

Session 2: Klimabekymringer blandt børn og unge





Tal sammen to og to:

Hvilke tanker vækker temaet klimabekymring blandt børn og unge hos dig?



Hver tredje skoleelev oplever bekymringer om klimakrisen i hverdagen

37 procent af danske skoleelever svarer i ny undersøgelse, at klimabekymringer påvirker dem i deres hverdag.



StockPlanets

Bekymring om klimaudfordringen

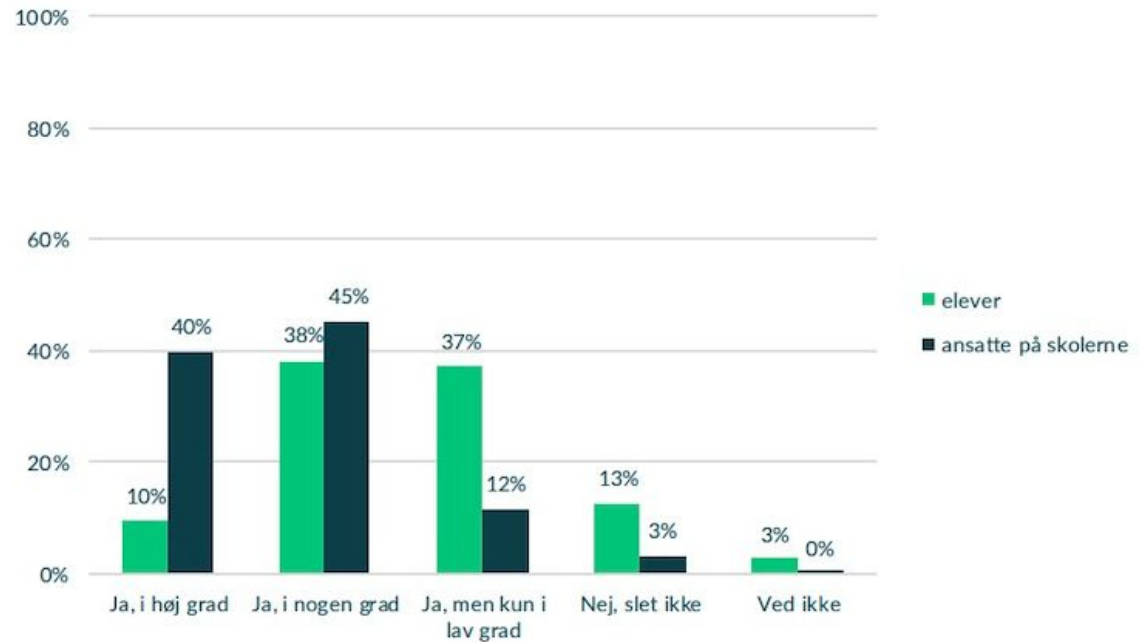
48%

af eleverne bekymrer sig i høj eller nogen grad om klimaudfordringen

85%

af skolernes ansatte bekymrer sig i høj eller nogen grad om klimaudfordringen

Jeg bekymrer mig om klimaudfordringen





Ida Fjellerup Hansen & Lea Wiggen Kramhøft
Stiftere af Klimapsykologisk Ungdomsforening

Klimapsykologisk Ungdomsforening

Hvilke følelser kan klimakrisen
vække i børn og unge - og
hvordan kan vi hjælpe dem med
at være i ubehaget?



Indhold

- **Børn og unges mistrivsel grundet klimakrisen**
- **Klimapsykologisk Ungdomsforening**
 - Klimaterapi - hvordan og hvorfor?
- **Klimaangst vs klimaubehag**
 - Det brede spektrum af følelser
 - Er det patologisk at bekymre sig?
- **Hvad hjælper?**
 - Copingstrategier
 - Fællesskaber
 - Psykologisk fleksibilitet
 - Fælles sprog og afpatologisering
- **Omsat til praksis**
 - Forskningsresultater
 - Jeres erfaringer, bekymringer, succeshistorier?



Børn og unges mistrivsel på grund af de økologiske kriser

Hickman et al. (2021)

- 10.000 unge mellem 16-25 år fra 10 forskellige lande udspørges

Resultater:

- **6 ud af 10 er meget eller ekstremt bekymrede over klimakrisen**
- 3 ud af 4 synes at fremtiden er skræmmende
- For 45% er følelserne funktionsnedsættende i hverdagen

Kraka-Deloitte (2023)

- Repræsentativt sample på 1.515 danskere mellem 12 og 30 år udspørges

Resultater:

- **Hver fjerde unge kvinde overvejer ikke at få børn pga klimakrisen**
- Klimaforandringer topper listen af udvalgte bekymringer blandt unge mellem 12 og 30 år.

Klimapsykologisk Ungdomsforening

Hvorfor?

- Manglede et tilbud, hvor unge kunne tale om klimabekymringer og blive spejlet
- Manglede et fælles sprog for følelserne og fælles samtale, der ikke sygeliggør dem

Aktiviteter



Gruppeforløb for klimabekymrede unge



Klimacaféer



Gruppeforløb for klimaaktivister

Vores tilbud

- **Omsorgsfuldt rum**, hvor følelser får plads og legitimitet
 - Ikke så løsningsorienteret til at starte med – følelser kommer i første række
- **Redskaber** til at være i ubehaget og vende det til noget konstruktivt
 - Hensigt er at de går styrket derfra, og ikke blot taler hinanden længere ned i ubehaget
- **Klimacaféer**
 - Mindfulness
 - Aktiv lytning
 - Faciliteret fællessamtale
 - Skriveøvelse - individuel refleksion

Hvilke følelser er på spil hos de unge vi møder?

Sympatisk nervesystem aktiveret

- Kamp/flugt

Parasympatisk nervesystem aktiveret

- Frys

Frygt

- Ængstelighed
- Angstsymptomer

Skam

- Dårlig samvittighed (eget forbrug)
- Skyldfølelse (globalt ansvar)
-

Stress

- Akuthed
- "Lever på en tynd tråd af tid"
- Næste valg, finanslov, landbrugsaftale osv. er *det vigtigste*

Sorg/melankoli

- Arter der aldrig kommer igen
- Mennesker der mister deres liv eller livsgrundlag
- Fravalg af hobby, studie, arbejde – måske endda børn

Vrede

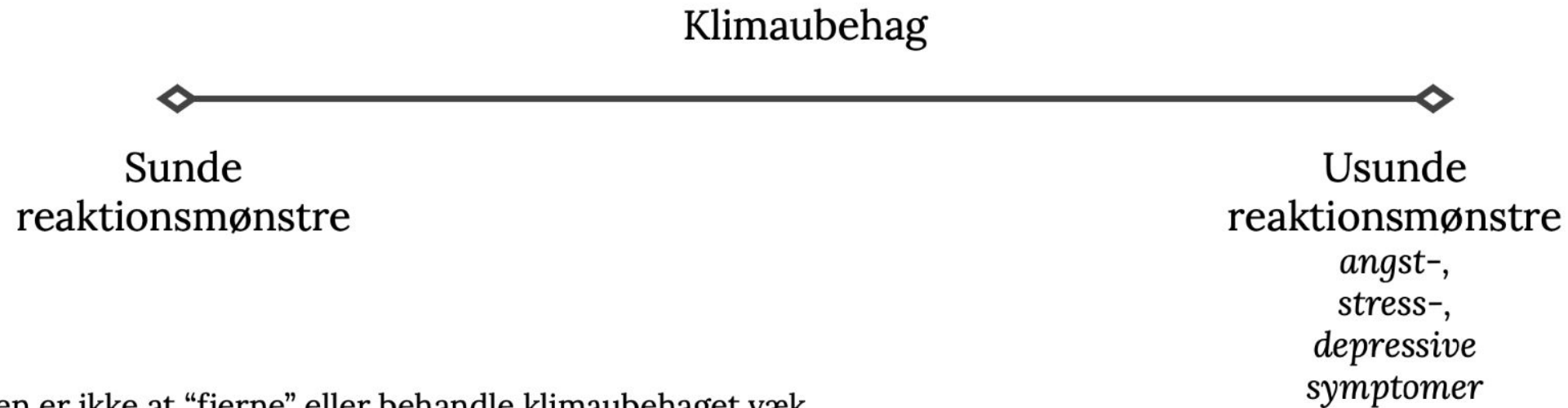
- Frustration (over ikke at blive taget alvorligt)
- Irritation (over at der ikke "sker mere")
- Mistillid (til "de voksne")

Afmagt

- "Løbet er kørt"
- "Jeg alligevel ikke gøre en forskel"

Klimaubehag vs klimaangst

Er det patologisk at være bekymret?



Løsningen er ikke at “fjerne” eller behandle klimaubehaget væk

- I det fleste tilfælde er der ikke tale om psykisk lidelse - professionel hjælp til de tilfælde, hvor der er
- Udtryk for omsorg med naturen og andre mennesker, at mærke ubehag
- At undertrykke ubehaget, vil kun gøre det værre - kognitiv dissonans

Hvad hjælper børn og unge med at være i klimaubehaget?

Hvad de unge, vi møder, siger:

- Lettende at møde andre med samme tanker og følelser.
- Rart at få påpeget gode kvaliteter, klimaubehaget vidner om
- Hjælper at blive understøttet i at tale med nære relationer om det - følelsesmæssigt frem for fakta og argumentation

Baudon og Jachens (2020)

- **Emotionel støtte fra fællesskab**
- **Naturforbundethed**
- **Indre resiliens**
- **Klimahandling**
- **Mødt med forståelse**

Daenick et al. (2023)

- **Brug af flere forskellige copingstrategier**
 - **Problemløsning** (den mest effektive strategi (Bingley et al., 2022))
 - **Emotionsregulering**
 - **Meningsdannelse**

Innocenti et al. (2023)

- **Self-efficacy**
 - Følelsen af at man kan gøre en forskel
 - Identifikation med andre, der har gjort en forskel

Feather og Williams (2022)

- **Psykologisk fleksibilitet**
 - At kunne adskille hvad der ligger inden for ens handlerum, og hvad der ikke gør
 - Accept af ikke at kunne redde verden alene

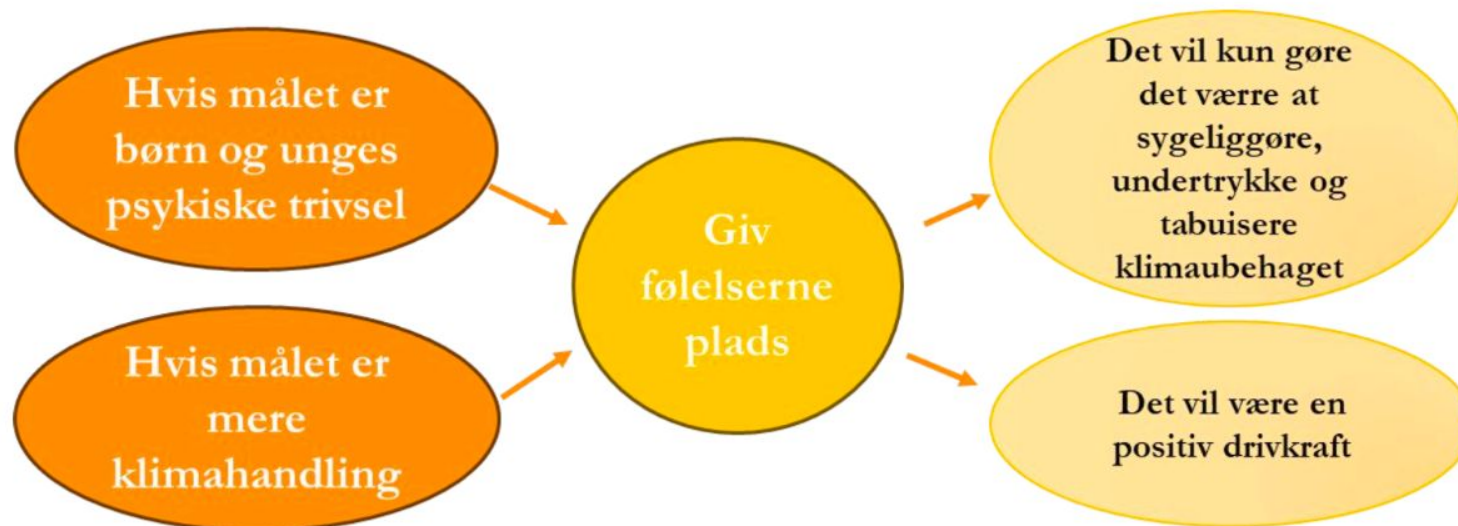
Skal vi ikke hellere fokusere på hvad der skal gøres i stedet for al den snak?

Kritik:

Risikerer at tale hinanden ned i et mørkt hul og give op

Uproduktivt – spil af tid og modarbejder endda den grønne omstilling

- Hvis børn var bekymrede, bange, vrede over hvilket som helst andet problem, ville man aldrig bede dem om at ignorere følelserne
- Som med alle andre bekymringer, hjælper det at blive spejlet
- En følelse af at blive grebet er en drivkraft mod klimahandling - og mere positiv end frygt og stress





Spørgsmål

Inden samtale om hvordan
denne viden kan omsættes
til praksis



Hvordan omsættes denne viden til praksis i klasselokalet?

Vigtigt:

I er eksperter i jeres praksis - og vi er meget interesserede at lære af jeres erfaringer!

Vi har alligevel udpeget nogle umiddelbare udfordringer og orienteret os i forskningslitteraturen :-)



Potentielle udfordringer:

- Naturfaglærere er ofte dem der kommer med “de dårlige nyheder”
- Ofte har naturfaglærere færre lektioner med børnene -> ikke nødvendigvis nære relationer
- Vanskeligt at tale om følelser i plenum og i en setting, der ikke normalt er til det
- Risiko for at pådutte negative følelser, der ikke var der i forvejen




Andre udfordringer I kan identificere?

Hvilke ser I som de mest presserende?

ARTICLE

Educators' experiences and strategies for responding to ecological distress

Blanche Verlie* , Emily Clark, Tamara Jarrett and Emma Supriyono

*Corresponding author. E-mail: blanche.verlie@gmail.com

(Received 04 May 2020; revised 21 October 2020; accepted 22 November 2020; first published online 14 December 2020)

32 deltagere

40% arbejder med 5 til 16-årige eller i kommunalt regi (fx naturvejleder)


Resten arbejder på universiteter

Abstract

Research is increasingly identifying the issues of ecological distress, eco-anxiety and climate grief. These painful experiences arise from heightened ecological knowledge and concern, which are commonly considered to be *de facto* aims of environmental education. Yet little research investigates the issues of climate change anxiety in educational spaces, nor how educators seek to respond to or prevent such emotional experiences. **This study surveyed environmental educators in eastern Australia about their experiences and strategies for responding to their learners' ecological distress.** Educators reported that their students commonly experienced feeling overwhelmed, hopeless, anxious, angry, sad and frustrated when engaging with ecological crises. Educators' strategies for responding to their learners' needs included encouraging students to engage with their emotions, validating those emotions, supporting students to navigate and respond to those emotions and empowering them to take climate action. Educators felt that supporting their students to face and respond to ecological crises was an extremely challenging task, one which was hindered by time limitations, their own emotional distress, professional expectations, society-wide climate denial and a lack of guidance on what works.

ARTICLE

Educators' experiences and strategies for responding to ecological distress

Blanche Verlie* , Emily Clark, Tamara Jarrett and Emma Supriyono

*Corresponding author. E-mail: blanche.verlie@gmail.com


(Received 04 May 2020; revised 21 October 2020; accepted 22 November 2020; first published online 14 December 2020)

Abstract

Research is increasingly identifying the issues of ecological distress, eco-anxiety and climate grief. These painful experiences arise from heightened ecological knowledge and concern, which are commonly considered to be *de facto* aims of environmental education. Yet little research investigates the issues of climate change anxiety in educational spaces, nor how educators seek to respond to or prevent such emotional experiences. This study surveyed environmental educators in eastern Australia about their experiences and strategies for responding to their learners' ecological distress. Educators reported that their students commonly experienced feeling overwhelmed, hopeless, anxious, angry, sad and frustrated when engaging with ecological crises. Educators' strategies for responding to their learners' needs included encouraging students to engage with their emotions, validating those emotions, supporting students to navigate and respond to those emotions and empowering them to take climate action. **Educators felt that supporting their students to face and respond to ecological crises was an extremely challenging task, one which was hindered by time limitations, their own emotional distress, professional expectations, society-wide climate denial and a lack of guidance on what works.**

ARTICLE

Educators' experiences and strategies for responding to ecological distress

Blanche Verlie* , Emily Clark, Tamara Jarrett and Emma Supriyono

*Corresponding author. E-mail: blanche.verlie@gmail.com

(Received 04 May 2020; revised 21 October 2020; accepted 22 November 2020; first published online 14 December 2020)

Abstract

Research is increasingly identifying the issues of ecological distress, eco-anxiety and climate grief. These painful experiences arise from heightened ecological knowledge and concern, which are commonly considered to be *de facto* aims of environmental education. Yet little research investigates the issues of climate change anxiety in educational spaces, nor how educators seek to respond to or prevent such emotional experiences. This study surveyed environmental educators in eastern Australia about their experiences and strategies for responding to their learners' ecological distress. Educators reported that their students commonly experienced feeling overwhelmed, hopeless, anxious, angry, sad and frustrated when engaging with ecological crises. **Educators' strategies for responding to their learners' needs included encouraging students to engage with their emotions, validating those emotions, supporting students to navigate and respond to those emotions and empowering them to take climate action.** Educators felt that supporting their students to face and respond to ecological crises was an extremely challenging task, one which was hindered by time limitations, their own emotional distress, professional expectations, society-wide climate denial and a lack of guidance on what works.

Tilbage til oversigt over hvad der hjælper

Brug af flere forskellige copingstrategier

- Problemløsning
- Emotionsregulering
- Meningsdannelse

Snak i små grupper:

Emotionel støtte fra fællesskab
Naturforbundethed
Indre resiliens
Klimahandling
Mødt med forståelse

Self-efficacy

- Følelsen af at man kan gøre en forskel
- Identifikation med andre, der har gjort en forskel

Hvordan kunne dette inkorporeres i jeres undervisning og styrke jeres elever?

Opsamling i plenum

Hvad de unge, vi møder, siger:

- Lettende at møde andre med samme tanker og følelser.
- Rart at få påpeget gode kvaliteter, klimaubehaget vidner om
- Hjælper at blive understøttet i at tale med nære relationer om det - følelsesmæssigt frem for fakta og argumentation

Psykologisk fleksibilitet

- At kunne adskille hvad der ligger inden for ens handlerum, og hvad der ikke gør
- Accept af ikke at kunne redde verden alene

Blanche et al. (2021)

- Opfordre elever til at tale om deres følelser
- Validere følelserne
- Støtte elever i at håndtere følelserne
- Opfordre elever til klimahandling

Tak for i dag!

**Klimapsykologisk
Ungdomsforening**

www.klimapsyk.dk

kontakt@klimapsyk.dk

Børnetelefonens 5 gode råd til børn med bekymringer om klimaet:

5 GODE RÅD TIL BEKYMRINGER OM KLIMA

1

BEKYMRINGER VISER, AT DU ER BETÆNKSOM

Mange af os har hørt om klimaforandringer i f.eks. nyhederne og fra andre børn.

LÆS RÅDET →

2

BEKYMRINGER ER IKKE FARLIGE

Tanker og bekymringer om klimaet er ikke farlige. Men de kan være ubehagelige, og du

LÆS RÅDET →

3

FIND PAUSER FRA BEKYMRINGER OG NYHEDER

Når man tænker meget på bestemte ting, kan man

LÆS RÅDET →

4

TAL MED NOGEN OM DINE BEKYMRINGER

Hvis man går helt alene med tanker eller bekymringer, kan det komme til at vokse og fylde på en måde, der ikke er

LÆS RÅDET →

5

HUSK PÅ DE POSITIVE FORTÆLLINGER

Det er helt normalt at blive forskrækket eller bekymret over det, du hører i

LÆS RÅDET →

Børns Vilkårs anbefalinger:

ANBEFALINGER TIL HVORDAN DU KAN TALE MED DIT BARN OM KLIMABEKYMRINGER

BØRN SKAL FØLE SIG SET, HØRT OG FORSTÅET



LYT BARNET TIL ENDE



ANERKEND BARNETS BETÆNKSOMHED



GIV BARNET HÅB, OG FOKUSÉR PÅ FÆLLESSKABET



BLIVER DU BEKYMRET – SÅ RÆK UD

