

#psychologistsforfuture är ett nätverk för psykologer som jobbar med att stötta ungdomar på *#fridaysforfuture* och hjälpa dem med deras krav på makthavarna att agera för klimatet.

Tunne ry är en organisation som erbjuder möjligheter att bearbeta känslor och tankar kring problem gällande klimatförändringen.

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf erbjuder information och stöd om klimatångest.

Om du lider av en stark eller långvarig ångest, kontakta skol-, elev- eller arbetshälsovården eller hälsocentralen. Svenskspråkiga kristelefonen 09-252500112 är öppen må, on kl 16–20 och ti, to och fr kl 9–13.

#psychologistsforfuture på Facebook
www.fridaysforfuture.org
<https://tunne.org>
<https://mieli.fi/sv>

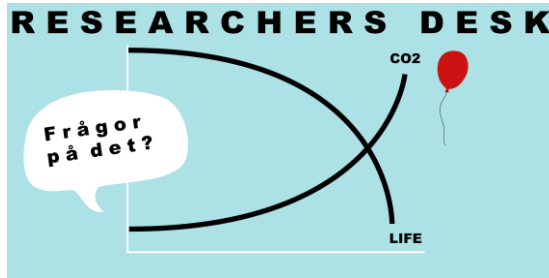
Till alla er som känner
klimatoro

Första hjälpen vid klimatoro

Från #psychologistsforfuture
i samarbete med Researchers Desk



*SPRID GÄRNA DENNA
INFORMATION!*



Klimatångest?

Då man börjar inse hur illa det är ställt med vår planet uppstår ofta starka och jobbiga känslor. Man kan känna ångest, panik, oro, hopplöshet, meningslöshet eller nedstämdhet. Dessa känslor är helt normala. Alla känner dock inte av klimatångesten. Man kan även agera för bättre klimatförhållanden utan alltför starka känslor.

Att hantera klimatångesten

Att jobba med klimatångesten ger goda resultat, då det arbetet hjälper såväl vår planet som dig att hantera din egen klimatångest.

- **Sök efter sammanhang!**
Umgås med andra som delar din förståelse och oro för klimatkrisen.
- **Engagera dig!**
Agera själv eller tillsammans med andra för att skapa förändringar i stort och smått.

Sök efter sammanhang och aktiviteter

1. Gå in på de sociala medier du gillar.
2. Sök på ordet "klimat", lägg eventuellt till din bostadsort. Där hittar du många grupper som t.ex. fridaysforfuture, Naturskyddsföreningen, Extinction Rebellion, Fältbiologerna, Klimatriksdagen.
3. Läs och kom med mera frågor.
4. Välj den grupp och det sammanhang som passar dig och dina värderingar bäst.

"Det som hjälper planeten hjälper även dig att hantera din klimatångest"

Agera!

Hållbarhet är ett centralt begrepp för både planeten och för oss människor. För att i längden orka agera för klimatförändringar är det bra att:

- träffa andra - dela med sig av den oro man känner och den förståelse man har för klimatkrisen.
- skaffa dig krafter: ät och sov tillräckligt!
- motionera.
- vistas i naturen.
- skapa inte i onödan konflikter kring klimatfrågorna med dina närmaste.
- vara snäll och skonsam mot dig själv.
- gör saker du mår bra av och som gör dig

Att påverka samhället

- Demonstrera och delta i aktioner för att påverka makthavare.
- Lägg inte din energi enbart på att protestera, jobba även med att bygga upp någonting bättre.
- Fokusera på politiken, lagar och samhället, i stället för att försöka förändra individer.

Att påverka medmänniskor

- Var gärna en förebild och visa konkret hur man kan handla.
- Lyft fram positiva exempel.
- Var vänlig. Lyssna och ställ frågor under diskussioner kring klimatfrågor, i stället för att ifrågasätta och propagera.

Att göra egna förändringar

- Jobba hellre med en mera genomgående förändring, än med många små projekt som tar mycket av din energi.
- Hitta en kompis och gör förändringar tillsammans.
- Det är enklare att sätta igång med en aktivitet än att slutföra den.

Kontakta oss

#psychologistsforfuture på Facebook
<https://tunne.org>