



Youth Rising Above Climate Anxiety

# MODUL 2

# RESILIENS



[www.planet-pulse.eu](http://www.planet-pulse.eu)



Co-funded by  
the European Union

01

Side 4

DEFINISJON AV  
RESILIENS



02

Side 11

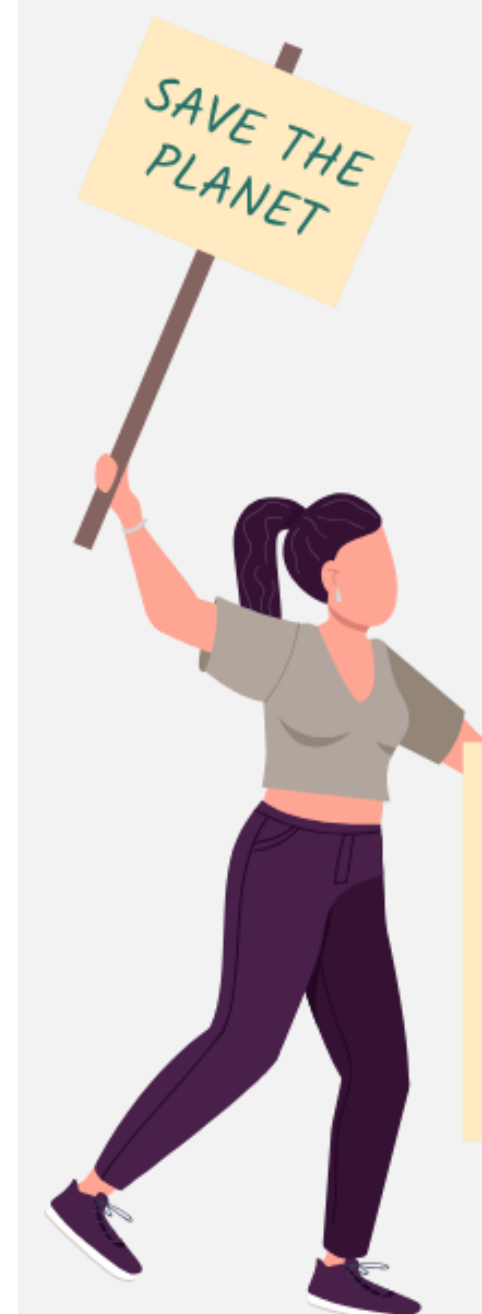
HVORFOR  
MOTSTANDSDYK  
TIGHET ER  
VIKTIG



03

Side 22

HVA GJØR OSS  
MOTSTANDSDYK  
TIGE?





04

Side 37

## PRAKTISKE VERKTØY



05

Side 51

## RESILIENS I PRAKSIS



# 01

## DEFINISJON AV MOTSTANDSDY KTIGHET





## 1.1

### Definisjon av resiliens i sammenheng med klimaendringer

I sin grunnleggende form er motstandskraft evnen til ikke bare å tåle stress og motgang, men også til å **tilpasse seg**, **vokse** og til og med **trives** når man står overfor livets utfordringer.

Viktige aspekter ved klimaresiliens:

- Gjelder **samfunn, økosystemer** og **politiske overbevisninger**
- Går utover overlevelse – inkluderer **vekst** og **transformasjon**
- Innebærer **tilpasning til stress og forstyrrelser**
- **Utvikling av verktøy**, både **interne** og **kollektive** – for å reagere effektivt på klimapåvirkninger



## 1.2

# Klimatilpasning



Vi står overfor **usikkerhet** – ekstremvær, samfunnsendringer, miljøangst.

**Klimaturbulens er den nye normalen.** Hete-bølger, stormer og langsomme endringer (som tap av biologisk mangfold) forstyrrer vårt daglige liv, økonomien og vår mentale helse.

**Motstandskraft** hjelper oss å takle, tilpasse oss og støtte hverandre på lang sikt.



**Hvilke klimakonsekvenser  
har du personlig merket?**

Ekstrem varme, stormer,  
problemer i forsyningskjeden,  
miljøangst eller noe annet?

## 1.3

# Psykisk motstands

Den psykologiske og emosjonelle styrken som lar oss holde oss på jorda i møte med usikkerhet, tap og forandring.

Klimaendringene kan utløse følelser som:

- **Dyp sorg**
- **Angst**
- **Overveldelse**

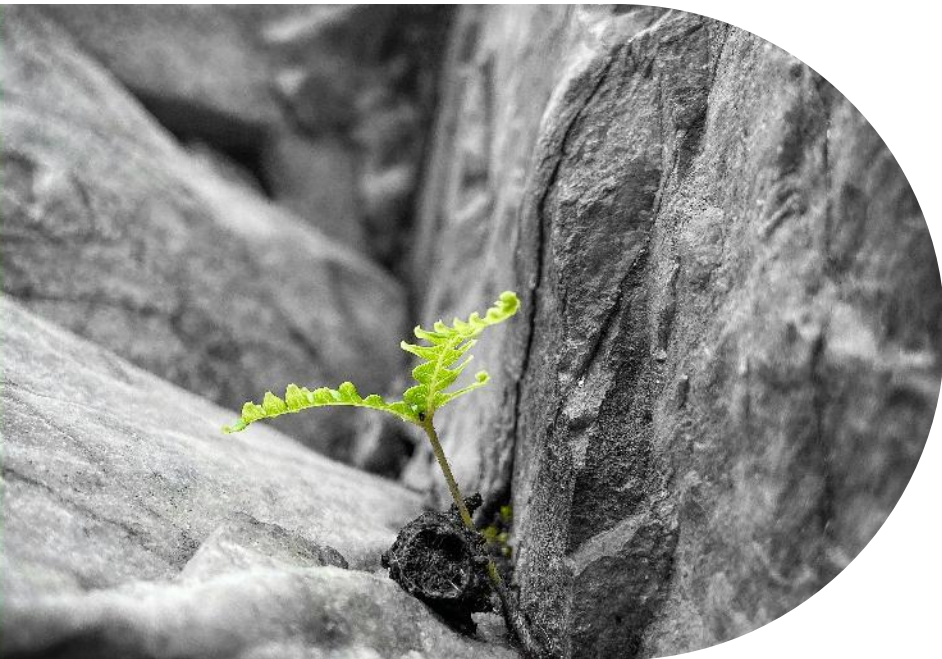
Å utvikle mental motstandskraft kan hjelpe oss med å:

- **Å erkjenne** disse følelsene — uten å la oss overvelde av dem
- Holde oss **engasjerte**
- Bevare **håpet**
- Fortsette å handle **på en meningsfull måte** — selv når veien videre føles uklar



Motstandskraft **betyr ikke å unngå stress** helt og holdent, og ettersom klimaendringene medfører uunngåelige stressfaktorer som rammer på globalt plan, er det faktisk svært vanskelig å unngå dem.

**Det viktigste er hvordan vi reagerer** – å møte disse utfordringene uten å bli overveldet eller lammet.



---

Å være utsatt for stressfaktorer over lang tid uten å ha resiliens mot dem, kan føre til ting som:

- Utbrenthet
- Depresjon
- Svekket kognitiv funksjon

«Klimaendringene kan føre  
til både ytre påkjenninger –  
som ekstremvær og  
tvangsflytting – og indre  
påkjenninger, som frykt,  
skyldfølelse og  
hjelpeløshet.»



02

## HVORFOR MOTSTANDSDYKT IGHET ER VIKTIG





# Det er viktig å vite hva som utløser reaksjoner hos oss

I de to neste underkapitlene vil du først lære:

## Hva forstyrrer oss?

Hvilke typer endringer som skjer i miljøet rundt oss, hvordan de manifesterer seg og påvirker oss.

## Å gjenkjenne stressfaktorene

Å oppdage klimastressfaktorer, identifisere raske og langsomme forstyrrelser i din egen region og hvordan de påvirker psykisk, sosialt og kulturelt velvære.

## 2.1

# Hva forstyrrer oss?



**Plutselige sjokk:** flom, branner, hetebølger

**Gradvise endringer:** tørke, tap av biologisk mangfold, økende kostnader

**Ringvirkninger:** Tap av hjem, vann, avlinger, skade på kultur

(f.eks. lokal mat, håndverk), emosjonell og sosial belastning

«Har du, eller noen du kjenner, opplevd en 'klimaforstyrrelse'?

Hva endret seg etterpå?»

## 2.2 Å gjenkjenne stressfaktor ene

Dette hjelper oss å forstå:

- Hva vi **KAN** kontrollere
- Hva vi **IKKE KAN**
- Hvor våre handlinger kan ha **STØRST INNFLYTELSE**

Klimaendringene medfører både **ytre stressfaktorer** – som ekstremvær og fordrivelse – og **indre**, som frykt, skyldfølelse og hjelpeløshet.

Å erkjenne og sette ord på disse følelsene er det første skrittet mot resiliens. Når vi anerkjenner det vi opplever i stedet for å undertrykke det, skaper vi rom for å reagere gjennomtenkt.





«Klimaendringene er et felles anliggende, og selv om ingen enkeltperson kan bære hele byrden alene, har hver og en av oss en rolle å spille.»

Men ved å **identifisere våre** personlige og profesjonelle **roller** kan vi:

- Tilpasse innsatsen vår til formålet
- Unngå å bli overveldet av omfanget av krisen.

Foto av Jens Johnsson



*«Til syvende og sist er det ikke  
det samme å overleve som å  
trives.*

*Motstandskraft er det som  
hjelper oss å gå videre fra å  
bare overleve, mot  
meningsfulle handlinger og  
velvære.»*



# Ta grep!

Når du er klar over dette, kan du begynne å tilpasse livet ditt. De to neste underkapitlene forklarer:

## Å bygge motstandskraft motstandskraft

Trinnvise tiltak for å bygge motstandskraft.

## Dimensjoner ved

Lær hva resiliens er, hvilke ulike dimensjoner den har og hvordan du kan dra nytte av hvert aspekt.





## 2.3

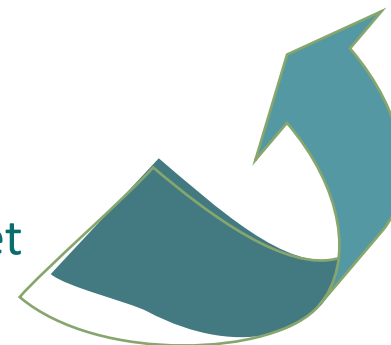
# Oppbygging av motstandskraft

1. Du kan ikke bygge motstandskraft ved å prøve å **undertrykke** det du opplever.
2. Hvis noen ber deg **om ikke å tenke** på noe, **blir** den tanken ofte **enda mer til stede** i tankene dine.
3. Dette **gjelder** spesielt når det kommer til **dagligdagse realiteter** som de **synlige konsekvensene** av klimaendringene.

4. Enten det dreier seg om ekstremvær, stigende havnivå eller endringer i lokale økosystemer – disse hendelsene er en del av hverdagen for mange mennesker.



5. Å ignorere dem **øker** bare **stresset** og bevisstheten, i stedet for å hjelpe en med å takle situasjonen.



6. Psykologisk sett **gjør forsøket på å blokkere** vanskelige tanker **dem** ofte mer påtrengende.

«**Motstandskraft** oppstår når **man møter disse realitetene, bearbeider dem og finner måter å tilpasse seg og reagere på.**»



A photograph of a person rock climbing a large, reddish-brown cliff face. The climber is wearing a red shirt and a white helmet, and is positioned in the lower left of the frame. The cliff face is composed of large, textured rock blocks.

## 2.4

# Dimensjoner ved resiliens

### Resiliens har ulike sider:

- **Emosjonell resiliens:** Håndtering av frykt, sorg, usikkerhet
- **Fysisk resiliens:** Å være forberedt (matlaging, førstehjelp, grunnleggende verktøy)
- **Kulturell resiliens:** Å holde tradisjoner i live, dele kunnskap
- **Sosial resiliens:** Sterke nettverk, solidaritet, omsorg i fellesskapet



## Oppgave (2 minutter)

*Reflekter:*

Tenk på en gang du sto overfor en personlig utfordring.



Hva hjalp deg å komme gjennom den?



03

# HVORFOR ER VI MOTSTANDSDYK- TIGE?



## To typer motstandskraft:

### Individuell motstandskraft motstandskraft

- Din mentale og emosjonelle styrke til å takle endringer
- Evnen til å takle stress, tilpasse seg nye forhold og ta vare på ditt eget velvære
- Omfatter praksis som mindfulness, hvile, sunne rutiner og følelsesuttrykk

### Kollektiv

- Kollektiv evne til å forberede seg, reagere og komme seg etter en krise
- Bygget på tillit, felles verdier, lokal kunnskap og samarbeid
- Eksempler: felleshager, gjensidige hjelpegrupper, tradisjonell gjenoppbygging etter katastrofer





## 3.1

# Individuell motstands kraft

## Hva er individuell motstandskraft?

En motstandsdyktig person er en som:

- Er mindre utsatt for å oppleve overveldende negative følelser
- Tar imot utfordringer
- Opprettholder sterke sosiale bånd

Det er imidlertid vanskeligere å forbli resiliens når man står overfor **utfordringer på globalt nivå** (f.eks. klimaendringer, pandemier, krig).

# Så hvordan kan vi bygge personlig motstandskraft?

Det kommer an på den enkelte. Det finnes ingen universalløsning.

## Mentale strategier:

- Meditasjon
- Pusteøvelser
- Dagbokskrivning

## Handlingsbaserte strategier:

- Fysisk aktivitet (idrett, gåturer, dans)
- Praktiske oppgaver (håndverk, hagearbeid, reparasjoner)

Finn ut hva som fungerer **for deg** – og **øv på det regelmessig**.



## 3.2 Kollektiv motstandskr aft

Hvorfor er  
fellesskap viktig?

*Vi er ikke ment å møte  
utfordringer alene.*



# Samfunnets rolle i å bygge motstandskraft

**Kollektiv motstandskraft** er en **gruppes** evne til å tilpasse seg og komme seg på beina igjen sammen.

Den bygges opp gjennom:

- **Tillit**
- **Samarbeid**
- **Felles mål**

Samfunn som er knyttet sammen – gjennom *relasjoner, felles arenaer eller felles mål* – er bedre i stand til å støtte hverandre i kriser.

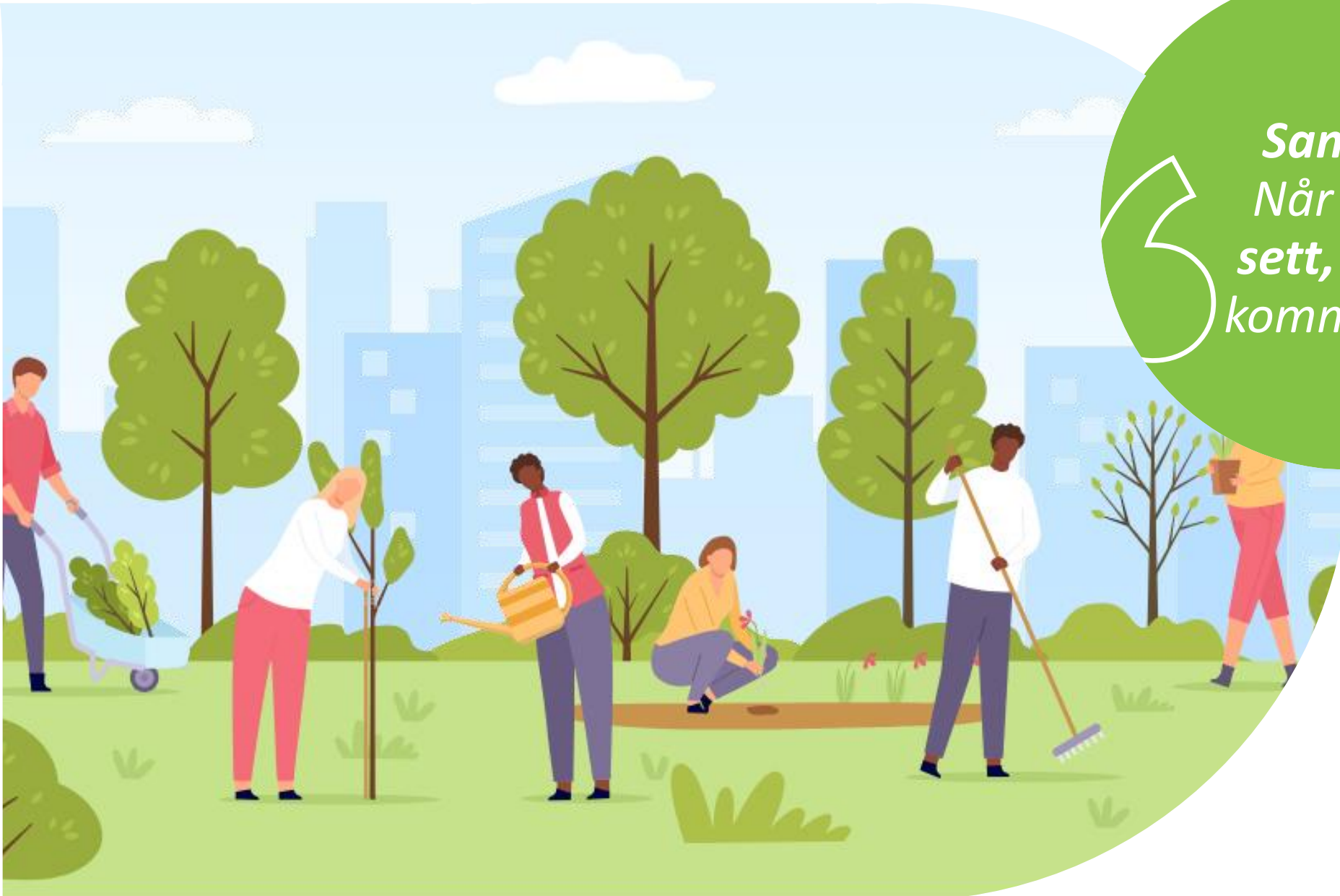


## *Hvordan ser det ut i hverdagen?*

- *Naboer som hjelper til under en flom*
- *En lokal gruppe som tilbyr psykisk helsehjelp*
- *Barnevakt for en venns barn*
- *Å mate naboens katt mens de er bortreist*
- *Kulturelle arrangementer som skaper en følelse av tilhørighet*







*Sammen er vi sterkere.  
Når mennesker føler seg  
sett, støttet og tilknyttet,  
kommer de seg bedre etter  
kriser og stress.*



## Oppgave (2 min)

Tenk på 2–3 fellesskap du er en del av:

(f.eks. nabolaget, ungdomsgruppen, foreningen, menigheten, nettgruppen...)

Å skape rom der folk kan møtes,  
dele erfaringer og tilby støtte  
bidrar til å bygge **emosjonelle og  
praktiske sikkerhetsnett** som  
kommer alle til gode.

Resiliens handler ikke bare om  
«meg» – det handler også om «oss».

## 3.3

# Naturens sykluser og lærdommer

Økosystemer gjennomgår sykluser av:

- Vekst
- Forstyrrelse
- Gjenoppretting
- Transformasjon

### Eksempler:

- Skogene vokser opp igjen etter skogbranner
- Elver endrer løp for å tilpasse seg terrenget
- Dyr utvikler seg for å overleve i skiftende miljøer

**Naturen = den ultimate læreren i motstandskraft**

*Naturens budskap til  
oss:*

*Ikke motstå forandring.  
Reager på den.  
Fleksibilitet er styrke*

60

La deg selv forandre, tilpasse deg og  
utvikle deg.







## 3.4 Trening for å bli mer motstandsd vktig

# Motstandskraft starter i tankegangen din.

Gå fra fryktbasert til  
mulighetsbasert tenkning.

*I stedet for:*

- «Hva om jeg mislykkes?»

*Prøv:*

- «Hva om jeg lærer noe?»
- «Hva om dette går bra?»

# Små handlinger, stor forandring

Motstandskraft bygges opp ved å:

- Å møte tilbakeslag og lære av dem
- Å forfølge **meningsfulle mål**
- Å starte i det små
- Å være konsekvent

*Ikke sikt mot en forandring over natten.*  
Ta små skritt som er i tråd med dine **verdier**.

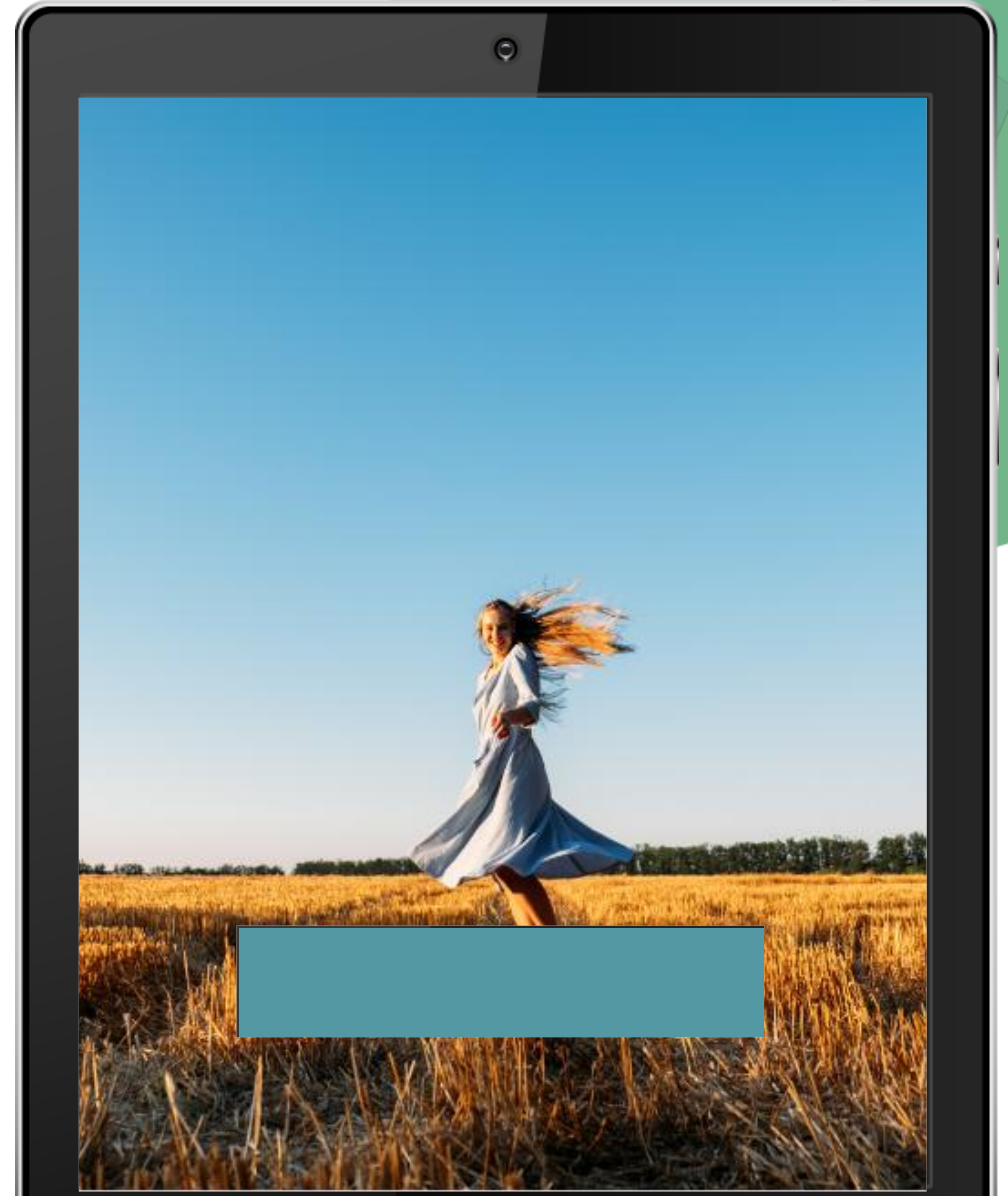


# Vær snill mot deg selv

Motstandskraft  $\neq$  aldri å mislykkes  
Motstandskraft = å komme seg igjen når du feiler

Vær snill mot deg selv når fremgangen ikke er perfekt – det er den sjelden.

Vis deg selv **medfølelse**, ikke kritikk, når ting ikke går helt perfekt






# Oppgave (2 min)

Skriv ned tre utfordringer du står overfor.

Skriv nå ned det **best mulige utfallet** for hver av dem.

## Viktige poeng

- Begynn i det små
- Fokuser på formålet
- Lær av tilbakeslag
- Vær snill mot deg selv



Motstandskraft er ikke ett stort øyeblikk  
– det er mange små, bevisste valg.

04

# PRAKTISKE VERKTØY





## 4.1

# Motstands dyktighets vinduet

## Forståelse av hyperarousal og hypoarousal

I en verden med overlappende kriser er nervesystemet vårt under konstant stress. Dette kan presse oss *utenfor vårt «toleransevindu»*.

***Toleransevinduet*** er den tilstanden der vi kan tenke, føle og handle effektivt.

Når vi tipper over i **hyperarousal**, kan vi føle oss følelsesmessig overveldet og ute av stand til å roe oss ned.

I **hypostimulering** kan vi stenge oss inne, bli følelsesløse eller umotiverte.



# Balansere mellom hyperarousal og hypoarousal

Tegn på at du er ute av balanse:

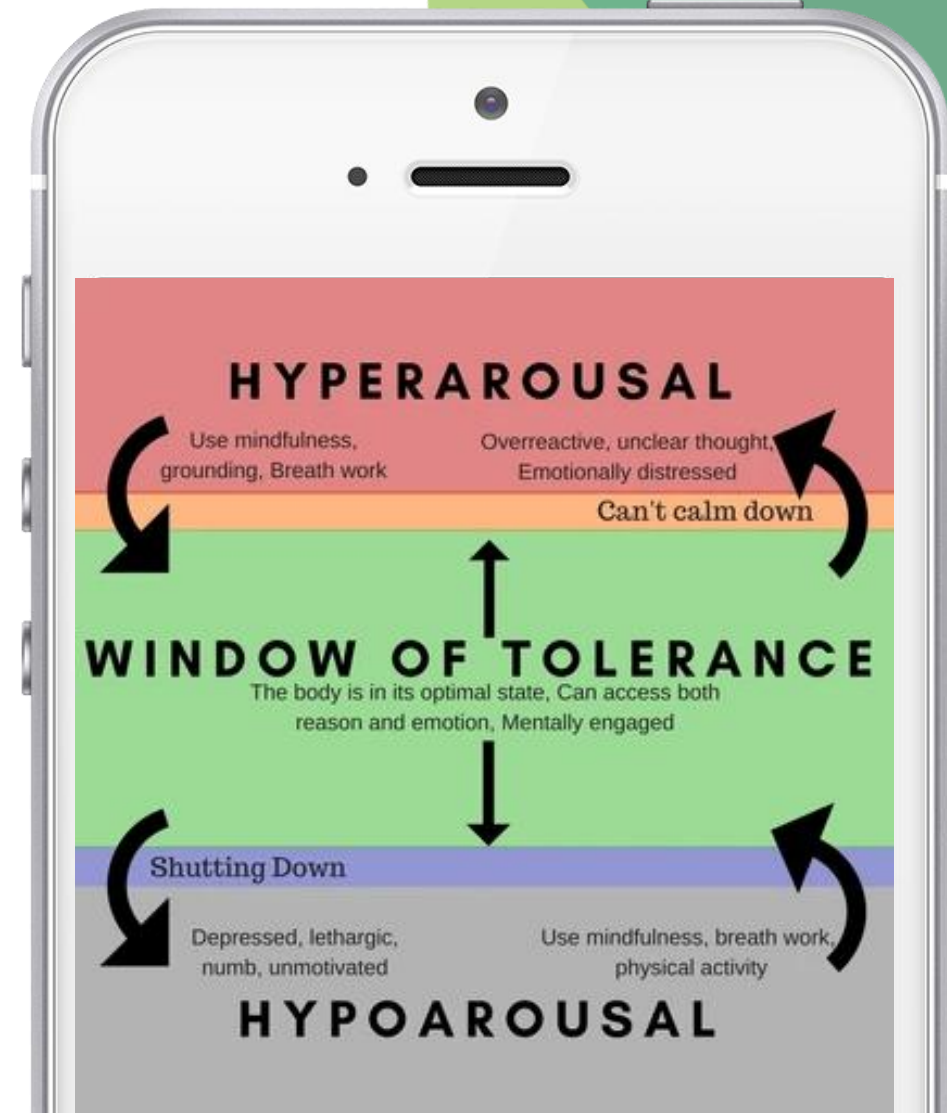
## HYPERAROUSAL

Overveldet  
Engstelig  
Klarer ikke å roe seg ned

## HYPOAROUSAL

Følelsesløs  
Tilbaketrukket  
Umotivert

Motstandskraft = å legge merke til tegnene + komme tilbake i balanse...



# Verktøy for å komme tilbake til vinduet ditt:

- Pusteøvelser
- Bevegelse eller sport
- Mindfulness
- Kreativitet
- Kontakt med naturen

Det viktigste er ikke å unngå vanskelige følelser, men å jobbe med dem og **akseptere ubehaget som en del av utviklingen.**

**Resiliens betyr å reagere med fleksibilitet og omsorg,** ved å bruke fantasi, tilknytning og kreativ uttrykksevne for å trives selv i usikre tider.



## 4.2

### Å gjøre fysisk motstandskraft til mental motstandskraft

## Små handlinger = store følelsmessige endringer

For noen mennesker kan **det å forberede seg på livets usikkerheter gjennom konkrete handlinger** styrke deres emosjonelle velvære betydelig.

**Fysiske handlinger** kan berolige nervesystemet og styrke **følelsen av å ha kontroll**.

**Proaktivt, praktisk engasjement** i omgivelsene våre kan gi **dype emosjonelle fordeler** og hjelpe oss med å takle livets utfordringer bedre.



# Eksempel: Felleskapsdyrking

## Hvorfor hagearbeid er bra:

- Skaper rutiner og nærvær
- Skaper tilknytning til livssyklusene
- Gir konkrete fremskritt og kontroll

## Forskning viser\*:

- Bedre **psykisk helse**
- Økt **selvtillit** og **optimisme**
- Økt **motstandskraft** i fellesskapshager

*\*International Journal of Environmental Research and Public Health*



*«Å dyrke noe lite kan bidra til  
å styrke deg innvendig.»*

66





## 4.3

### Kreative og naturlige veier til resiliens

**Å bygge resiliens gjennom kontakt med seg selv, kreativitet og naturen**

**Rolige aktiviteter** hjelper med å frigjøre stress og bearbeide følelser:

- Tegning, maling, skrijving, dagbokskrijving
- Å lytte til musikk eller skape kunst
- Å sitte stille i naturen



# Rolige aktiviteter:

- En undersøkelse av hvordan **kreativ uttrykksform** fremmer **følelsmessig bearbeiding og stressavlastning**:

*Tegning, skriving, maling eller håndverk* kan hjelpe deg med å uttrykke følelser du kanskje ikke har ord for. Disse rolige, personlige aktivitetene bidrar til å frigjøre stress og skape klarhet i vanskelige tider.

- **Å være i naturen for å finne ro, mindfulness og et nytt perspektiv:**

Å tilbringe *rolige stunder i naturen* kan redusere angst og hjelpe deg med å føle deg mer til stede. Naturen minner oss om livets rytmer og vår forbindelse til noe større.

Ideer til aktiviteter i naturen: *turer i parken, observere trær eller himmelen, lytte til naturlyder, legge merke til årstidens skiftninger*

# Rolige aktiviteter:

- **Bevegelsesbasert uttrykk** som veier til **motstandskraft**:

*Å spille musikk, danse eller til og med gjøre lette strekkøvelser* kan endre humøret ditt, løse opp spenninger og gjenopprette kontakten med kroppen din. Disse kreative utløpene kan gi ny energi, styrke selvtilliten, bygge indre styrke og forbedre den emosjonelle reguleringen.

- **Aktiv tid** i naturen kan være et verktøy for å bygge motstandskraft:

Ikke all tid i naturen trenger å være rolig. *Fotturer, klatring, svømming, sykling* eller til og med *å hjelpe til i en felles hage* er gode måter å bygge fysisk og emosjonell motstandskraft på. Å bevege seg utendørs utfordrer kroppen, klarer tankene og styrker selvtilliten – spesielt når det gjøres regelmessig eller sammen med andre.



## 4.4 Flyt- tilstand: Dyp konsentrasjon som vei til

Utover rolig refleksjon og  
naturbasert forankring,  
vokser resiliens også  
gjennom dypt, fokusert  
engasjement.

### Hva er flyt?

En tilstand av dyp konsentrasjon der tiden forsvinner, distraksjoner blekner, du er helt i sonen og fullstendig oppslukt av en aktivitet som utfordrer og begeistrer deg.

# Flow = aktiv oppmerksomhet

I flyt forsvinner den vanlige støyen i sinnet – selvtvil, stress, sult – stille og rolig. Det som gjenstår er ren fokus og målbevissthet.

Øyeblikk med fullt engasjement hjelper oss å bygge:

**en dypere forbindelse til oss selv, selvtillit, målbevissthet, glede, tilfredsstillelse og mental styrke.**

Øyeblikk av flyt er ofte de mest meningsfulle delene av livene våre.

«Flow»-tilstanden, som er beskrevet av psykologene *Mihaly Csikszentmihalyi* og *Jeanne Nakamura*, er en form for **bevegelig meditasjon**.





# Flow = aktiv oppmerksomhet

Mens rolige aktiviteter som meditasjon og mindfulness hjelper oss å trene oppmerksomheten vår, **er det i flyt-tilstanden den fokuserte oppmerksomheten blir aktiv.**

**Ved regelmessig å delta** i utfordrende og morsomme aktiviteter skaper vi de perfekte forholdene for at flyt skal oppstå.

Eksempler på aktiviteter:

- dans
- klatring
- maling,
- programmering
- å spille et instrument
- å gå på tur
- øve på en danserutine
- å skrive musikk



*«Det er en form for fokus som,  
når den blir intens, fører til en  
følelse av ekstase, en følelse av  
klarhet: du vet nøyaktig hva du  
vil gjøre fra ett øyeblikk til det  
neste; du får umiddelbar  
tilbakemelding.»*

*Mihaly Csikszentmihalyi*

66





05

# RESILIENS I PRAKSIS

SAVE OUR RIVER  
STOP THE DAM



## 5.1

### Å gjøre klimangst om til konstruktiv handling

## Fra bekymring til mot

**Unge mennesker** i dag vokser opp i skyggen av klimaendringene – hetebølger, skogbranner, flom og politisk passivitet.

Det er normalt å føle seg overveldet. Den følelsen har et navn: **klimagjengstelse**.

Følelser av at det haster og av overbelastning er vanlige – men det er også **innovasjon, solidaritet og omsorg**

Men angst trenger ikke å føre til hjelpeløshet.

**Å handle – selv små skritt – kan forvandle frykt til handlekraft.**



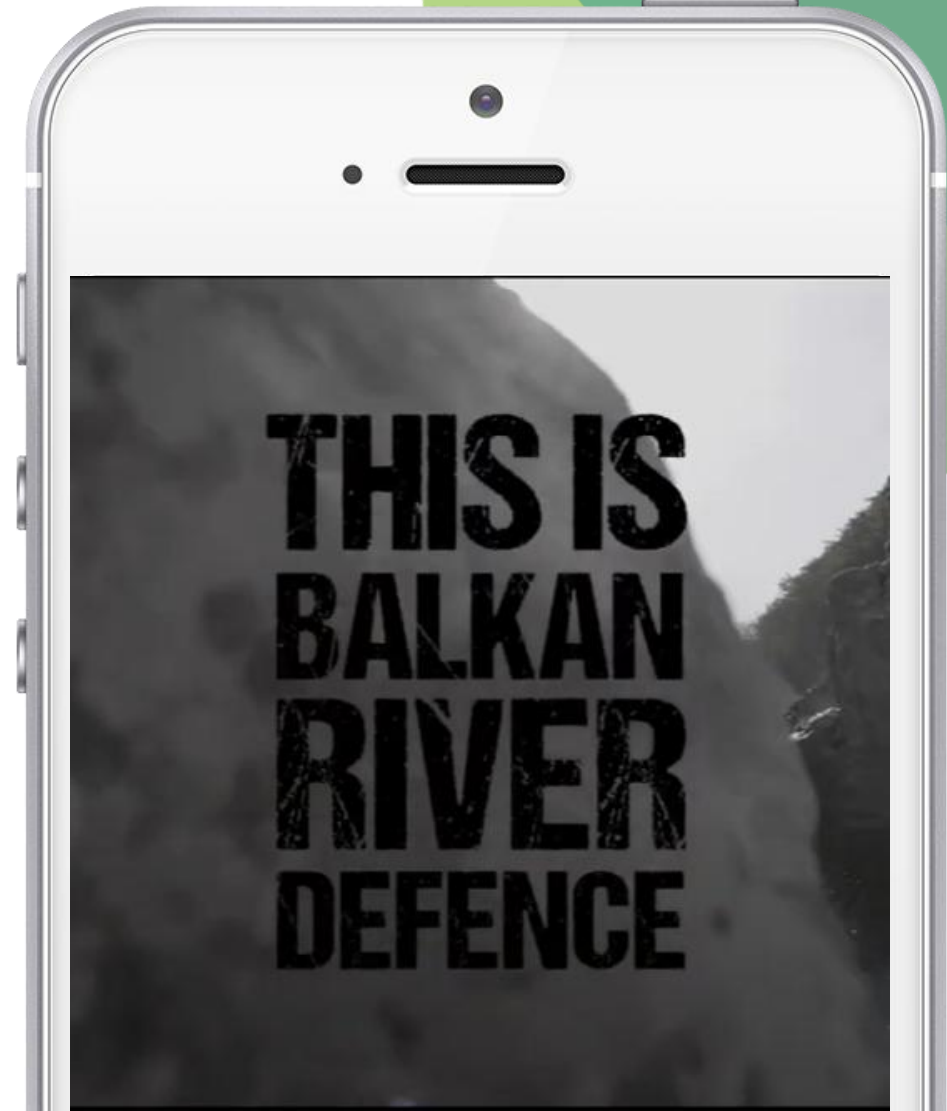


*«Vi er ikke for unge til å lede.  
Vi er ikke for unge til å skape  
en bedre verden.» – ung  
klimaktivist*

# Eksempel: Balkan River Defence


- Det hele startet med kajakkpadlere som elsket ville elver
- Bekymret for planer om vannkraftdammer
- Begynte å padle, dokumentere og dele
- Vokste til en bevegelse som forsvarer Europas siste frie elver

«Du trenger ikke å være ekspert eller profesjonell aktivist for å gjøre en forskjell. Bare kombiner lidenskapene dine med en sak du bryr deg om, så kan du skape et reelt momentum for endring.»



## Aktivitet – Se: Video fra Balkan River Defence

*Grunnleggerne av **Balkan River Defence** var ikke kjente aktivister eller forskere – de var vanlige mennesker som elsket kajakkpadling. Men de brukte den lidenskapen til å beskytte elvene de brydde seg om, og inspirerte tusenvis av andre i prosessen.*



***Nå er det din tur til å reflektere:***

- Hva elsker du å gjøre? (Sykling? Matlaging? Filmproduksjon?)
- Hvordan kan det bidra til en sak du bryr deg om?
- Hva er en liten handling du kan gjøre?

# Aktivitet – Din lidenskap, din styrke

*Skriv et kort avsnitt eller lag et visuelt uttrykk (for eksempel en plakat eller et tankekart) som viser hvordan din personlige hobby eller ferdighet kan bidra til å beskytte planeten, støtte lokalsamfunnet ditt eller øke bevisstheten om noe som er viktig for deg.*

Vis hvordan hobbyen din kan:

- Beskytte planeten
- Støtte lokalsamfunnet ditt
- Øke bevisstheten



## 5.2

### Finne styrke i fellesskapet



## Du trenger ikke å gjøre det alene

Å bli med i et **støttende nettverk** gjør at klimatiltak føles mindre overveldende og gir mer håp.

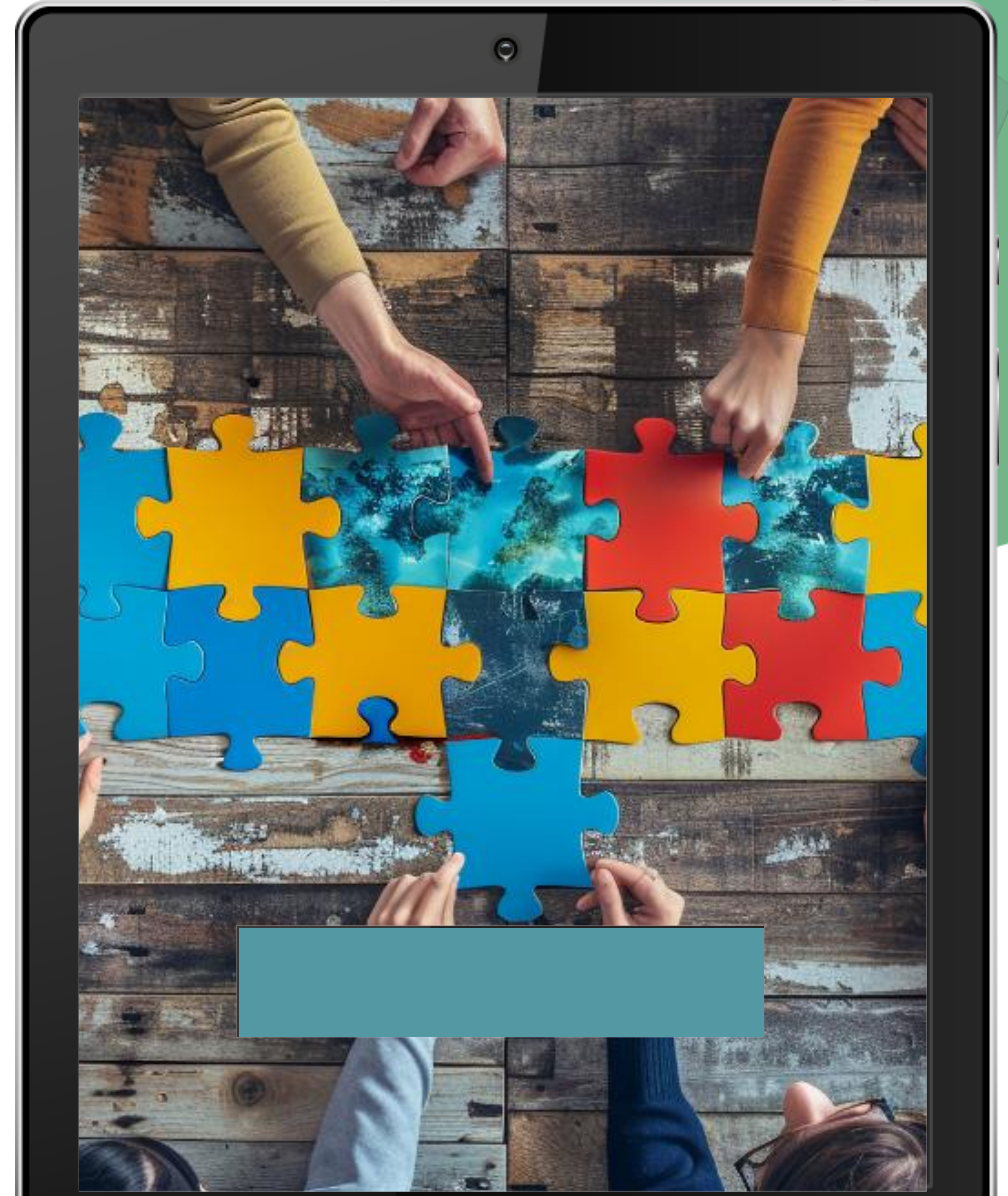
Støttende nettverk:

- ungdomsorganisasjoner for klima (f.eks. Fridays for Future),
- miljøklubber på skolen,
- felles hagegrupper,
- nettfora for ungdomsaksjoner

# Resiliente rom: Hvor vi samles, former hvordan vi takler utfordringene

- Felles motivasjon
- Verktøy og ressurser
- Følelsesmessig støtte
- En mulighet til å få venner og allierte

Å snakke med andre som deler dine bekymringer, lære av eksperter eller samarbeide om lokale prosjekter kan gjøre arbeidet lettere og gi mer håp.



# Lokale tiltak betyr noe!

Du trenger heller ikke å sette i gang en global kampanje for å gjøre en forskjell. Oftest betyr små, lokale tiltak like mye, om ikke mer.

Hvis du for eksempel er med i en tur- eller klatregruppe, kan du:

- Fortelle hvordan man respekterer naturen når man er ute
- hjelpe nykommere med å forstå lokale etiske retningslinjer
- Plukke opp søppel eller organisere oppryddingsaksjoner
- Snakke om dyreliv og ivaretagelse av naturen
- Være et godt eksempel for andre

Disse handlingene bidrar til:

**Miljøansvar**

**Sosiale bånd**

**Omsorg for fellesskapet**

Ved å oppmuntre andre rundt deg **skaper** du **en ringvirkning** som sprer seg utover deg selv.





«Når vi samarbeider, føles klimautfordringene mer overkommelige, og det styrker følelsen av tilhørighet og mening.»

# Aktivitet – Se: Stone Locals

Se utdrag fra denne [filmen](#) om en familie av klatrere som jobber for en mer bærekraftig friluftskultur:

 [Klatring, fellesskap og motstandskraft](#)

Se:

Intro: 08:30–13:00

Klatrefellesskap: 25:15–27:10


Ansvar og handling: 37:25–39:45



Refleksjon.

Hvilke verdier viser de?

Hvordan kobler de lidenskap med omsorg for andre og planeten?



*«Vi bygger motstandskraft  
ved å stille opp for oss selv –  
og for hverandre – ett lite  
skritt av gangen.»*

66







Youth Rising Above Climate Anxiety

[www.planetpulse.eu](http://www.planetpulse.eu)

Takk  
Har du noen  
spørsmål?



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.'