda på arbetsplatsen

Syftet med diskussionsfrågorna är att göra oss redo att bemöta ungas miljö känslor och miljöångest, och att stödja diskussion om temat i arbetsgemenskapen.

- Vilka av våra styrkor och kunskaper är särskilt bra vid klimatkrisen och andra kriser som hopar sig?
- Vilka bra och stöttande egenskaper har vi? Vad lyckas vi med?
- Vilken är nyttan av att dela med sig av miljö känslor? Och att dela känslor överlag?
- På vilka sätt kan miljöångest vara till nytta respektive till skada? För unga respektive medarbetare?
- Vilka verksamhetsmodeller förbättrar vår kapacitet att stå ut med och bemöta ungas ångest?



6. Rikta blicken mot framtiden

Har vi andra möjliga framtider än de ofta dystopiska bilder som vi ser mest av i nyheterna och sociala medier? Svaret är ja. Framtiden avgörs i hög grad av hur vi människor föreställer oss den och talar om den. Därför är det viktigt att verkligen föreställa oss önskvärda framtider och våga tala om dem.

Ungas föreställningar om framtiden avspeglar hur tidigare generationer – alltså vi som är vuxna nu – handlar och de beslut vi fattar. Ungas framtidstro har fått sig en törn av beslutsfattarnas tröga reaktioner på klimat- och hållbarhetskrisen. Unga avkräver vuxna effektiv handling och är ofta mer redo att avstå dagens konsumtionsbaserade livsstil. Dessutom vill de ha möjligheter att påverka saker som är meningsfulla för dem, och det är vuxnas ansvar att stötta dem i det.

Med tanke på kommande generationer är det viktigt att vi vågar syna situationen sådan den är nu och möta förändringarna, ge avkall på

något befintligt och välkomna något nytt. Vi vill uppmuntra alla som jobbar med ungdomar att finna sina egna styrkor och kunskaper för att bygga en gemensam, hoppfull framtid.

Hur påverkar vi framtiden?

- 1) **Påverkan på individnivå**, i ens eget liv, i familjen eller olika grupper: till exempel det vi äter, hur vi rör oss, bor och konsumerar.
- 2) **Påverkan på samhällsstrukturer**: till exempel genom att agera och efterlysa förändringar på arbetsplatser, i organisationer eller i politiken.
- 3) **Påverkan på tänkesätt och världsbilder**: till exempel genom att stärka medkänsla, måttlighet, ansvarsfullhet och solidaritet.

Vi påverkar alla framtiden, medvetet eller omedvetet.

Det är nyttigt att märka att individens livsstilsval har begränsad effekt. Den som försöker minska sin miljöpåverkan eller sitt koldioxidavtryck till ytterligheten kan bli utmattad eller cynisk. Å andra sidan är vardagsval som är förenliga med ens egna värderingar viktiga för välbefinnandet. När kunskapen om goda val sprider sig förändrar det samhällets rådande uppfattningar om vad som är normalt och eftersträvänsvärt.

Utöver individuella val är det bra att fokusera på sätt att påverka i olika sociala sammanhang och samhället överlag. Också att tala om miljöfrågor och de känslor och förhoppningar de är förknippade med är aktiv och effektiv handling.



Prova framtidstänkande och aktivt hopp

En framtid inom gränserna för planetens bärkraft kan öppna möjligheter till något gott. Så låt oss kavla upp ärmarna och tillsammans fundera på framtiden, tala om våra förhoppningar och samlar våra krafter för gemensam påverkan.



Fråga: Tänk om?

Övningen kan göras enskilt, tillsammans med ungdomar eller i arbetsgemenskapen, och syftet är att vidga våra perspektiv på framtiden.

Ta fram papper och penna eller använd något annat anteckningsverktyg. Fundera på hur framtiden kommer att se ut om 2, 10 eller kanske 30 år – välj det spann som känns mest naturligt. Kasta av er samtidens tvångströja och föreställ er helt fritt en annorlunda verklighet. Kom på så många saker som möjligt som kunde se ut som du vill. Börja varje mening med orden tänk om?

T.ex. Tänk om lösningarna på klimatkrisen redan vore på god väg? Tänk om alla viktiga beslutsfattare tänkte på ungas hälsa i första hand och först sedan på ekonomin? Tänk om det vore vanligt att gråta över fällda träd?

Skriv under cirka 10 minuter så många önskvärda framtidsscenarioer du kan komma på. Om ni gör övningen i grupp, dela med er av det ni kom att tänka på och kommentera hur andras framtidsscenarioer känns.





Synliggör påverkningsmöjligheterna

Det är bra att till exempel börja med övningen **Meningsfullt för mig** som grund till den här övningen.

Målet är att skapa riktlinjer för att handla i enlighet med sina värderingar och agera för det som känns meningsfullt. Syftet är att fundera på möjligheter att påverka speciellt miljö- och klimatfrågor. Den här övningen görs i grupp så att frågorna diskuteras tillsammans och anteckningar görs över det som tas upp.

- Vilka saker anser ungdomarna att är viktigast när det gäller miljöfrågor? Vad vill de verka för?
- Vilka styrkor, färdigheter och egenskaper har er grupp/gemenskap?
- Vilka handlingsmöjligheter kan ni se? Vilken information behöver ni och var får man den?
- Vad eller vilka möjliga samarbetspartner finns det som ni skulle kunna förverkliga klimat- och miljögärningar med? Hur får ni kontakt med dem? (miljöskyddsföreningar och exempelvis 4H, Scouterna, Röda Korset och många andra organisationer som genom sin verksamhet främjar ekosociala värderingar, liksom även politiska aktörer och beslutsfattare)
- Välj ett konkret handlingsområde och kom överens om gärningar som främjar saken. Kom överens om konkreta delmål, ansvar och avsett tidsschema. Kom ihåg att belöna er själva för ert arbete!



Exempel på klimat- och miljögärningar:

1. Projektet Terra-Pi jobbar med ungdomar och klimat känslor i Sverige: <https://metodbank.terrapi.se/>
2. Webbplatsen [Toivoa ja toimintaa](#) och
3. [Ilmastoajatuksia – opas nuorisotyön ilmastokasvatukseen](#), en guide som Nuorten akatemia tagit fram för klimatfostran (båda på finska).



Drömkarta

Syftet med den här övningen är att synliggöra positiva och hoppningivande framtidsscenarier. Den kan göras på egen hand, tillsammans med ungdomar eller i olika grupper.

Börja med att söka i tidningar och klippa ut ord, meningar och bilder som speglar era egna framtidshopp och drömmar. Fundera sedan en stund enskilt på era egna drömmar, förhoppningar och tankar. Diskutera därefter vilka drömmar och förhoppningar ni har gemensamt. Alla har rätt att berätta i den mån de själva vill om sina drömmar eller låta bli att berätta.

- Vilken gemensam bild tecknar sig av deltagarnas olika hopp och drömmar?
- Vilka saker leder till era drömmar?
- Vilka styrkor har ni nu, och vilka styrkor kunde hjälpa er på vägen mot den eftersträlvade framtiden?
- Skapa en gemensam drömkarta genom att klippa och klistra.

Hopp är inte en övertygelse om att något kommer att gå bra, utan en förvissning om att något är meningsfullt, oavsett vad som sker.

(Václav Havel)

7. Mer information om miljö känslor

Intervjuer med 10 000 ungdomar (16–25 år) från tio olika länder berättar om ungdomars miljöoro, sorg och rädslor och om besvikelsen över alltför långsamt beslutsfattande i frågor som gäller miljö och klimat. I studien [Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change](#): a global survey deltog **1 000 unga finländare**.

En studie bland högskolestudenter i 25 länder (2021) visade att negativa känslor som klimatförändringen föranledde orsakade sömnlöshet och lägre upplevd psykisk hälsa bland unga vuxna.

Den internationella klimatpanelen IPCC:s första delrapport 2022 tar ställning till skyddet av den psykiska hälsan som ett led i klimatåtgärder. I rapporten avhandlas klimatkrisens effekter på psykisk hälsa utförligt, i förhållande till såväl akuta som långvariga förändringar.

Världshälsorganisationen WHO:s policyrekommendation (2022) uppmanar till att uppmärksamma klimatförändringen inom arbetet med psykisk hälsa och att koppla skyddet av den psykiska hälsan till klimatarbetet och att utveckla verksamhet för att trygga de mest utsatta grupperna.

Projektet Terra-Pi samlar kunskap och tar fram metoder för att stötta ungdomar att bättre kunna hantera klimatrelaterade tankar, känslor, upplevelser och funderingar på svenska (i Sverige).

Grundläggande information om klimatförändringen:
[miljöministeriets Klimatguide](#)

Ungdomsbarometern 2021 in Finland tar upp att unga till exempel upplever mycket miljörelaterad sorg men å andra sidan ofta är hoppfulla inför framtiden. De är mycket villiga till livsstilsförändringar, till exempel att ge avkall på sin levnadsstandard, för att trygga hållbara levnadsvillkor på planeten också i framtiden. Unga saknar inte hopp utan vill att politiska beslut ska fattas för att lösa klimatkrisen och att de själva ska få påverkningsmöjligheter (webbplatsen finns på svenska).

Psykologen och ekonomen Per Espen Stoknes TED-X-talk **Hur kan vi omvandla klimatutmattnings till handling mot global uppvärmning** erbjuder ett nytt sätt att tala om klimatförändringen. Svenska Yle har producerat tv-serien Klimatparadoxen för att förklara hans teori på ett lärorikt sätt (Yle Arenan).

Framtidsaktörens verktygslåda, utvecklad av Jubileumsfonden för Finlands självständighet Sitra, ger mer information och metoder för framtidstänkande.

I en omfattande enkät om klimatkänslor som Sitra publicerade 2019 kartlades känslor med anknytning till klimatförändringen bland finländare i olika åldrar och känslornas samband med hållbara levnadssätt. Av respondenterna uppgav omkring en fjärdedel att de kände klimatångest. Hållbara levnadssätt upplevdes vara det viktigaste sättet att hantera ångest och andra svåra känslor.

Vetenskapsjournalisten Mikko Pelttaris bok Lämpenevä maa – ilmastolukutaidon käsikirja (En varmare planet – guide för klimatlitteracitet, Vastapaino 2021) ger vägledning för hur debatten om klimatkrisen kan förstås.

Av en jämförande studie av resultaten av ungdomsbarometrarna i Finland, **Nuoret ja ilmastonmuutos**, framgår det att ungdomar redan länge känt till och varit oroliga för klimatförändringen, och andelen har ökat under 2010-talet.

ymparistoahdistus.fi

Vi lever mitt i en miljökris som är påfrestande för psyket. Vad berättar miljöångesten om? Hur kan man leva med de känslor som miljökrisen väcker?

Den här lilla guiden ger resurser för att förstå miljöångest och främja psykisk hälsa under miljökrisens tidevarv.

Den tankeväckande och praktiskt orienterade guiden riktar sig till vuxna proffs och frivilliga som jobbar med unga till exempel inom ungdomsarbete, på andra stadiets läroanstalter eller vid högskolor.

Guiden är en av publikationerna inom projektet Ympäristöahdistuksen mieli.

mieli

