



Youth Rising Above Climate Anxiety

# MODUL 4

## «SAMFUNN»



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



Co-funded by  
the European Union



01

Side 6

Kraften  
fellesskapet:  
Styrke  
emosjonell  
motstandskraf  
t



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



PLANET

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  
infrastrukturpros-  
jekter i Den  
europiske  
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 fellesskap



# 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 besluttosomhet.**

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 bidragsytere 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»



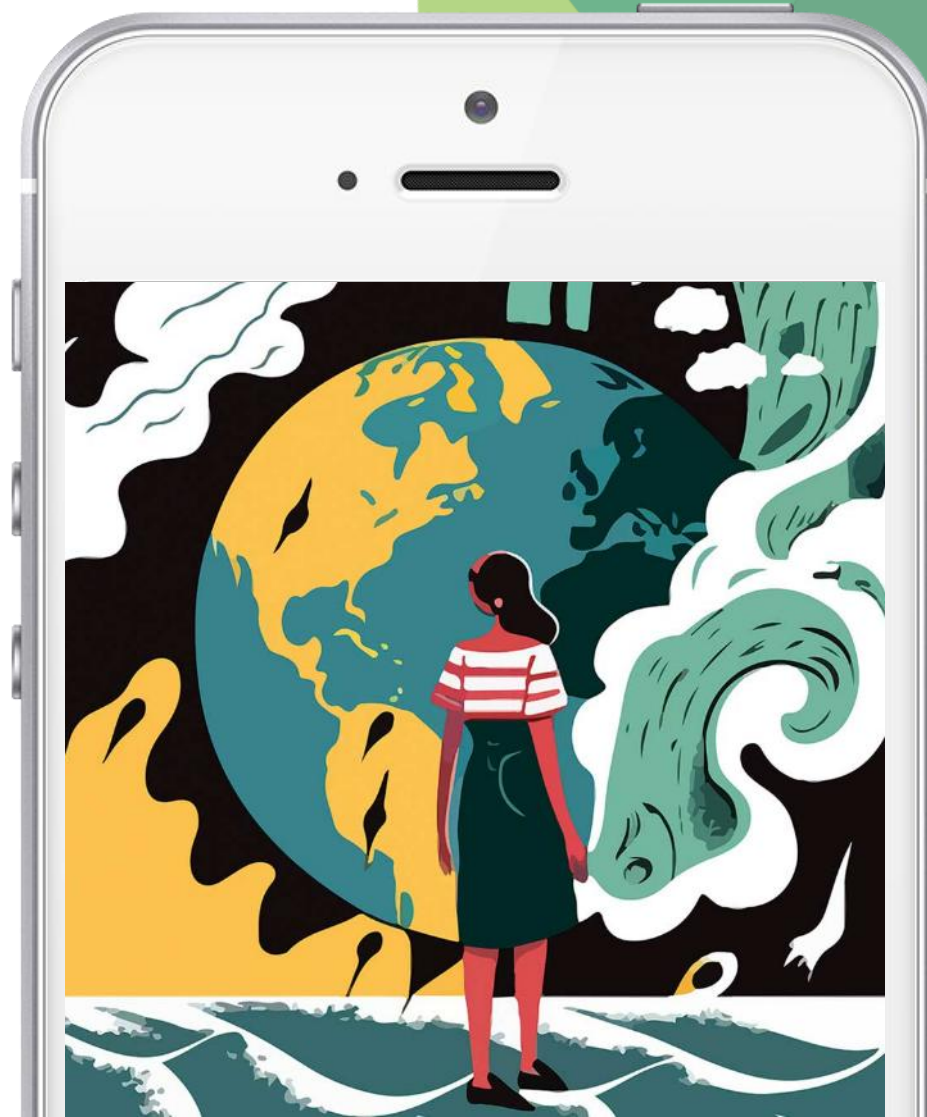
*Sammenhengen mellom  
klimaangst  
og passivitet*



*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



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.**

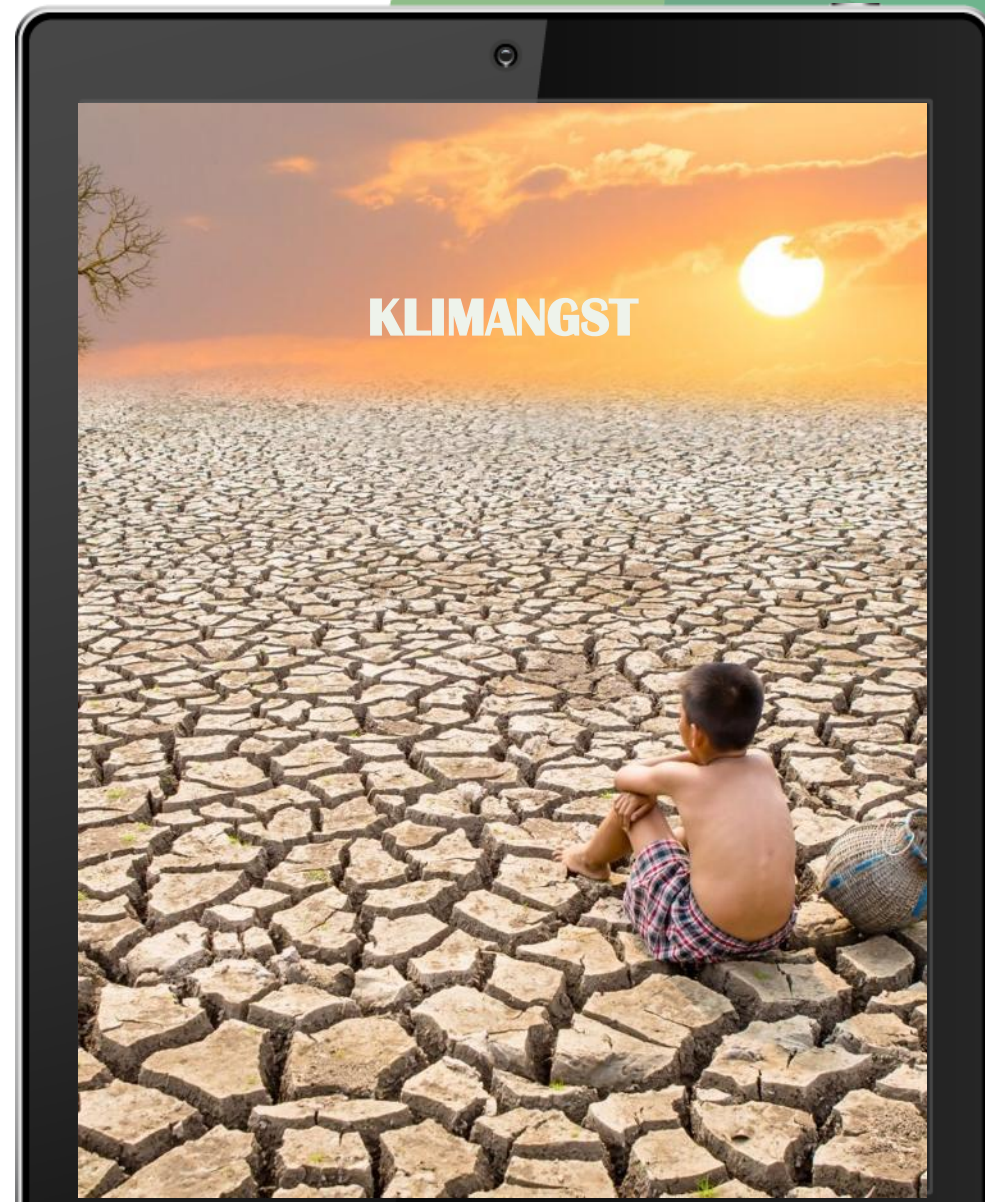


## *Praktiske forslag til: Å gjøre klimangst om til endring*

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



*Nøkkelpbegreper om:*

---

*Å fremme  
klimaklare  
lokalsamfunn*







## 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



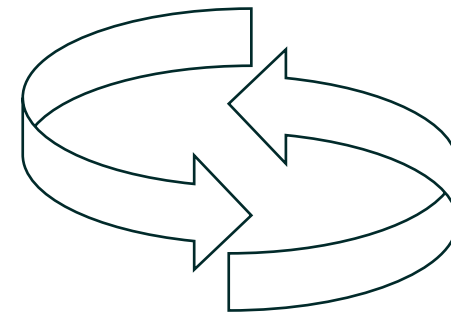


Utvikling av emosjonell kompetanse i lokalsamfunn for å håndtere klimarelatert stress og sorg.

Gruppebaserte tilnærminger for å håndtere klimangst og fremme solidaritet.

Emosjonell motstandskraft som en kollektiv ressurs.

*Sentrale begreper  
om: Hvordan  
håndtere klimangst i  
fellesskap*



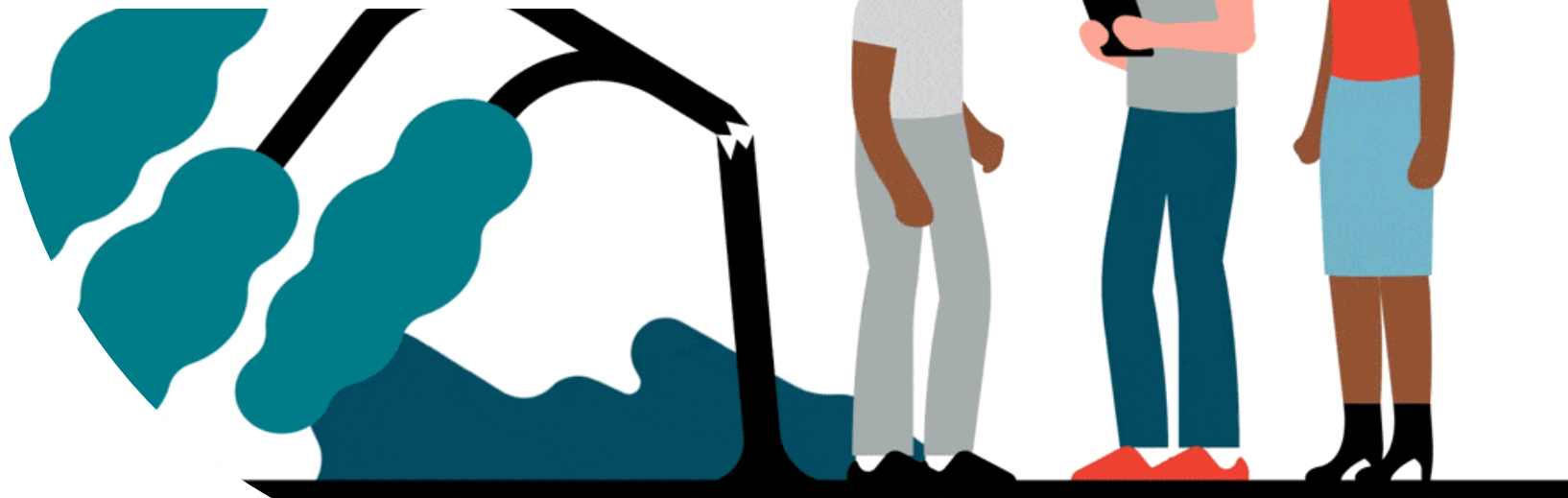


# Praktiske tips for: Håndtering av klimangst i fellesskap



# 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»:*

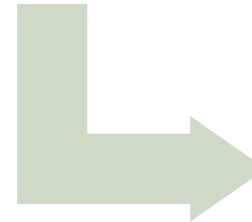
*Hvordan lokalsamfunn tilpasser seg og  
omstr...*



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.**



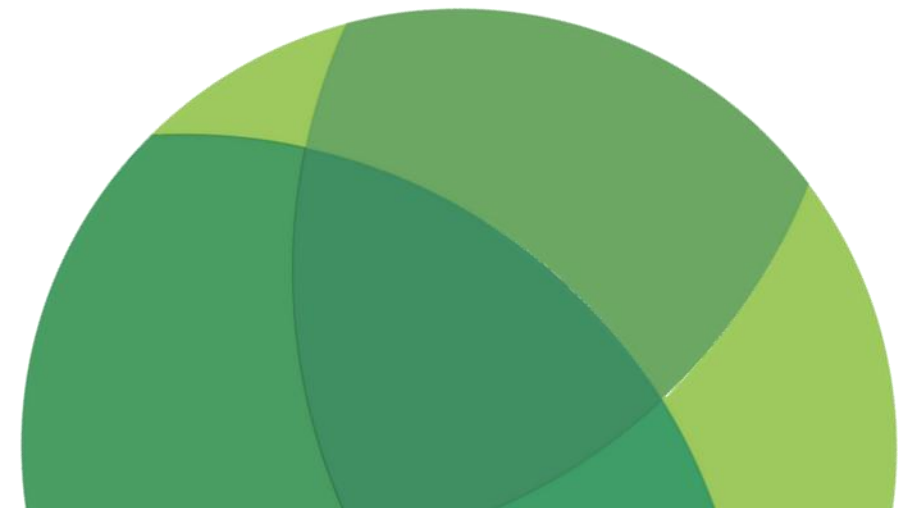


Grønne  
infrastrukturprosjekt  
er som *felleshager*,  
*urbant jordbruk* og  
*grønne tak*.

Lokale  
bærekraftsfestivaler  
som  
lærer bort og viser  
frem bærekraftige  
levemåter.

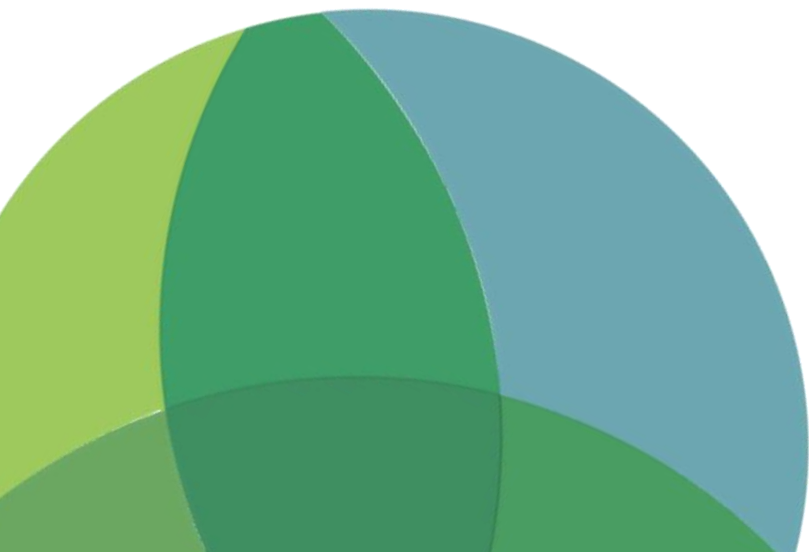
Initiativer for  
gjeninnføring av  
natur.  
Lokalsamfunn som  
går sammen for å  
**gjenopprette**  
**økosystemer** og  
**naturlige habitater**.

## *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

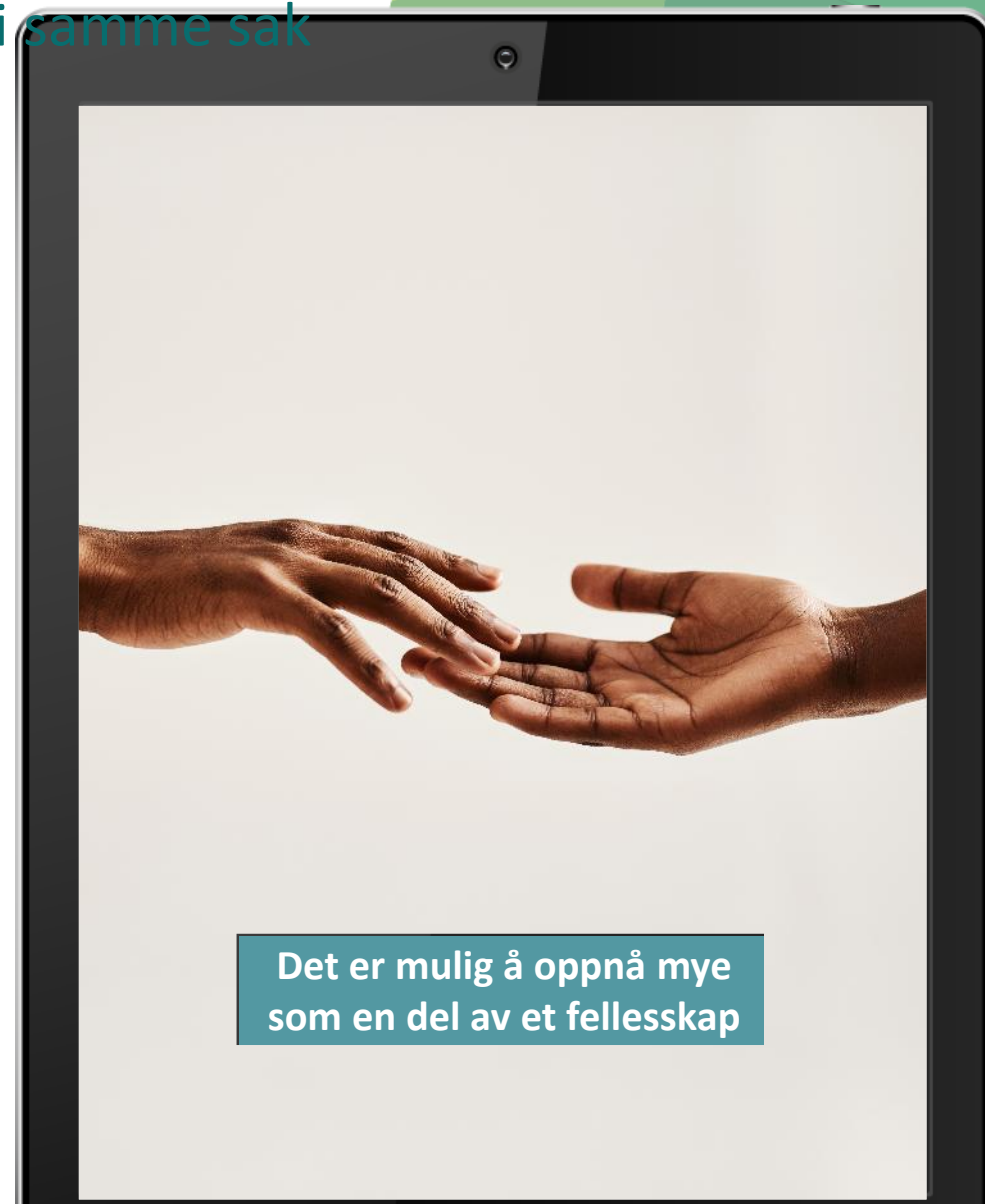
# Eksempler på casestudier som viser hvordan ulike samfunn kan handle og støtte hverandre i samme sak på sin egen måte

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 resirkuleringssystemer 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.



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 **oppsirkulert** 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.

## JUNK KOUTURE



<https://junkkouture.com/>

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

# Bra jobbet! & Takk!

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

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.'