



Youth Rising Above Climate Anxiety

MODUL 4 SKUPNOST



www.planet-pulse.eu



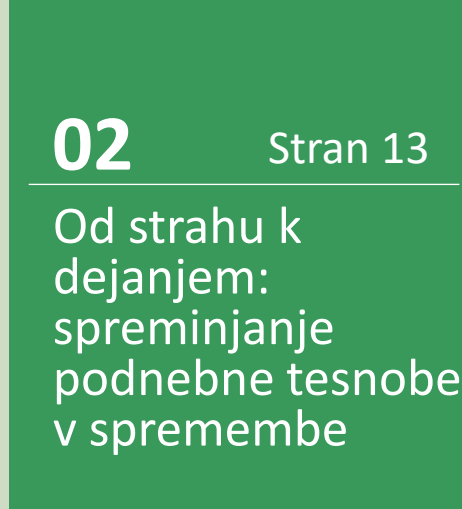
Co-funded by
the European Union



01

Stran 6

Moč skupnosti:
krepitev
čustvene
odpornosti



02

Stran 13

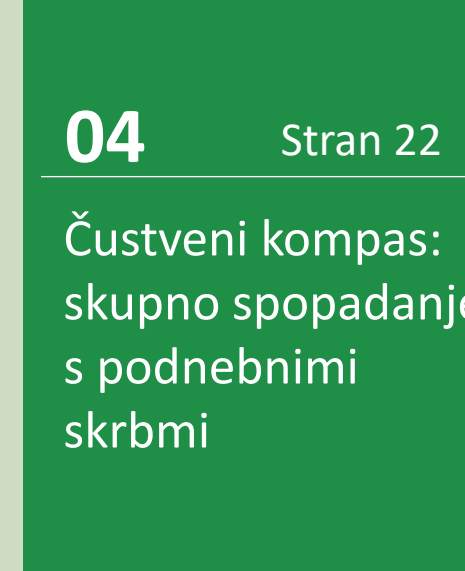
Od strahu k
dejanjem:
spreminjanje
podnebne tesnobe
v spremembe



03

Stran 19

Razvijanje
skupnosti, ki je
pripravljena na
podnebne
spremembe



04

Stran 22

Čustveni kompas:
skupno spopadanje
s podnebnimi
skrbmi

05

Stran 25

Načrt za odpornost:
Kako se skupnosti
prilagajajo in
uspevajo



PLANET

06

Stran 28

Ponovna oživitev
naših skupnosti

07

Stran 31

Utrip za vsako
skupnost



08

Stran 37

Utrip planeta,
utrip skupnosti



09

Stran 40

Skupnosti in organizacije
Uspešno izvajanje trajnostnih ukrepov



10

Stran 42

Ukrepi, ki so jih sprejele skupnosti Evropske unije za zmanjšanje svojega ekološkega odtisa s trajnostnimi praksami

11

Stran 44

Lokalni festivali trajnosti na Irskem, ki poučujejo in predstavljajo prakse trajnostnega življenja



12

Stran 46

Projekti zelene infrastrukture v Evropski uniji.

Skupnost je opredeljena kot družbena enota (skupina ljudi) s skupnimi značilnostmi, kot so kraj, kultura, norme ali vrednote.

Skupnost je občutek pripadnosti

Obsega tako občutek kot niz odnosov med posamezniki, za katere so značilni zaupanje, pripadnost in medsebojna podpora.

V kontekstu PODNEBNIH SPREMEMB:

Izraz »skupnost« se običajno nanaša na skupino ljudi, ki jih povezujejo skupna geografska lega, identiteta, interesi ali ranljivosti.

Skupina ljudi, ki jih skupaj prizadenejo podnebna tveganja in so sposobni nanje odgovoriti.

Opredelitev skupnosti

01

Moč skupnosti:
Krepitev čustvene
odpornosti





Kaj tvori skupnost?

**Moč »nas«
je tisto, kar
ustvarja
skupnost**

Kolektivna čustvena moč
proti
posameznikovi osamljenosti

Razumevanje čustvenega vpliva
podnebnih sprememb na
skupnosti

Okrepitev posameznikov s
spodbujanjem skupinske
solidarnosti



*Ključni pojmi v zvezi s
Krepitvijo čustvene
odpornosti*

Čeprav je osebna odpornost dragocena, **se čustvena vzdržljivost pri številnih podnebnih sprememb pogosto okrepi, če jo gojimo kolektivno in ne v osami.**

V skupnih prostorih, bodisi na

- srečanjih v lokalni soseski
- aktivističnih skupinah
- kulturnih srečanjih

Ljudje lahko brez obsodb izrazijo **strahove, žalost in frustracijo.**

Ta **skupna ranljivost** spodbuja zaupanje in povezanost ter pretvarja tesnobo v medsebojno podporo.

Ko posamezniki vidijo, da se njihove težave odražajo v izkušnjah drugih, se **zmanjša občutek odtujenosti** in **okrepi** prepričanje, da se z izzivi lahko spopademo skupaj.

Sčasoma te podporne mreže postanejo čustvene varnostne mreže, ki ponujajo tako praktično pomoč kot **skupen občutek smisla**, ki ga noben posameznik ne bi mogel ustvariti sam.

1

Skupinska čustvena moč proti individualni osamljenosti



2

Razumevanje čustvenega vpliva podnebnih sprememb na skupnosti:

Čustveni odtis podnebnih sprememb sega daleč preko neposrednih posledic ekstremnih vremenskih pojavov.

Medtem ko lahko poplave ali gozdni požari povzročijo akutno travmo, pa so počasnejše posledice, na primer:

- spreminjanje letnih časov
- izginjanje vrst
- ali pa plazilna grožnja dviga morske gladine lahko ustvarijo kronično podtalno tesnobo.

Ta nenehna negotovost lahko močno obremenjuje celotne skupnosti, zlasti tiste, katerih preživetje ali kulturne tradicije so tesno povezane z okoljem.

Za avtohtone narode, majhne otoške države ali podeželske kmetijske skupnosti podnebne spremembe niso abstrakten grožnja, ampak realnost, ki se odvija pred njihovimi očmi.

Priznanje te kolektivne čustvene obremenitve je bistveno za razvoj virov za duševno zdravje in strategij komuniciranja o podnebjju, ki so kulturno občutljive, upoštevajo travme in so dolgoročne.

Ko se ljudje **združijo pod skupnim ciljem**, pogosto pride do preobrazbe:

Strah postane gorivo Obup postane odločnost.

Solidarnost ne prinaša le tolažbe, ampak ustvarja zagon.

V boju proti podnebnim spremembam to pomeni, da posamezniki, ki se sami morda počutijo nemočni, **lahko postanejo polni energije, ko so del skupine.**

Sodelovanje v projektih skupnostnega vrtnarjenja, zadrugah za obnovljivo energijo ali lokalnih kampanjah za zagovarjanje politik ponuja več kot le oprijemljive rezultate; **goji občutek vplivnosti in upanja.**

Ta **upanje je nalezljivo**, navdihuje nadaljnje sodelovanje in krepi idejo, da lahko kolektivno delovanje spremeni potek podnebnih sprememb. Čustven prehod iz osamljenosti v moč je lahko prav tako ključen kot fizični ukrepi, sprejeti za prilagajanje ali blažitev.

3

**Okrepitev posameznikov s
spodbujanjem skupinske
solidarnosti!**



Praktične ideje za:

*Krepitev čustvene
odpornosti*

Skupnostne delavnice,
osredotočene na prakse
čustvene odpornosti, kot so
zavestnost, skupinska terapija
ali pripovedovanje zgodb.

Mreže medsebojne
podpore za izmenjavo
strategij za spopadanje s
težavami.

Dogodki za podporo skupnosti,
kjer lahko ljudje delijo svoje
strahove, povezane s podnebnimi
spremembami, in se medsebojno
podpirajo.



02

Preoblikovanje zaskrbljenosti zaradi podnebnih sprememb v spremembe

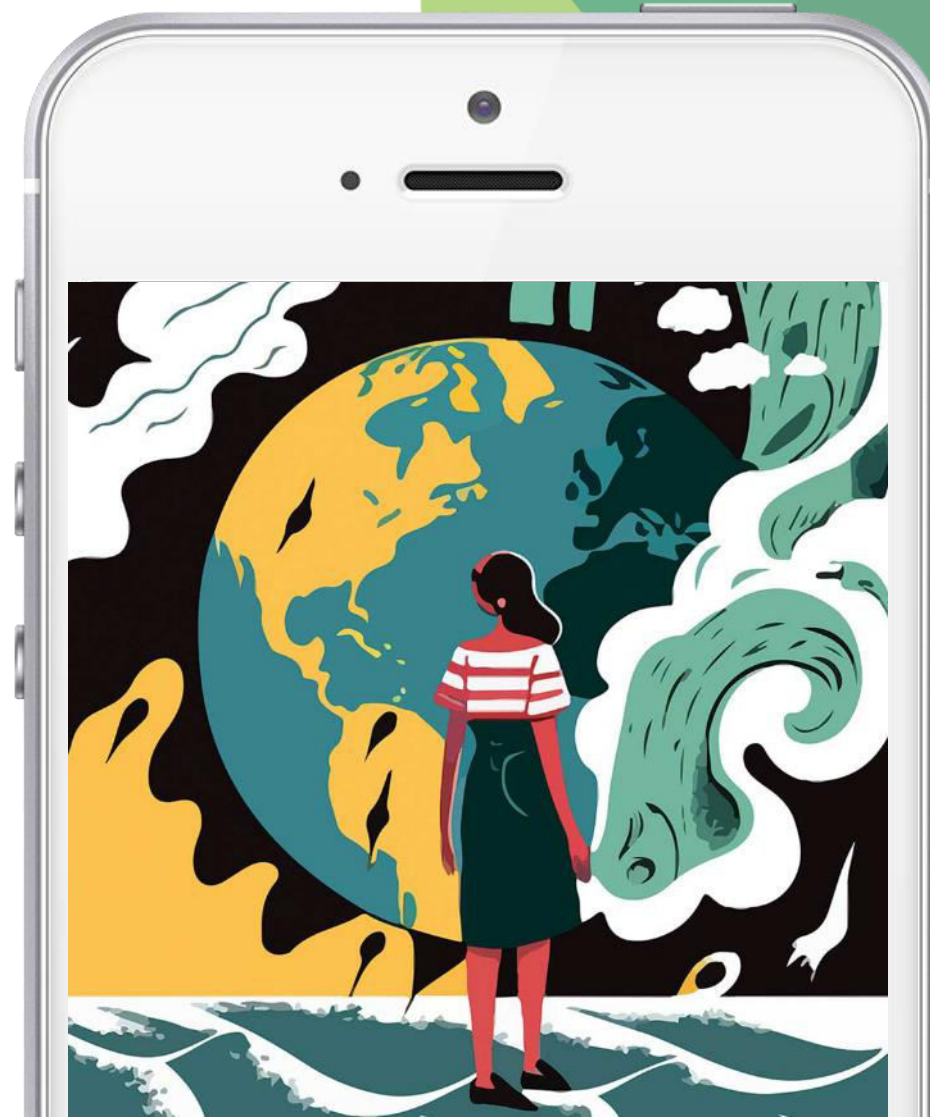


KLJUČNI POJMI O: „Preoblikovanje podnebne tesnobe v spremembe“

*Povezava med
podnebno tesnobo
in neukrepanjem*

*Primeri majhnih, izvedljivih
ukrepov, ki imajo lahko
pomemben vpliv.*

*Strategije za preoblikovanje
strahu in nemoči
v pozitivne
ukrepe, ki jih vodi skupnost*





1

Sprememba
anksioznosti zaradi
podnebnih sprememb
v
spremembo

Povezava med tesnobo zaradi podnebnih sprememb in neukrepanjem:

Veliki problemi se lahko zdijo tako obremenilni, da ljudje zamrznejo.

Anksioznost zaradi podnebnih sprememb nas lahko pripelje do tega, da se izklopimo, izogibamo novicam ali misliti, da *»nič, kar storim, ne bo pomagalo«*.

Zavedanje, da je to normalno, je prvi korak k napredku!



2

Sprememba
anksioznosti zaradi
podnebnih sprememb
v
spremembo

Preoblikovanje strahu v skupnostno ukrepanje:

Strah nas lahko spodbudi k ukrepanju --> če imamo jasne, izvedljive korake.

Začnite z majhnimi koraki, sodelujte z drugimi in proslavljajte vsako zmago.

(Preizkusite nekaj idej za ukrepanje, ko se naslednjič počutite izgubljeni ali prestrašeni.

Tako kot pravi rek Tesca: »Vsaka malenkost pomaga«)

Sprememba se zdi mogoča, ko si delimo breme in vidimo napredek.



3

Sprememba
anksioznosti zaradi
podnebnih sprememb
v
spremembo

Majhna dejanja, veliki učinki:

Ne pozabite: **majhni koraki se seštevajo.**

Naslednji korak lahko naredite tako, da:

- zasadite drevo s prijatelji
- ustanovite popravljalnico
- Izmenjate oblačila namesto da kupite nova
- Se pridružite lokalni (ali spletni!) podnebni skupini.

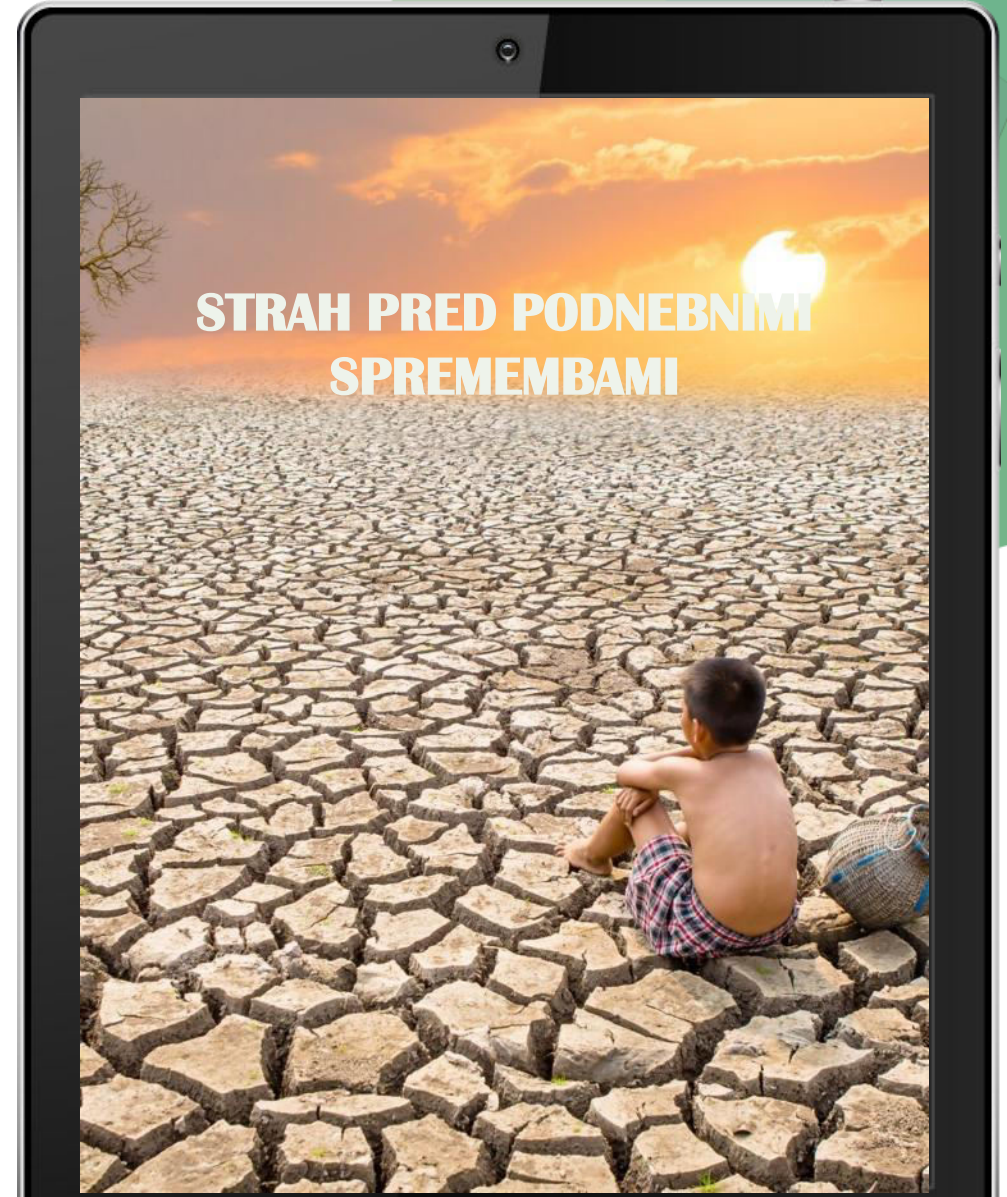
**Vsako dejanje pomaga planetu in vas opominja, da
*lahko nekaj spremeniš.***

Praktični nasveti za: Preoblikovanje podnebne tesnobe v spremembe

Akcijski načrti za lokalne skupnosti, kot so organizacija dogodkov za saditev dreves, pobude za zmanjšanje količine odpadkov ali zagovarjanje lokalnih zelenih politik.

Srečanja za izmenjavo zgodb, na katerih člani skupnosti delijo primere, kako so svojo zaskrbljenost spremenili v pozitivne spremembe.

Skupine za podnebne ukrepe, osredotočene na mladino in odrasle, ki sodelujejo pri okolju prijaznih projektih.





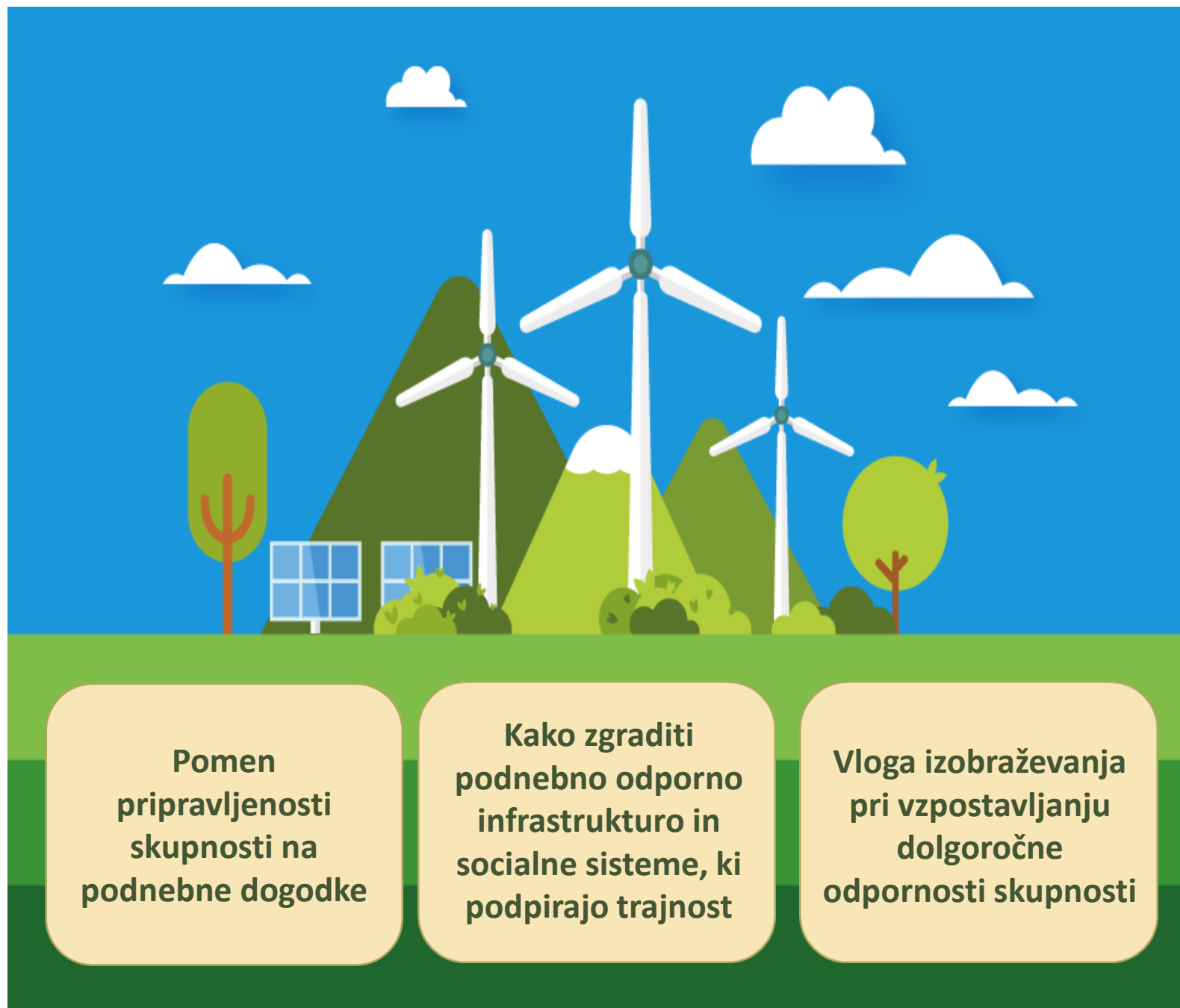
03

Oblikovanje skupnosti, pripravljenih na podnebne spremembe



Ključni pojmi:

Razvijanje skupnosti, ki je pripravljena na podnebne spremembe



**Pomen
pripravljenosti
skupnosti na
podnebne dogodke**

**Kako zgraditi
podnebno odporno
infrastrukturo in
socialne sisteme, ki
podpirajo trajnost**

**Vloga izobraževanja
pri vzpostavljanju
dolgoročne
odpornosti skupnosti**



Praktične ideje za: „Razvijanje skupnosti, pripravljenih na podnebne spremembe“

Delavnice o trajnostnem življenju

Na primer:

- Zbiranje deževnice
- Energetske revizije domov

Oblikovanje lokalnih ekip za odpornost,
ki se osredotočajo na pripravo na

- naravne nesreče
- pobude za varčevanje z energijo ali
- trajnostno lokalno proizvodnjo hrane

Izobraževalne kampanje
za obveščanje skupnosti o vplivih
podnebnih sprememb in
načine, kako jih lahko ublažijo

04

Čustveni kompas:
Skupno spopadanje s podnebnimi skrbmi

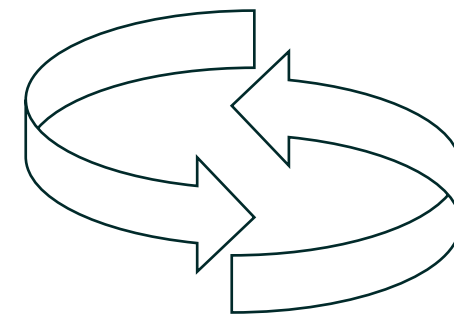


Razvijanje čustvene pismenosti v skupnostih za spopadanje s stresom in žalostjo, povezanimi s podnebnimi spremembami.

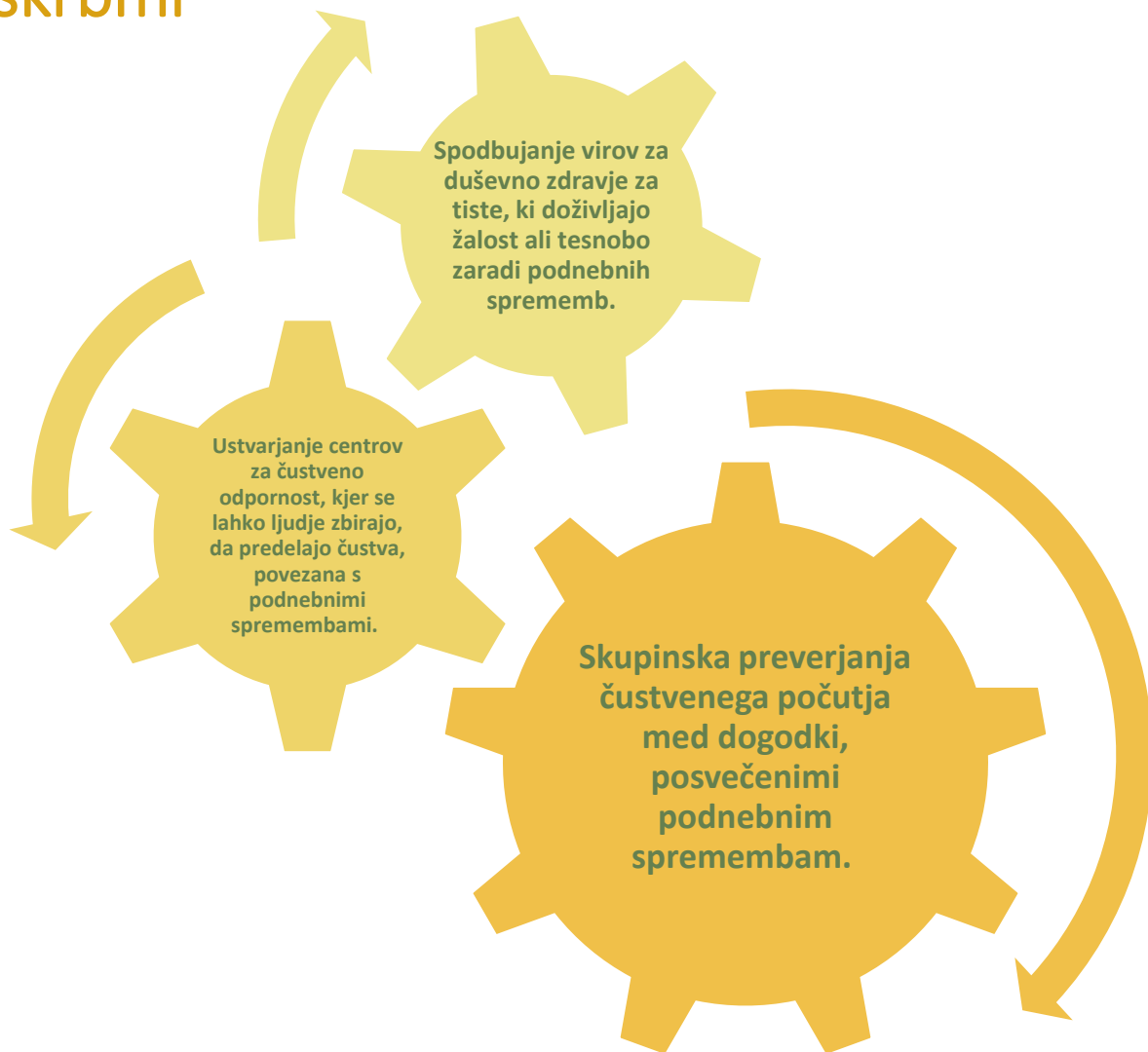
Skupinski pristopi k obvladovanju podnebne tesnobe in spodbujanju solidarnosti.

Čustvena odpornost kot skupna prednost.

Ključni pojmi: Skupno spopadanje s podnebnim strahom

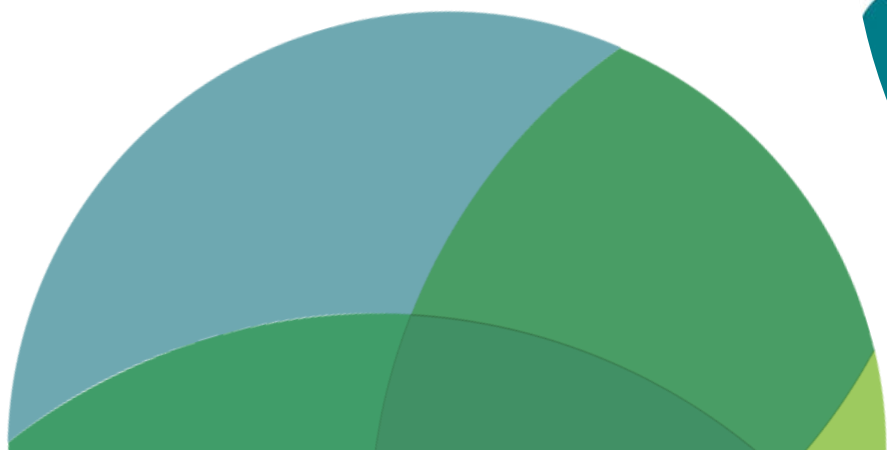
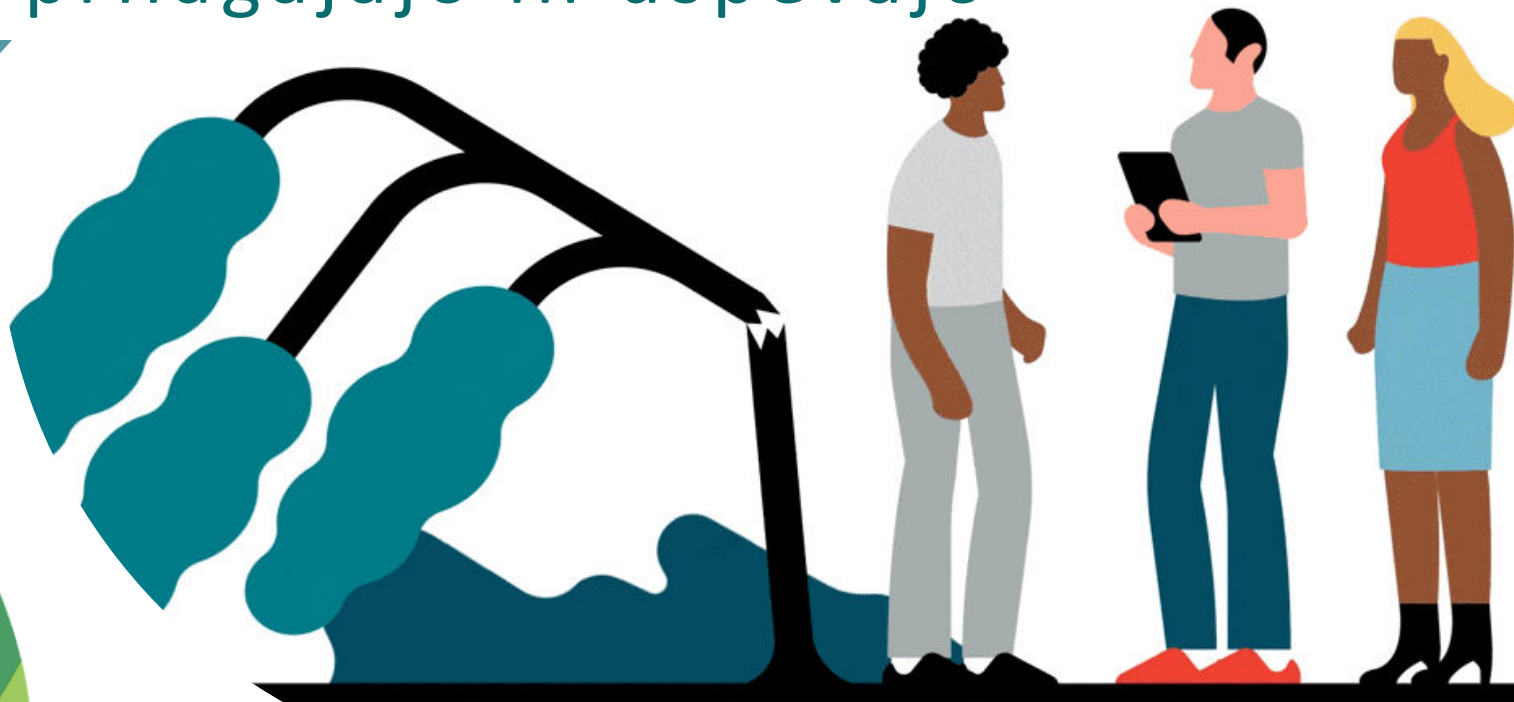


Praktični nasveti za: Skupno spopadanje s podnebnimi skrbmi



05

Načrt za odpornost:
Kako se skupnosti prilagajajo in uspevajo



Ključni pojmi v zvezi z: Načrtom za odpornost Kako se skupnosti prilagajajo in uspevajo

Razumevanje načrta
za gradnjo odporne
skupnosti v odzivu na
podnebne izzive.

Primeri skupnosti,
ki so se uspešno
prilagodile
podnebnim
spremembam.

Pomen
proaktivnega
načrtovanja in
dolgoročnega
razmišljanja.



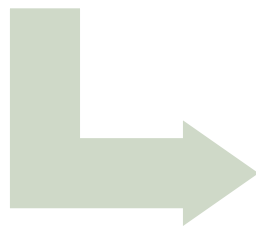
Praktične ideje za:

„Načrt za odpornost“:

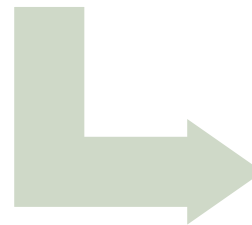
Kako se skupnosti prilagajajo in uspevajo!



Priprava kart odpornosti skupnosti, ki opredeljujejo ključne ranljivosti in strategije prilagajanja (npr. poplavna tveganja, varnost preskrbe s hrano).



Priložnosti za medsebojno učenje, kjer se uspešne študije primerov delijo in izvajajo na novih področjih.



Sodelovalni projekti, ki vključujejo skupnost v oblikovanje strategij odpornosti.

06

Ponovna oživitev planeta
Naše skupnosti



Ključni koncepti v zvezi s: »Ponovno povezovanje naših skupnosti z Zemljo«




Obnova našega odnosa do planeta na ravni skupnosti.



Prehod k »regenerativnemu« načinu razmišljanja. Obnavljanje okolja, namesto zgolj ohranjanja.



Kako lahko skupnosti sprejmejo ukrepe za zmanjšanje svojega ekološkega odtisa s trajnostnimi praksami.



Projekti zelene
infrastrukture, kot
so *skupnostni vrtovi*,
urbano kmetijstvo in
zelene strehe.

Lokalni festivali
trajnosti, ki
učijo in
predstavljajo
trajnostne
načine življenja.

Pobude za ponovno
divjino.
Skupnosti, ki se
združujejo za
obnovo
ekosistemov in
naravnih habitatov.

Praktične ideje za:
„Ponovno ozelenitev naših
skupnosti“

07

Utrip za vsako skupnost



Ključni pojmi v zvezi z: »Utrip za vsako skupnost«



Izkoriščanje
lokalne kulture,
vrednot in energije
za učinkovito delovanje.



Razumevanje raznolikih potreb
in zmogljivosti različnih
skupnosti.



Ideja, da ima vsaka skupnost svoj
edinstven »utrip« in energijo, ki lahko
spodbujata ukrepe za boj proti
podnebnim spremembam

Utrip za vsako skupnost

Utrip skupnosti je njena čustvena, kulturna in družbena energija.
To je način, kako se ljudje združujejo, kaj jim je pomembno in kaj jih spodbudi k dejanjem.

Ne pozabite, da ni dveh enakih skupnosti

Ena skupnost morda utripa v ritmu
uličnih parad in protestnih vzklikov.

Druga skupnost morda tiho brni skozi skupne
razprave, čiščenje narave ali ozaveščanje prek spleta.



Utrip za vsako skupnost

Utrip skupnosti je njena čustvena, kulturna in družbena energija.
To je način, kako se ljudje združujejo, kaj jim je pomembno in kaj jih spodbuja k dejanjem.

Ne pozabite, da ni dveh enakih skupnosti

Različne vrste skupnosti

Fizične
(Osebne)
skupnosti

Spletne
skupnosti

Medgeneracijske
skupnosti

Skupnosti
mladih in
študentov

Skupnosti
globalne mreže
za
zagovorništvo

Primeri študij primerov, kako lahko različne skupnosti delujejo in podpirajo isto zadevo na svoj način


Med **avstralskimi** gozdnimi požari so lokalne gasilske enote in sosede nudili pomoč na terenu (skupnost v najboljši luči)
Hkrati so globalni Instagram računi zbrali milijone za pomoč in ozaveščanje (moč spletnih omrežij)

Oboje je bilo potrebno in dragoceno.

Še nekaj primerov:

- Na **romunskem** podeželju, kjer je dostop do interneta lahko omejen, se je ozaveščenost o podnebnju povečala prek skupnostnega gledališča in pripovedovanja zgodb na lokalnem radiu, zlasti med starejšimi ljudmi.
- V **Kopenhagnu** spletna platforma „Green City Discord“ povezuje študente, arhitekta in aktiviste po vsej Evropi, ki sodelujejo pri izzivih trajnostnega oblikovanja. Združevanje virtualnih prijateljstev za načrtovanje lokalnih ukrepov.





Ankete o utripu skupnosti za oceno lokalnih skrbi, interesov in zmožnosti za ukrepanje.

Poudarjanje lokalne kulture v prizadevanjih za podnebne ukrepe (npr. vključevanje tradicionalnega znanja in praks).

Oblikovanje prilagojenih akcijskih načrtov na podlagi prednosti posamezne skupnosti.

*Praktične ideje za:
»Utrip za vsako skupnost«*

Planet Pulse, Community Pulse



Ključni pojmi v zvezi z: „Utrip planeta, utrip skupnosti“

Povezanost med blaginjo planeta in blaginjo njegovih skupnosti.

Poudarjanje, da se globalne spremembe začnejo na lokalni ravni, kjer skupnosti usklajujejo svoje ukrepe z zdravjem planeta.



Koncept, da zdravje naših skupnosti neposredno vpliva na zdravje Zemlje.

Praktične ideje za: „Utrip planeta, utrip skupnosti“



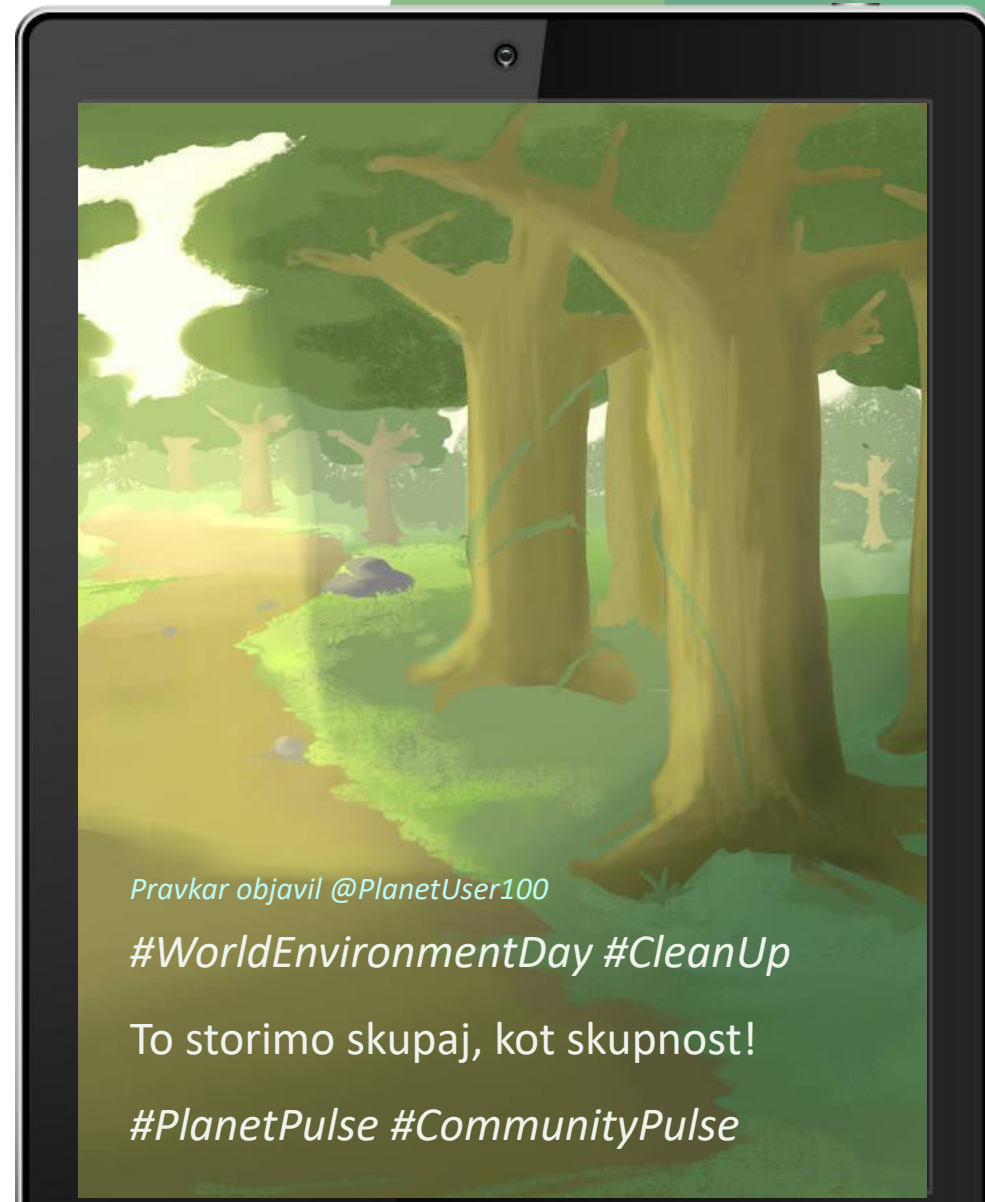
Zaveze k trajnosti na ravni skupnosti, v okviru katerih se ljudje zavežejo k doseganju okoljskih ciljev.



Povezave med globalnimi in lokalnimi ukrepi, kot je povezovanje lokalnih trajnostnih projektov z globalnimi okoljskimi pobudami (npr. pobude za saditev dreves, ki prispevajo k globalnim ciljem za nadomestitev ogljika).



Ustvarjanje »pulznih« dogodkov, na katerih se skupnosti združijo, da se osredotočijo na določeno okoljsko temo, kot je na primer Svetovni dan okolja.



09

Primeri skupnosti in organizacij, ki uspešno
izvajajo trajnostne ukrepe



Primeri skupnosti in organizacij, ki uspešno izvajajo trajnostne ukrepe

17. festival Ribeira Sacra (Galicija, Španija)



Uvaja prakse, kot so uporaba biorazgradljivih materialov, promocija lokalnih in sezonskih proizvodov ter ponujanje avtobusnega prevoza za zmanjšanje ogljičnega odtisa obiskovalcev.

Trajnostni festivali v Mazamitli, Mehika



Med festivalom Craft Beer so sistemi za recikliranje omogočili, da se je do 70 % nastalih odpadkov ponovno uporabilo ali recikliralo. Poleg tega sejem gastronomije spodbuja uporabo ekoloških sestavin iz skupnostnih vrtov, s čimer podpira lokalno gospodarstvo in zmanjšuje ogljični odtis.

10

Ukrepi, ki jih sprejemajo skupnosti Evropske unije za zmanjšanje svojega ekološkega odtisa s trajnostnimi praksami



Ukrepi, ki so jih sprejele skupnosti Evropske unije za zmanjšanje svojega ekološkega odtisa s trajnostnimi praksami.

Ustvarjanje prehrambnih gozdov v Artajoni

Artajona preoblikuje 23.000 kvadratnih metrov veliko parcelo v gozd za pridelavo hrane z uporabo permakulturnih tehnik za spodbujanje biotske raznovrstnosti in trajnostne pridelave hrane.



Obnova narave v mestu Zamora, Španija

Projekt RenaturaliZA si prizadeva za ponovno divjino 16 hektarjev in 7 km mestnih cest s sajenjem 400 dreves in namestitvijo 150 gnezdilnic za različne vrste.



Izboljšave energetske učinkovitosti v Cabra de Santo Cristo

V občinskih stavbah so bile slovesno odprte nove fotovoltaične naprave za lastno porabo. Te naprave bodo omogočile, da se približno 84 % porabljene energije pridobi iz obnovljivih virov.



11

Lokalni festivali trajnostnega razvoja
na *Irskem*



Festival »Climate Inspirations« v Galwayju na Irskem

Cilj tega festivala je spremeniti narativ o podnebnih ukrepih v bolj pozitivno smer.

Vključuje dejavnosti, kot je »Playful Streets«, ki ulice spreminja z igrami, uličnim gledališčem, umetnostjo in glasbo, da bi spodbudil pogovore o podnebjju.

Poleg tega potekajo predavanja in okrogle mize o različnih temah trajnostnega razvoja in podnebnih sprememb.

<https://galwayclimatefestival.ie/>



Festival Junk Kouture v Dublinu in po vsej Irski in po svetu

Junk Kouture,
»svetovni šport za
ustvarjalce«, je
namenjen
mladim od **12 do
19 let**

Spodbuja mlade,
da **oblikujejo in
ustvarjajo**
vrhunske modne
kreacije iz
recikliranih
odpadkov

Predstavitev
njihovih dizajnov
in zastopanje
njihove šole na
odrih po vsem
svetu

Razvijajo izobraževalne
vire o ustvarjalnosti,
**inovativnosti in krožnem
gospodarstvu**, da bi
navdihnili učence in
učitelje, da svoje znanje
uporabijo tudi zunaj
okvira Junk Kouture.

<https://junkkouture.com/>

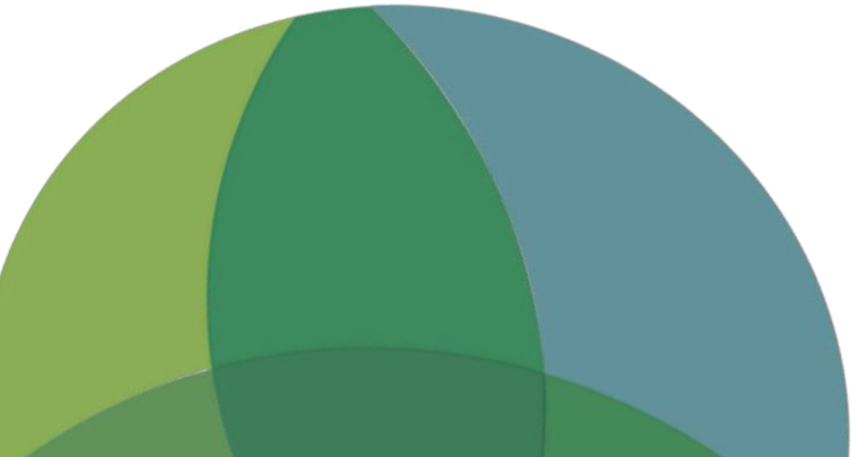
JUNK KOUTURE



Zmagovalec irske kategorije „STEM“ na festivalu
Junk Kouture 2024 iz Roscommona, Irska

12

Projekti zelene infrastrukture v Evropski uniji





Strategija zelenih streh v Hamburgu, Nemčija

*(Projekti zelene infrastrukture v
Evropski uniji)*

Mesto Hamburg je uvedlo celovito strategijo za spodbujanje zelenih streh, ki združuje finančne spodbude, dialog, predpise in znanstveno podporo.

Cilj je ozeleniti vsaj 70 % novih stavb ter ravnih ali rahlo nagnjenih streh, ki se obnavljajo

To pomeni zasaditev skupno 100 hektarjev zelenih streh v metropolitanskem območju.

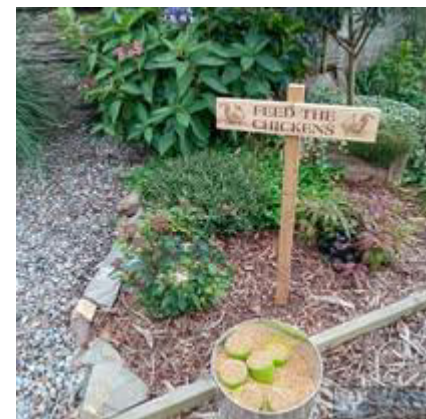


Ta projekt je prejel 45.000 evrov sredstev za vzpostavitev vertikalnih pridelovalnih površin, zelenih streh in sistema za filtriranje deževnice.

Vključuje tudi skupnostni prostor za krmljenje piščancev in dvignjen ribnik



Spodbujanje mestnega kmetijstva in okoljskega izobraževanja v skupnosti.



„Top of the City“ Skupnostni vrt v Waterfordu, Irska:

*(Projekti zelene infrastrukture v
Evropski uniji)*



Youth Rising Above Climate Anxiety

Bravo! & Hvala!

Zaključili ste modul 4. učnega tečaja Planet Pulse

Skupnost

Nadaljujte učenje z modulom 5
Okrepitev

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.'