
Klimapsykologi

Oplæg på DN's Grønne Årsmøde 2024,
d.27/4-2024



-
- Opstod i UK I 2009
 - Budskab i klimapsykologien: **Vi er nødt til at kigge på os selv**
 - Reaktioner, adfærd og tilstande
 - Blødere linse (os selv og andre)
 - Når vi ikke (længere) er på overarbejde i forhold til at holde klimakrisen ud i strakt arm, kan **vi bevæge os ud af handlingslammelsen og begynde at handle**
-

Klimaubehag

- **Klimaubehag** (ikke klimaangst!) Det vi mærker må ikke reduceres til (blot) at være endnu en variant af angst. Det er en fuldstændig normal respons på en meget alvorlig eksistentiel trussel (2021: 75%: skræmmende fremtid, 83%:svigtede, 36%: minus børn, DK 2023 (Tænk tanken Kraka): 25 procent 18-30 år: minus børn, (18 % ned til 12 årige), 12-30 år: klimaforandringer topper listen af bekymringer. 4 ud 5 danskerne bekymrede (Epinion august))
- Alle tænkelige følelser klimakrisen kan udløse i os (frygt, angst, sorg, vrede, frustration, afmagt, etc, er passende i forhold til situationens alvor
- Et nervesystem på overarbejde (herunder handlingslammelse) er for mange ramt af klimaubehag et (periodevis) grundvilkår

Et par udvalgte **reaktioner**

- Kognitiv dissonans
- Miljømæssig
generationsbetinget
hukommelsestab

Meget vigtigt og opmuntrende i forhold til klimakrisen

Vi forandres ikke kun via
fornuften som ledestjerne:

**Vi forandres ad mange veje;
gennem vores følelser,
kroppe, sanser,
nervesystemer, forbundethed
med naturen, os selv og
hinanden**

Genforbundethed med naturen

- E.O. Wilson; vi har et iboende biologisk behov for at forbinde os med naturen (bor i vores DNA, 'biofile')
- Meget velbelyst og veldokumenteret, hvor meget positivt – fysisk og psykisk – ophold i og interaktion med naturen gør for (fx regulering af nervesystemet)

Det, vi sammen kan gøre (aktivisme)

- ‘Sense of belonging’ – længslen efter at høre til
- Vi strækker os langt for ikke at falde udenfor flokken
- 3,5 procents reglen (Erika Chenoweth) og minoritetsindflydelse
- Fællesskaber, resiliens og meningsfuldhed (vi er utrolig godt tjente med hinanden!!)

Referencer og meget mere viden:

Solveig Roepstorff:

‘Klimapsykologi - Hvorfor vi holder klimakrisen ud i strakt arm og den forbundethed, der venter, når vi begynder at handle’

Forlaget People’s, 2022

