



Youth Rising Above Climate Anxiety

MODUL 4 «SAMFUNN»



www.planet-pulse.eu



Co-funded by
the European Union



01

Side 6

Kraften i fellesskapet: Styrke emosjonell motstandskraft

02 Side 13

Fra frykt til handling: Å gjøre klimaangst om til endring



03

Side 19

Å skape klimaklare lokalsamfunn

04 Side 22

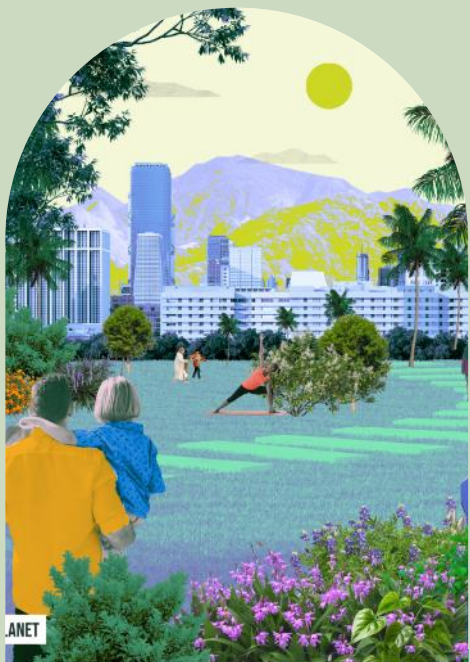
Det emosjonelle kompasset: Å navigere gjennom klimaangst



05

Side 25

Resiliensplanen:
Hvordan
samfunn
tilpasser seg og
blomstrer



06

Side 28

Å
gjenopprette
planeten i
lokalsamfunne
ne våre

07

Side 31

Et hjerte for
hvert
lokalsamfunn



08

Side 37

Planet Pulse,
Samfunnspuls



09

Side 40

Lokalsamfunn og organisasjoner
Vellykket gjennomføring bærekraftige tiltak



10

Side 42

Tiltak iverksatt av lokalsamfunn i EU for å redusere sitt økologiske fotavtrykk gjennom bærekraftige praksiser

11

Side 44

Lokale bærekraftsfestivaler i Irland som underviser i og viser frem bærekraftige levemåter



12

Side 46

Grønne infrastrukturprosjekter i Den europeiske union.



Et **felleskap** defineres som en sosial enhet (en gruppe mennesker) med felles kjennetegn som sted, kultur, normer eller verdier.

Felleskap er en følelse av tilhørighet

Det omfatter både en følelse og et sett av relasjoner mellom individer, preget av tillit, tilhørighet og gjensidig støtte.

I sammenheng med KLIMAFORANDRINGER:

«**Felleskap**» refererer vanligvis til en gruppe mennesker som er knyttet sammen av felles geografi, identitet, interesser eller sårbarheter.

En gruppe mennesker som kollektivt påvirkes av, og er i stand til å reagere på, klimarelaterte risikoer.

Definisjon av felleskap

01

Kraften i fellesskapet:
Styrke emosjonell
motstandskraft





*Hva
kjennetegner et
felleskap?*

**Kraften
Kraften i «vi»
er det som
skaper et
samfunn**

Kollektiv emosjonell styrke
vs.
individuell isolasjon

Forståelse av klimaendringenes
emosjonelle innvirkning på
lokalsamfunn

Styrke enkeltpersoner ved å
fremme gruppesolidaritet



*Sentrale begreper om
«Styrking av
emosjonell
motstandskraft»*

Selv om personlig motstandskraft er verdifull, **blir emosjonell utholdenhet i møte med klimaendringene ofte sterkere når den dyrkes kollektivt fremfor i isolasjon.**

I fellesarealer, enten det er i

- lokale nabolagsmøter
- aktivistgrupper
- kulturelle sammenkomster

kan folk gi uttrykk for **frykt, sorg og frustrasjon** uten å bli dømt.

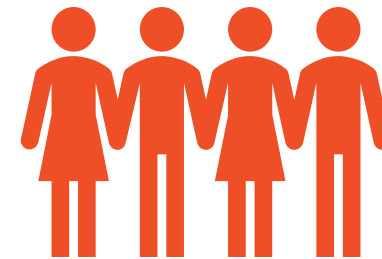
Denne **felles sårbarheten** fremmer tillit og tilknytning, og forvandler angst til gjensidig støtte.

Når enkeltpersoner ser sine egne utfordringer gjenspeilet i andres erfaringer, **reduseres følelsen av fremmedgjøring** og troen på at utfordringene kan møtes sammen **styrkes**.

Over tid blir disse støttende nettverkene emosjonelle sikkerhetsnett som tilbyr både praktisk hjelp og en **felles følelse av mening** som ingen enkeltperson kunne skape alene.

1

Kollektiv emosjonell styrke vs. Individuell isolasjon



2

Forståelse den emosjonelle virkningen av klimaendringene på lokalsamfunn:

De følelsesmessige konsekvensene av klimaendringene strekker seg langt utover de umiddelbare ettervirkningene av ekstreme værhendelser.

Mens en flom eller skogbrann kan forårsake akutt traume, er de langsommere konsekvensene, for eksempel;

- Endrede årstider
- Arter som forsvinner
- Eller den snikende trusselen om havnivåstigning kan skape en kronisk understrøm av angst.

Denne vedvarende usikkerheten kan tyngde hele samfunn, særlig de som har sitt levebrød eller sine kulturelle tradisjoner tett knyttet til miljøet. For urfolk, små øynasjoner eller landlige jordbrukssamfunn er klimaendringene ikke en abstrakt trussel, men en realitet som utspiller seg.

Å anerkjenne denne kollektive følelsesmessige byrden er avgjørende for å utvikle ressurser for psykisk helse og strategier for klimakommunikasjon som er kulturelt sensitive, traumeinformerte og langsiktige.

Når mennesker **forenes under et felles mål**, skjer det ofte en forvandling:

Frykt blir drivkraft **Fortvilelse blir til besluttsomhet.**

Solidaritet gir ikke bare trøst, den skaper fremdrift.

I klimahandling betyr dette at enkeltpersoner som kanskje føler seg maktesløse på egen hånd, **kan bli energiske bidragsyttere når de er en del av en gruppe.**

Å delta i felles hagearbeidsprosjekter, kooperativer for fornybar energi eller lokale kampanjer for politisk påvirkning gir mer enn konkrete resultater; det **gir en følelse av handlekraft og håp.**

Dette **håpet smitter**, inspirerer til videre engasjement og forsterker ideen om at kollektiv handling kan endre utviklingen av klimautfallet. Den følelsesmessige overgangen fra isolasjon til myndiggjøring kan være like avgjørende som de fysiske tiltakene som iverksettes for å tilpasse seg eller dempe virkningene.

3

**Styrke enkeltpersoner ved å
fremme gruppesolidaritet!**



Praktiske ideer for:

*«Styrking av
emosjonell
motstandskraft»*

Fellesskapsverksteder med fokus på metoder for emosjonell motstandskraft, som mindfulness, gruppeterapi eller historiefortelling.

Nettverk for støtte fra jevnaldrende for å dele mestringsstrategier.

Lokale støttearrangementer der folk kan dele sine klimrelaterte frykter og støtte hverandre.



02

Å gjøre klimangst til endring

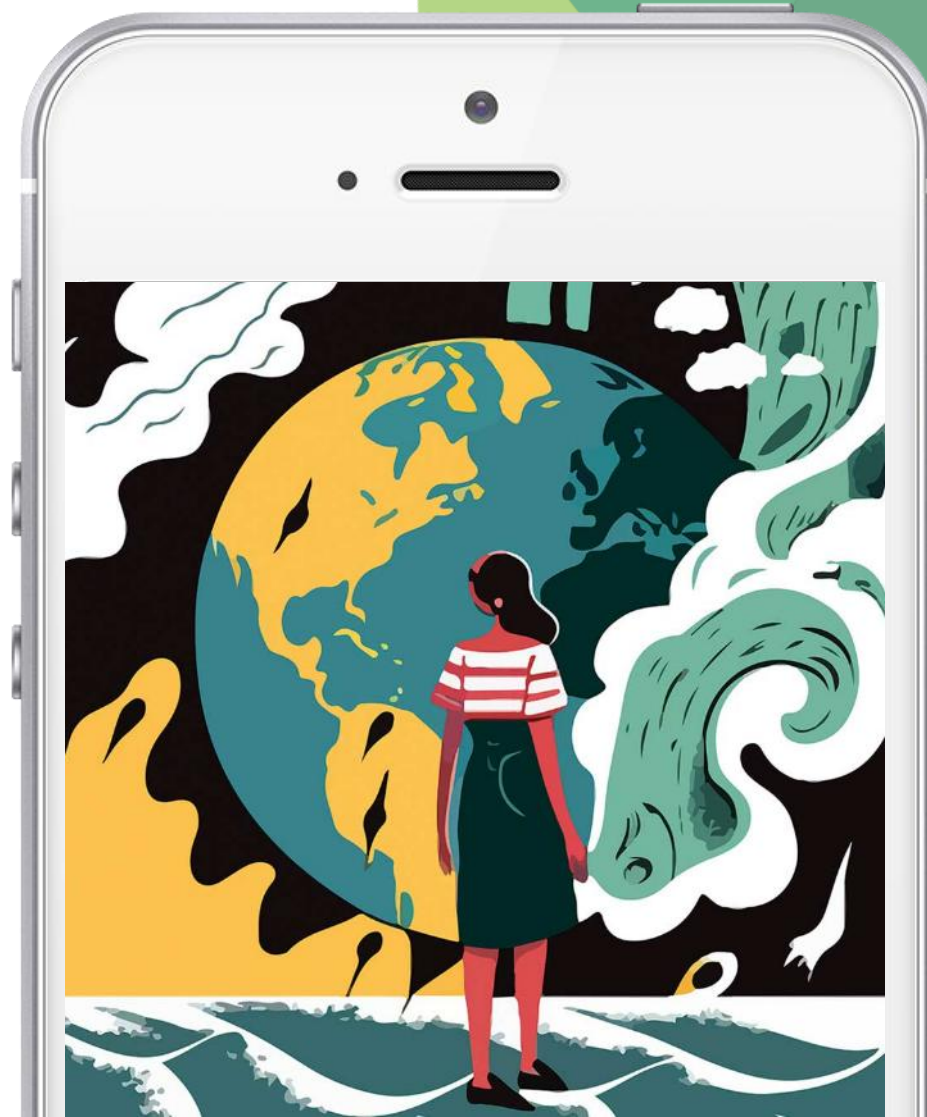


VIKTIGE BEGREPER OM: «Å gjøre klimaangst til endring»

*Sammenhengen mellom
klimaangst
og passivitet*

*Strategier for å forvandle
frykt og hjelpeløshet
til positive
samfunnsdrevne handlinger*

*Eksempler på små,
håndterbare tiltak
som kan ha en
betydelig innvirkning.*





1

Å snu

klimaangst



til



endring

Sammenhengen mellom klimaangst og passivitet:

Store problemer kan føles så overveldende at folk lammes.

Klimaangst kan få oss til å stenge av, unngå nyhetene eller tenke «*ingenting jeg gjør vil ha noen betydning*».

Å vite at dette er normalt, er det første skrittet mot å komme videre!



2

Å snu

klimaangst



til



endring

Å gjøre frykt om til fellesskapshandling:

Frykt kan få oss til å handle --> hvis vi har klare, gjennomførbare tiltak.

Begynn i det små, samarbeid med andre og feir hver seier.

*(Prøv noen av handlingsforslagene neste gang du føler deg fortapt eller redd.
Akkurat som Tesco-ordtaket sier: «Hver lille bit hjelper»)*

Forandring føles mulig når vi deler byrden og ser fremgang.



3

Å snu

klimaangst



til



endring

Små handlinger, store ringvirkninger:

Husk: **Små skritt teller.**

Du kan ta neste skritt ved å:

Plante et tre sammen med venner

Å starte et reparasjonskafé

Bytte klær i stedet for å kjøpe nye

Bli med i en lokal (eller online!) klimagruppe.

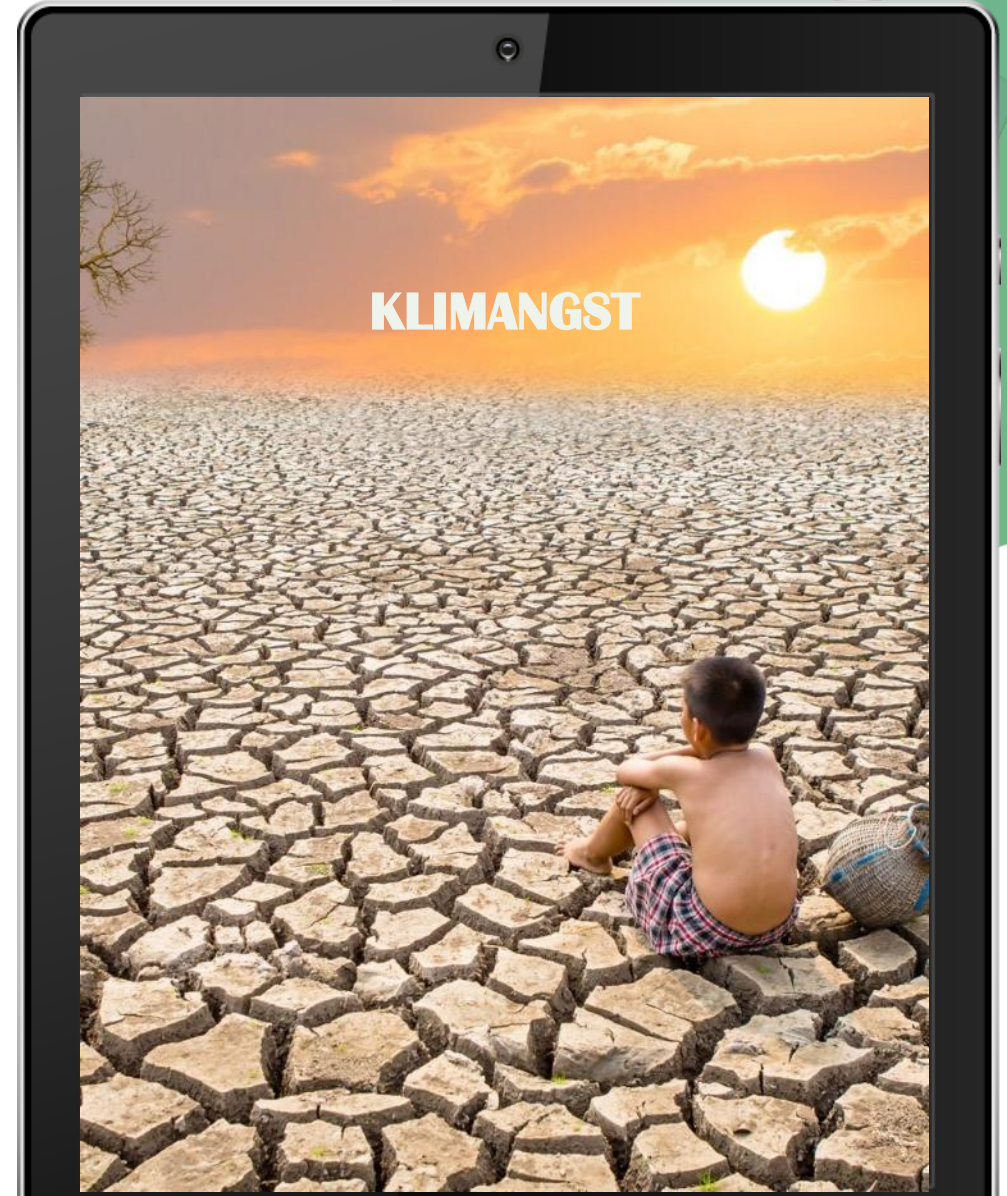
**Hver handling hjelper planeten og minner deg om at
du *kan* gjøre en forskjell.**

Praktiske forslag til: Å gjøre klimangst om til endring

Handlingsplaner for lokalsamfunn, som å organisere treplantingsarrangementer, initiativer for å redusere avfall, eller å fremme lokale grønne tiltak.

Fortellingssamlinger der medlemmer av lokalsamfunnet deler eksempler på hvordan de forvandlet sin angst til positiv endring.

Klimahandlingsgrupper med fokus på ungdom og voksne som samarbeider om miljøvennlige prosjekter.





03

Å skape
klimautviklingsklare
lokalsamfunn



Nøkkeltbegreper om:

*Å fremme
klimaklare
lokalsamfunn*



**Viktigheten av
samfunnets
beredskap i møte
med
klimahendelser**

**Hvordan bygge
klimaresistent
infrastruktur og
sosiale systemer som
støtter bærekraft**

**Utdanningens rolle i
å fremme
langsiktig
samfunnsresiliens**



Praktiske ideer for: «Å skape klimaklare lokalsamfunn»

Workshops om bærekraftig livsstil

For eksempel:

- Oppsamling av regnvann
- Energirevisjoner i hjemmet

Opprette lokale beredskapsteam som fokuserer på å forberede seg på

- Naturkatastrofer
- Energisparende tiltak, eller
- Bærekraftig lokal matproduksjon

Opplysningskampanjer for å informere lokalsamfunn om konsekvensene av klimaendringene og måter de kan dempe dem på

04

Det emosjonelle kompasset:
Å håndtere klimangst i fellesskap

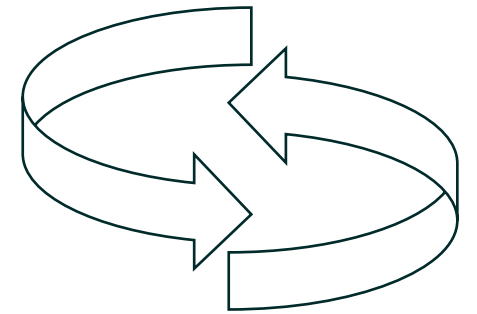


Utvikling av emosjonell kompetanse i lokalsamfunn for å håndtere klimarelatert stress og sorg.

Gruppebaserte tilnærminger for å håndtere klimangst og fremme solidaritet.

Emosjonell motstandskraft som en kollektiv ressurs.

*Sentrale begreper
om: Hvordan
håndtere klimangst i
felleskap*

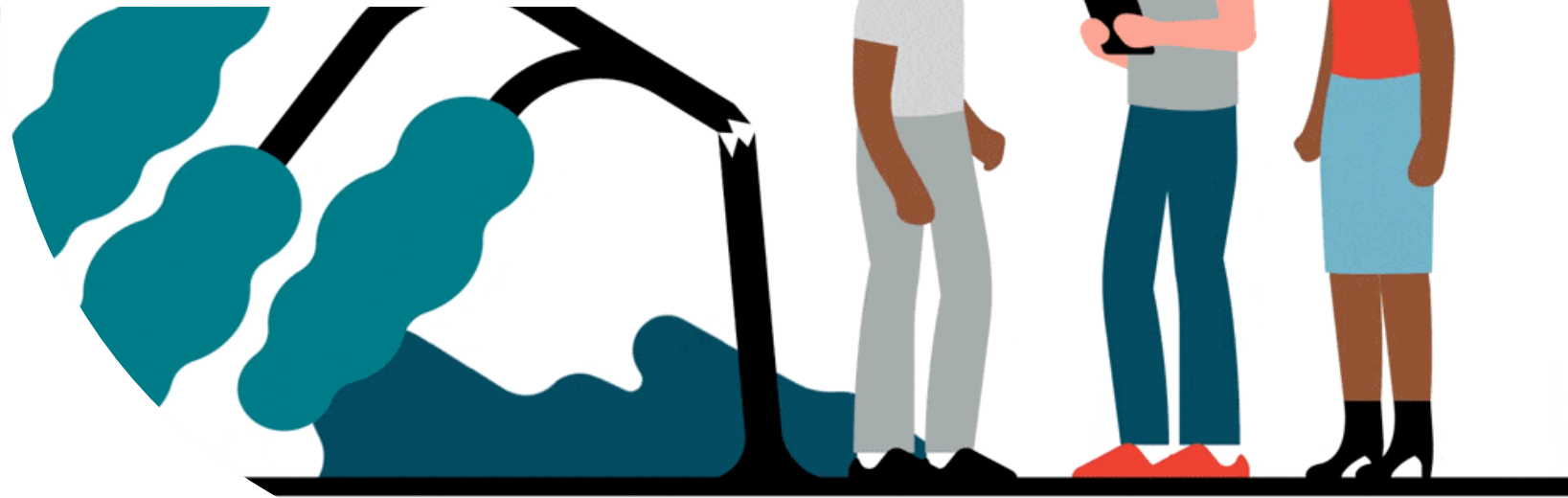


Praktiske tips for: Håndtering av klimangst i fellesskap



05

Resiliensplanen:
Hvordan lokalsamfunn tilpasser
seg og blomstrer



Sentrale begreper om: «The Resilience Blueprint» Hvordan samfunn tilpasser seg og blomstrer

Forståelse av planen for
å bygge et robust
samfunn som svar på
klimautfordringene.

Eksempler på
lokalsamfunn som
har tilpasset seg
klimapåvirkningene
på en vellykket
måte.

Betydningen av
proaktiv planlegging
og langsiktig
tenkning.



Praktiske ideer til:

«The Resilience Blueprint»:

Hvordan lokalsamfunn tilpasser seg og omstrø...



Utarbeide kart over lokalsamfunnets motstandskraft som identifiserer sentrale sårbarheter og tilpasningsstrategier (f.eks. flomrisiko, matsikkerhet).

Muligheter for gjensidig læring der vellykkede casestudier deles og implementeres i nye områder.

Samarbeidsprosjekter som involverer lokalsamfunnet i utformingen av resiliensstrategier.

06

Re-Planet-ing
Våre
lokalsamfunn



Sentrale begreper om: «Å gjenopprette vårt forhold til planeten i lokalsamfunnene våre»




Å gjenoppbygge
vårt forhold til
planeten på
samfunnsnivå.



Å skifte til en «regenerativ»
tankegang. Å gjenopprette
miljøet, i stedet for bare å
opprettholde det.



Hvordan lokalsamfunn kan
ta skritt for å redusere sitt
økologiske fotavtrykk
gjennom bærekraftige
praksiser.



Grønne infrastrukturprosjekt er som *felleshager, urbant jordbruk og grønne tak.*

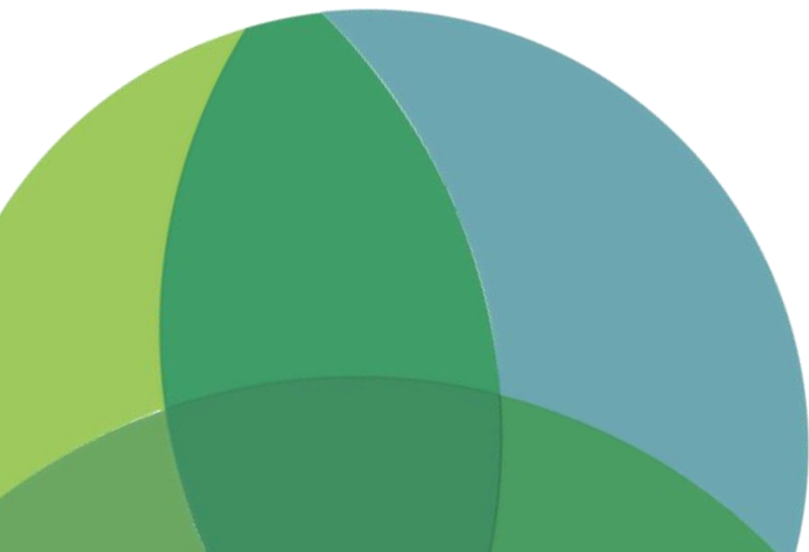
Initiativer for gjeninnføring av natur. Lokalsamfunn som går sammen for å **gjenopprette økosystemer og naturlige habitater.**

Lokale bærekraftsfestivaler som lærer bort og viser frem bærekraftige levemåter.

Praktiske ideer til: «Re-Planet-ing Our Communities»

07

Et pulsslag for hvert
lokalsamfunn



Sentrale begreper om: «Et hjerte for hvert lokalsamfunn»



Å utnytte lokal kultur, verdier og energi for effektiv handling.



Forståelse for de ulike behovene og kapasitetene i forskjellige lokalsamfunn.



Tanken om at hvert samfunn har sin egen unike «puls» og energi som kan drive klimatiltak

Et hjerte for hvert lokalsamfunn

Et samfunns puls er dets emosjonelle, kulturelle og sosiale energi.
Det handler om hvordan folk kommer sammen, hva de bryr seg om, og hva som får dem til å handle.

Husk at ingen lokalsamfunn er like

Et samfunn kan slå i takt med
gadeopptog og protestrop.

Et annet samfunn kan summe stille gjennom felles
diskusjoner, naturrydding eller bevisstgjøring virtuelt.



Et hjerte for hvert lokalsamfunn

Et samfunns puls er dets emosjonelle, kulturelle og sosiale energi.
Det handler om hvordan folk kommer sammen, hva de bryr seg om og hva som får dem til å handle.

Husk at ingen lokalsamfunn er like

Ulike typer samfunn

Fysiske
(Fysiske)
fellesskap

Nettsamfunn

Generasjonsover
skridende
samfunn

Ungdoms- og
studentfellessk
ap

Fellesskap i det
globale
nettverket for
interessevirksomhet

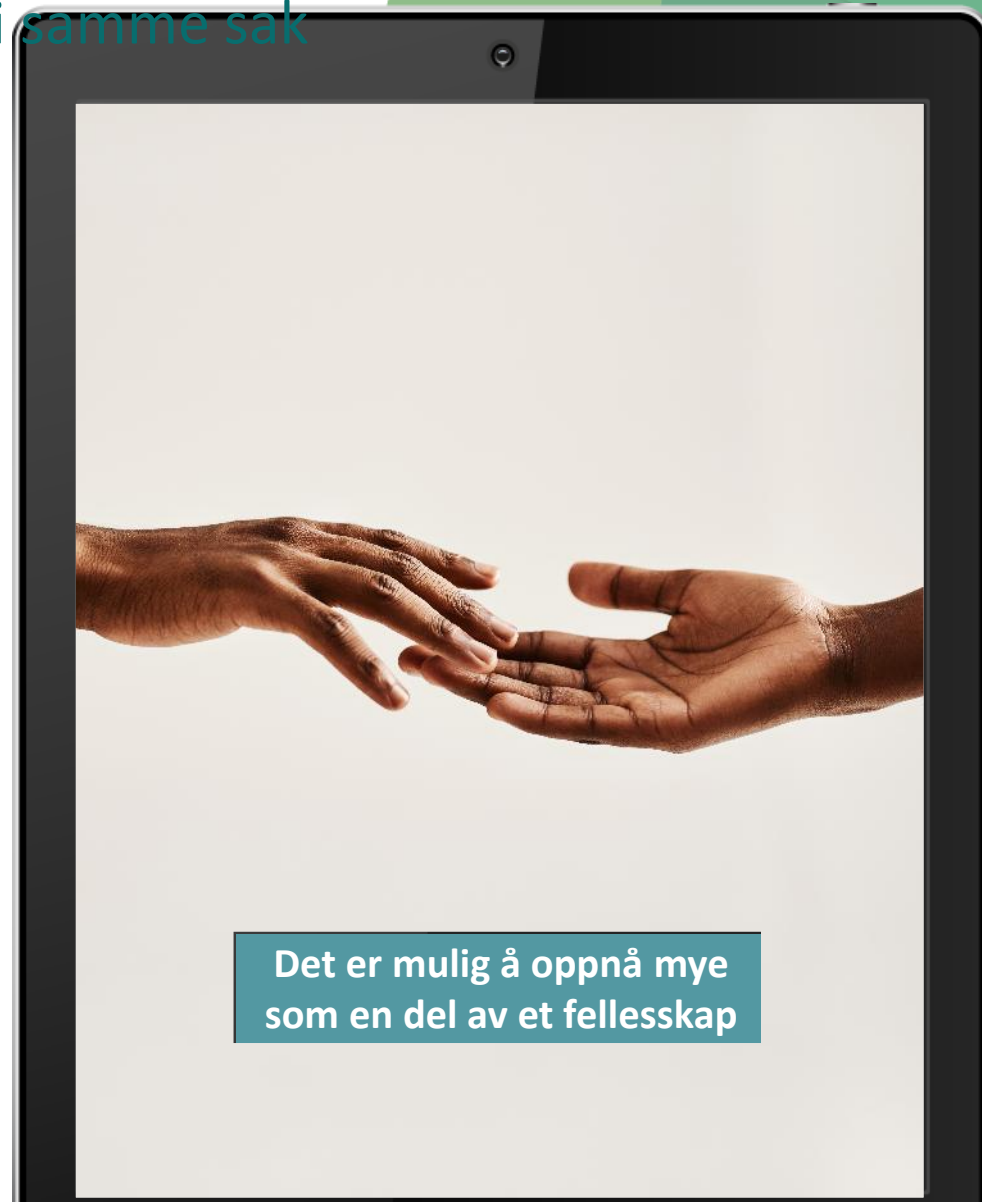
Eksempler på casestudier som viser hvordan ulike samfunn kan handle og støtte hverandre i samme sak på sin egen måte


Under skogbrannene i **Australia** stilte de lokale brannkorpserne og naboene opp med praktisk hjelp på stedet (lokalsamfunnet på sitt beste)
Samtidig samlet globale Instagram-kontoer inn millioner i bistand og økte bevisstheten (kraften i nettverk på nettet)

Begge deler var nødvendige og verdifulle.

Noen flere eksempler:

- I landlige områder i **Romania**, hvor internettilgangen kan være begrenset, har klimabevisstheten økt gjennom lokalt teater og historiefortelling i lokalradioen, spesielt blant eldre mennesker.
- I **København** kobler et nettbasert «Green City Discord» sammen studenter, arkitekter og aktivister over hele Europa, som samarbeider om utfordringer knyttet til bærekraftig design.
De kombinerer virtuelle vennskap for å planlegge tiltak lokalt





Undersøkelser av lokalsamfunnets puls for å måle lokale bekymringer, interesser og handlingskapasitet.

Hylle lokal kultur i arbeidet med klimatiltak (f.eks. ved å innlemme tradisjonell kunnskap og praksis).

Utarbeide tilpassede handlingsplaner basert på lokalsamfunnets spesifikke styrker.

Praktiske ideer til: «Et hjerte for hvert lokalsamfunn»

Planet Pulse, Community Pulse



Sentrale begreper om: «Planet Pulse, Community Pulse»

Sammenhengen mellom planetens velvære og velværet til dens samfunn.

Å understreke at global endring begynner på lokalt nivå, med lokalsamfunn som tilpasser sine handlinger til planetens helse.



Konseptet om at helsen til samfunnene våre har direkte innvirkning på jordens helse.

Praktiske ideer til: «Planet Pulse, Community Pulse»



Bærekraftsløfter på samfunnsnivå der folk forplikter seg til miljømål.



Koblinger mellom globale og lokale tiltak, for eksempel å knytte lokale bærekraftsprosjekter til globale miljøinitiativer (f.eks. treplantingsinitiativer som bidrar til globale mål for karbonkompensasjon).



Å skape «pulse»-arrangementer der lokalsamfunn samles for å fokusere på en bestemt miljøsak, som Verdens miljødag.



Nettopp lagt ut av @PlanetUser100

#Verdensmiljødagen #RyddOpp

La oss gjøre dette sammen, som et fellesskap!

09

Eksempler på lokalsamfunn og organisasjoner som har gjennomført bærekraftige tiltak med suksess



Eksempler på lokalsamfunn og organisasjoner som har gjennomført bærekraftige tiltak med suksess

17. Ribeira Sacra-festivalen (Galicia, Spania)



Festivalen implementerer tiltak som bruk av biologisk nedbrytbare materialer, promotering av lokale og sesongbaserte produkter, samt tilbud om busstransport for å redusere deltakernes karbonavtrykk.

Bærekraftige festivaler i Mazamitla, Mexico



Under Craft Beer Festival gjorde resirkuleringsystemer det mulig å gjenbruke eller resirkulere opptil 70 % av avfallet som ble generert. I tillegg fremmer Gastronomy Fair bruken av økologiske ingredienser hentet fra felleshager, noe som støtter den lokale økonomien og reduserer karbonavtrykket.

10

Tiltak iverksatt av EU-landene for å redusere sitt økologiske fotavtrykk gjennom bærekraftige praksiser



Tiltak iverksatt av lokalsamfunn i EU for å redusere sitt økologiske fotavtrykk gjennom bærekraftige praksiser.

Eablering av matskoger i Artajona

Artajona forvandler et 23 000 kvadratmeter stort område til en matskog ved hjelp av permakulturteknikker for å fremme biologisk mangfold og bærekraftig matproduksjon.



Urban rewilding i Zamora, Spania

RenaturaliZA-prosjektet har som mål å gjenopprette 16 hektar og 7 km med urbane veier ved å plante 400 trær og installere 150 reirkasser for ulike arter.



Forbedringer av energieffektiviteten i Cabra de Santo Cristo

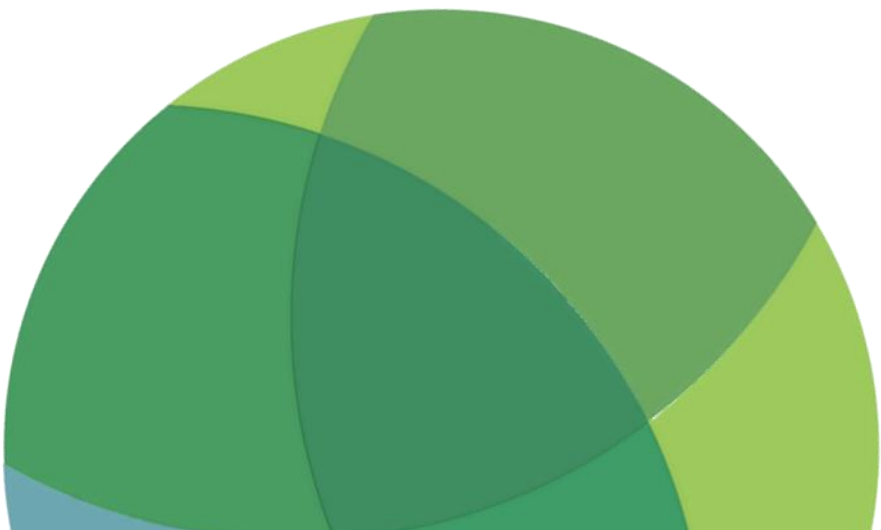
Nye solcelleanlegg for eget forbruk ble innviet i kommunale bygninger. Disse anleggene vil gjøre det mulig å generere omtrent 84 % av den forbrukte energien fra fornybare kilder.



11

Lokale
bærekraftsfestivaler

Irland



Climate Inspirations Festival i Galway, Irland

Denne festivalen har som mål å endre fortellingen om klimatiltak i retning av et mer positivt perspektiv.

Den inkluderer aktiviteter som «Playful Streets», som forvandler gatene med spill, gateteater, kunst og musikk for å fremme samtaler om klimaet.

I tillegg arrangeres foredrag og paneldiskusjoner om ulike temaer knyttet til bærekraft og klimaendringer.

<https://galwayclimatefestival.ie/>



Junk Kouture-festivalen i Dublin og over hele Irland og verden

Som «den globale sporten for kreative sjeler» er Junk Kouture åpen for **12–19-åringer**

Utfordrer unge mennesker til å **designe og skape** eksklusiv Kouture av **opsirkulert søppel**

De får vise frem designene sine og representere skolen sin på scener over hele verden

Vi utvikler pedagogiske ressurser om kreativitet, **innovasjon** og **sirkulær økonomi** for å inspirere elever og lærere til å anvende det de lærer også utenfor Junk Kouture.

<https://junkkouture.com/>

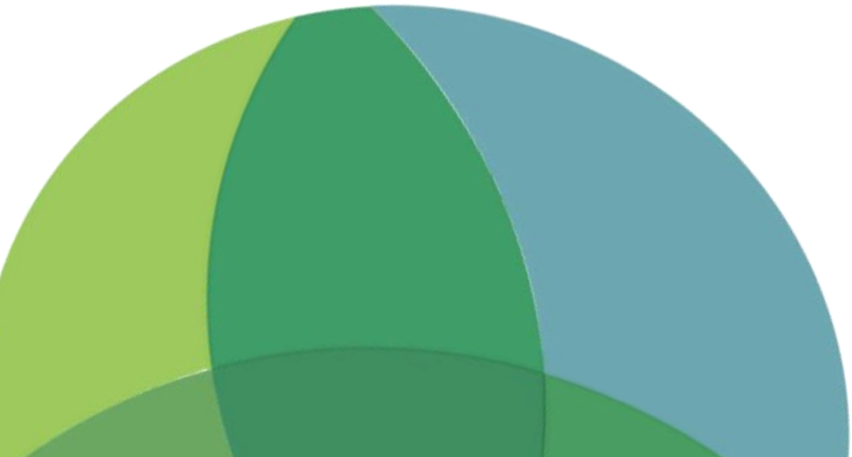
JUNK KOUTURE



Vinneren av Junk Kouture Irish «STEM»-kategorien 2024 fra Roscommon, Irland

12

*Grønne
infrastrukturprosjekter i Den
europæiske union*





Strategi for grønne tak i Hamburg, Tyskland

*(Prosjekter for grønn infrastruktur
i Den europeiske union)*

Byen Hamburg har iverksatt en omfattende strategi for å fremme grønne tak, som kombinerer økonomiske insentiver, dialog, reguleringer og vitenskapelig støtte.

Målet er å gjøre minst 70 % av nye bygninger og flate eller svakt skrånende tak som renoveres, grønne

Dette innebærer å plante totalt 100 hektar med grønne tak i storbyområdet.



Dette prosjektet mottok 45 000 euro i støtte for å innføre vertikale dyrkingsområder, grønne takkonstruksjoner og et filtreringssystem for regnvann.

Det inkluderer også et fellesområde for kyllingfôring og en opphøyd dam



Fremme urbant landbruk og miljøopplæring i lokalsamfunnet.



«Top of the City» Felleshage i Waterford, Irland:

*(Prosjekter for grønn infrastruktur
i Den europeiske union)*





Youth Rising Above Climate Anxiety

www.planetpulse.eu

Bra jobbet! & Takk!

Du har nå fullført modul 4 i Planet Pulse-læringskurset
«Felleskap»

Fortsett læringen med modul 5
«Empowerment»



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.'