PLANET PULSE

Youth Rising Above Climate Anxiety

MODUL 2

ODPORNOST

www.planet-pulse.eu

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.

Module 2 by Planet Pulse is licensed under CC BY 4.0

V S E B I N A

01 Stran 4

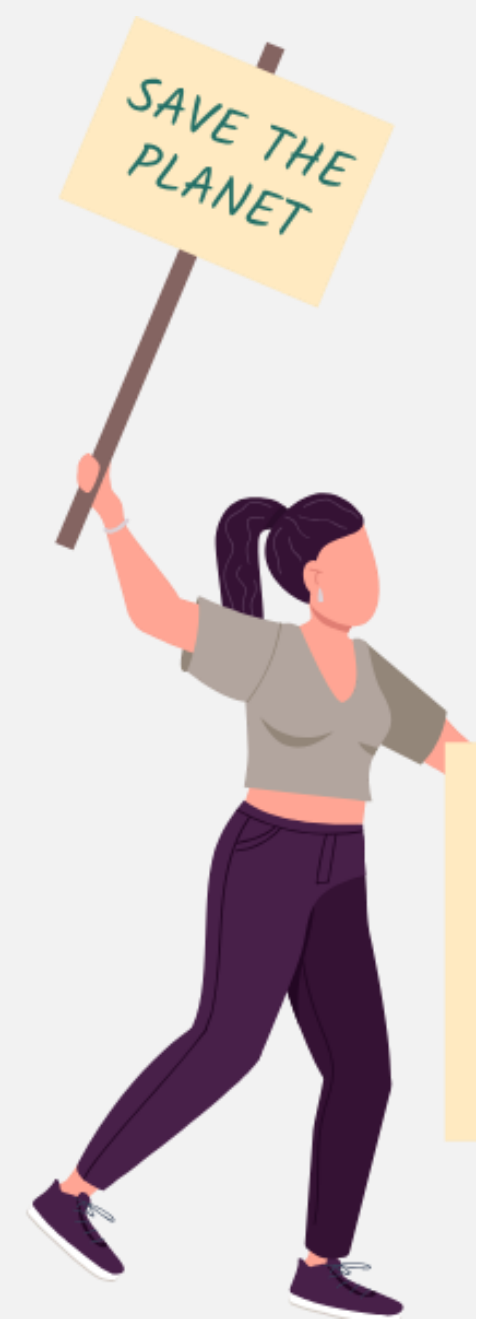
OPREDELITEV ODPORNOSTI

02 Stran 11

ZAKAJ JE ODPORNOST POMEMBNA

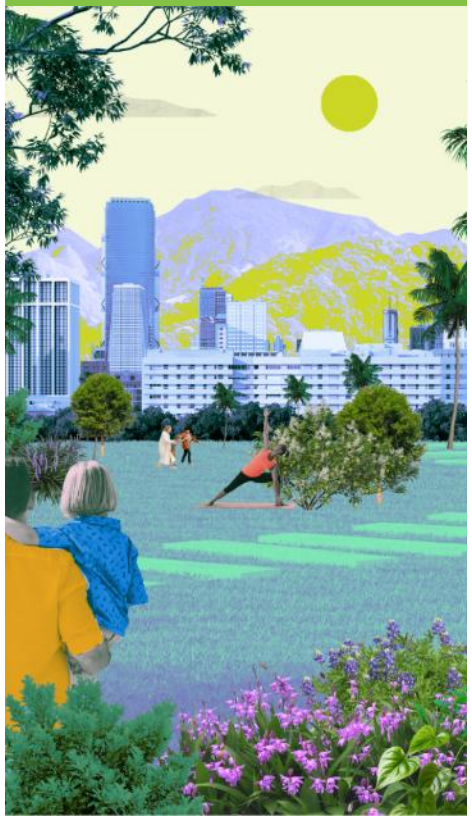
03 Stran 22

KAJ NAS NAREDI ODPORNE?



04 Stran 37

PRAKTIČNA ORODJA



05 Stran 51

ODPORNOST V AKCIJI

V S E B I N A

01

OPREDELITEV ODPORNOSTI

1.1

Opredelitev odpornosti v okviru podnebnih sprememb

V svoji osnovni obliki je odpornost sposobnost, da ne le prenesemo stres in težave, ampak se **prilagodimo**, **rastemo** in celo **uspevamo** ob soočanju z življenjskimi izzivi.

Ključni vidiki odpornosti na podnebne spremembe:

- Velja za **skupnosti, ekosisteme** in **politična prepričanja**
- Presega preživetje – vključuje **rast** in **preobrazbo**
- Vključuje **prilagajanje stresu in motnjam**
- **Razvoj orodij,** tako **notranjih** kot **kolektivnih** – za učinkovito odzivanje na podnebne vplive

1.2

Odpornost na podnebne spremembe

Soočamo se z **negotovostjo** – ekstremnimi vremenskimi pojavi, družbenimi spremembami, ekološko tesnobo.

Podnebne motnje so nova normalnost. Vročinski vali, nevihte in počasne spremembe (kot je izguba biotske raznovrstnosti) motijo naše vsakdanje življenje, gospodarstvo in duševno zdravje.

Odpornost nam pomaga**, da se spopademo** s tem**, se prilagodimo in se** dolgoročno **podpiramo med seboj**.

Kateri vpliv podnebnih sprememb ste osebno občutili?

Izjemno vročino, nevihte, težave v dobavni verigi, ekološko tesnobo ali kaj drugega?

1.3 Duševna odpornost

Psihološka in čustvena moč, ki nam omogoča, da ostajamo trdno na tleh kljub negotovosti, izgubi in spremembam.

Podnebne spremembe lahko sprožijo čustva, kot so:

- Globoko občutje **žalosti**
- **Anksioznost**
- **Preobremenjenost**

Razvijanje duševne odpornosti nam lahko pomaga:

- **Priznati** ta čustva — ne da bi nas popolnoma prevzela
- Ostati **vključeni**
- Ohraniti **upanje**
- Še naprej sprejemati **smiselne ukrepe** — tudi ko se nam pot naprej zdi nejasna

Odpornost **ne pomeni**, **da se stresu** popolnoma **izognemo**, in ker podnebne spremembe prinašajo neizogibne stresne dejavnike, ki se pojavljajo na globalni ravni, se jim je dejansko zelo težko izogniti.

Najpomembneje je, kako se odzivamo – kako se spopademo s temi izzivi, ne da bi nas to preveč obremenilo ali ohromilo.

Fotografija: Rawan Ahmed na Unsplash

Dolgotrajna izpostavljenost stresnim dejavnikom brez odpornosti nanje lahko povzroči na primer:

- Izčrpanost
- Depresijo
- Slabše kognitivne funkcije

„Podnebne spremembe lahko povzročajo tako zunanje stresne dejavnike – kot so ekstremne vremenske razmere in razseljevanje – kot tudi notranje, na primer strah, občutek krivde in nemoč.“

Fotografija: nikko macaspac na Unsplash

02

ZAKAJ JE ODPORNOST POMEMBNA

Pomembno je vedeti, kaj nam sproži odziv

V naslednjih dveh podpoglavjih boste najprej spoznali:

Kaj nas moti?

vrste sprememb, ki se dogajajo **v okolju** okoli nas, kako se uresničujejo in kako vplivajo na nas.

Prepoznavanje stresnih dejavnikov

Pre**poznavanje podnebnih stresorjev,** hitrih in počasnih motenj v vaši regiji ter njihovega vpliva na duševno, socialno in kulturno blaginjo.

2.1
Kaj nas moti?

Nenadni pretresi: poplave, požari, vročinski vali

Počasne spremembe: suša, izguba biotske raznovrstnosti, naraščajoči stroški

Domino učinki: izguba domov, vode, pridelkov, škoda na kulturi

(npr. lokalna hrana, obrt), čustvena in socialna obremenitev

„Ali ste vi ali kdo, ki ga poznate, doživeli ‚podnebno motnjo‘?

Kaj se je po tem spremenilo?“

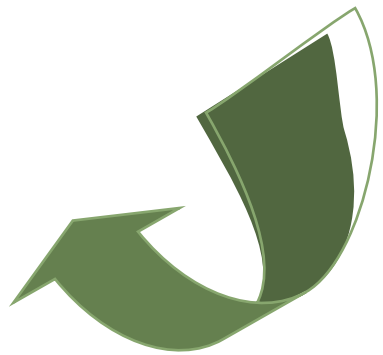
2.2 Prepoznavanje dejavnikov stresa

Podnebne spremembe prinašajo tako **zunanje stresne dejavnike** – kot so ekstremne vremenske razmere in razseljevanje – kot tudi **notranje**, kot so strah, krivda in nemoč.

Prepoznavanje in poimenovanje teh občutkov je prvi korak k odpornosti. Ko priznamo, kar doživljamo, namesto da to potlačimo, ustvarimo prostor za premišljeno odzivanje.

To nam pomaga razumeti:

- Kaj **lahko** nadzorujemo
- Kaj **NE MOREMO**
- Kje imajo lahko naša dejanja **NAJVEČJI VPLIV**



„Podnebne spremembe so skupna naloga, in čeprav noben posameznik ne more nositi celotnega bremena, ima vsak od nas svojo vlogo.“

A z **opredelitvijo naših** osebnih in poklicnih **vlog** lahko:

- uskladimo svoja prizadevanja z namenom
- se izognimo občutku preobremenjenosti zaradi razsežnostjo krize.

Fotografija: Jens Johnsson

»Konec koncev preživetje ni isto kot uspešno življenje.

Prav odpornost nam pomaga preseči preživetje in se usmeriti k smiselnemu delovanju in dobremu počutju.“

Vir

Ukrepajte!

Ko se tega zavedate, lahko začnete prilagajati svoje življenje. V naslednjih dveh podpoglavjih bomo pojasnili:

Krepitev odpornosti

Korak za korakom k gradnji odpornosti.

Razsežnosti odpornosti

Spoznajte, kaj je odpornost, kakšne so njene različne dimenzije in kako lahko izkoristite vsakega od teh vidikov.

2.3

Krepitev odpornosti

1. **Odpornosti ne** morete **graditi** tako, da poskušate **potlačiti** to, kar doživljate.
2. Če vam nekdo reče, **naj** o nečem **ne razmišljate**, **se** ta misel pogosto **še bolj utrdi** v vaši glavi.
3. To še posebej **velja** za **vsakdanje realnosti,** kot so **vidni vplivi** podnebnih sprememb.

4. Naj gre za ekstremne vremenske razmere, dvigovanje morske gladine ali spremembe v lokalnih ekosistemih – **ti dogodki so za mnoge ljudi del vsakdanjega življenja.**

5. Če jih **ignoriramo, to** le **poveča stres** in zaskrbljenost, namesto da bi nam pomagalo pri soočanju z njimi.

6. S psihološkega vidika **prizadevanje za izključitev** težkih misli pogosto **povzroči**, **da postanejo še bolj vsiljive.**

„Odpornost izhaja iz **soočanja s temi realnostmi,** njihovega **predelovanja ter iskanja načinov za prilagajanje in odzivanje.“**

2.4 Razsežnosti odpornosti

Odpornost ima različne razsežnosti:

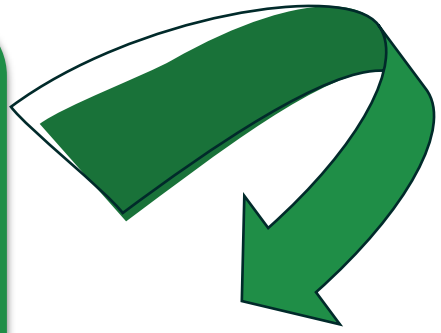
- **Čustvena odpornost:** Obvladovanje strahu, žalosti, negotovosti
- **Fizična odpornost:** pripravljenost (znanje o hrani, prva pomoč, osnovna orodja)
- **Kulturna odpornost:** ohranjanje tradicij, deljenje znanja
- **Socialna odpornost:** močne mreže, solidarnost, skrb za skupnost

Fotografija: Nicolas Diaz

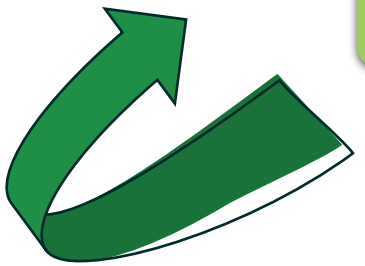
Vaja (2 minuti)

Razmisli:

Pomislite na trenutek, ko ste se soočili z osebnim izzivom.



Kaj vam je pomagalo, da ste ga premagali?



03

Kaj nas dela odporne?

Dve vrsti odpornosti:

Osebna odpornost

- Vaša **duševna in čustvena moč** za soočanje s spremembami
- Sposobnost **spopadanja s stresom, prilagajanja novim razmeram in skrbi za svoje dobro počutje**
- Vključuje prakse, kot so zavestnost, počitek, zdrave navade in izražanje čustev

Skupinska odpornost

- **Kolektivna sposobnost za pripravo, odzivanje in okrevanje** po krizi
- Temelji na **zaupanju, skupnih vrednotah, lokalnem znanju in sodelovanju**
- Primeri: skupnostni vrtovi, skupine za medsebojno pomoč, tradicionalna obnova po nesrečah

3.1 Osebna odpornost

Kaj je individualna odpornost?

Odporna oseba je nekdo, ki:

- je manj nagnjena k doživljanju premočnih negativnih čustev
- sprejema izzive
- ohranja močne socialne vezi

Vendar je težje ostati odporen, ko se soočamo z **izzivi globalnega obsega** (npr. podnebne spremembe, pandemije, vojna).

Kako torej lahko razvijemo osebno odpornost?

To je odvisno od posameznika. Ni univerzalnega pristopa, ki bi ustrezal vsem.

Strategije, ki temeljijo na umu:

- Meditacija
- Dihalne vaje
- Pisanje dnevnika

Strategije, ki temeljijo na dejanjih:

- Fizična aktivnost (šport, hoja, ples)
- Praktične naloge (ročne spretnosti, vrtnarjenje, popravljanje stvari)

Najdite tisto, kar deluje **za vas** – in **to redno vadite**.

3.2 Skupinska odpornost

Zakaj je skupnost pomembna?

Nismo namenjeni temu, da se z izzivi spopadamo sami.

Vloga skupnosti pri gradnji odpornosti

Skupinska odpornost je sposobnost **skupine**, da se skupaj prilagaja in si opomore.

Oblikuje se prek:

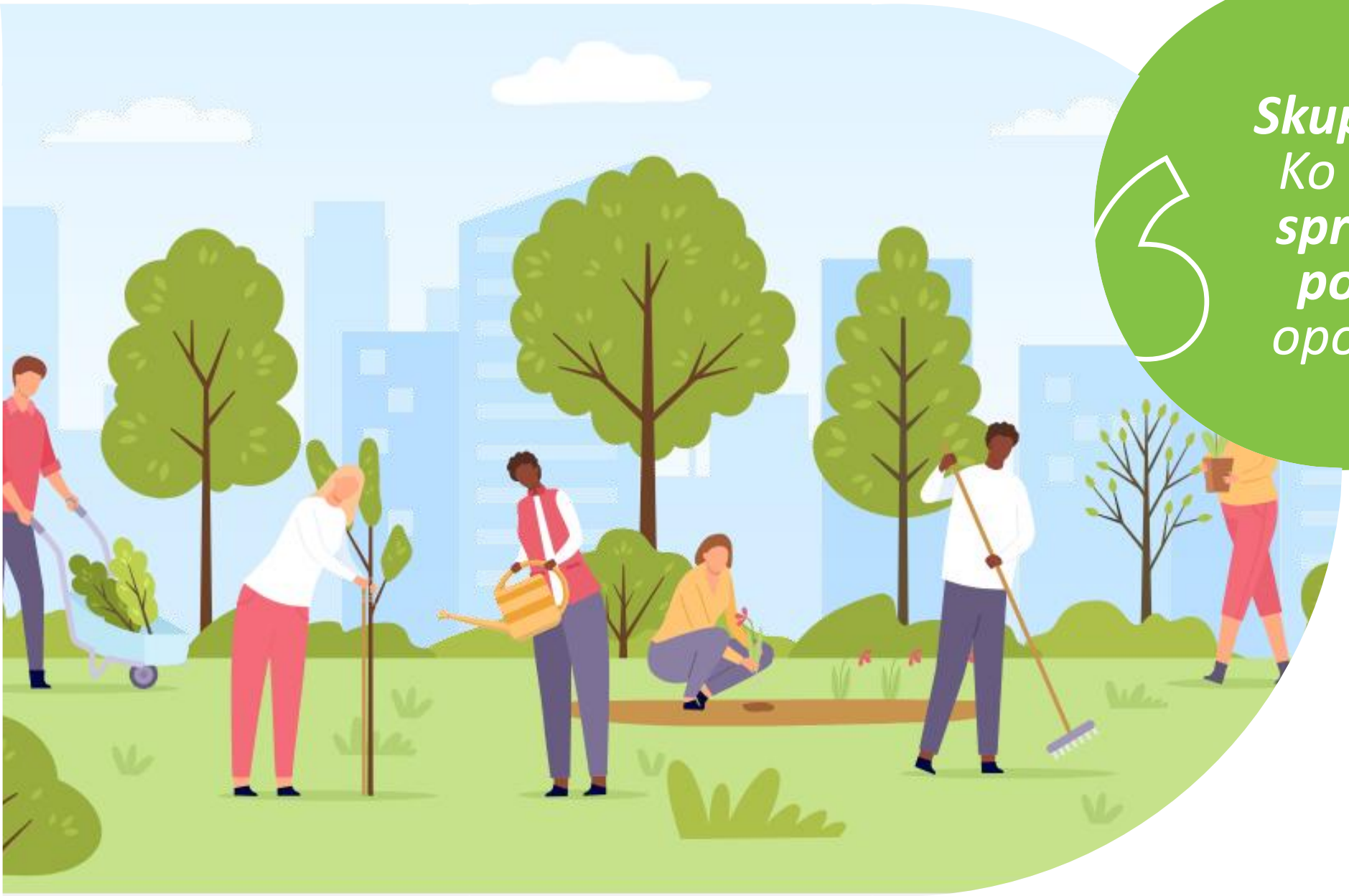
- **Zaupanja**
- **Sodelovanja**
- **Skupnega cilja**

Skupnosti, ki so povezane – prek *odnosov, skupnih prostorov ali skupnih ciljev* – se med krizami lažje medsebojno podpirajo.

Kako to izgleda v vsakdanjem življenju?

- *Sosedje pomagajo med poplavo*
- *Lokalna skupina, ki nudi podporo na področju duševnega zdravja*
- *Varstvo otroka prijatelja*
- *Hranjenje mačke soseda, medtem ko je ta odsoten*
- *Kulturni dogodki, ki ustvarjajo občutek pripadnosti*

Vir



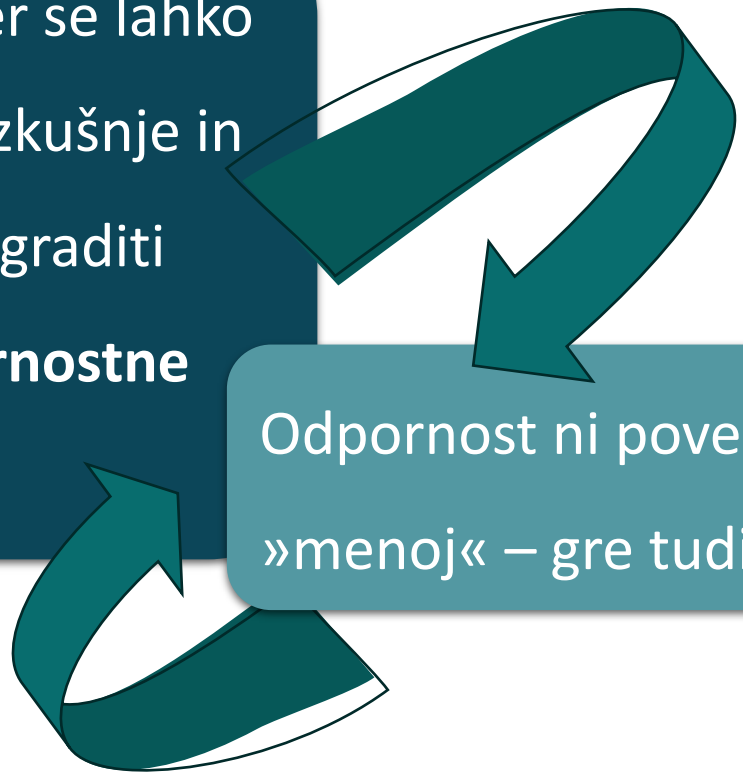
Skupaj smo močnejši. *Ko se ljudje počutijo* ***sprejete, podprte in povezane****, se lažje opomorejo od kriz in stresa.*

Dejavnost (2 min)

Pomislite na 2–3 skupnosti, katerih član ste:

(npr. lokalna soseska, mladinska skupina, klub, cerkev, spletna skupina…)

Ustvarjanje prostorov, kjer se lahko ljudje povezujejo, delijo izkušnje in nudijo podporo, pomaga graditi **čustvene in praktične varnostne mreže**, ki koristijo vsem.



Odpornost ni povezana samo z »menoj« – gre tudi za »nas«.

3.3
Naravni cikli in lekcije

Ekosistemi prehajajo skozi cikle:

- Rast
- Motnje
- Obnova
- Preobrazba

Primeri:

- Gozdovi ponovno zrastejo po gozdnih požarih
- Reke spreminjajo tok, da se prilagodijo terenu
- Živali se razvijajo, da preživijo v spreminjajočih se okoljih

Narava = najboljši učitelj odpornosti

Sporočilo narave:

Ne upiraj se spremembam. Odgovorite na njih. Prilagodljivost je moč.

Dovolite si spremeniti se, prilagoditi se in razviti se.

3.4 Usposabljanje za večjo odpornost

Odpornost se začne v vašem načinu razmišljanja.

Preusmerite se **s strahu** na **razmišljanje, ki temelji na možnostih**.

Namesto:

- *„Kaj, če mi ne uspe?“*

Poskusite:

- *„Kaj, če se kaj naučim?“*
- *„Kaj če se bo to dobro izteklo?“*

Majhna dejanja, velika sprememba

Odpornost se gradi z:

- Soočanjem z neuspehi in učenjem iz njih
- Prizadevanje za **pomembne cilje**
- začetkom v majhnem
- Doslednost

Ne stremite k takojšnji preobrazbi.
Delajte majhne korake, ki so v skladu z vašimi **vrednotami**.

Bodite prijazni do sebe

Odpornost ≠ nikoli ne spodleti
Odpornost = vrnitev na noge, ko se to zgodi

Bodite prizanesljivi do sebe, kadar napredek ni popoln – napredek namreč redko kdaj je.

Ko stvari ne gredo popolnoma po načrtih, bodite do sebe **sočutni**, ne kritični

Vaja (2 min)

Napiši 3 izzive, s katerimi se soočaš.

Sedaj zapišite **najboljši možni izid** za vsakega od njih.

Ključne ugotovitve

- Začnite z majhnimi koraki
- Osredotočite se na cilj
- Učite se iz neuspehov
- Bodite prijazni do sebe

Odpornost ni en sam velik trenutek – je veliko majhnih, namernih odločitev.

04

PRAKTIČNA ORODJA

4.1 Okno odpornosti

Razumevanje hiperbudnosti in hipobudnosti

V svetu, kjer se krize prekrivajo, je naš živčni sistem pod nenehnim stresom. To nas lahko potisne *izven našega »okna tolerance«.*

Okno tolerance *je* stanje, v katerem lahko učinkovito razmišljamo, čutimo in delujemo.

Ko se znajdemo **v stanju hiperbudnosti**, se lahko počutimo čustveno preobremenjeni in nezmožni, da se umirimo.

V stanju hipobudnosti se lahko zapremo vase, postanemo otopeli ali nemotivirani.

Uravnoteženje med hiperbudnostjo in hipobudnostjo

Znaki, da ste izgubili ravnovesje:

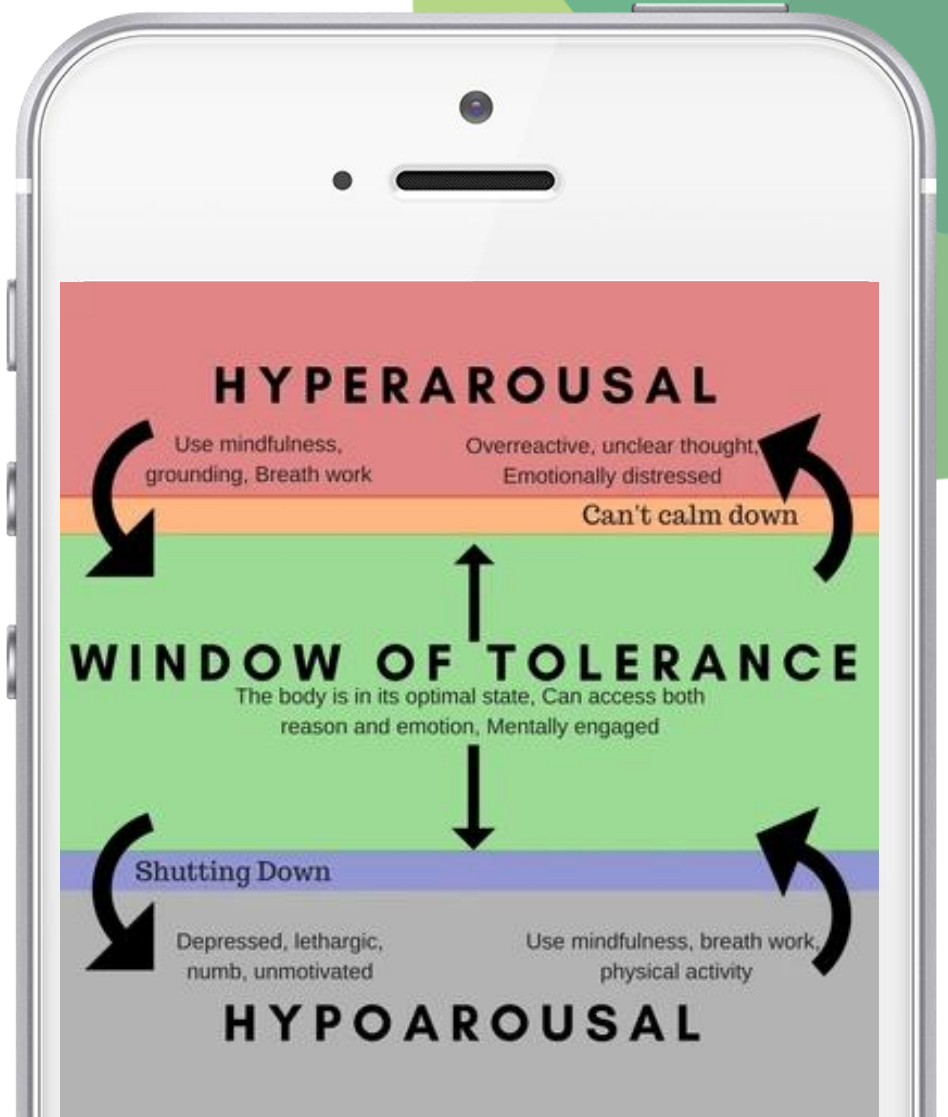
PREVEČNA VZBURJENOST

Preobremenjen
Tesnoba
Ne morete se umiriti

HIPOVZBUJENOST

Otopel
Umaknjen
Nemotiviran

Odpornost = opazovanje znakov + vrnitev v ravnovesje...



Orodja za vrnitev k ugodju:

- Dihanje
- Gibanje ali šport
- Pozornost
- Ustvarjalnost
- Stik z naravo

Ključ ni v tem, da se izogibamo težkim čustvom, ampak da se z njimi spopademo in **sprejmemo nelagodje kot del osebnega razvoja**.

Odpornost pomeni odzivati se s prožnostjo in skrbnostjo, uporabljati domišljijo, povezanost in ustvarjalno izražanje, da uspeš tudi v negotovih časih.

4.2

Preoblikovanje fizične v duševno odpornost

Majhna dejanja = velike čustvene spremembe

Nekateri ljudje se **pripravijo na negotovosti življenja s konkretnimi dejanji,** kar znatno okrepi njihovo čustveno dobro počutje.

Fizična dejanja lahko pomirijo živčni sistem in okrepijo **občutek lastne moči**.

Proaktivno, praktično ukvarjanje z našim okoljem lahko prinese **globoke čustvene koristi** in nam pomaga bolje se spoprijemati z življenjskimi izzivi.

Primer: Skupnostno vrtnarjenje

Zakaj je vrtnarjenje koristno:

- Vzpostavlja rutino in prisotnost
- Ustvarja povezavo z življenjskimi cikli
- Omogoča oprijemljiv napredek in nadzor

Raziskave kažejo*:

- Izboljšano **duševno zdravje**
- Večja **samozavest** in **optimizem**
- Večja **odpornost** v okviru skupnostnega vrtnarjenja

**Mednarodna revija za raziskave okolja in javno zdravje*

»Gojenje majhnih rastlin lahko pomaga okrepiti tvojo notranjo moč.«

4.3

Ustvarjalne in naravne poti do odpornosti

Krepitev odpornosti skozi povezavo s samim seboj, ustvarjalnostjo in naravo

Mirne dejavnosti pomagajo pri sproščanju stresa in obdelavi čustev:

- Risba, slikanje, pisanje, vodenje dnevnika
- Poslušanje glasbe ali ustvarjanje umetnosti
- Tiho sedenje v naravi

Mirne dejavnosti:

- Raziskovanje, kako **ustvarjalno izražanje** spodbuja **čustveno predelavo in lajšanje stresa**:

Risba, pisanje, slikanje ali ustvarjanje vam lahko pomaga izraziti občutke, za katere morda nimate besed. Te mirne, osebne dejavnosti pomagajo pri sproščanju stresa in prinašajo jasnost v težkih časih.

- **Stik z naravo** za **ozemljitev, zavestnost in spremembo perspektive**:

Preživljanje *mirnih trenutkov v naravi* lahko zmanjša tesnobo in vam pomaga, da se počutite bolj prisotni. Narava nas spominja na ritme življenja in našo povezanost z nečim večjim.

Ideje za dejavnosti v naravi: *sprehodi v parku, opazovanje dreves ali neba, poslušanje naravnih zvokov, opazovanje sprememb letnih časov*

Mirne dejavnosti:

- **Izražanje skozi gibanje** kot pot do **odpornosti**:

Igranje glasbe, ples ali celo nežno raztezanje lahko spremeni vaše razpoloženje, sprosti napetost in vas ponovno poveže z vašim telesom. Te ustvarjalne dejavnosti lahko obnovijo energijo, okrepijo samozavest, zgradijo notranjo moč in uravnavajo čustva.

- **Aktivno** preživljanje **časa** v naravi je lahko orodje za gradnjo odpornosti:

V naravi ni treba biti vedno miren. *Pohodništvo, plezanje, plavanje, kolesarjenje* ali celo *pomoč v skupnostnem vrtu* so odlični načini za gradnjo fizične in čustvene odpornosti. Gibanje na prostem izziva vaše telo, zbistri um in okrepi samozavest – še posebej, če ga opravljate redno ali v družbi drugih.

4.4 Globoka osredotočenost

Poleg mirnega razmišljanja in povezovanja z naravo se odpornost krepi tudi skozi globoko, osredotočeno vključevanje.

Stanje globoke osredotočenosti je stanje, v katerem čas izgine, motnje zbledijo, ste popolnoma v svojem elementu in se v celoti potopite v dejavnost, ki vas izziva in navdušuje.

Flow = aktivna pozornost

V stanju globoke osredotočenosti se običajni umski hrup – dvom v lastne sposobnosti, stres, lakota – tiho umakne. Ostane le čista osredotočenost in namensko delovanje.

Trenutki popolne vključenosti nam pomagajo graditi:

globljo povezavo s seboj, samozavest, cilj, veselje, izpolnjenost, duševno moč.

Trenutki toka so pogosto najpomembnejši deli našega življenja.

Psihologa *Mihaly Csikszentmihalyi in Jeanne Nakamura* sta ugotovila, da je stanje »globoke osredotočenosti« nekakšna **meditacija v gibanju.**

aktivna pozornost

Medtem ko mirne dejavnosti, kot sta meditacija in zavestnost, pomagajo trenirati našo pozornost, **je to tisti trenutek, ko ta osredotočena pozornost postane aktivna**.

Z rednim ukvarjanjem z izzivnimi in prijetnimi dejavnostmi ustvarjamo idealne pogoje za nastanek the trenutkov

Primeri dejavnosti:

- ples
- plezanje
- slikarstvo,
- programiranje
- igranje na inštrument
- pohodništvo po poti
- vaje plesne koreografije
- pisanje glasbe

»Obstaja neka vrsta osredotočenosti, ki, ko postane intenzivna, vodi do občutka ekstaze, občutka jasnosti: točno veš, kaj želiš storiti v vsakem trenutku; dobiš takojšnjo povratno informacijo.«

Mihaly Csikszentmihalyi

05

ODPORNOST V AKCIJI

Foto: Rožle Bergant

5.1

Preoblikovanje zaskrbljenosti zaradi podnebnih sprememb v konstruktivno delovanje

Od skrbi do poguma

Današnja **mladina** odrašča v senci podnebnih sprememb – vročinskih valov, gozdnih požarov, poplav in politične nedejavnosti.

Povsem normalno je, da se počutijo preobremenjeni. To občutje ima ime: **podnebna tesnoba**.

Občutki nujnosti in preobremenjenosti so pogosti – a prav tako so pogosti **inovativnost, solidarnost in skrb**

A tesnoba ni nujno povezana z nemočjo.

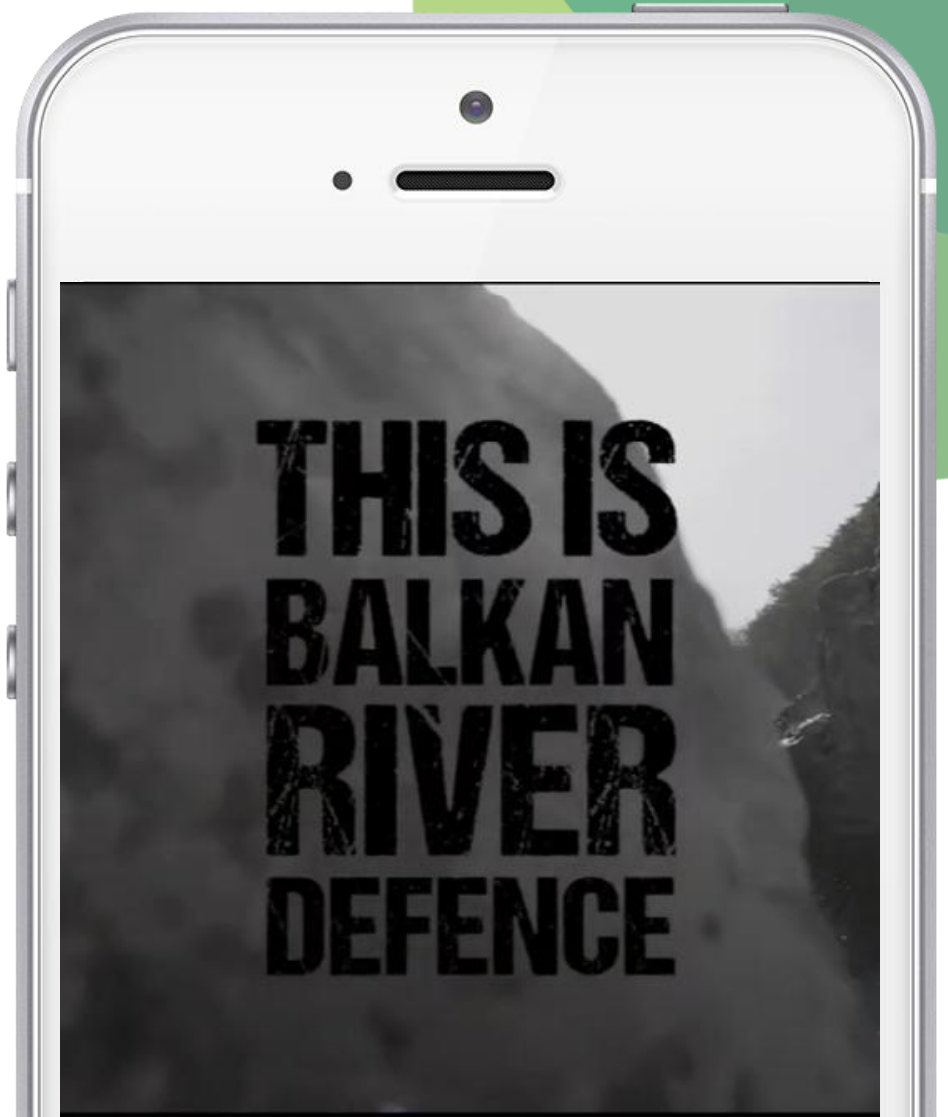
Ukrepanje – tudi majhni koraki – lahko strah spremeni v moč.

»Nismo premladi, da bi prevzeli vodilno vlogo. Nismo premladi, da bi ustvarili boljši svet.« – mladinski podnebni aktivist

Primer: Balkan River Defence

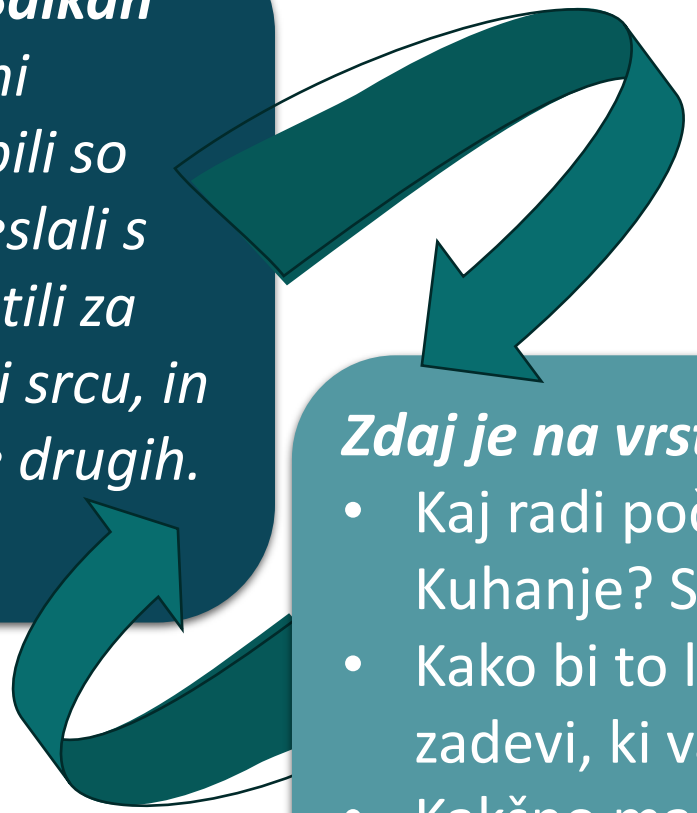
- Začelo se je s kajakaši, ki so oboževali divje reke
- Zaskrbljeni zaradi načrtov za gradnjo hidroelektrarn
- Začeli so veslati, dokumentirati, deliti
- Razvilo se je v gibanje za zaščito zadnjih prostih rek v Evropi

„Ni treba biti strokovnjak ali profesionalni aktivist, da bi nekaj spremenili. Preprosto združite svojo strast z zadevo, ki vam je pri srcu, in ustvarili boste resnično zagon za spremembe.“



Dejavnost – Ogled: video organizacije Balkan River Defence

*Ustanovitelji organizacije **Balkan River** Defence niso bili znani aktivisti ali znanstveniki – bili so navadni ljudje, ki so radi veslali s kajaki. A to strast so izkoristili za zaščito rek, ki so jim bile pri srcu, in pri tem navdihnili na tisoče drugih.*

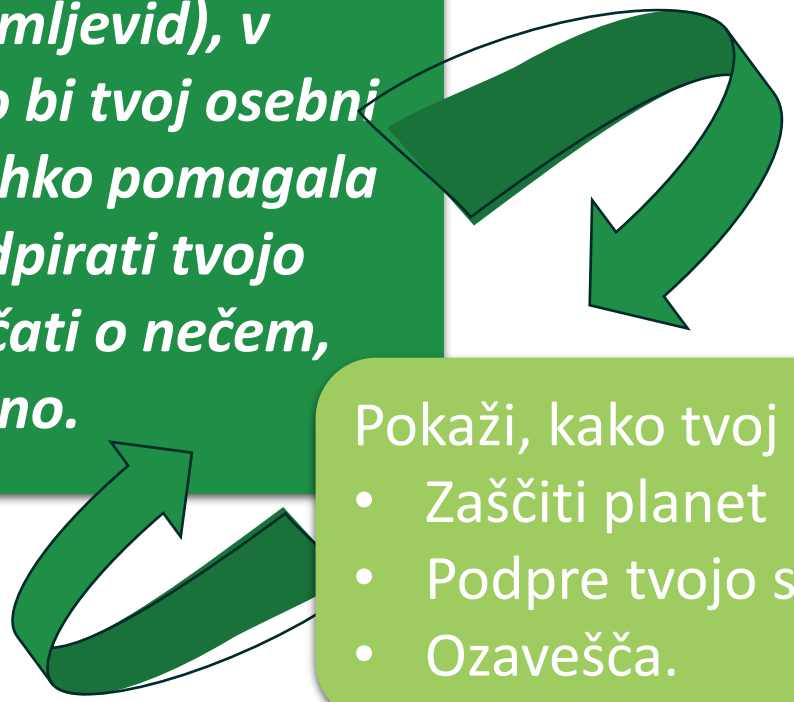


Zdaj je na vrsti, da razmislite:

- Kaj radi počnete? (Kolesarjenje? Kuhanje? Snemanje filmov?)
- Kako bi to lahko pomagalo pri zadevi, ki vam je pomembna?
- Kakšno majhno dejanje bi lahko storili?

Dejavnost – tvoja strast, tvoja moč

Napiši kratek odstavek ali ustvari vizualno predstavitev (na primer plakat ali miselni zemljevid), v kateri pokažeš, kako bi tvoj osebni hobi ali spretnost lahko pomagala varovati planet, podpirati tvojo skupnost ali ozaveščati o nečem, kar je zate pomembno.



Pokaži, kako tvoj hobi lahko:

- Zaščiti planet
- Podpre tvojo skupnost
- Ozavešča.

5.2

Iskanje moči v skupnosti

Ni vam treba delati samim

Če se pridružite **podporni mreži,** se vam bodo ukrepi za boj proti podnebnim spremembam zdeli manj obremenjujoči in bolj obetavni.

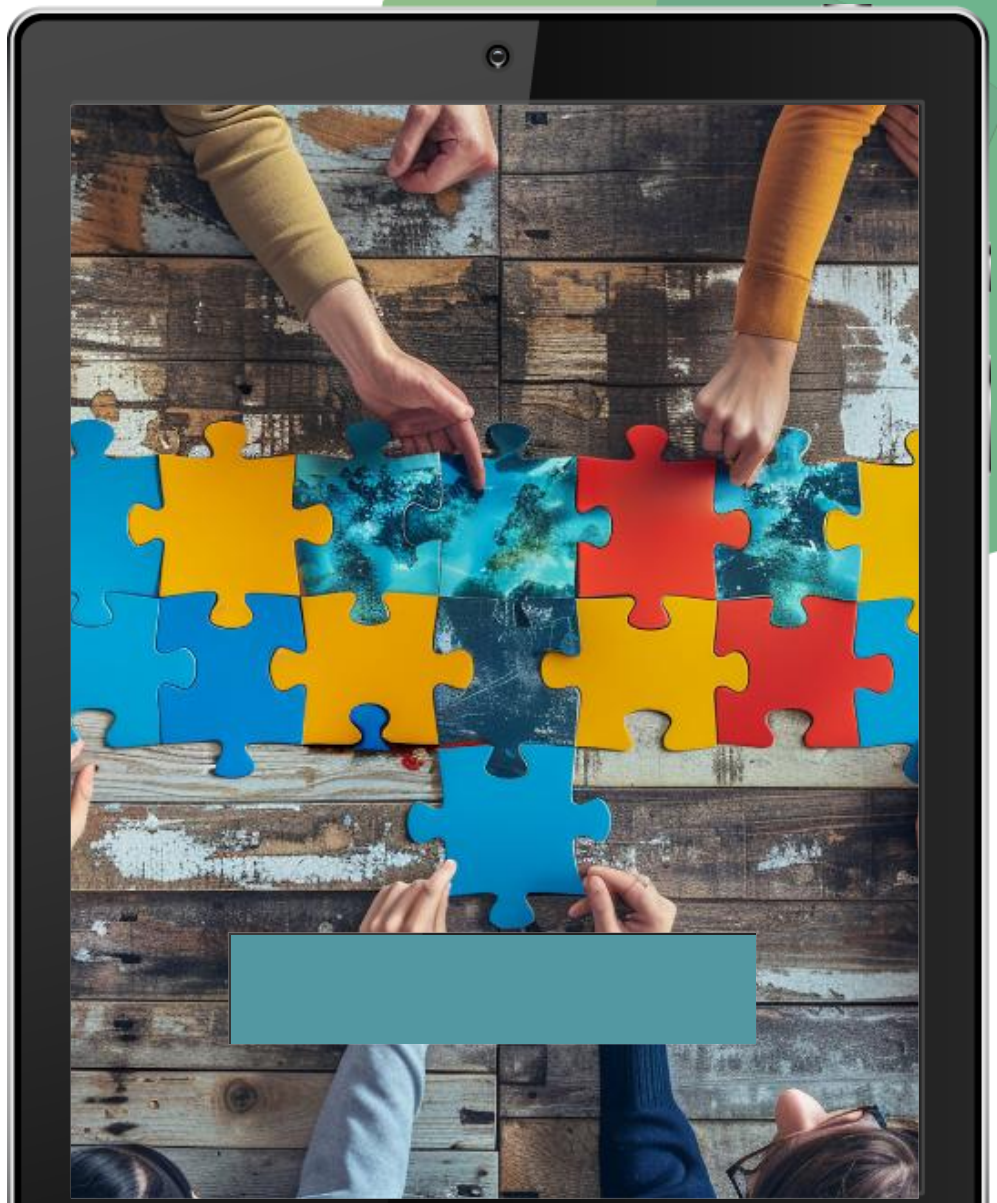
Podporne mreže:

- mladinske podnebne organizacije (npr. Fridays for Future),
- šolski ekoklubi,
- skupine za skupnostne vrtove,
- spletni forumi za ukrepe mladih.

Prostori za odpornost: Kje se zbiramo, vpliva na to, kako se spopadamo z izzivi

- Skupna motivacija
- Orodja in viri
- Čustvena podpora
- Priložnost za sklepanje prijateljstev in zavezništev

Pogovori z drugimi, ki imajo podobne skrbi, učenje od strokovnjakov ali sodelovanje pri lokalnih projektih, lahko olajšajo delo in vzbudijo več upanja.



Lokalno delovanje je pomembno!

Prav tako vam ni treba sprožiti globalne kampanje, da bi nekaj spremenili. V večini primerov so majhna, lokalna prizadevanja enako pomembna, če ne celo bolj.

Če ste na primer član pohodniške ali plezalne skupine, lahko:

- delite znanje o tem, kako spoštovati naravo v naravi
- Pomagati novincem razumeti lokalno etiko
- Pobirate smeti ali organizirate čistilne akcije
- govorite o skrbi za divje živali in njihov življenjski prostor
- biti dober zgled za druge

Ta dejanja gradijo:

Odgovornost do okolja

Družbene vezi

Skrb za skupnost

S spodbujanjem drugih okoli vas **ustvarjate domino učinek**, ki se širi preko vas samih.

„Sodelovanje omogoča, da se podnebni izzivi zdijo lažje obvladljivi, hkrati pa krepi občutek pripadnosti in smisla.“

Aktivnost – Oglejte si: Stone Locals

Oglejte si odlomke iz tega filma o družini plezalcev, ki ustvarja bolj trajnostno kulturo aktivnosti v naravi:

🔗 Plezanje, skupnost in odpornost

Ogled:
Uvod: 08:30–13:00
Plezalna skupnost: 25:15–27:10
Odgovornost in ukrepanje: 37:25–39:45

Razmislek:
Katere vrednote izkazujejo?
Kako povezujejo strast s skrbjo za druge in planet?

„Odpornost gradimo tako, da smo tu zase – in drug za drugega – korak za korakom.“

PLANET PULSE

Youth Rising Above Climate Anxiety

Hvala

Imate kakšna vprašanja?

www.planetpulse.eu

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.'