

*#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](http://www.fridaysforfuture.org)  
<https://tunne.org>  
<https://mieli.fi/sv>

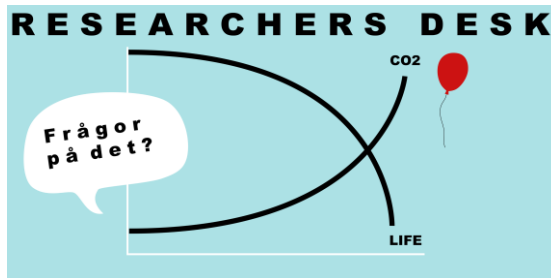
Till alla som känner  
klimatoro

# Första hjälpen vid klimatoro

Från #psychologistsforfuture  
i samarbete med Researchers Desk



*SPRID GÄRNA!*



## Klimatångest?

När en förstått hur illa det är ställt med planeten väcks ofta starka och jobbiga känslor. Det kan vara ångest, panik, oro, hopplöshet, meningslöshet och nedstämdhet. Att känna så är helt normalt och rimligt. Alla känner inte klimatångest, en kan välja att agera även utan starka känslor.

## Hantera klimatångest

Det är så fantastiskt att just det som hjälper planeten också hjälper dig att hantera din klimatångest.

- **Hitta ett sammanhang**  
Umgås med andra som delar din förståelse och oro för klimatkrisen.
- **Engagera dig**  
Börja agera själv eller tillsammans med andra för att skapa förändring i stort och smått.

## Hitta sammanhang och aktiviteter

1. Gå in på din favorit av sociala medier.
2. Sök på "klimat", lägg eventuellt till din bostadsort. Du kommer hitta många olika grupper som t.ex. fridaysforfuture, Naturskyddsföreningen, Extinction Rebellion, Fältbiologerna, Klimatriksdagen.
3. Läs och ställ frågor.
4. Välj det sammanhang som passar dig och dina värderingar.

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

## Att orka agera

Hållbarhet är viktigt för både planeten och oss människor. För att i längden orka agera för klimatet är det hjälpsamt att:

- träffa andra som delar din oro och förståelse för klimatkrisen.
- äta och sova ordentligt.
- motionera.
- vistas i naturen.
- inte i onödan gå in i konflikter med dina närmaste angående klimatfrågor.
- vara snäll och förlåtande mot dig själv.
- göra saker du mår bra av och blir glad av.

## Att påverka samhället

- Demonstrera och delta i andra aktioner för att påverka makthavare.
- Lägg inte din energi enbart på att protestera mot destruktiva verksamheter, försök att även visa på eller bygga upp något bättre.
- Ha fokus på att påverka politiken, lagar och samhället, i stället för att försöka påverka individer.

## Att påverka medmänniskor

- Var gärna en förebild, visa konkret hur en kan göra.
- Lyft fram positiva exempel.
- Var vänlig. Lyssna och fråga när du diskuterar klimatfrågan, i stället för att ifrågasätta och propagera.

## Att göra egna förändringar

- Gör hellre en förändring med stor effekt, än många små som tar mycket av din energi.
- Hitta en kompis och gör förändringar tillsammans.
- Det är enklare att börja med något än att sluta med något.

## Kontakta oss

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