



VÆRKTØJSKASSE TIL UNDERVISERE OM TRANSFORMATIV KLIMARESILIENS

Projektkonsortium:



Indholdsfortegnelse	2
Introduktion til projektet	3
Værktøjskassens målsætninger	4
Retningslinjer for brugere	6
I. Pædagogisk tilgang	6
II. Værktøjskassens struktur og anvendelse	7
III. Skabelse af et trygt og reflekterende læringsrum	7
IV. Faciliterings-teknikker	7
V. Kulturel og institutionel tilpasning	8
VI. Etiske overvejelser og afgrænsninger	8
VII. Konklusion	9
Klimaresiliens-værktøjskassens moduler	10
1. Øko-psykologi	10
2. Krisestyringsmekanismer & adfærd	19
3. Øko-sorg & øko-skyld	25
4. Positiv psykologi	34
5. Kreativ handling & terapeutisk kunst	44
6. Mindfulness & bæredygtig levevis	51
7. Kognitive adfærdsmæssige strategier mod klimaangst	59
8. Klimafortællinger & storytelling	71

Udgivelsesdato: juli 2026

Finansieret af Den Europæiske Union. De synspunkter og holdninger, der gives udtryk for heri, er dog udelukkende forfatternes egne og afspejler ikke nødvendigvis Den Europæiske Unions eller Erasmus+' nationale agentur for videregående uddannelse (Deutscher Akademischer Austauschdienst) holdninger. Hverken Den Europæiske Union eller den bevillingsgivende myndighed kan holdes ansvarlig for disse.

Project No: 2024-DE01-KA220-HED-000246800

Authors: RISE UP Project

RISE UP Transformative Climate Resilience Educators' Toolbox for Young Adults © 2026 by RISE UP Consortium is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.

All logos are the property of their respective owners.

To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



Introduktion til projektet

RISE UP-projektet imødekommer et voksende behov inden for de videregående uddannelser: integrationen af følelsesmæssig modstandsdygtighed og psykologisk forståelse i klimaundervisningen. I takt med at klimakrisen forværres, rapporterer unge voksne i stigende grad om symptomer på klimaangst – en form for forventningsstress, der har rod i opfattelsen af miljøforringelse og en kollektiv usikkerhed om fremtiden. De traditionelle uddannelsessystemer er ganske vist effektive til at formidle videnskabelig viden, men undlader ofte at tage højde for disse psykologiske dimensioner.

RISE UP introducerer en transformativ tilgang til klimaundervisning, der skaber bro mellem kognitiv forståelse og følelsesmæssig og adfærdsmæssig tilpasning. Projektets centrale mål er at styrke fagfolk inden for de **videregående uddannelser** (HED) i deres evne til at genkende, håndtere og arbejde med de følelsesmæssige reaktioner, der følger med klimabevidsthed – såsom sorg, hjælpeløshed eller skyldfølelse – samtidig med at der fremmes adaptiv håndtering og prosocialt engagement.

Projektets rammer bygger på **økopsykologi, positiv psykologi, traumeinformeret undervisning og designtænkning**. Denne tværfaglige integration giver undervisere mulighed for at betragte klimaundervisning ikke blot som formidling af indhold, men som en relationsbaseret, følelsesmæssig og identitetsdannende proces.

Værktøjskassen **Transformative Climate Resilience Educators Toolbox**, der er udviklet inden for arbejdsplan 2 (WP2), indeholder praktiske metoder og et teoretisk grundlag, der kan hjælpe undervisere med at fremme modstandsdygtighed både på individuelt og kollektivt plan. Ved at udstyre akademiske fagfolk med disse kompetencer bidrager RISE UP til en mere psykologisk lydhør og socialt bæredygtig model for videregående uddannelse.

Værktøjskassen bygger på tre centrale resultater fra WP2:

- En tilpasset **GreenComp-framework** for unge voksne, der er skræddersyet med udgangspunkt i psykologiske og pædagogiske principper for at afspejle de studerendes livserfaringer og følelsesmæssige oplevelser.
- Et **politisk notat**, der sammenfatter de vigtigste konklusioner og anbefalinger til vejledning for uddannelsespolitikken med henblik på at integrere klimaresiliens i læseplaner og uddannelse.
- Og selvfølgelig denne værktøjskasse, en praktisk og alsidig vejledning, der er udviklet til at støtte fagfolk inden for videregående uddannelse i at fremme en transformativ undervisning i klimaresiliens.

RISE UP opfordrer undervisere til at blive formidlere af håb, tilpasningsevne og mod og dermed så frøene til en generation af tænkere, følere og forandringsskabere.

Målene med værktøjskassen

Værktøjskassen **Transformative Climate Resilience Educators Toolbox** har til formål at omsætte RISE UP-projektets psykologiske og pædagogiske mål til praksis gennem anvendelige værktøjer, strukturerede øvelser og rammer for refleksion. Den er udviklet til at hjælpe undervisere med at integrere bevidsthed om mental sundhed og følelsesregulering i den bredere sammenhæng af klimaundervisning og bæredygtig udvikling.

Særlige mål:

1. **Styrkelse af den følelsesmæssige kompetence i uddannelsessystemet**
Støtte undervisere i at forstå de følelsesmæssige processer, der ligger til grund for klimaangst, benægtelse og handlingslammelse, samt i at anvende metoder til at fremme følelsesmæssig rummelighed, regulering og meningsskabelse i klasseværelset.
2. **Integration af psykologisk teori og pædagogisk praksis**
Udstyre undervisere med strukturerede modeller hentet fra psykodynamisk teori, forskning i resiliens og traumeinformeret praksis, så de kan identificere og reagere på ubevidste mekanismer såsom projektion, undgåelse eller fortrængning i forbindelse med økologisk stress.
3. **Fremme af transformativ læring**
Tilskynde undervisere til at facilitere refleksion, narrativ bearbejdning og identitetsdannelse hos de studerende, så følelsesmæssige reaktioner omdannes til adaptiv indsigt og etisk motivation.
4. **Støtte til resiliens og handlekraft**
Udstyre undervisere med evidensbaserede strategier fra positiv psykologi og kognitiv-adfærdsmæssige interventioner for at opbygge mestringsressourcer, selvtillid og tilhørsforhold til fællesskabet i en kontekst præget af økologisk usikkerhed.
5. **Etablering af et fælles sprog for følelsesmæssig bæredygtighed**
Fremme en ensartet anvendelse af terminologi og praksis på tværs af europæiske videregående uddannelsesinstitutioner, hvilket muliggør tværfaglig dialog mellem undervisere, psykologer og bæredygtighedseksperter.

I bund og grund ser værktøjskassen undervisere ikke som terapeuter, men som følelsesmæssigt indstillet vejledere, der kan genkende de psykologiske dimensioner ved læring og skabe miljøer, der fremmer både kognitiv og følelsesmæssig udvikling.

Retningslinjer for brugere

Transformative Climate Resilience Educators Toolbox er et fagligt værktøj udviklet til fagfolk inden for videregående uddannelse, akademiske undervisere og facilitatorer, der ønsker at integrere følelsesmæssige, psykologiske og sociale dimensioner i klimaundervisningen. Værktøjet betragter undervisning som en iboende relationel og affektiv proces og anerkender, at formidlingen af viden om klimaforandringer uundgåeligt fremkalder komplekse psykologiske reaktioner, der spænder fra angst og sorg til benægtelse, vrede eller skyldfølelse. Materialerne i denne værktøjskasse har ikke til formål at omdanne undervisere til terapeuter, men at give dem den psykologiske forståelse og refleksive bevidsthed, der er nødvendig for at genkende, håndtere og kanalisere disse reaktioner produktivt inden for en uddannelsesmæssig sammenhæng.

I. Pædagogisk tilgang

Det pædagogiske grundlag for denne værktøjskasse er tværfagligt og trækker på **økopsykologi, pædagogisk psykologi, traumeinformeret praksis og psykodynamisk teori**. Denne integration tager højde for, at læring er både en kognitiv og en følelsesmæssig proces. Når mennesker forholder sig til klimakrisen, konfronteres de ofte med dybe eksistentielle bekymringer og identitetskonflikter. Underviserens rolle er at skabe et læringsmiljø, hvor disse følelser kan anerkendes, bearbejdes og integreres, i stedet for at blive undertrykt eller patologiseret. I psykoanalytiske termer indebærer dette at skabe et trygt miljø, et psykologisk rum, hvor eleverne kan konfrontere usikkerheden uden at blive overvældet.

Undervisere opfordres til at gå til hver aktivitet med hensyn til:

- **Projektion og benægtelse:** Eleverne kan eksternalisere eller nedtone deres følelsesmæssige reaktioner for at undgå ubehag.
- **Ambivalens:** Følelser af skyld eller hjælpeløshed kan forekomme sideløbende med nysgerrighed og motivation.
- **Gruppedynamik:** Diskussioner om klimaet kan fremkalde kollektive forsvarsmekanismer, såsom ironi, distancering eller intellektualisering.

At genkende disse Fænomener giver Undervisere mulighed for at reagere med Empati snarere end Modstand og derved opretholde en konstruktiv Gruppeproces.

II. Opbygning og Anvendelse af Værktøjskassen

vert Modul i Værktøjskassen indeholder:

- **Et konceptuelt Overblik**, der giver et psykologisk og pædagogisk Fundament.
- **Tre praktiske Anvendelser**, som kan tilpasses Klasserum, Workshops eller Online-rammer.
- **Vejledning til Refleksion og Diskussion.**

Undervisere opfordres til at:

- Læse hvert Modul igennem i sin Helhed før Implementering.
- Reflektere over deres eget Forhold til Emnet (f.eks. personlige Oplevelser med Klimaangst eller Aktivisme).
- Vælge Aktiviteter ud fra de **Studerendes Udviklingsniveau**, følelsesmæssige Kapacitet og faglige Kontekst.
- Bruge Faciliteringsnoterne til at forudse følelsesmæssige Reaktioner og forberede Strategier til at skabe Tryghed og Afgrænsning.

III. Skabelse af et Trygt og Reflekterende Læringsrum

En central Grundtanke i denne Tilgang er Skabelsen af psykologisk trygge Rum. Dette indebærer at fremme Tillid, Empati og en ikke-dømmende Kommunikation, hvor følelsesmæssige Udtryk er tilladt, men afgrænsede. Undervisere bør fra Starten etablere:

- Klare Grundregler for respektfuld Dialog og Fortrolighed.
- En Struktur, der veksler mellem følelsesmæssig Aktivering og Jordforbindelse/Stabilisering (f.eks. reflekterende Diskussion efterfulgt af en konkret Opgave).
- Ritualer for Åbning og Afslutning af Sessioner, som signalerer Afgrænsning og Afrunding.

Underviserens Tilstedeværelse deres Tone, følelsesmæssige Tilgængelighed og Grænser er afgørende. Selvbevidsthed om Modoverføring (personlige følelsesmæssige Reaktioner udløst af de Studerendes Svar) hjælper med at opretholde en balanceret og jordnær Faciliteringsstil.

IV. Faciliteringsteknikker

Undervisere kan styrke den psykologiske sikkerhed og læringsdybden ved at integrere følgende faciliteringsteknikker:

- **Running (Containment):** Anerkend følelsesmæssig intensitet, når den opstår (f.eks. »Det er forståeligt, at dette føles overvældende«), i stedet for at om dirigere eller minimere den.
- **Reflekterende lytning:** Spejl deltagernes ord og følelsesmæssige udtryk for at udvise empati og forståelse.
- **Normalisering:** Sæt følelser som sorg, frustration eller skyld ind i en ramme, hvor de ses som hensigtsmæssige reaktioner på den miljømæssige virkelighed.
- **Symbolisering:** Opfordr de studerende til at udtrykke komplekse følelser gennem fortælling, metaforer eller kreativt arbejde, så følelser omdannes til tanke.
- **Integration:** Guid de studerende til at forbinde følelsesmæssig indsigt med kognitiv forståelse, handlingsplanlægning eller gruppesamarbejde.

V. Kulturel og institutionel tilpasning

Værktøjskassen er udviklet til brug på tværs af forskellige europæiske kontekster. Undervisere opfordres til at tilpasse indholdet til deres lokale kulturelle, institutionelle og sproglige rammer. Centrale opmærksomhedspunkter indebærer:

- **Kulturelle holdninger til følelser og autoritet:** Nogle grupper kan være tilbageholdende over for følelsesmæssige udtryk, mens andre engagerer sig ubesværet.
- **Institutionel struktur:** Integrer øvelserne i eksisterende læreplaner, seminarer eller forskningsprojekter i stedet for at tilføje dem som eksterne moduler.
- **Tværfaglig dialog:** Samarbejd med kolleger inden for psykologi, pædagogik, bæredygtighed og samfundsvidenskab for at sætte aktiviteterne ind i en bredere akademisk ramme.

VI. Etiske overvejelser og afgrænsning

Selvom følelsesmæssig bearbejdning er en integreret del af dette arbejde, skal undervisere opretholde klare etiske og faglige grænser. Klasserummet er ikke en psykoterapeutisk ramme.

Undervisere bør:

- Undgå at patologisere eller fortolke de studerendes oplevelser.
- Henvise personer, der udviser tegn på betydelig mistrivsel, til relevante støttetilbud.
- Fremstå som et forbillede for følelsesmæssig regulering gennem gennemsigtighed og rolig autoritet.

- Overhold fortrolighed og indhent samtykke i forbindelse med alle refleksions- eller kreative øvelser, der gennemføres i gruppen.

VII. Konklusion

RISE UP-værktøjskassen opfordrer undervisere til ikke blot at fungere som formidlere af information, men også som katalysatorer for forandring – fagfolk, der er i stand til at lede eleverne gennem klimakrisens følelsesmæssige landskab mod bevidsthed, mening og målrettet handling.

Denne tilgang placerer klimaundervisningen i krydsfeltet mellem **psykologi, pædagogik og etik** og bidrager dermed til fremkomsten af en generation af elever, der kan forholde sig til de økologiske realiteter med både kognitiv klarhed og følelsesmæssig modenhed.

Moduler i værktøjskassen til klimaresiliens

1. Eco-Psychology

Introduction

Økopsykologi undersøger det gensidige forhold mellem mennesker og den ikke-menneskelige verden, med fokus på hvordan kontakt med naturen, tilknytning til steder og meningsskabelse påvirker mental sundhed, motivation og bæredygtig adfærd. Faget har rod i både psykologisk teori og økologisk filosofi og anerkender, at den økologiske krise ikke kun er miljømæssig, men også dybt psykologisk, idet den afspejler menneskehedens fragmenterede forhold til det naturlige miljø.

I videregående uddannelsesmiljøer udsættes de studerende ofte for omfattende klimainformation, uden at de har strukturerede muligheder for at bearbejde deres følelsesmæssige reaktioner. Forskning viser, at klimaforandringer kan fremkalde følelser som angst, sorg, vrede og hjælpeløshed – følelser, der er berettigede og tilpasningsmæssige, men som, hvis de ikke anerkendes, kan indsnævre opmærksomheden, mindske evnen til problemløsning og føre til manglende engagement (Clayton, 2020; Hickman et al., 2021; Pihkala, 2020). Økopsykologi tilbyder undervisere evidensbaserede strategier til at normalisere disse følelser, støtte følelsesregulering og kanalisere bekymring over i proportionelle handlinger, der er i tråd med ens værdier.

Set ud fra et psykoanalytisk og humanistisk perspektiv fungerer omgivelserne som en forlængelse af selvet et trygt miljø, der understøtter identitet og tilhørsforhold. Når naturen forringes eller trues, kan den enkelte opleve dette tab som en form for økologisk traume. For at håndtere dette kræves der ikke blot kognitiv forståelse, men også følelsesmæssig integration, så undervisere og elever kan omdanne den følte uro til refleksion, etisk bevidsthed og målrettet engagement.

I praksis omfatter økopsykologi inden for uddannelsesområdet tre indbyrdes forbundne dimensioner:

1. Følelsesmæssig og kropslig bevidsthed: at udvikle evnen til at genkende og regulere følelser gennem forankring, sansemæssig opmærksomhed og navngivning af følelser.
2. Kognitiv rammesætning: at revurdere trusselsinformation, knytte personlige værdier til realistiske valgmuligheder og fremme en tilpasningsdygtig meningsdannelse.
3. Relationelt engagement: styrkelse af tilknytningen til stedet, jævnaldrende og lokalsamfundet gennem kontakt med naturen, refleksion i gruppen og fælles handling.

Naturbaserede mikrooplevelser, såsom korte gåture i det fri eller sansemæssige pauser, har vist sig at forbedre humøret og afbøde stress, hvilket udgør praktiske og tilgængelige tiltag, selv for ikke-specialister (Marselle, Warber & Irvine, 2019). Disse oplevelsesbaserede metoder er i tråd med transformative bæredygtighedspædagogikker, der inddrager hoved, hænder og hjerte og forbinder viden, praksis og følelser i meningsfuld læring (Sipos, Battisti & Grimm, 2008).

Inden for RISE UP understøtter økopsykologien den tilpassede GreenComp-ramme for unge voksne, som udvider EU's GreenComp ved at lægge vægt på de følelsesmæssige, psykologiske og relationelle dimensioner af klimaundervisning. Dette modul fremmer primært: *Øko-følelsesmæssig kompetence* (1.1), *Mindful bæredygtighed* (1.3), *Kognitiv modstandsdygtighed* (2.2), *Modstandsdygtig tilpasningsevne* (3.2), *Narrativ handlekraft* (4.1), *Kollektive modstandsdygtighedspraksisser* (4.2) og *Reflekterende og selvomsorgsfuldt initiativ* (4.3) (Bianchi et al., 2022). Tilsammen hjælper disse kompetencer de studerende med at bevæge sig fra følelsesmæssig overvældelse mod en forankret handlekraft, selvbevidsthed og vedvarende engagement.

Modulet er udarbejdet til undervisere på videregående uddannelser, der ikke er specialister på området, og er i tråd med projektets traumeinformerende tilgang til klimaundervisning. Aktiviteterne er kortfattede, kræver minimal forberedelse og omfatter facilitering baseret på samtykke, frivillig deltagelse samt korte reguleringsøvelser. De kan integreres på tværs af fagområder for at mindske miljørelateret stress, styrke modstandsdygtigheden og forbedre de studerendes evne til kritisk tænkning og prosocial adfærd, uden at det går ud over den akademiske kvalitet.

I sidste ende betragter økopsykologien klimaundervisning som en både pædagogisk og psykologisk proces: en proces, der genopretter forbindelsen mellem individet og den levende verden og dermed fremmer følelsesmæssig regulering, kognitiv klarhed og etisk ansvarlighed i lyset af den økologiske usikkerhed.

References:

Bianchi, G., Pisiotis, U., & Cabrera Giraldez, M. (2022). **GreenComp: The European sustainability competence framework**. Publications Office of the European Union. (cited in RISE UP Adapted Framework).

Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E., Wray, B., Mellor, C., & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about

government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)

Marselle, M. R., Warber, S. L., & Irvine, K. N. (2019). Growing resilience through interaction with nature: Can group walks in nature buffer the effects of stressful life events on mental health? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), 986. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060986>

Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>

Praktiske anvendelser

Brev til Jorden

Aktivitetens titel: Varighed:	Brev til Jorden 25-40 minutter
Modul:	Økopsykologi
Mål:	✓ At give plads til følelsesmæssige udtryk i relation til økologiske udfordringer. ✓ At bearbejde klimaangst, sorg eller taknemmelighed gennem reflekterende skrivning. ✓ At fremme en følelse af gensidighed og tilhørsforhold til den naturlige verden.
Materialer:	• Pen og papir eller digital journal • Valgfrit: Rolig baggrundsmusik.

Vejledning:	Opfordr deltagerne til at reflektere over deres følelser over for Jorden i lyset af klimakrisen. Bed dem om at skrive et »brev til Jorden«, som kan indeholde: Udtryk for taknemmelighed over for naturen. Erkendelse af sorg eller miljøangst. Forpligtelser til handling, omsorg eller opmærksom tilstedeværelse. Sæt 15–20 minutter af til skrivning. Du kan eventuelt opfordre deltagerne til at dele uddrag i par eller i en gruppe.
Evaluerings og refleksion:	• Hvilke følelser kom til udtryk under skriveprocessen? • Har øvelsen mindsket følelsen af hjælpeløshed eller angst? • Hvordan har den påvirket deltagernes følelse af handlekraft og økologisk ansvar?
References:	Wang, H., Safer, D. L., Cosentino, M., Cooper, R., Van Susteren, L., Coren, E.,... & Sutton, S. (2023). Coping with eco-anxiety: An interdisciplinary perspective for collective learning and strategic communication. The journal of climate change and health, 9, 100211. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S266727822300010X Vamvalis, M. (2023). "We're fighting for our lives": Centering affective, collective and systemic approaches to climate justice education as a youth mental health imperative. Research in Education, 117(1), 88-112. https://doi.org/10.1177/003452372311600 Scott, B. A., Amel, E. L., & Manning, C. M. (2021). Psychology for sustainability. Routledge. https://www.taylorfrancis.com/books/mo-no/10.4324/978103037835/psychology-sustainability-britain-scott-elise-amel-christie-manning

Nature Futures-fototur

Aktivitetens titel: Varighed:	Fotogang i den nærmeste natur (med indendørs collage-alternativ) ca. 40 minutter
Modul:	Økopsykologi
Formål:	✓ At bemærke og benævne følelser i mødet med den nærmeste natur (øko-følelsesmæssig kompetence). ✓ At øve stedbaseret opmærksomhed, der understøtter ro og omsorg (mindful bæredygtighed). ✓ At skabe håbefulde, lokale mikro-fortællinger og vælge ét gennemførligt næste skridt (narrativ handlekraft; reflekterende & selvomsorgsfuldt initiativ).
Materialer:	• Smartphones/kameraer (eller papir/kort + tuscher til indendørs collage). • Post-it-sedler eller tekstkort; væg-/opslagsplads; timer. • Klargøring af rum og rute • Find en tryk 5-8 minutters rundtur på campus (skygge hvis varmt, ingen vejkrydsninger). • Marker en indendørs væg til "Fra ____ til ____"-galleriet. • Forbered et vejr-alternativ: collageborde med blade/printede lokale billeder. • Tilgængelighed: tjek trinfri rute; tilbyd indendørs alternativ fra start til dem, der foretrækker det. Tilpasning til neurodivergente studerende opfordres (spørg om præferencer; tilbyd non-verbale muligheder).

Fremgangsmåde:

Velkomst, formål & samtykke — 2 min

*Manus: "I dag skal vi på en kort fotogang for at bemærke tegn på **belastning** → **omsorg** i vores lokale sted. Deltagelse i deling er valgfri. I kan altid springe over. Vi fokuserer på det, I lægger mærke til – ikke personlige historier." (Traumeinformeret ramme.)*

Sansemæssig mikropause — 3 min (hele gruppen, stående ved døren eller vinduerne)

Manus: "Se jer omkring, og opremse i stilhed 5 ting I ser, 4 I hører, 3 I kan mærke (berøring), 2 I kan lugte og 1 ting I sætter pris på lige nu."

Opgavebriefing — 1 min

Manus (vis slide/handout): "I par tager I 3 billeder, der symboliserer et lokalt skifte fra belastning til omsorg (fx skygge, vand, biodiversitet, reparation, inklusion). I vælger senere ét billede at give en billedtekst."

Fotogang (eller indendørs collage) — 12 min

Send parrene ud på ruten.

Hvis indendørs: hvert par laver 3 hurtige mini-collager af printede billeder/blade, der viser belastning→omsorg.

Facilitator går rundt og minder om: "Tænk i nærbilleder og små detaljer, ikke kun store landskaber."

Deling i par & udvælgelse — 4 min

Hvert par viser hinanden deres 3 billeder/collager og vælger ét.

Lytteren opsummerer i én sætning: "Det, du synes at værdsætte her, er ____."

Billedtekst & mikro-handling — 5 min

På en post-it: skriv billedteksten "Fra ____ til ____."

Tilføj en mikro-handling for denne uge (specifik: hvornår/hvor/hvordan; ≤10 minutter).

Galleri & afslutning — 3 min

Ophæng billeder/collager. Hurtigt gruppeoverblik.

Manus: "Læg mærke til mønstre af omsorg. Tag jeres mikro-handlingsnote med jer eller tag et billede af den."

Evaluering & refleksion:

- Exit-seddel (bagsiden af post-it): "Én følelse, jeg bemærkede; min mikro-handling; støtte, jeg måske har brug for."
- Valgfri håndsoprækning: "Hvem føler sig mere klar over ét lille skridt?"

Referencer:

CLARITY Consortium. (2024). *Activity 4.1.2 – A photograph of the future*. (Tilpasset til Rise Up; CC BY-SA).

Små skridt, naturpauser og jordforbindelse

Small Steps, Nature Breaks, and Grounding Små skridt, naturpauser og forankring (10-15 minutter)	
Aktivitetens titel:	
Varighed:	
Modul:	Økopsykologi
Formål:	✓ At hjælpe studerende med at mindske øko-angst ved at øve evidensbaserede strategier: starte småt, begrænse medie-overbelastning og forankre sig i naturen. ✓ At dyrke positive følelser (ro, ærefrygt, taknemmelighed) for at modveje frygt og hjælpeløshed (Fredrickson, 2001). ✓ At styrke resiliens og en følelse af handlekraft gennem små, opnåelige økologiske handlinger. ✓ At fremme selvregulering ved at integrere mindful naturbaserede praksisser i hverdagen.
Materialer:	• Udendørs areal (have, gårdsplads, park) eller, hvis ikke muligt, naturgenstande (planter, sten, skaller, blade) og optagelser af naturlyde. • Papir/dagbøger og kuglepenne. • Timer/telefon til korte mindfulness-intervaller.
Fremgangsmåde:	Trin 1: Introduktion Facilitator forklarer, at øko-angst er en normal reaktion på klimaforandringer, men at forskning tyder på, at små handlinger, tid udendørs og forankringspraksisser kan mindske belastning og styrke resiliens (Wright & Osterloff, 2023). Trin 2: Start småt

Materialer:

- Udendørs areal (have, gårdsplads, park) eller, hvis ikke muligt, naturgenstande (planter, sten, skaller, blade) og optagelser af naturlyde.
- Papir/dagbøger og kuglepenne.
- Timer/telefon til korte mindfulness-intervaller.

Fremgangsmåde:

Trin 1: Introduktion

Facilitator forklarer, at øko-angst er en normal reaktion på klimaforandringer, men at forskning tyder på, at små handlinger, tid udendørs og forankringspraksisser kan mindske belastning og styrke resiliens (Wright & Osterloff, 2023).

Trin 2: Start småt

- Studerende reflekterer individuelt over *én lille, vedvarende handling*, de kunne udføre for at støtte planeten (fx medbringe en genanvendelig flaske, gå i stedet for at køre korte afstande, reducere madspild).
- Skriv den ned i en dagbog: *"Mit lille skridt er..."*
- Del i par: studerende udveksler deres lille skridt med en makker og reflekterer over, hvordan det får dem til at føle sig styrket.

Trin 3: Tag en mediepause og kom udenfor

- Facilitator beder studerende forestille sig deres typiske nyheds-/sociale medievaner om klimaforandringer.
- Inviter dem udenfor (eller brug naturgenstande indenfor) til en 5 minutters mindful observationsøvelse: bemærk lyde, teksturer, lugte og farver omkring dem.
- Opsamling: *Hvordan føltes dette sammenlignet med at læse/se klimanyheder?*

Trin 4: Forankring i nuet

Guid en **forankringsmeditation**:

- Fokuser på vejtrækningen (ind-/udånding).
- Mærk efter sanserne: *Hvad ser, hører, lugter, føler du?*
- Hvis muligt, tag skoene af og mærk fødderne mod jorden.

Dagbogsprompt: *"Når jeg føler øko-angst, er én måde, jeg kan forankre mig på..."*

	Trin 5: Afslutning Studerende forpligter sig til at øve en af disse tre strategier i den kommende uge og dele den med gruppen. Facilitator understreger budskabet: <i>"Du behøver ikke løse klimakrisen alene. Små skridt, naturpauser og forankringspraksis opbygger resiliens og håb."</i>
Evaluering & refleksion:	Facilitator stiller opfølgende spørgsmål til gruppen: • <i>Hvilken af de tre strategier føltes mest hjælpsom for dig personligt?</i> • <i>Hvordan kunne det at starte småt, tage pauser og forankre dig ændre din oplevelse af øko-angst?</i> • <i>Hvilke positive følelser (ro, håb, taknemmelighed) opstod under aktiviteten?</i> Studerende opfordres til at følge deres oplevelser i en ugentlig dagbog.
Referencer:	Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. <i>American Psychologist</i>, 56(3), 218-226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218 Wright, S., & Osterloff, E. (2023, March 6). Eco-anxiety: How to cope at a time of climate crisis. <i>Calm Blog</i>. https://blog.calm.com

2. Krisehåndteringsmekanismer og adfærd

Introduktion

Videregående uddannelser anerkender i stigende grad, at transformativ læring om bæredygtighed kræver mere end blot kognitiv viden. Som Sterling (2010) argumenterer, opstår transformativ læring, når undervisningen er erfaringsbaseret, personligt engagerende og reflektiv. Tilsvarende fremhæver Taylor (2007), at studerende påvirkes mest dybtgående af læring, der kombinerer direkte erfaring med strukturerede muligheder for refleksion. Inden for klimaundervisning betyder dette at skabe læringsmiljøer, hvor de studerende ikke blot forstår kriser på et intellektuelt plan, men også træner mestring, beslutningstagning og lederskab på måder, der knytter sig til deres egne erfaringer.

Inden for kriseledelse understreger Lalonde og Roux-Dufort (2013), at en effektiv indsats afhænger af tre centrale kompetencer: roligt, men handlekraftigt lederskab, pragmatisk beslutningstagning under betydelige tids- og ressourcebegrænsninger samt evnen til effektivt at koordinere og omorganisere systemer. De uddyber dette gennem femten specifikke ledelseskompetencer, herunder selvtillid, kommunikationsevner, robusthed, analytisk tænkning, teambuilding og sociale kompetencer. Disse kompetencer er særligt relevante for unge voksne, der skal navigere i klimarelaterede kriser. På videregående uddannelser oplever mange studerende imidlertid klimaangst, sorg eller handlingslammelse, når de konfronteres med overvældende information. Forskning viser, at anerkendelse af disse følelser kombineret med udviklingen af konstruktive mestringsstrategier kan bidrage til at fastholde engagement og styrke modstandskraften (Ojala, 2016; Pihkala, 2020).

De værktøjer, der præsenteres i dette modul, er udviklet med henblik på at omsætte disse indsigter til praksis. De giver de studerende strukturerede muligheder for at øve kriserespons, regulere deres adfærd under pres og omsætte bekymring til konstruktiv handling. Ved at kombinere erfaringsbaserede scenarier, adfærdsstrategier og refleksive praksisser giver aktiviteterne de studerende både den følelsesmæssige forankring og de adfærdsmæssige kompetencer, der er nødvendige for at udvikle modstandskraft.

References:

Lalonde, C., & Roux-Dufort, C. (2013). Challenges in teaching crisis management: Connecting theories, skills, and reflexivity. *Journal of Management Education*, 37(1), 21-50.

Ojala, M. (2016). Facing anxiety in climate change education: from therapeutic practice to hopeful transgressive learning. *Canadian Journal of Environmental Education*, 21, 41-56.

Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. Sustainability, 12(23), 10149.

Sterling, S. (2010). Transformative learning and sustainability: Sketching the conceptual ground. Learning and teaching in higher education, 5(11), 17-33.

Taylor, E. (2007) An update of transformative learning theory: a critical review of the empirical research (1999-2005), International Journal of Lifelong Education, vol.26, no.2, pp.173-191.

Praktiske anvendelser

Krisehåndteringssimulation

Aktivitetens titel: Varighed:	Krisehåndteringssimulation (30 minutter)
Modul:	Krisehåndteringsmekanismer & adfærd
Formål:	✓ Øve roligt, løsningsorienteret lederskab under usikkerhed. ✓ Styrke teamsamarbejde og kollektiv beslutningstagning under klimarelaterede forstyrrelser. ✓ Opbygge selvtillid til at handle på trods af ufuldstændig information.
Materialer:	• Trykt krisescenariebriefing (fx en ekstrem hvedebølge, der forstyrrer campus) • Flipovers eller online samarbejdstavler • Rollekort (fx studenterrepræsentanter, drift/vedligehold, ledelse).
Fremgangsmåde:	Præsenter et klimarelateret forstyrrelsesscenarie med minimal varsel. Tildel roller til mindre grupper (6-8 deltagere). Giv 15-20 minutter til: ○ Identificere centrale trusler og berørte grupper.

Fremgangsmåde:	Præsenter et klimarelateret forstyrrelsesscenarie med minimal varsel. Tildel roller til mindre grupper (6-8 deltagere). Giv 15-20 minutter til: ○ Identificere centrale trusler og berørte grupper. ○ Fordele akutte kontra langsigtede handlinger. ○ Kommunikere klart under pres. Hver gruppe afleverer en 2-3 minutters briefing til "universitetets krisestyringsgruppe". Opsamling: <i>Hvad hjalp med at bevare roen? Hvad forårsagede panik eller forvirring?</i>
Evaluering & refleksion:	• Hvordan regulerede gruppen stress? • Hvilke lederskabsadfærd fungerede godt under pres? • Hvilken personlig færdighed vil du gerne udvikle til fremtidige kriser?
Referencer:	Sterling, S. (2010). Transformative learning and sustainability: Sketching the conceptual ground. <i>Learning and Teaching in Higher Education</i>, 5(11), 17-33. Lalonde, C., & Roux-Dufort, C. (2013). Challenges in teaching crisis management: Connecting theories, skills, and reflexivity. <i>Journal of Management Education</i>, 37(1), 21-50.

Kriserefleksion og kortlægning af modstandskraft

Aktivitetens titel: Varighed:	Kriserefleksion og kortlægning af modstandskraft (30 minutes)
Modul:	Krisehåndteringsmekanismer og adfærd

Formål:	✓ Øve roligt, løsningsorienteret lederskab under usikkerhed. ✓ Styrke teamsamarbejde og kollektiv beslutningstagning under klimarelaterede forstyrrelser. ✓ Opbygge selvtillid til at handle på trods af ufuldstændig information.
Materialer:	• Trykt krisescenariebriefing (fx en ekstrem hedeølge, der forstyrrer campus) • Flipovers eller online samarbejdstavler • Rollekort (fx studenterrepræsentanter, drift/vedligehold, ledelse).
Fremgangsmåde:	Præsenter et klimarelateret forstyrrelsesscenarie med minimal varsel. Tildel roller til mindre grupper (6-8 deltagere). Giv 15-20 minutter til: ○ Identificere centrale trusler og berørte grupper. ○ Fordele akutte kontra langsigtede handlinger. ○ Kommunikere klart under pres. Hver gruppe afleverer en 2-3 minutters briefing til "universitetets krisestyringsgruppe". Opsamling: <i>Hvad hjalp med at bevare roen? Hvad forårsagede panik eller forvirring?</i>
Evaluering & refleksion:	• Hvordan regulerede gruppen stress? • Hvilke lederskabsadfærd fungerede godt under pres? • Hvilken personlig færdighed vil du gerne udvikle til fremtidige kriser?
Referencer:	Sterling, S. (2010). Transformative learning and sustainability: Sketching the conceptual ground. <i>Learning and Teaching in Higher Education</i>, 5(11), 17-33. Lalonde, C., & Roux-Dufort, C. (2013). Challenges in teaching crisis management: Connecting theories, skills, and reflexivity. <i>Journal of Management Education</i>, 37(1), 21-50.

Beslutningstagning under usikkerhed

Aktivitetsens titel: Varighed:	Beslutningstagning under usikkerhed
Modul:	Krisehåndteringsmekanismer & adfærd
Formål	✓ Øve at handle under pres med ufuldstændig eller udviklende information. ✓ Styrke rolig, rationel beslutningstagning i klimarelaterede kriser. ✓ Øge bevidstheden om følelsesmæssige reaktioner og kognitive bias under usikkerhed. ✓ Opbygge selvtillid til at lede eller samarbejde i uforudsigelige situationer.
Materialer:	• Trykt eller projiceret scenariebriefing (i nyhedsflash-format, fx "alvorlig hedebløge", "uventet oversvømmelse/tornado") • Flipovers/whiteboard til gruppediskussion. • Timer
Fremgangsmåde:	1. Fortæl studerende, at de vil modtage breaking news om en opstået klimakrise, der påvirker deres campus eller lokalsamfund. 2. Scenarie-afsløring (5 min): Præsenter et kort indledende nyhedsflash med delvise fakta (fx "Lokale myndigheder advarer om mulig oversvømmelsesrisiko næste uge; detaljer uklare"). Giv ikke fulde data endnu. 3. Teamrespons: I grupper af 4-6 lister studerende umiddelbare handlinger, centrale usikkerheder og hvem de ville kommunikere med. 4. Anden opdatering: Giv ny information (fx oversvømmelsesrisikoen er nu højere; evakuering mulig). Teams justerer hurtigt deres planer. 5. Opsamling og diskussion: ○ Hvilke følelser opstod? ○ Hvordan påvirkede delvise data beslutningerne? ○ Hvilke lederskabsadfærd hjalp?

Evaluering & refleksion:	• Hvor komfortabel følte du dig med at beslutte med ufuldstændig information? • Hvilke følelser opstod, og hvordan håndterede dit team dem? • Hvilke beslutningsstrategier føltes effektive? • Hvordan kunne du bruge disse færdigheder i virkelige klimarelaterede udfordringer på universitetet eller i dit lokalsamfund?
Referencer:	Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. Sustainability, 12(23), 10149.

3. Økosorg og økoskyld

Introduktion

Økosorg refererer til den sorg og følelse af tab, der er forbundet med økologisk nedbrydning og klimarelaterede tab (steder, arter, fremtider og kulturelle praksisser). På videregående uddannelser modtager studerende ofte omfattende information om klimaet uden at have strukturerede rum til at bearbejde disse følelser. Forskning viser, at klimabekymringer kan komme til udtryk som belastning, angst og sorg, hvilket kan påvirke trivsel og læring. Forskellige følelser (f.eks. vrede versus tristhed) er desuden forbundet med forskellige former for handling og støtte til klimapolitikker (Searle & Gow, 2010; Stanley, Hogg, Leviston, & Walker, 2021; Wang, Leviston, Hurlstone, Lawrence, & Walker, 2018; Hickman et al., 2021). Dette modul omsætter evidensbaserede tilgange til korte, traumebevidste praksisser, der hjælper lærende med at identificere og normalisere sorg, regulere følelsesmæssig aktivering og bevæge sig mod meningsskabelse samt en afbalanceret omsorg i deres egen kontekst.

Hvordan det passer ind i RISE UP-tilgangen

Den tilpassede GreenComp-framework for unge voksne udvider EU's GreenComp ved at fremhæve de følelsesmæssige, psykologiske og relationelle dimensioner af klimaundervisning på videregående uddannelser. Økosorg relaterer sig særligt til følgende kompetencer: *1.1 Øko-emotionel forståelse, 1.2 Traumebevidst klimaretfærdighed, 2.2 Kognitiv modstandskraft, 2.3 Transformativ forståelsesramme, 3.2 Robust tilpasningsevne, 4.1 Narrativ handlekraft, 4.2 Praksisser for kollektiv modstandskraft, 4.3 Refleksiv og selvomsorgsorienteret handlekraft.*

Aktiviteterne i dette modul opbygger disse kompetencer gennem dialog mellem ligestillede, meningsskabelse og nænsomme, praksisorienterede trin.

Hvad de lærende vil øve

- **Identifikation og regulering af følelser:** At anerkende tab samtidig med at skabe stabilitet og nærvær gennem opmærksomhedsregulering (korte grounding-øvelser, struktureret deling i eget tempo).
- **Meningsskabelse:** At identificere de værdier, der er på spil, og hvad der fortsat består, samt omsætte dette til omsorgsfulde handlinger.
- **Støtte mellem ligestillede og kollektiv omsorg:** Enkle formater (trepersoners grupper, mindre grupper), der lægger vægt på aktiv lytning, samtykke og privatliv. Disse praksisser skal bidrage til at reducere økologisk belastning og styrke modstandskraften i universitetsmiljøer.

Traumebevidst facilitering (ufravigelige principper)

- **Samtykke og mulighed for fravalg:** Deltagelse er frivillig. Muligheden for at sige "pas" samt at træde ud af og vende tilbage til aktiviteten er altid tilgængelig.
- **Psykologisk tryghed:** Undgå grafisk eller overvældende indhold. Fokusér på oplevelser frem for personlig afsløring, og indsamle ikke personlige historier.

- **Regulering før refleksion og ved afslutning:** Start og afslut med korte grounding-øvelser for at skabe ro og nærvær. Informér deltagerne om tilgængelige støttetilbud på campus.
- **Tilgængelighed og inklusion:** Tilbyd muligheder med lavere intensitet (f.eks. at sidde ryg mod ryg, gående samtaler), visuelle støtteværktøjer og en forudsigelig tidsstruktur.

Sådan anvendes aktiviteterne

Dette modul indeholder to korte, kombinerbare praksisser, der ikke kræver specialiseret faglig viden:

1. **Sorgcirkler — Navngiv · Normalisér · Nær** (Guidet dybdelytning i trepersonersgrupper med fokus på samtykke og grounding), tilpasset fra CLARITY/Legacy17's metoder til dybdelytning.
2. **Tabskort → Meningskort** (Individuel kortlægning af tab → værdier/kontinuitet → én lille omsorgspraksis, der kan afprøves over 1–2 uger).

Begge aktiviteter kræver minimale materialer, kan gennemføres i almindelige undervisningslokaler og indeholder indbyggede refleksionsøvelser uden at evaluere eller bedømme følelser.

Evaluerings og refleksion

Evalueringen bør være lavpraktisk og formativ: korte afsluttende refleksionssedler, simple skalaer (ro/tydelighed/gennemførlighed) og anonyme procesnoter. Undervisere kan samle overordnede indikatorer (f.eks. andelen af studerende, der identificerer et realistisk omsorgsskridt) til kvalitetssikring af undervisningen. Personligt indhold om sorg bør aldrig indsamles.

Forslag til tidsplan og rækkefølge

- Start en klimafokuseret undervisningsblok med Sorgcirkler (35–45 min.) for at anerkende følelser på en tryk måde.
- Følg op med Tabskort → Meningskort (35–45 min.) for at genforankre værdier og udvikle en lille fælles praksis.
- Kombinér senere med moduler om Positiv Psykologi eller Klimafortællinger for at styrke handlekraft, håb og fortælling.

Evidensgrundlag og oprindelse

Begrundelsen bygger på projektets litteraturgrundlag (f.eks. sammenhænge mellem klima-relaterede følelser, handling og trivsel) samt åbne undervisningsressourcer udviklet af Clarity Project, som er tilpasset under CC BY-SA-licensen. Den tilpassede ramme integrerer forskning i sorgprocesser og litteratur om øko-emotioner for at understøtte kontekster på videregående uddannelser (f.eks. Dual Process Model samt forskning i øko-angst og økosorg).

Referencer

Bianchi, G.,Pisiotis, U., & Cabrera Giraldez, M. (2022). GreenComp: The European sustainability competenceframework. Publications Office of the European Union. (Cited in the Adapted Framework.)

Hickman, C.,Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E., Wray, B., Mellor, C., & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about governmentresponses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873.[https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3).

Searle, K.,&Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? *International Journal ofClimate Change Strategies and Management*, 2(4), 362–379.
<https://doi.org/10.1108/17568691011089891>.

Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, 1, 100003. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003>.

Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A decade on. *OMEGA Journal of Death and Dying*, 61(4), 273–289. <https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b>.

Wang, S., Leviston, Z., Hurlstone, M., Lawrence, C., & Walker, I. (2018). Emotions predict policy support: Why it matters how people feel about climate change. *Global Environmental Change*, 50, 25–40.

Legacy17 / CLARITY Consortium. (2024). Deep listening with others (Activity 3.3.2) and Deep listening to oneself (Activity 3.3.3). CLARITY Project Resource. CC BY-SA 4.0. (Adaptation basis.)

Praktiske anvendelser

Sorgcirkler: Navngiv – Normalisér – Nær

Titel på aktiviteten: Varighed:	Navngiv - Normaliser - Nær 40 minutter
Modul:	Øko-sorg & Øko-skyld
Mål	✓ Navngiv og normaliser klimarelateret sorg på en sikker måde (øko-emotionel læsefærdighed; traumeinformeret klimaretfærdighed). ✓ Øv dyb lytning og medmenneskelig omsorg (kollektive modstandsdygtighedspraksisser). ✓ Afslut med et selvomsorgs-/medmenneskelig omsorgsskridt for at fastholde engagementet (refleksivt & selvomsorgsfuldt initiativ; modstandsdygtig tilpasningsevne).
Materiale:	● Timer/telefon; udskrevne prompt-kort; valgfri "Omsorgsmenu" (campus-støtte & peer-check muligheder). ● Stole til triader (taler-lytter-observatør). Lokale & opsætning ● Stille lokale; dan cirkler af tre. Valgfrit udendørs bænke, hvis roligt/tilgængeligt. ● Tilgængelighed: tillad ryg-mod-ryg-siddeplads eller kort "gå-og-tal" for lavere intensitet og sensorisk komfort.
Instruktioner:	1. Velkomst & samtykke (4 min) Manuskript: "Øko-sorg — tristhed over økologisk tab — er en gyldig reaktion. Denne session er valgfri; du må springe over eller træde ud og komme tilbage. Vi fokuserer på oplevelse, ikke personlige detaljer."

	2. Angiv fortrolighedsforventning ; mind om, at det er valgfrit at dele detaljer. 3. Introducér dyb lytning -roller (3 min) 4. Forklar taler (3 min), lytter (gentag ét ord/kort udtryk; ingen råd), observatør (bemærk støttende signaler; del neutralt). Skift rolle hver runde. 5. Runde A: At navngive tab (12 min) Prompt-kort (vælg ét): - "Noget jeg savner, eller frygter at miste, i vores lokale miljø, er ..." - "En forandring jeg sørger over, selv hvis den er lille, er ..." Kør 3-minutters ture per person; 1 minut til observatørnotater; skift rolle (x3). 6. Runde B: Hvad hjælper (12 min) Ny prompt: "Når sorg dukker op, er noget der hjælper mig med at klare det eller føle mig forbundet ..." Samme timing og rotation. Mind lytterne om at spejle ét ord; observatører deler neutrale observationer. 7. Mening & mikro-omsorg (5-7 min) Individuel note: "Hvad ønsker jeg at hædre eller beskytte?" → vælg ét omsorgsskridt for denne uge (selvomsorg, medmenneskelig omsorg eller stedomsorg; ≤10 minutter). Par jer kort for at sige skridtet højt. 8. Afslutning & støtte (2 min) o 60-sekunders jordforbindelse (fødder på gulvet; langt udåndet). Del "Omsorgsmenu" og kontakter på campus.
Evaluerings & Refleksion:	● Anonym seddel: "Dette føltes (støttende/udfordrende); næste gang har jeg brug for ..." ● Hurtig 0-5: følte du dig hørt? har du et omsorgsskridt? ● Sikkerhed, inklusion & tilpasninger: ● Opmuntre til at sige fra/træde ud; høst aldrig personligt indhold til plenum. ● Tilbyd ryg-mod-ryg-siddeplads eller udendørs gå-variant; tilpas til neurodivergens (klare visuelle hjælpemidler; forudsigelig timing).

Legacy17. (2024). Deep listening to oneself (Activity 3.3.3). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Context; adapted elements.)

Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? International Journal of Climate Change Strategies and Management, 2(4), 362–379.
<https://doi.org/10.1108/17568691011089891>. (Background rationale.)

Tabskort → Meningskort

Titel på aktiviteten: Varighed:	Tabskort → Meningskort 35-45 minutter
Modul:	Øko-sorg & Øko-skyld
Mål	✓ Eksternaliser og visualiser tab for at reducere overvældelse (øko-emotionel læsefærdighed). ✓ Omform fokus mod værdier og kontinuitet (kognitiv modstandsdygtighed; transformativ ramme). ✓ Design én lille, fælles omsorgspraksis (kollektive modstandsdygtighedspraksisser; modstandsdygtig tilpasningsevne; refleksivt & selvomsorgsfuldt initiativ).
Materiale:	● A3-ark ×2 per person, tuscher, klistermærker (intensitet), maskeringstape; timer Lokale & opsætning ● Borde til små grupper; ryddet vægplads til opsætning.

Instruktioner:	1. Samtykke & rammesætning (3 min) Manuskript: "Øko-sorg er velkommen her. Del kun det, der føles trygt. Du må springe over eller træde ud og komme tilbage. Vi vil kortlægge oplevelser uden at indsamle personlige historier." 2. Tabskort (individuelt) (10 min) Titelside "Tabskort." Prompt på slide: - "Steder/arter/tidspunkter jeg sørger over ..." (ord eller ikoner) - Tilføj klistermærker for intensitet (valgfrit). Stille arbejde: underviseren går rundt for at holde tonen skånsom. 3. Vidne i par (6 min) A taler i 2-3 min; B gentager ét ord/udtryk, de hørte (ingen løsninger/råd). Byt. 4. Meningskort (individuelt) (10 min) Nyt ark "Meningskort" med tre kolonner: Værdi på spil Hvad består Hvad jeg kan nære nu. Vælg 1-2 elementer fra Tabskortet; udfyld de tre kolonner. 5. Fra mening til praksis (mindre grupper) (10-12 min) Som gruppe, foreslå én lille ritual/praksis at afprøve i 1-2 uger (f.eks. ugentlig 2-min "træ-bemærkning"-pause; genopfyldning/fuglebad-pligt; stille "taknemmelighed for stedet" før timen). 6. Beslut hvem/hvornår/hvor; noter det på et kort; en frivillig medbringer materialer om nødvendigt. 7. Afslutning & støtte (2-3 min) 60-sekunders jordforbindelse; tak hinanden; ophæng eventuelt uddrag fra Meningskort (kun værdier/praksisser).
Evaluering & Refleksion:	- Exit-seddel: "En værdi jeg ønsker at hædre er ...; vores lille praksis er ... (hvornår/hvor)." 0-5 skala: klarhed og gennemførlighed. Sikkerhed, inklusion & tilpasninger: - Hold delinger valgfrie; høst ikke personlige fortællinger i plenum; fokuser på værdier/praksisser.

	Tilbyd visuelle alternativer (ikoner, farvede prikker); overvej muligheden for parøvelser med ryg mod ryg for en aktivitet med lavere intensitet.
Referencer:	Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. <i>The Journal of Climate Change and Health</i>, 1, 100003. https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003. (Background on emotions & action.) Wang, S., Leviston, Z., Hurlstone, M., Lawrence, C., & Walker, I. (2018). Emotions predict policy support: Why it matters how people feel about climate change. <i>Global Environmental Change</i>, 50, 25–40. (Background link between emotion & policy support.)

Kort tankeregistrering – Skyld

Titel på aktiviteten: Varighed:	Tankeregistrering Lite - Skyld → Ansvar → Valg 25-35 minutter
Modul:	Øko-sorg & Øko-skyld
Mål	✓ Skeln mellem skyld og skam, og reducer selvangreb (øko-emotionel læsefærdighed; traumeinformeret klimaretfærdighed). ✓ Øv en kognitiv omformulering og vælg en proportional mulighed (kognitiv modstandsdygtighed; modstandsdygtig tilpasningsevne). ✓ Forpligt dig til et næste skridt, der respekterer grænser og omsorg (refleksivt & selvomsorgsfuldt initiativ).
Materiale:	1-siders Tankeregistrering Lite-skabelon (Situation → Automatisk tanke → Følelse (0-10) → Beviser for/imod → Afbalanceret tanke → Valgpunkt), kuglepenne

	● kuglepenne ● timer Lokale & opsætning ● Standard klasseværelse; par valgfrit.
Instruktioner:	1. Samtykke & rammesætning (2 min) Manuskript: "I dag vil vi bruge et simpelt tankeredskab til at bevæge os fra skyld til et realistisk valg. Deltagelse er frivillig; hold detaljer private." 2. Psykoedukation (3 min) Manuskript: "Skyld siger 'jeg gjorde noget forkert'; skam siger 'jeg er forkert'. Vores mål er ansvar med valg, ikke selvangreb." (Nævn kort strukturelle begrænsninger/uretfærdigheder.) 3. Udfyld registreringen (10 min) Deltageme udfylder: Situation (kun fakta) → Automatisk tanke (f.eks. "Jeg er en hykler") → Følelse (0-10) → Beviser for/imod → Afbalanceret alternativ tanke. Underviseren går rundt; giver eksempler på almindelige tankemønstre (alt-eller-intet, overansvarlighed, sammenligninger). 4. Valgpunkt (individuelt) (7-10 min) Menu: vælg én proportional mulighed - <i>Reparer</i> (ret/opvej en overkommelig del), <i>Reducer</i> (én vaneændring), <i>Tal for sagen</i> (én besked/anmodning), eller <i>Hvil</i> (planlagt restitution for at fastholde handling). Skriv første lille skridt + forhindring/backup-plan (Hvis X, så Y). 5. Afslutning & støtte (1 min) 30-sekunders vejtrækningsnulstilling; henvis til campus-støtte.
Evaluerings & Refleksion:	● Exit-seddel: "En værdi jeg ønsker at hædre er ...; vores lille praksis er ... (hvornår/hvor)." ● 0-5 skala: klarhed og gennemførlighed. Sikkerhed, inklusion & tilpasninger: ● Hold indhold privat; ingen tvungen deling; opmuntre til at træde ud/vende tilbage.

	Tilbyd en visuel skabelon; tillad mulighed for kun at skrive; undgå moralisering.
Referencer:	Legacy17. (2024). Deep listening with others (Activity 3.3.2). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Adapted for Rise Up.) Legacy17. (2024). Deep listening to oneself (Activity 3.3.3). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Context; adapted elements.) Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? International Journal of Climate Change Strategies and Management, 2(4), 362–379. https://doi.org/10.1108/17568691011089891 . (Background rationale.)

4 Positiv psykologi

Introduktion

Positiv psykologi er den videnskabelige undersøgelse af menneskelige styrker, trivsel og de betingelser, der gør det muligt for individer og fællesskaber at blomstre (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). I modsætning til traditionel psykologi, som ofte har haft fokus på psykopatologi, lægger positiv psykologi vægt på udviklingen af trivsel, modstandskraft og konstruktive mestringsstrategier (Snyder & Lopez, 2007). Dette perspektivskifte er særligt relevant i forbindelse med videregående uddannelser, hvor undervisere i stigende grad står med ansvaret for at støtte studerende, der navigerer i komplekse udfordringer såsom klimaforandringer, økologisk usikkerhed og den stigende forekomst af øko-angst (Pihkala, 2020).

Positiv psykologi arbejder på tre analyseniveauer: det subjektive niveau (positive følelser, mening og flow), det individuelle niveau (dyder såsom kreativitet, mod og visdom) samt gruppeniveauet (altruisme, social ansvarlighed og fællesskabers modstandskraft) (Boniwell, 2012; Seligman, 2002). Hvert niveau giver undervisere værdifuld indsigt i, hvordan de kan skabe støttende læringsmiljøer.

Eksempelvis udvider fremme af positive følelser de studerendes kognitive fleksibilitet, understøtter tilpasningsdygtige mestringsstrategier og opbygger langsigtede psykologiske ressourcer (Fredrickson, 2001, 2004). Dette er særligt vigtigt i arbejdet med øko-angst, hvor bekymring og håbløshed kan begrænse opmærksomheden og reducere evnen til problemløsning. Ved at fremme følelser såsom håb, taknemmelighed og inspiration kan undervisere hjælpe studerende med at skabe balance i forhold til den psykologiske belastning, der følger med bekymringer om miljøet (Fredrickson & Levenson, 1998; Fredrickson et al., 2008).

Derudover fremhæver positiv psykologi værdien af et udviklingsorienteret tankesæt (growth mindset) (Dweck, 2006), praksisser omkring taknemmelighed (Froh, Bono & Emmons, 2010) og positive sociale relationer (Kern, Waters, Adler & White, 2015), som alle kan anvendes i videregående uddannelser. Et udviklingsorienteret tankesæt hjælper studerende med at betragte økologiske udfordringer som muligheder for læring og innovation frem for uoverstigelige trusler. Taknemmelighedsøvelser kan styrke modstandskraft og værdsættelse af økologiske systemer, mens støttende relationer mellem medstuderende og undervisere styrker de studerendes følelse af tilhørsforhold og reducerer belastning. Seligmans (2011) PERMA-model, der fremhæver Positive følelser, Engagement, Relationer, Mening og Præstation (Accomplishment), tilbyder en omfattende ramme for at integrere trivselsskabende praksisser i uddannelseskontekster og skabe sammenhæng med bæredygtighedsmål og økologisk medborgerskab.

Nyere forskning understøtter disse anvendelser. Positive psykologiske interventioner (PPI'er) har vist sig at forbedre modstandskraft, optimisme og trivsel på tværs af forskellige befolkningsgrupper, herunder studerende og professionelle (Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Martínez-Martínez et al., 2025). Langtidsstudier peger på, at ACT-baserede interventioner og interventioner med fokus på taknemmelighed kan føre til vedvarende reduktioner i angst og depression samtidig med, at de styrker optimisme og selvmedfølelse (Arslan, Aydoğdu & Uzun, 2025). Særligt eksistentiel positiv psykologi (Wong et al., 2023) integrerer lidelse og meningsskabelse og tilbyder et værdifuldt perspektiv til håndtering af øko-angst ved at forstå miljømæssige kriser som drivkræfter for personlig udvikling, kollektiv handling og en dybere forbindelse til egne værdier.

For RISE UP-projektet, som har til formål at udvikle værktøjer og praksisser for undervisere på videregående uddannelser, tilbyder positiv psykologi både et teoretisk fundament og praktiske interventioner. Ved at udstyre undervisere med strategier til at fremme positivitet, udvikling og modstandskraft kan videregående uddannelser styrke de studerendes evne til at håndtere økologisk angst med kreativitet, handlekraft og håb. På denne måde bidrager positiv psykologi ikke kun til øget individuel trivsel, men understøtter også udviklingen af robuste fællesskaber, der er i stand til at møde økologiske udfordringer med styrke og vision.

References:

Arslan, G., Aydoğdu, H., & Uzun, M. (2025). The long-term effects of an ACT-based positive psychological intervention on well-being: A two-year follow-up. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10145-7>

Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell* (3rd ed.). Open University Press.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion*, 12(2), 191–220. <https://doi.org/10.1080/026999398379718>

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>

Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. A. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144–157. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9163-z>

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being: The PERMA-Profiler. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262–271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

Martínez-Martínez, A., et al. (2025). The effectiveness of positive psychological interventions in the workplace: A meta-analysis. *Social Sciences*, 14(8), 481. <https://doi.org/10.3390/socsci14080481>

Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), 10149.
<https://doi.org/10.3390/su122310149>

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage.

Wong, P. T. P., Mayer, C.-H., & Arslan, G. (2023). Existential positive psychology (PP 2.0): A new science of flourishing through suffering. *Frontiers in Psychology*, 14, 1280613.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1280613>

Praktiske anvendelser

3 gode ting

Aktivitetsens titel: Varighed:	3 gode ting (10-15 minutes)
Modul:	Positiv psykologi

Mål	✓ At dyrke taknemmelighed og øge bevidstheden om positive oplevelser. ✓ At fremme følelsesmæssig modstandskraft og velvære. ✓ At flytte fokus fra negative til positive dagligdagsoplevelser. ✓ At styrke refleksiv tænkning og humør over tid.
Materiale:	• Kuglepen og papir eller digital dagbog • Valgfrit: Rolig baggrundsmusik, udskrevne prompts eller en facilitators guide
Instruktioner:	1. Inviter deltagerne til at tage et par stille øjeblikke til at reflektere over deres dag. 2. Bed dem om at skrive tre ting ned, der gik godt i dag, store eller små. 3. For hver "gode ting" skal de svare på: ➢ Hvad skete der? ➢ Hvorfor gik det godt? ➢ Hvad gjorde jeg eller en anden for at bidrage til det? 4. Opmuntre dem til at gøre dette hver aften i en uge (eller mere). 5. Eventuelt, faciliter en kort gruppedeling eller diskussion om den følelsesmæssige effekt.
Evaluerings & Refleksion:	I slutningen af ugen, spørg deltagerne: • Bemærkede de nogen ændringer i humør, søvn eller optimisme? • Var det let eller svært at finde gode ting? Hvorfor? • Ville de fortsætte denne praksis? Opmuntre til dagbogsføring eller gruppe-refleksion for at forstærke fordelene.
Referencer	Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. <i>American Psychologist</i>, 60(5), 410-421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Udforskning og anvendelse af VIA-karakterstyrker

Titel på aktiviteten: Varighed:	Udforskning og anvendelse af VIA-karakterstyrker (45 minutter)
Modul:	Positiv psykologi
Mål	✓ Styrk elevernes selvbevidsthed ved at identificere deres fem "signaturstyrker." ✓ Udvikl et styrkebaseret vokabular til at beskrive personlige kvaliteter i akademiske, sociale og professionelle sammenhænge. ✓ Opmuntre til anvendelse af signaturstyrker i dagligdagen, karriereplanlægning og fremtidig beskæftigelsesegnethed. ✓ Fremme en følelse af formål, handlekraft og modstandsdygtighed ved at fremhæve, hvordan karakterstyrker kan understøtte håndtering af udfordringer som øko-angst og akademisk stress.
Materiale:	• Adgang til VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) for voksne (18+) eller VIA Youth for aldersgruppen 10-17 år, tilgængelig online gratis: www.viacharacter.org • Handouts eller slides med VIA-klassifikationen af 24 karakterstyrker (til deltagere uden onlineadgang eller engelskkundskaber). • Skrivematerialer (papir, kuglepenne eller digitale enheder).
Instruktioner:	Trin 1: Introduktion Facilitatoren introducerer konceptet karakterstyrker som positive træk, der kommer til udtryk gennem tanker, følelser og adfærd (Peterson & Seligman, 2004). Forklar, at hvert individ typisk har fem "signaturstyrker," som er dybt autentiske og givende at bruge.

	Trin 2: Vurdering • Eleverne udfylder VIA-IS- eller VIA Youth-spørgeskemaet online. • Hvis onlineadgang eller engelsk er en barriere, udlever VIA-klassifikationshandouten og bed eleverne om at vælge de fem styrker, de mener repræsenterer dem bedst. Trin 3: Refleksion Eleverne gennemgår deres fem topstyrker og reflekterer over spørgsmål som: • <i>Beskriver disse resultater, hvordan du ser dig selv?</i> • <i>Hvilke styrker overrasker dig? Hvilke føles mest autentiske?</i> • <i>Hvordan har du brugt disse styrker i den forgangne uge?</i> Trin 4: Anvendelse Eleverne vælger én eller to signaturstyrker og brainstormer måder at anvende dem på i: • Dagligdagen (f.eks. at bruge venlighed i relationer, kreativitet i problemløsning). • Karriereplanlægning (f.eks. at anvende udholdenhed i jobsøgning, teamwork i interviews). • Håndtering af udfordringer såsom akademisk stress eller øko-angst (f.eks. at bruge håb til at forblive motiveret, perspektiv til at omformulere vanskeligheder). Trin 5: Deling I par eller mindre grupper deler eleverne én styrke og én måde, de planlægger at bruge den på i den kommende uge.
Evaluering & Refleksion:	Facilitatoren leder en kort gruppediskussion om, hvordan det at genkende og anvende signaturstyrker kan øge selvtillid, motivation og tilpasningsevne. Eleverne opmuntres til at sætte et ugentligt mål for bevidst at bruge én styrke og reflektere over det i en dagbogsnotat. • Forventede færdigheder: ærlighed, kreativitet, ansvarlighed, modstandsdygtighed.

	Facilitatoren fremhæver, at kernekompetencer er praktiske værktøjer til både personlig udvikling og beskæftigelsesmuligheder.
Referencer:	Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). <i>Character strengths and virtues: A handbook and classification</i>. Oxford University Press. VIA Institute on Character. (n.d.). <i>Know and celebrate the real you</i>. Retrieved from https://www.viacharacter.org VIA Institute on Character. (n.d.). <i>Character strengths fact sheets</i>. Retrieved from https://www.viacharacter.org/reports-courses-resources/resources/character-strength-fact-sheets

Øko-resiliensbreve til fremtiden

Aktivitetens titel: Varighed:	Øko-resiliensbreve til fremtiden (45 minutes)
Modul:	Positiv psykologi

Mål:	✓ Dyrk håb og optimisme, to centrale konstrukter inden for positiv psykologi, som buffere mod øko-angst. ✓ Styrk meningsdannelse ved at invitere eleverne til at forbinde deres nuværende handlinger og følelser med en langsigtet økologisk vision. ✓ Styrk følelsesmæssig modstandsdygtighed gennem positiv omvurdering og fremtidsorienteret refleksion. ✓ Fremme kollektivt ansvar og empati ved at dele økologiske håb inden for en gruppe.
Materiale:	• Papir og kuglepenne (eller digitale skriveredskaber). • Kuverter (valgfrit, til at forsegle breve).
Instruktioner:	Trin 1: Introduktion Facilitatoren introducerer håbets og meningens rolle i positiv psykologi (Seligman, 2011; Wong et al., 2023) og forklarer, at det at forbinde sig til fremtiden kan reducere øko-angst og styrke modstandsdygtighed. Trin 2: Individuel skrivning Eleverne skriver et "Brev til fremtiden" adresseret til: • deres fremtidige jeg, • deres fremtidige børn eller fællesskab, eller • fremtidige generationer generelt. Prompts: • <i>Hvilken slags verden håber du eksisterer om 20 år?</i>

	• <i>Hvilke styrker, værdier og handlinger kan du (og andre) bruge til at hjælpe med at skabe den verden?</i> • <i>Hvilke positive følelser ønsker du, at folk skal føle omkring miljøet (f.eks. ærefrygt, taknemmelighed, stolthed)?</i> Trin 3: Deling i par/mindre grupper Eleverne deler frivilligt centrale temaer eller sætninger fra deres breve med en makker eller i en mindre gruppe. Opmuntre til aktiv lytning og gensidig støtte. Trin 4: Kollektiv visionering Grupperne opsummerer deres primære håb i 2-3 "fremtidsvisioner" og deler dem med klassen. Facilitatoren noterer disse på tavlen for at skabe en kollektiv øko-modstandsdygtighedsvision. Trin 5: Afslutning Eleverne forsegler deres breve (hvis de ønsker det) for at genbesøge dem senere eller opbevare dem i deres dagbøger som påmindelser om deres styrker og håb.
Evaluering & Refleksion:	• <i>Hvordan påvirkede det at skrive dette brev den måde, du føler omkring økologiske udfordringer?</i> • <i>Hvilke styrker eller værdier stod frem som vigtige for at skabe modstandsdygtighed?</i> • <i>Føler du dig mere håbefuldt eller styrket efter at have formuleret din vision?</i> Facilitatoren understreger, at håb, mening og fremtidsorientering er beskyttende psykologiske ressourcer, der kan omdanne øko-angst til motivation for handling.
Referencer:	Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. <i>Sustainability</i> , 12(23), 10149. https://doi.org/10.3390/su122310149 Seligman, M. E. P. (2011). <i>Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being</i>. Free Press.

through suffering. *Frontiers in Psychology*, 14, 1280613.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1280613>

5. Kreativ handling og terapeutisk kunst

Introduktion

I en tid præget af økologiske omvæltninger og stigende klimarelateret belastning søger unge mennesker ikke kun viden – de søger også mening, forbindelse og måder at navigere følelsesmæssigt i en usikker fremtid. Dette modul undersøger, hvordan kreative og terapeutiske kunstformer kan blive stærke redskaber til klimamæssig modstandskraft ved at muliggøre både udtryk og transformation.

Med udgangspunkt i de rige forbindelser mellem psykologi, kunst og miljøundervisning introducerer dette modul kreativ handling som en deltagende, udtryksfuld og helende tilgang til klimakrisen. Gennem visuel kunst, bevægelse, drama, poesi og andre kropslige praksisser kan unge arbejde med klimarelaterede følelser på måder, der fremmer handlekraft, empati og fælles forestillingsevne.

I stedet for udelukkende at tilgå klimaundervisning gennem kognitive eller videnskabelige rammer skaber terapeutisk kunst rum for at føle, sanse og forestille sig nye muligheder. Disse praksisser hjælper med at synliggøre komplekse følelsesmæssige reaktioner – sorg, angst, vrede og håb – og omdanne dem til kreativ energi og meningsfuldt engagement. Med rødder i et traumebevidst perspektiv anerkender denne tilgang de følelsesmæssige realiteter ved klimaforandringer samtidig med, at den styrker individers mulighed for at handle med modstandskraft og omsorg.

Kunst i dens mange former muliggør forbindelse – til os selv, til andre og til den naturlige verden. Den understøtter healing, udvikler følelsesmæssig forståelse og inviterer os til at forestille os alternative fremtider. Derfor positionerer dette modul kunst som mere end et "ekstra element" i klimaundervisningen; kunsten bliver et centralt sprog, hvorigennem unge kan bearbejde, reagere på og bidrage til transformativ forandring.

De følgende eksempler præsenterer praktiske måder at engagere unge i kreative, terapeutiske kunstprocesser, der understøtter følelsesmæssig modstandskraft og klimarelateret engagement. Hver aktivitet inviterer til udtryk, forbindelse og refleksion.

Den første aktivitet, *Klimafølelsescollage*, inviterer deltagerne til at udforske og udtrykke deres følelser omkring klimakrisen gennem visuel fortælling. Ved hjælp af tilgængelige materialer og intuitiv skabelse understøtter processen følelsesmæssig indsigt, forbindelse og en oplevelse af handlekraft gennem fælles kunstnerisk refleksion.

Den anden aktivitet, ***Forvandl stress til en kunstnerisk handling***, omsætter klimarelateret stress til kollektiv kreativitet ved at invitere deltagerne til at skabe opmærksomhed og styrke fællesskabers modstandskraft gennem socialt engageret kunst. Ved at omdanne bekymring til offentlig kunstnerisk udfoldelse giver processen unge mulighed for at tage synlig og meningsfuld handling i deres nærmiljø.

Den tredje aktivitet, **Klimaforandringsteater: Følelsernes stemmer**, skaber et dynamisk rum for at udforske følelsesmæssige reaktioner gennem bevægelse, fortælling og samarbejdende optræden. Ved at arbejde med forskellige perspektiver styrker denne teaterbaserede proces empati, følelsesmæssig indsigt og en oplevelse af fælles handlekraft i mødet med økologisk usikkerhed.

Praktiske anvendelser

Klimafølelsescollage

Titel på aktiviteten: Varighed:	
Klimafølelser Collage (30-60 minutter)	
Modul:	Kreativ handling / Terapeutisk kunst
Mål:	✓ At hjælpe deltagere med at identificere, udforske og udtrykke deres følelsesmæssige reaktioner på klimakrisen gennem visuel metafor og non-verbalt udtryk. ✓ At fremme følelsesmæssig bearbejdning og psykologisk modstandskraft ved hjælp af kunstbaserede, traumeinformerende tilgange. ✓ At opmuntre til dialog, refleksion og forbindelse mellem deltagere gennem delt kreativt udtryk.
Materialer:	• Gamle blade og aviser • Saks, limstift • A3- eller A4-papir (helst tykkere papir eller karton) • Farveblyanter, kridt eller tuscher • Valgfrit: naturmaterialer (blade, bark, blomster), stof, printede billeder, papir med struktur
Instruktioner:	1. Sæt rammen: Begynd med en kort introduktion eller en guidet samtale om den følelsesmæssige påvirkning af klimaforandringer. Nævn almindelige følelser som angst, sorg, vrede, hjælpeløshed, men også håb, motivation eller kærlighed til...

	natur. Understreg, at alle følelser er gyldige og meningsfulde. 2. Lav collagen: Bed deltagerne om at lave en collage, der visuelt repræsenterer deres følelsesmæssige oplevelse i forhold til klimaforandringer. Opmuntre dem til at arbejde intuitivt – ved at vælge billeder, teksturer eller ord, der resonerer. De kan skabe et symbolsk landskab, en abstrakt komposition eller hvad som helst, der føles autentisk. Tilbyd valgfrie spørgsmål, såsom: - Hvordan ser din "klimafølelser"-verden ud? - Hvis dine følelser havde former, teksturer eller farver – hvad ville de være? 3. Del og reflekter: Inviter deltagerne til (frivilligt) at dele deres collage i par eller små grupper. Guid dem med refleksionsspørgsmål: - Hvilke følelser udforskede eller opdagede du gennem denne proces? - Hvad var udfordrende eller overraskende? - Hvordan kan det at udtrykke disse følelser hjælpe med at håndtere klimakrisen?
Evaluering & Refleksion:	Selvrefleksionsspørgsmål (individuelt eller skriftligt): • Hvad afslørede denne proces om, hvordan jeg har det i forhold til klimaforandringer? • Hvordan oplevede jeg at bruge kunst til at udforske følelser, sammenlignet med at bruge ord? Facilitatorens observationskriterier: • Deltagernes engagement og åbenhed i den kreative proces • Villighed til at dele og lytte i refleksionsdrøftelser • Følelsesmæssig bevidsthed og brug af symbolsk/kreativt sprog Valgfrie gruppedebriefingsspørgsmål: • Hvilke mønstre eller temaer opstod på tværs af forskellige collager? • Hvordan kan vi integrere kreativitet og følelsesmæssig ærlighed i klimarelaterede samtaler eller handlinger?
Referencer:	

Bentz, J. (2020). Learning about climate change in, with and through art. *Climatic Change* 162, 1595–1612. <https://doi.org/10.1007/s10584-020-02804-4>

Forvandl stress til en kunstnerisk handling

Titel på aktiviteten: Varighed:	
Forvandl stress til en kunsthandling (90-120 minutter)	
Modul:	Kreativ handling / Terapeutisk kunst
Mål:	✓ At bruge kunst og kunstnerisk udtryk til at engagere lokalsamfundet i miljøspørgsmål ✓ At hjælpe deltagerne med at identificere områder relateret til klimaforandringer, der bekymrer dem ✓ At hjælpe deltagerne med at finde løsninger til at reducere stress gennem en kunstnerisk social kampagne eller kunstperformance ✓ At styrke samarbejdet i lokalmiljøet ✓ At øge bevidstheden om reelle trusler og mulighederne for at modvirke dem
Materialer:	• Tablet, bærbar computer med internetadgang • Adgang til databaser med videnskabelige artikler (valgfrit) • A3-ark eller større samt farvetuscher
Instruktioner:	Aktiviteten kan gennemføres individuelt eller i grupper. Facilitatoren bør begynde med at forklare, hvad klimarelateret stress er, og give konkrete eksempler (f.eks. oversvømmelser, tørke, hedeølger, tab af biodiversitet). Trin: 1. Identificer bekymringer – Deltagerne laver en liste over begivenheder/ændringer/bekymringer relateret til klimaforandringer, som de finder stressende eller vigtige for deres lokalmiljø.

	2. Prioriter – Fra listen udvælger deltagerne ét emne, som de anser for særligt relevant og presserende. 3. Undersøgelsesfase – Hver gruppe eller enkeltperson søger efter videnskabelige publikationer og, hvis muligt, kritiske studier, der beskriver det valgte problem, dets lokale eller globale påvirkning samt mulige konsekvenser, hvis der ikke handles. 4. Kunstnerisk udtryk – I stedet for en traditionel præsentation forbereder deltagerne en kunstnerisk kommunikationsform, der skaber opmærksomhed om problemet i deres nærmiljø. Dette kan være: - et flyer-, plakat- eller billboardprojekt, - en visuel installation (tegning, maleri, collage, digitalt design). Værket bør illustrere, hvorfor det valgte emne er stressende, hvilke risici det udgør for fremtiden, og hvad der kan gøres for at minimere konsekvenserne. For at reducere papirforbruget kan det foreslås at bruge værktøjer som Canva til at skabe det kunstneriske udtryk 5. Løsninger og empowerment – Hvert kunstværk skal også foreslå konkrete idéer/løsninger: ændringer i vaner, individuelle og kollektive handlinger eller politiske anbefalinger, der kan reducere både problemets effekter og den stress, det skaber. 6. Præsentation og diskussion – Grupperne præsenterer deres kunstværker for de andre. Der følger en spørgsmål-svar-session og en fælles diskussion, som giver deltagerne mulighed for at reflektere over følelser, løsninger og kunstens kraft i klimabevidsthed.
Evaluering & Refleksion:	Spørgsmål til deltagerne • Bidrog opgaven til en dybere forståelse af de situationer, der forårsager stress relateret til klimaforandringer? • I hvilket omfang har det at undersøge og analysere videnskabelige data hjulpet mig med at forstå klimaforandringer? • Har det at dele mine bekymringer med andre hjulpet med at reducere mit stressniveau? • Hjælper det at søge efter løsninger på et givent problem med at reducere den stress, der er forbundet med problemet? • Vil du bruge nogle af de idéer, der er præsenteret i timen?

	Facilitatorens evalueringskriterier - Åbenhed over for at dele med gruppen - Kreativitet i søgningen efter løsninger og kunstnerisk udtryk - Realiserbarhed af løsninger i praksis - Deltagelse i diskussioner - Evne til at stille kritiske spørgsmål
Referencer:	Mclaughlin, H., & Seabrook, D. (2025). The creative arts therapies and the climate crisis: Toward a framework for intentional engagement. <i>Arts in Psychotherapy</i>, 92. https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102255 Heginworth, I. S., & Nash, G. (Eds.). (2019). Environmental arts therapy: The wild frontiers of the heart. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429437649

Klimaforandringsteater: Følelsernes stemmer

Titel på aktiviteten: Varighed: Klimaforandringsteater: Følelsernes stemmer (50-70 minutter)	
Modul:	Kreativ handling / Terapeutisk kunst
Mål:	✓ At give deltagerne et trygt rum til at udtrykke og udforske følelser knyttet til klimaforandringer (f.eks. frygt, vrede, sorg, håb). ✓ At opbygge empati og modstandskraft ved at indtage flere perspektiver (individ, samfund, natur, fremtidige generationer). ✓ At styrke kollektive mestringsstrategier gennem dialog, rollespil og kreativ problemløsning.
Materialer:	• Åbent rum til bevægelse og rollespil • Stole eller enkle rekvisitter (valgfrit) • Papir og kuglepenne (til forberedelse af roller og dialoger) • Valgfrit: rolig baggrundsmusik til opvarmning/debriefing

Instruktioner:	1. Introduktion: Faciliter en kort gruppedrøftelse om de følelser, som klimaforandringer fremkalder. Skriv nøgleord på en flipover (f.eks. vrede, angst, sorg, beslutsomhed, kærlighed til naturen). 2. Forberedelse af rollespil: Del deltagerne op i mindre grupper (3-5 personer). Hver gruppe skal forberede et kort scenarie relateret til klimaforandringer, for eksempel: <i>Et lokalsamfund, der står over for ekstreme vejrhændelser.</i> <i>En samtale mellem unge mennesker om deres fremtid.</i> <i>En debat mellem "naturens stemme" og "industriens stemme."</i> <i>Et møde mellem fremtidige generationer, der beder den nuværende generation om at handle.</i> Opmuntre grupperne til at brainstorme følelser, konflikter og mulige dialoger. 3. Optræden: Hver gruppe fremfører en kort scene (2-5 minutter). Understreg, at der ikke findes "forkerte" optrædener - målet er udtryk, ikke perfektion. 4. Del og diskuter: Efter hver scene deler publikum, hvilke følelser og budskaber de opfattede. Hvordan føltes det at påtage sig en rolle? Ændrede det at spille en karakter, hvordan deltagerne forholder sig til klimaspørgsmål? Hvilke nye perspektiver eller mestringsstrategier opstod? Hvordan kan drama hjælpe os med at håndtere den følelsesmæssige vægt af klimaforandringer i det virkelige liv?
Evaluering & Refleksion:	Selvrefleksion: Hvilken rolle eller hvilket perspektiv føltes mest meningsfuldt for mig? Opdagede jeg nye måder at tænke på klimarelateret stress? Hvordan kan kollektiv historiefortælling hjælpe med at reducere øko-angst? Facilitatorens observationskriterier: Engagementsniveau i rollespillet. Evne til at udtrykke og genkende forskellige følelser.

	Tegn på empati, perspektivtagning og modstandskraft i gruppens refleksjoner.
Referencer:	Nicholson, H. (2014). Applied Drama: The Gift of Theatre. Palgrave Macmillan. Ojala, M. (2011). Hope and climate change: the importance of hope for environmental engagement among young people. Environmental Education Research, 18(5), 625–642. https://doi.org/10.1080/13504622.2011.637157

6. Mindfulness og bæredygtig livsstil

Introduktion

Mindfulness og bæredygtig livsstil mødes som komplementære tilgange til at håndtere nutidens miljømæssige udfordringer samtidig med at fremme personlig trivsel blandt universitetsstuderende. Mindfulness-baserede interventioner for bæredygtighed tilbyder en innovativ pædagogisk tilgang, der integrerer kontemplative praksisser med miljøundervisning for at understøtte både indre transformation og økologisk bevidsthed (Wamsler et al., 2018; Barrett et al., 2016).

Sammenhængen mellem mindfulness og bæredygtighed bygger på en forståelse af, at miljømæssige problemer ofte udspringer af mønstre præget af overforbrug, manglende forbindelse til naturen og ubevidste vanemæssige handlinger (Barrett et al., 2016; Garg et al., 2024). Mindfulness-praksis styrker opmærksomheden på nuet og giver studerende mulighed for at undersøge deres forbrugsmønstre, skabe dybere forbindelser til den naturlige verden og træffe mere bevidste, værdibaserede valg i forhold til deres livsstil og miljøpåvirkning (Stanszus et al., 2017; Iniesta-Bonillo et al., 2025; Wamsler et al., 2018).

Forskning viser, at mindfulness-træning kan påvirke bæredygtig adfærd gennem flere mekanismer: ved at øge bevidstheden om forbrugsvaner, styrke forbindelsen til naturen, fremme værdibaseret beslutningstagning og understøtte selvregulering med henblik på langsigtede adfærdsændringer (Schuman-Olivier et al., 2020; Wapner, 2016; Le Houcq Corbi et al., 2024). Selv korte interventioner kan hjælpe studerende med at blive mere opmærksomme på deres miljømæssige valg og udvikle større motivation for bæredygtig handling (Domingues et al., 2020).

Dette modul integrerer kontemplative praksisser, der er specifikt tilpasset bæredygtighedsundervisning, og tilbyder erfaringsbaserede læringsmuligheder, der fremmer både økologisk bevidsthed og personlig modstandskraft (Domingues et al., 2020; Wamsler et al., 2018). Den pædagogiske ramme bygger på evidensbaserede mindfulness-interventioner og integrerer bæredygtighedsspecifikt indhold for at skabe transformative læringsoplevelser, der adresserer både individuel trivsel og kollektivt miljøansvar (Wapner, 2016; Stanszus et al., 2017).

Referencer

- Barrett, B., Grabow, M., Middlecamp, C., Mooney, M., Checovich, M. M., Converse, A. K., ... & Barnet, J. H. (2016). Mindful climate action: Health and environmental co-benefits from mindfulness-based behavioral training. *Sustainability*, 8(11), 1040.
- Domingues, R., Freudenberg, C., Mah, H., & Zimmer, E. (2020). Contemplative practices in higher education for sustainable development: An exploration of their role for moving society towards sustainability. Master's thesis, Blekinge Institute of Technology.
- Garg, R., Mahlangu, D., Dar, I. A., Qureshi, N. A., & Jan, Z. (2024). Mindful consumption—A systematic review and research agenda for achieving SDGs. *Journal of Cleaner Production*, 475, 143632.
- Iniesta-Bonillo, M. Á., Sánchez-Fernández, R., & Schlesinger, W. (2025). Mindfulness and consumer behavior: a bibliometric analysis and systematic review. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1-14.
- Le Houcq Corbi, Z., Galli, G., Cortese, A., Martínez-Pérez, V., & Ruz, M. (2024). Mindfulness training reduces the preference for proenvironmental and prosocial options in experimental tasks. *Scientific Reports*, 14(1), 28537.
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., ... & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371-394.
- Stanszus, L., Fischer, D., Böhme, T., Frank, P., Fritzsche, J., Geiger, S., ... & Schrader, U. (2017). Education for sustainable consumption through mindfulness training: Development of a consumption-specific intervention. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 19(1), 5-21.
- Wamsler, C., Brossmann, J., Hendersson, H., Kristjansdottir, R., McDonald, C., & Scarampi, P. (2018). Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. *Sustainability Science*, 13(1), 143-162.
- Wapner, P. (2016). Contemplative environmental studies: Pedagogy for self and planet. *Journal of Contemplative Inquiry*, 3(1), 67-82.

Praktiske anvendelser

Mindful forbrugsdagbog

Titel på aktiviteten: Varighed:	Mindful forbrugsdagbog (1 uges opgave + 30-40 min. refleksionssession)
Modul:	Mindfulness & Bæredygtig levevis
Mål	✓ Øge bevidstheden om daglige forbrugsvaner og deres følelsesmæssige drivkræfter. ✓ Forbinde mindfulness-praksis med bæredygtighedsværdier. ✓ Støtte de studerende i at genkende automatiske vs. bevidste handlinger. ✓ Opbygge evnen til at afstemme hverdagens valg med klimarobusthed.
Materialer:	• Dagbogsskabelon (digital eller på papir). • Kuglepen eller journal-app. • Klasseværelse/online-plattform til refleksionsdiskussion.
Instruktioner:	1. Introducer øvelsen: Forklar, at mange handlinger (kost, transport, energiforbrug) er vanemæssige og ofte følelsesladede. Inviter de studerende til at blive observatører af deres egne valg. 2. Daglige noter (individuelt, 7 dage): Registrer hver dag mindst ét forbrugsvalg (f.eks. hvad jeg spiste, hvordan jeg transporterede mig, hvordan jeg brugte energi). Besvar for hvert valg: - Hvad forbrugte/gjorde jeg? - Hvordan havde jeg det før, under og efter? - Var dette i overensstemmelse med mine bæredygtighedsværdier? 3. Ugentlig afsluttende refleksion: Bed de studerende om at gennemgå deres dagbog og identificere mønstre (automatiske vs. bevidste handlinger, følelsesmæssige udløsere).

	4. Klasesession (30-40 min): I mindre grupper deler de studerende deres indsigter. Faciliter en diskussion om: - Hvilke mønstre var overraskende? - Hvordan formede følelser valgene? - Hvilke mindfult alternativer kunne afprøves i fremtiden?
Evaluering & Refleksion:	• Ændrede det at spore dit forbrug, hvordan du havde det med dine valg? • Hvilke handlinger føltes mest i overensstemmelse med eller i modstrid med dine værdier? • Hvordan kan mindfulness hjælpe dig med at fastholde miljøvenlig adfærd under stress? • Hvilket lille skift vil du forpligte dig til at afprøve i næste uge?
Referencer:	Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. Sustainability, 12(23), 10149. https://doi.org/10.3390/su122310149 Biswas, R. (2022). Ecopsychology – An introspection. In N. Mitra & S. Pal (Eds.), Environmental Management

Garderobebekendelsen

Titel på aktiviteten: Varighed:	Garderobe-bekendelses-udfordringen: Fra bevidsthed til handling Foredrag (20-30 min) + individuel udfordring (3-4 dage) + bytte-/donationsdag (1,5-2 timer)
Modul:	Mindfulness & Bæredygtig levevis
Mål	✓ Øge bevidstheden om modeindustriens miljømæssige og sociale konsekvenser. ✓ Udforske følelsesmæssige og vanemæssige drivkræfter bag tøjforbrug. ✓ Opmuntre til mindfult refleksion over personlige tøjvaner, før der tages bæredygtig handling.

	✓ Understøtte overensstemmelse mellem personlige værdier og bæredygtig modepraksis. ✓ Fremme aktiv adfærdsændring gennem donation, reparation eller tøjbytte.
Materialer:	• Foredragsslides om mode og klima (CO₂-aftryk, vandforbrug, spild, fast fashion-konsekvenser). • Refleksionsskabelon til "Garderobe-bekendelsen" (digital eller på papir). • Plads til opsætning af tøjbytte/donation. • Donationskasser og borde til udstilling af tøj.
Instruktioner:	Foredrag: Mode & Klimapåvirkning (20-30 min) Præsenter centrale fakta om modeindustriens bidrag til udledning af drivhusgasser, vandforbrug, forurening og spild. Fremhæv både globale tendenser og lokale eksempler, hvor det er relevant. Opmuntre de studerende til at tænke kritisk: Hvordan hænger individuelle valg sammen med større miljømæssige konsekvenser? Garderobe-bekendelses-udfordringen (3-4 dage) De studerende reflekterer individuelt over deres garderobe før bytte-/donationsdagen. For hver genstand overvejer de: Hvad er denne genstand (mærke, materiale, købskontekst)? Hvor ofte bruger jeg den? Hvorfor eller hvorfor ikke? Hvordan har jeg det med den (tilknytning, skyldfølelse, glæde)? Er det at beholde denne genstand i overensstemmelse med mine bæredygtighedsværdier? Kunne den doneres, byttes eller repareres? Tip: De studerende kan tage billeder, skrive noter eller bruge en digital skabelon. Bytte-/donationsdag (1,5-2 timer) De studerende medbringer genstande, de er villige til at donere eller bytte. Opsæt borde til udstilling af tøj eller et byttehjørne.

	Refleksionsspørgsmål til mindre grupper under byttet: Hvilke genstande var sværest at slippe, og hvorfor? Påvirkede refleksionsudfordringen, hvilke genstande du valgte at medbringe? Hvordan bidrager disse små handlinger til bæredygtig mode? Opmuntre de studerende til at afgive et løfte: én mindful modevane at praktisere i den kommende måned (f.eks. reparation, secondhand-shopping eller kapselgarderobe).
Evaluering & Refleksion:	• Hvordan ændrede udfordringen din bevidsthed om dine tøjvaner? • Hvilke følelser påvirkede dine beslutninger om at beholde, donere eller bytte genstande? • Bemærkede du nogen mønstre mellem dine værdier og din garderobe? • Hvilken lille handling vil du forpligte dig til næste for at fortsætte mindful og bæredygtig modeadfærd?
Referencer:	Varma, I. (2019). <i>Mindful Consumption – A Path Towards Fashion Detox</i>. Journal of Emerging Technologies and Innovative Research. Johansson, V. (2023). <i>The Role of Moral Emotions in Sustainable and Conscious Consumption in Fashion</i>. Umeå University. Hong, Y., Al Mamun, A., Yang, Q., & Masukujjaman, M. (2024). <i>Predicting Sustainable Fashion Consumption Intentions and Practices</i>. Scientific Reports, 14.

Klimafortællingslaboratorium

Aktivitetens titel: Varighed:	Klimafortællingslaboratorium: opbygning af følelsesmæssig modstandskraft gennem fortælling(Introducerende workshop (20–25 min) + Individuel skrivning (45–60 min) + Fortællecirkel (60 min) + Afsluttende refleksion (20 min))
--	--

Modul:	Mindfulness & Bæredygtig levevis
Mål	✓ Udvikle følelsesmæssig modstandskraft mod klimaangst og klimahåbløshed gennem kontemplativ fortælling. ✓ Styrke underviserens evne til at kommunikere om klimaforandringer på en følelsesmæssigt bæredygtig måde. ✓ Forbinde personlig erfaring med kollektiv handling mod klimarobusthed. ✓ Omdanne øko-angst til handlekraft og håb gennem meningsfulde fortællinger. ✓ Dyrke empati og solidaritet blandt undervisere, der står over for lignende miljømæssige dilemmaer.
Materialer:	• Facilitatorguide til "Climate Narrative Lab" (klimafortællingslaboratorium). • Refleksiv skriveskabelon (digital eller printet). - Trykke rum (virtuelle eller fysiske) til historiecirklen. • Valgfrit multimediemateriale: rolig baggrundsmusik, inspirerende billeder af natur eller modstandskraft. • Personlig refleksionsdagbog. - Lyd- eller videooptager (til at dokumentere historier, hvis ønsket).
Instruktioner:	1. Kontemplativ introduktion (20-25 min): Begynd med en guidet meditation med fokus på forbindelse til naturen og håb (5-8 min). - Forklar den følelsesmæssige påvirkning af at arbejde med klimaemner: genkend følelser af angst, håbløshed eller overvældelse. - Præsenter fortælling som et transformationsværktøj: hvordan

	historier kan omforme klimakrisen til en mulighed for vækst og modstandskraft. - Del 2-3 korte eksempler på succesfulde klimaforestillinger (personlig forandring, robuste fællesskaber). 2. Individuel refleksiv skrivning (45-60 min): Hver underviser skriver sin egen "klimarobusthedshistorie" og besvarer følgende spørgsmål: - Hvad var mit første møde med virkeligheden om klimaforandringer? - Hvordan fik det mig til at føle? - Hvad er et øjeblik, hvor jeg oplevede modstandskraft (min egen eller andres) over for en miljømæssig udfordring? - Hvordan har jeg set mine elever omdanne klimabekymringer til positiv handling? - Hvad er en lille bæredygtig sejr i mit liv eller lokalsamfund, som jeg er stolt af? - Hvilket håb eller fremtidsvision ønsker jeg at videregive til mine elever om klimarobusthed? 3. Historiecirkel (60 min) - Del underviserne op i grupper på 4-6 personer. - Hver deltager deler sin historie (5-7 min fortælling + 3 min refleksionsspørgsmål). - Spørgsmål til at fremme dyb lytning: Hvilken styrke eller modstandskraft genkendte du i denne historie?; Hvilken personlig forbindelse følte du?; Hvad var øjeblikket med håb eller forandring i fortællingen?; Facilitatoren fremhæver tværgående temaer: mønstre af håb, øjeblikke af forandring, fælles kilder til styrke. 4. Afsluttende refleksion og forpligtelse (20 min) - I den samlede gruppe identificerer underviserne 3-5 centrale klimarobusthedsfortællinger, de kunne undervise deres elever i. - Hver underviser afgiver en personlig forpligtelse: Hvilken robusthedshistorie vil jeg bringe med til mit klasseværelse? Hvordan vil jeg bruge den til at dyrke håb og handlekraft hos mine elever?
Evaluerings & Refleksion:	• Hvordan ændrede dit forhold til klimaangst sig, efter du skrev og delte din historie?

	Hvordan kan denne aktivitet tilpasses forskellige aldersgrupper og uddannelseskontekster?
Referencer:	n/a

7. Kognitive adfærdsmæssige strategier til klimarelateret angst

Introduktion

Klimarelateret angst, også kendt som øko-angst, repræsenterer en voksende psykologisk udfordring blandt universitetsstuderende og er kendetegnet ved vedvarende bekymring, følelsesmæssig belastning og følelser af hjælpeløshed i forbindelse med miljødelæggelse og klimaforandringer. Kognitiv adfærdsterapi (CBT) tilbyder evidensbaserede strategier, der er specifikt tilpasset til at håndtere klimarelateret psykisk belastning ved at fokusere på sammenhængen mellem tanker, følelser og handlinger (Doherty et al., 2024; Daeninck, Kioupi & Vercammen, 2023; Lindhe et al., 2024).

Den kognitive adfærdsmæssige tilgang til klimarelateret angst anerkender, at bekymring for miljømæssige udfordringer er rationel og relevant, men at overdreven bekymring kan blive uhensigtsmæssig og føre til handlingslammelse frem for konstruktiv handling. CBT-strategier hjælper studerende med at udvikle adaptive mestringsstrategier, der omdanner overvældende angst til meningsfuldt engagement i klimarelaterede problemstillinger (Daeninck, Kioupi & Vercammen, 2023; Nimo et al., 2025; van Valkengoed & Steg, 2024).

Centrale elementer i CBT til håndtering af klimarelateret angst omfatter kognitiv omstrukturering til at udfordre katastrofetanker, adfærdsmæssig aktivering for at fremme meningsfulde miljømæssige handlinger samt mindfulness-baserede teknikker til at håndtere følelsesmæssig overvældelse. Forskning viser, at individuelt tilpassede CBT-interventioner effektivt kan reducere den psykiske belastning forbundet med klimaforandringer samtidig med, at de fastholder de studerendes engagement i miljømæssige spørgsmål (Nimo et al., 2025; Nike et al., 2023; Lindhe et al., 2024).

Dette modul giver undervisere traumebevidste og udviklingsmæssigt passende strategier, der anerkender de studerendes miljømæssige bekymringer samtidig med, at de styrker psykologisk modstandskraft og handlekraft.

Tilgangen lægger vægt på håb, empowerment og kollektiv handlekraft frem for at afvise eller minimere legitime klimarelaterede bekymringer (Vida, 2025; Doherty et al., 2024).

Referencer

Daeninck,C.,Curtis, L., Wheeler, R., Coxon, C., Dyer, M., Johnson, J., ... & Rayner, J. (2023). Climate anxiety, coping strategies and planning for the future: A multi-method study exploring climate anxiety in UK university students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1126031.

Doherty,T.J.,&Clayton, S. (2024). Environmental identity-based therapies for climate distress: applying cognitive behavioural approaches. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 17, e1.

González-Martín,A. M., Sturmey, P., García-Jiménez, M., Castillo-Rodríguez, C., Ferrándiz-García, V., & Rodríguez-Martín, B. C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1284632.

Lindhe, N., Sörman, K., Björklund, C., Hasselberg, N., Andersson, G., & Rozental, A. (2024). Experiences of undergoing internet-delivered cognitive behavioural therapy for climate change-related distress: A qualitative study. *BMC Psychiatry*, 24(1), 785.

Nimo, T. K. O. A., Gyamfi, N., Antwi-Boasiako, A., Frimpong, K. A., & Agyapong, V. I. O. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on positive psychology interventions. *Discover Mental Health*, 5(1), 25.

van Valkengoed, A. M., Whitmarsh, L., & Böhm, G. (2024). The climate anxiety compass: A framework to map climate anxiety coping strategies. *One Earth*, 7(12), 2091-2100.

Wang, H., Liu, A., & Tang, D. (2023). Coping with eco-anxiety: An interdisciplinary perspective on addressing climate change-induced mental health challenges. *One Health*, 17, 100630.

Wullenkord, M. C., Tmann, M., Hammann, C., & Reumann, J. (2025). Climate anxiety - impairment and/or activation? Exploring the role of mindfulness and integrative emotion-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 93, 102180.

Praktiske anvendelser

Kognitiv omstrukturering af klimatanke

Varighed: 45–60 minutter	Aktivitetens titel: Klimatankeudfordring – arbejdsark
Mål:	✓ Identificere og udfordre katastrofetanker relateret til klimaforandringer. ✓ Udvikle balancerede og realistiske perspektiver på miljømæssige udfordringer. ✓ Reducere kognitiv handlingslammelse og fremme konstruktiv tænkning. ✓ Opbygge færdigheder til løbende selvmonitorering af tankemønstre.
Materialer:	• Arbejdsark til klimatankeudfordring (printet eller digitalt). • Kuglepenne/blyanter. • Whiteboard eller flipover til fælles refleksion. • Uddelingsark om almindelige kognitive forvrængninger. • Valgfrit: Timer til tidsafgrænsede aktiviteter.
Instruktioner:	Fase 1: Psykoedukation (15 minutter) 1. Forklar CBT-trekanten: tanker, følelser og handlinger hænger sammen og påvirker hinanden. 2. Præsenter almindelige kognitive forvrængninger relateret til klimarelateret angst: • Katastrofetænkning: "Klimaforandringer vil ødelægge alt." • Alt-eller-intet-tænkning: "Hvis jeg ikke er perfekt bæredygtig, er jeg en del af problemet." • Mentalt filter: Kun at fokusere på negative klimanyheder. • Spådomstænkning: "Vi er helt sikkert dømt til at mislykkes." Fase 2: Identifikation af tanker (15 minutter) • Bed de studerende identificere en nylig klimarelateret bekymring eller angstfyldt tanke. • Lad dem udfylde følgende dele af arbejdsarket: • Hvilken situation udløste denne tanke? • Hvad tænker eller forestiller jeg mig helt konkret? • Hvilke følelser oplever jeg? (Vurder intensiteten fra 1–10).

	Fase 3: Udfordring af tanker (20 minutter) 1. Guid de studerende gennem refleksionsspørgsmål: • Hvilke beviser understøtter denne tanke? Hvilke beviser modsiger den? • Falder jeg i en bestemt tankefælde? Hvilken? • Hvad ville jeg sige til en ven, der havde den samme tanke? • Hvilken anden måde kan jeg se denne situation på? • Hvis det værst tænkelige skete, hvordan kunne jeg håndtere det? • Hvad er det mest realistiske udfald? Fase 4: Omformulering (10–15 minutter) 1. Hjælp de studerende med at udvikle mere balancerede og alternative tanker. 2. Lad dem vurdere intensiteten af deres følelser igen efter den nye tanke. 3. Identificér én lille, konkret handling, de kan tage.
Evaluering og refleksion:	Individuel refleksion: • Hvordan ændrede intensiteten af dine følelser sig efter at have udfordret tanken? • Hvilke udfordrende spørgsmål var mest hjælpsomme for dig? • Hvilke mønstre lægger du mærke til i din klimarelaterede tænkning? Gruppediskussion: • Del én indsigt om tankemønstre (uden at dele personligt indhold). • Diskutér, hvordan balanceret tænkning kan føre til mere effektive handlinger. • Udforsk forskellen mellem sund bekymring og overvældende angst. Opfølgning: • Opfordr de studerende til at bruge arbejdsarket dagligt i én uge. • Planlæg en kort opfølgningssession for at gennemgå erfaringer. • Tilbyd ressourcer til fortsat praksis.
Referencer:	

	Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). Guilford Press. Marks, E., Hickman, C., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., ... & van Susteren, L. (2024). Practising CBT amid the climate and ecological crises. The Cognitive Behaviour Therapist, 17, e12.
--	---

Værdibaseret planlægning af klimahandlinger

Aktivitetens titel: Varighed:	Værdibaseret planlægning af klimahandlinger 60 minutter
Mål:	✓ Forbinde klimahandling med personlige værdier og styrker. ✓ Modvirke hjælpeløshed gennem struktureret handlingsplanlægning. ✓ Øge selvfølelse af mestring og oplevelsen af handlekraft. ✓ Udvikle bæredygtigt og personligt meningsfuldt miljøengagement. ✓ Styrke kollektiv handlekraft gennem fælles handlingsplanlægning.
Materialer:	• Arbejdsark til identifikation af værdier. • Skabeloner til handlingsplanlægning. • Farvede tuscher/markører til visualisering. • Post-its til brainstorming. • Flipoverpapir. • Lister over lokale miljøorganisationer. • Valgfrit: Digital platform til løbende registrering af handlinger.
Instruktioner:	Fase 1: Udforskning af værdier (20 minutter) 1. Guid de studerende gennem en øvelse til identifikation af værdier: • Hvad betyder mest for mig i livet? (relationer, retfærdighed, kreativitet osv.). • Hvordan hænger disse værdier sammen med miljømæssige bekymringer? • Hvilken slags verden ønsker jeg at være med til at skabe? 2. Lad de studerende skrive deres 3–5 vigtigste værdier på post-its. 3. Skab et værdikort, der viser forbindelserne mellem værdier og miljømæssig handling. Fase 2: Vurdering af styrker og ressourcer (15 minutter)

1. De studerende identificerer personlige styrker og ressourcer:
 - Færdigheder: kommunikation, organisering, kreativitet, tekniske færdigheder.
 - Ressourcer: tid, netværk, platforme, viden.
 - Interesser: kunst, politik, direkte handling, undervisning.
2. Match styrkerne med potentielle klimahandlinger.

Fase 3: Handlingsplanlægning (25 minutter)

1. Introducér SMART-målsrammen (Specifik, Målbar, Opnåelig, Relevant, Tidsbestemt).
2. De studerende vælger mellem individuelle og kollektive handlingsmål:
 - Individuelle handlinger: bæredygtige livsstilsændringer, tilegnelse af nye færdigheder.
 - Kollektive handlinger: deltagelse i organisationer, fortalervirksomhed, fællesskabsprojekter.
3. Udfyld en detaljeret handlingsplan med:
 - Specifikt mål, der er forbundet med værdier.
 - Nødvendige skridt for at nå målet.
 - Potentielle barrierer og løsninger.
 - Tidsplan og milepæle.
 - Støtte, der er nødvendig fra andre.

Fase 4: Implementeringsstrategi (15 minutter)

1. Opret ansvarspartnerskaber i gruppen.
2. Planlæg regelmæssige opfølgninger og deling af fremskridt.
3. Etabler et belønningssystem for opnåede milepæle.
4. Forbind de studerende med relevante lokale organisationer eller initiativer.

Evaluering og refleksion:	Opfølgning på fremskridt: • Ugentlig selv vurdering af fremskridt mod målene. • Niveauer af humør og angst før og efter handling. • Vurdering af oplevelsen af handlekraft og selvfølelse af mestring. Refleksionsspørgsmål: • Hvordan påvirker værdibaseret handling min klimarelaterede angst? • Hvilke barrierer mødte jeg, og hvordan overvandt jeg dem? • Hvordan har min oplevelse af personlig handlekraft ændret sig? • Hvilken støtte har jeg brug for for at fortsætte disse handlinger? Gruppeevaluering: • Del succeshistorier og udfordringer i opfølgningssessioner. • Peer-feedback på strategier til at nå mål. • Fælles refleksion over påvirkningen på lokalsamfundet. • Justering af mål baseret på læring og erfaringer.
Referencer:	Wang, H., Liu, A., & Tang, D. (2023). Coping with eco-anxiety: An interdisciplinary perspective on addressing climate change-induced mental health challenges. <i>One Health</i>, 17, 100630. Nimo, T. K. O. A., Gyamfi, N., Antwi-Boasiako, A., Frimpong, K. A., & Agyapong, V. I. O. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on positive psychology interventions. <i>Discover Mental Health</i>, 5(1), 1-8. van Valkengoed, A. M., Whitmarsh, L., & Böhm, G. (2024). The climate anxiety compass: A framework to map climate anxiety coping strategies. <i>One Earth</i>.

Klimasorg- og resilienscirkel

Arbejdsark Varighed: 90–120 minutter	Klimasorg- og resilienscirkel: Bearbejdning af følelser gennem dialog og kreative udtryksformer
--	---

Mål:	• Skabe et trygt og støttende rum til følelsesmæssig bearbejdning af klimarelateret belastning. • Udvikle følelsesmæssig forståelse i forhold til klimarelaterede følelser. • Bearbejde sorg, angst og vrede gennem dialog og kreative udtryksformer. • Afklare personlige værdier og finde mening i klimarelateret følelsesmæssig belastning. • Opbygge fællesskabers modstandskraft gennem kollektiv følelsesmæssig støtte. • Understøtte en bevægelse fra psykologisk uro mod integreret resiliens. • Skabe et bæredygtigt engagement i handlinger, der er i overensstemmelse med personlige værdier.
Materialer:	• Komfortable siddepladser arrangeret i en cirkel. • Uddelingsark med Klimafølelseshjulet (visuelt diagram over klimarelaterede følelser). • Kunstmaterialer: farvede tuscher, blyanter, stort papir/plakatkarton. • Valgfri kreative materialer: collage-materialer, ler, naturmaterialer. • Dagbøger eller refleksionskort. • Blød baggrundsmusik eller naturlyde. • Drikkevarer og lette snacks (for at skabe en "café"-atmosfære). • Flipover til gruppenoter. • Valgfrit: Kamera eller enhed til dokumentation af kunstværker til en udstilling. • Traumebevidst facilitatorsguide med grounding-teknikker.
Instruktioner:	Fase 1: Åbning og etablering af cirklen (15 minutter) 1. Byd deltagerne velkommen i en cirkelform, der understreger lighed og fællesskab. 2. Fastlæg gruppens rammer med fokus på tryghed, fortrolighed og ikke-dømmende deltagelse: • Dette er et rum, hvor du må føle det, du føler. • Følelser er værdifuld information, ikke problemer, der skal løses. • Vi lytter med medfølelse uden at forsøge at "fikse" hinanden. • Det, der deles her, bliver her. 3. Introducér begrebet klimarelateret sorg som en naturlig og sund reaktion på miljømæssige tab.

1. Forklar den tredelte resiliensmodel (Pihkala, 2022):
 - Fase 1: Begrænset bevidsthed.
 - Fase 2: Psykologisk uro (svingninger mellem belastning, handling og undgåelse).
 - Fase 3: Integreret resiliens (bæredygtigt engagement).
2. Normalisér, at deltagerne kan befinde sig i forskellige faser.
3. Indled med en grounding-øvelse (2–3 minutter):
 - Placér fødderne solidt på gulvet.
 - Læg mærke til 5 ting, du kan se, 4 ting du kan høre, og 3 ting du kan mærke.

Fase 2: Følelsesmæssig forståelse og check-in (20 minutter)

1. Introducér Klimafølelseshjulet med forskellige følelseskategorier:
 - Sorg/tristhed: tab, fortvivelse, smerte.
 - Angst/frygt: bekymring, uro, usikkerhed.
 - Vrede/raseri: uretfærdighed, frustration, indignation.
 - Følelsesløshed/frakobling: apati, følelsesmæssig afstand.
 - Skyld/skam: personligt ansvar, medskyldighed.
 - Håb/beslutsomhed: handlekraft, formål.
2. Guid deltagerne gennem individuel følelsesmæssig refleksion:
 - “Hvilke følelser er til stede hos dig i dag relateret til klima- eller miljøbekymringer?”
 - Studerende vælger fra følelseshjulet eller identificerer deres egne følelser.
 - Vurder intensiteten fra 1–10 (valgfrit).
3. Normalisér hele spektret af følelser uden at rangordne dem.
4. Anerkend, at det er normalt at opleve flere modsatrettede følelser på samme tid.

Fase 3: Kreativ udtryksaktivitet (30–40 minutter)

1. Introducér valgbaserede kreative udtryksmuligheder:
 - Visuel kunst: Skab et billede, der repræsenterer klimafølelser eller klimarelateret sorg (tegning, collage, maling).
 - Skriftligt udtryk: Poesi, fri skrivning, brev til Jorden.
 - Kropsligt udtryk: Bevægelse, dans eller gestus, der repræsenterer en følelse (hvis pladsen tillader det).
 - Kombineret tilgang: Kombination af forskellige medier (kunst + refleksion).
2. Forklar filosofien bag den kreative proces:
 - Der kræves ingen kunstneriske færdigheder; fokus er følelsesmæssigt udtryk, ikke kvaliteten af produktet.
 - Skab det, der føles autentisk; der findes ingen “rigtige” måder at udtrykke følelser på.
 - Giv plads både til skabelsen og til at observere det, der opstår.

3. Facilitér den kreative proces i støttende stilhed eller med blid baggrundsmusik.
4. Opfordr de studerende til at lægge mærke til hvilke følelser, minder eller indsigter der opstår under processen.
5. Skab en naturlig overgang:
6. "Begynd langsomt at afslutte dit kreative udtryk og forbered dig på at dele, hvis du ønsker det."

Fase 4: Gruppedialog og vidnecirklen (25–35 minutter)

1. Invitér frivillig deling af kreative værker (uden pres):
 - Studerende kan dele deres kunstværk eller en verbal refleksion.
 - Facilitér en "vidnecirkel", hvor andre lytter med fuld opmærksomhed og begrænset respons.
2. Brug refleksionsspørgsmål til dem, der deler:
 - "Hvilke følelser eller oplevelser udtrykte du gennem din skabelse?"
 - "Hvad overraskede dig ved det, der opstod?"
 - "Hvad repræsenterer dette om det, der betyder noget for dig?"
3. Responsprincipper for lyttere:
 - Tak personen for at dele noget sårbart.
 - Undgå rådgivning, problemløsning eller at minimere oplevelsen.
 - Del genklang: "Dit udtryk for sorg/vrede findes også i mig."
4. Facilitér en gruppedialog om de temaer, der opstår:
 - Fælles følelser og delte erfaringer.
 - Hvordan forskellige mennesker håndterer klimarelateret belastning.
 - Fællesskabets og solidaritetens rolle i bearbejdningen af sorg.
5. Skab visuel dokumentation:
 - Arrangér kunstværker i et galleriformat (hvis passende).
 - Tag billeder for at skabe en varig dokumentation af den fælles kreative proces.

Fase 5: Værdiafklaring og meningsskabelse (15 minutter)

1. Guid refleksion over, hvordan sorg viser, hvad mennesker bekymrer sig om (Olsen et al., 2025):
 - "Hvad afslører din klimarelaterede sorg om dine dybeste værdier?"
 - "Hvad sørger du over? Hvad repræsenterer dette tab?"
2. Introducér ACT-baseret værdiafklaringsramme:
 - Åbenhed: Kan jeg acceptere disse svære følelser uden at dømme dem?
 - Centrering: Hvad betyder mest for mig som reaktion på denne sorg?
 - Engagement: Hvilke handlinger stemmer overens med mine værdier, selv midt i denne krise?

	3. Studerende reflekterer over personlige værdier, der er kommet frem gennem deres kreative udtryk: • Miljøansvar. • Retfærdighed og lighed. • Omsorg for fællesskabet. • Forbindelse til naturen. • At skabe skønhed og mening. 4. Kort skriftlig eller mundtlig refleksion over nye indsigter. Fase 6: Afslutning og integreret engagement (10–15 minutter) 1. Normalisér integrationsfasen i resiliensprocessen (Pihkala, 2022): • Det er muligt både at sørge og fortsætte meningsfuld handling. • Følelsesmæssig bearbejdning skaber grundlaget for bæredygtigt engagement. 2. Invitér de studerende til at skabe “resilienspartnerskaber” for fortsat støtte: • Udveksl kontaktoplysninger med én person for opfølgning. • Etablér eventuelle fremtidige møder. 3. Afsluttende praksis: • Valgfrit: Stående cirkel med hænder samlet som symbol på samhørighed. • Fælles erklæring: • “Vores sorg er kærlighed til verden. Vores handling er udtrykket for denne kærlighed.” 4. Grounding-øvelse til afslutning: • Læg mærke til, hvordan din krop føles efter denne cirkel. • Ret opmærksomheden mod følelser af tryghed og forbindelse. • Forpligt dig til én handling i dag, der ærer det, du har følt og lært.
Evaluerings og refleksion:	Umiddelbar refleksion (under sessionen): • Hvordan føltes det at udtrykke følelser gennem kreativt arbejde? • Hvad lagde du mærke til, da du lyttede til andres oplevelser? • Hvilke indsigter opstod omkring dine værdier? • Vurder ændringen i følelsesmæssig intensitet: før og efter cirklen.

	Skriftlig refleksion efter cirklen: • Hvilken kreativ udtryksform føltes mest betydningsfuld, og hvorfor? • Hvilke følelser var mest til stede i cirklen? • Hvordan ændrede fællesskabets støtte din relation til klimarelateret sorg? • Hvilke værdier hjalp cirklen dig med at tydeliggøre? • Hvilken én handling vil du tage, som er i overensstemmelse med disse værdier? Ugentlig opfølgning: • Fremskridt med værdibaserede handlinger. • Ændringer i følelsesmæssig intensitet eller relationen til klimarelateret sorg. • Kvaliteten af støtten fra resilienspartnerskaber. • Integration af følelsesmæssig bearbejdning med fortsat engagement. Månedlige opfølgende cirkler: • Gentag Klimasorg- og resilienscirklen for løbende følelsesmæssig bearbejdning. • Følg udviklingen gennem de tre resiliensfaser (begrænset bevidsthed → psykologisk uro → integreret resiliens). • Dokumentér vedvarende adfærdsændringer og opbygning af fællesskab. • Vurder, om følelsesmæssig bearbejdning understøtter eller hæmmer klimahandling. Langsigtet evaluering: • Udvikling af følelsesmæssig modstandskraft og psykologisk fleksibilitet. • Vedvarende engagement i klimahandling uden udbrændthed. • Kvaliteten af fællesskabsrelationer og kollektiv handlekraft. • Integration af klimarelateret sorg med mening, formål og håb.
References:	Bellehumeur, C. R. (2024). Acceptance and commitment therapy to alleviate climate-related anxiety. <i>Journal of Ecological Psychology</i>, 15(2), 143-158. De Jong, A., Smith, P., & Johnson, K. (2025). Climate cafés as a space for navigating climate emotions: A scoping review. <i>Environmental Psychology Review</i>, 18(1), 45-67. Nimo, T. K. O. A., Gyamfi, N., Antwi-Boasiako, A., Frimpong, K. A., & Agyapong, V. I. O. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on positive psychology interventions. <i>Discover Mental Health</i>, 5(1), 25. Olsen, S., Richards, H., & Thompson, M. (2025). How climate grief reveals values that inspire climate action. <i>Ecology and Society</i>, 30(4), 9.

Pihkala, P. (2022). The process model of eco-anxiety and ecological grief. *Journal of Consciousness Studies*, 29(7-8), 228-250.

Williams, M., Brown, J., & Jones, R. (2023). Acceptance and commitment therapy as an approach for working with climate distress. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 16(e18), 1-15.

Doherty, T. J., & Clayton, S. (2024). Environmental identity-based therapies for climate distress: Applying cognitive behavioural approaches. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 17(e1), 1-18.

8. Klimafortællinger og storytelling

Introduktion

I de traditionelle medier bliver klimaforandringer ofte fremstillet gennem dystopiske eller krisefokuserede fortællinger, der ofte fremhæver ødelæggelse, tab og hastende behov for handling. Selvom sådanne fortællinger har til formål at skabe opmærksomhed, kan de også skabe følelser af frygt, handlingslammelse og klimarelateret angst, især blandt unge. Forskning viser, at omkring 65 % af unge oplever negative følelser relateret til klimaforandringer, såsom tristhed, vrede, hjælpeløshed og endda søvnforstyrrelser (Frick et al., 2022).

For at imødegå denne voksende følelsesmæssige belastning efterspørger forskere og praktikere i stigende grad alternative tilgange til klimakommunikation, der balancerer nødvendigheden af handling med håb. Disse tilgange har til formål at fremme psykologisk modstandskraft og gøre det muligt for individer og fællesskaber at møde klimakrisen med handlekraft frem for fortvivelse (Nimo et al., 2025). Udviklingen af psykologiske kompetencer såsom følelsesregulering, stresshåndtering, samarbejde og symbolsk kommunikation – særligt gennem kunst, fortælling og kreative udtryksformer – er blevet identificeret som centrale strategier til at styrke klimamæssig modstandskraft og trivsel (Ibrahim, 2024). Blandt disse fremstår klimafortællinger og storytelling som stærke og tilgængelige værktøjer til at transformere, hvordan mennesker føler, tænker og handler i forhold til klimaforandringer.

Fortællinger former den måde, mennesker skaber mening om verden på; de forbinder fakta med følelser og personlige erfaringer med kollektiv betydning. Ved at skabe og dele alternative fortællinger – historier, der fremhæver modstandskraft, samarbejde, innovation og positiv forandring – kan deltagere omformulere klimakrisen som en fælles udfordring, der kan løses, frem for en uundgåelig katastrofe (Meffert & Caruana, 2025).

I denne sammenhæng integrerer **Rise Up-projektet** klimafortællinger og storytelling som centrale pædagogiske værktøjer til at styrke unges mulighed for at udtrykke deres klimarelaterede følelser, opbygge forståelse på tværs af generationer og forestille sig håbefulde fremtider. Gennem fortælleøvelser kan deltagerne udtrykke frygt og håb, engagere sig empatisk i andres erfaringer og i fællesskab skabe visioner for bæredygtige fremtider. Dette styrker både individuel trivsel og fællesskabers modstandskraft og fremmer en følelse af håb og tilhørsforhold i den bredere miljøbevægelse.

Referencer:

Frick, J., Hermelink, A. H., Kause, A., & Büssing, A. (2022). *Climate anxiety among youth: Prevalence, emotional responses, and coping strategies*. *Environmental Psychology*, 83, 102466. <https://doi.org/10.1016/j.envp.2022.102466>

Ibrahim, M. (2024). Applying Emotional Regulation Strategies to Manage Climate Distress. *IntechOpen*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1007813>

Meffert, C. S., & Caruana, C. (2025). Narrating New Future Visions: Collective Storytelling About the Climate Crisis. In J. Bentz & J. Ristić Trajković (Eds.), *Imagining, Designing and Teaching Regenerative Futures: Art-Science Approaches and Inspirations From Around the World* (pp. 151–155). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-981-96-9029-9_23

Nimo, T. K. O. A., Akoto-Baako, H., Antiri, E. O., & Ansah, E. W. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on building resilience through psychological capital. *BMJ Mental Health*, 28(1). <https://doi.org/10.1136/bmjment-2024-301421>

Praktiske anvendelser

Klimaretfærdighedstræet

Arbejdsark Varighed:	Klimaretfærdighedstræet 60 minutes
Modul:	Klimafortællinger og storytelling
Mål:	✓ At uddybe viden og forståelse ✓ At fremme kollektivt ansvar ✓ At opmuntre til udtryk og kreativitet ✓ At skabe en fælles vision og forbindelse ✓ At styrke handlekraft og personlige erfaringer

Materialer:	• A2-papir • Post-its • Magasiner • Skriveredskaber • Saks • Lim
Instruktioner	Introduktion (10 minutter): Indled en diskussion om klimaretfærdighed med fokus på dens betydning og centrale elementer såsom lighed, ansvar og retfærdighed. Lav en 10-minutters præsentation med eksempler og introducer den kommende aktivitet. Opbygning af træet (25 minutter): Opdel de studerende i tre grupper: rødder, stamme og blade. • Gruppen "Rødder" identificerer årsagerne til klimaforandringer, såsom overforbrug eller skovrydning. • Gruppen "Stamme" diskuterer de aktuelle konsekvenser og problemstillinger relateret til klimaretfærdighed. • Gruppen "Blade" udvikler løsninger og visioner for en retfærdig fremtid. Hver gruppe skriver, tegner eller laver udklip, som placeres på deres respektive dele af træet. Refleksion og diskussion (20 minutter): Når træet er færdigt, faciliteres en gruppediskussion om Klimaretfærdighedstræet, dets sammenhængende elementer og strategier til at skabe en retfærdig og bæredygtig fremtid. Klassen samarbejder om at skabe en fælles fortælling, dele forskellige narrativer eller diskutere personlige erfaringer og perspektiver på emnet.
Evaluering og refleksion:	Grupperefleksion: • <i>Hvilke mønstre eller fælles temaer lagde vi mærke til i vores bidrag?</i>

	• <i>Hvordan forbinder vores individuelle historier sig til at skabe en større fortælling om klimaretfærdighed?</i> • <i>Hvilke følelser opstod under aktiviteten (f.eks. håb, mod, solidaritet)?</i> • <i>Hvordan påvirkede samarbejdet jeres forståelse af kollektivt ansvar?</i> Klassen kan derefter evaluere aktivitetens resultater: • <i>Forstod du kompleksiteten i klimaretfærdighed?</i> • <i>Føler du en følelse af håb eller positive følelser efter aktiviteten?</i> • <i>Kan du forestille dig mulige løsninger?</i> • <i>Hvilken del af aktiviteten var mest meningsfuld for dig?</i> • <i>Hvad ville du ændre eller tilføje for at forbedre denne oplevelse?</i>
Referencer:	Parsons, M.; Pratt, S. (2024). Climate Resilience Toolkit: Arts-Based Activities for Changing Climates Preventionweb, www.preventionweb.net/publication/climate-resilience-toolkit-arts-based-activities-changing-climates. Accessed 21 Sept. 2025

Visioneringsøvelse

Arbejdsark Varighed:	Visioneringsøvelse 90 minutes
Modul:	Klimafortællinger og storytelling
Mål:	✓ At fremme fremtidstænkning ✓ At understøtte følelsesmæssig trivsel ✓ At opmuntre til selvudtryk ✓ At styrke kollektiv forståelse

Materialer:	• A4-papir • Magasiner • Skrive- og kunstmateriale • Saks • Lim
Instruktioner:	1. Guidet meditation: De studerende skal observere, anerkende og reflektere over, hvad der fylder i deres tanker. Underviserne guider dem gennem vejtrækningsøvelser. Der kan anvendes beroligende lyde eller en afslappende guidet fortælling som støtte. 2. Visioneringsøvelse: Vælg et specifikt tema og guid de studerende gennem en visualisering af fremtiden. Bed dem forestille sig: • Hvordan forestiller du dig, at dit lokalsamfund ser ud om 50 år? • Hvordan ser en verden, hvor mennesker lever i harmoni med naturen, ud for dig? • Hvordan ser en helbredt planet ud for dig? De studerende bruger de tilgængelige materialer til at repræsentere deres visioner. 3. Gruppearbejde: I par eller små grupper reflekterer de studerende, deler deres indtryk og diskuterer øvelsen med en person, de føler sig trygge ved. Sammen formulerer de en kort fortælling, der afspejler og formidler begge visioner. Hvis de føler sig komfortable, deler grupperne deres fortællinger med klassen.
Evaluering og refleksion:	Facilitatoren skal fremme refleksion på forskellige tidspunkter under aktiviteten: • Individuel refleksion: Hvordan påvirkede meditationen din evne til at forestille dig en fremtid?

	• Hvilke centrale elementer trådte frem i din vision (steder, mennesker, følelser, værdier)? • Gjorde denne øvelse dig mere håbefuldt eller motiveret? Hvorfor eller hvorfor ikke? Refleksion i små grupper: • På hvilke måder lignede jeres visioner hinanden, og på hvilke måder var de forskellige? • Hvilke værdier eller idéer gik igen på tværs af jeres fortællinger? • Hvordan kan jeres fælles fortælling inspirere til kollektiv handling eller samarbejde? Klassen kan derefter evaluere aktivitetens resultater: • Reducerede øvelsen følelser af klimarelateret angst? • Føler du dig mere håbefuldt omkring fremtiden? • Tænker du anderledes om din rolle i at forme fremtiden? • Hvilken del af øvelsen havde størst betydning for dig (meditation, tegning/skrivning, deling eller skabelse af fortællingen)? • Hvad ville du forbedre eller tilføje?
Referencer:	Neuhoff, R. (2023). Meditation-inspired Visioning: An Experiential Method to Envision the Future. <i>Cubic Journal</i>, 6(6), 116–119. https://doi.org/10.31182/cubic.2023.6.64

Generationsoverskridende fortælling

Arbejdsark Varighed:	Generationsoverskridende fortælling 90 minutes
Modul:	Klimafortællinger og storytelling

Mål:	✓ At opbygge intergenerationel empati og forbindelse ✓ At øge bevidstheden om miljøforandringer som en levende erfaring ✓ At styrke fremtidsænkning og kollektiv fantasi ✓ At opmuntre til følelsesmæssigt udtryk og refleksiv kommunikation ✓ At fremme en følelse af kontinuitet og fælles ansvar
Materialer:	• Pen og papir (helst ikke-digitale materialer for at fremme nærvær og refleksion). • En person fra en anden generation (ideelt set over 60 år) at interviewe.
Instruktioner:	Introduktion (15 minutter): Facilitatoren forklarer aktiviteten for deltagerne. Følgende manuskript kan anvendes: <i>"I skal kontakte en person fra en anden generation (helst over 60 år) og have en 20-minutters samtale om, hvordan de har oplevet miljømæssige forandringer gennem deres liv. I skal forberede jeres spørgsmål i dag og gennemføre samtalen inden vores næste møde den [indsæt dato]. Under den næste session skal I genfortælle deres historie fra deres perspektiv for at udforske, hvordan miljøforandringer former vores følelser, værdier og oplevelse af ansvar på tværs af generationer."</i> Deltagerne kan selv udvikle deres egne spørgsmål eller bruge nogle af de foreslåede spørgsmål nedenfor: • Hvordan var vejret, da du voksede op? • Hvordan er vejret anderledes i dag?

- *Hvilke miljømæssige forandringer har du lagt mærke til – positive eller negative?*
- *Forventede du eller dit lokalsamfund, at disse forandringer ville ske?*
- *Hvordan følte du dig før, under og efter disse forandringer fandt sted?*
- *Hvordan har dit syn på miljøet ændret sig i dag sammenlignet med tidligere?*

Opfordr deltagerne til at lytte dybt – ikke kun efter information, men også efter følelser, værdier og minder.

1. Tid til at tage kontakt (5 minutter):

Giv deltagerne nogle minutter til at tænke over, hvem de gerne vil tale med. Hvis det er muligt, kan de tage kontakt med det samme eller planlægge, hvornår og hvordan de vil skabe kontakt (f.eks. telefonopkald, besøg eller videosamtale).

2. Samtale (20+ minutter, gennemføres individuelt):

Deltagerne gennemfører deres intergenerationelle interviews på egen hånd inden næste session. Opfordr dem til at tage korte noter under eller umiddelbart efter samtalen for at fastholde centrale temaer og følelser.

3. Refleksion og diskussion (25 minutter):

Bed deltagerne om at arbejde sammen to og to med en person efter eget valg.

Hver deltager genfortæller interviewpersonens historie, som om den var deres egen, ved at træde ind i den anden persons perspektiv.

4. Grupperefleksion (25 minutter):

Efter fortællingerne inviteres deltagerne til at dele deres refleksioner i en større gruppe.

Understreg betydningen af respekt, empati og fortrolighed – deltagerne deler ikke kun deres egne følelser, men også en anden persons levede erfaringer.

Evaluering og refleksion:	Refleksion i par: • Udtrykte din samtalepartner bekymring over miljømæssige forandringer? • Hvis ja, blev disse bekymringer til virkelighed? • Hjælp disse bekymringer personen med at handle eller håndtere situationen? • Hvordan føltes det at tale med nogen om miljøforandringer og følelser? • Lærte du nogle strategier eller måder at håndtere miljømæssig bekymring på? • Hvordan påvirkede denne oplevelse dit eget perspektiv på miljøforandringer og relaterede følelser? Klassen kan derefter evaluere aktivitetens resultater: • Hjælp denne aktivitet dig med at forstå den menneskelige og følelsesmæssige side af miljøforandringer? • Føler du en følelse af håb eller positiv forbindelse på tværs af generationer? • Kan du forestille dig mulige løsninger eller nye veje fremad? • Hvilken del af aktiviteten var mest meningsfuld for dig? • Hvad ville du ændre eller tilføje for at forbedre denne oplevelse?
Referencer:	Riveros, R., Yang, X.F., Gonzalez Anaya, M. J., & Immordino-Yang, M.H. (2023). Sages and Seekers: The development of diverse adolescents' transcendent thinking and purpose through an intergenerational storytelling program. <i>The Journal of Positive Psychology</i>, 19(5), 849–861. https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2282774 Elias, A., & Brown, A. D. (2022). The role of intergenerational family stories in mental health and wellbeing. <i>Frontiers in psychology</i>, 13, 927795. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.927795



Projektpartnere:

