

HOGYAN SEGÍTS A KLÍMASZORONGÓ FIATALOKNAK?

TÁMOGASD ŐKET!

A klímaszorongás egy létező érzés, jogos reakció a súlyosbodó környezeti válságra. Sok formát ölthet, ezeket mutatja be a klíma érzelem-kerék.

! A 13-25 éves fiatalok 62%-a nagyon aggódik, szorong a klímaválság miatt

! 27% számára a klímaválság miatti szorongás a meghatározó érzés az életében

Unicef, 2022
magyar fiatalok körében végzett kutatás

MIT LEHET KEZDENI A KLÍMASZORONGÁSSAL?

- 1 Fel kell ismerni, el kell fogadni az érzéseiket.
- 2 Segít az érzések megfogalmazása, a róluk való beszélgetés.
- 3 Ha elmélyül és hosszabb távon problémákat okoz az érzelmek megélése, érdemes szakemberhez fordulni.
- 4 A hosszú távú megoldás a klíma- vagy környezeti válság megoldására irányuló aktív cselekvés, különösen másokkal közösségben.

LEGFONTOSABB ÜZENETEK

A cselekvésbe fordított szorongás kapcsán érdemes a következőket átadni az érintetteknek:

- 1 Ha a klímaváltozás súlyosbodását szeretnénk elkerülni, legnagyobb hatást a közlekedés és a háztartási energiafogyasztás (elsősorban fűtés és mosás) területén lehet elérni.
- 2 Ha erős az aggodalom, hogy már elkerülhetetlenek a súlyos következmények, akkor a “két legyet egy csapásra” megoldások ajánlhatók, azaz olyanok, amik egyszerre segítenek a kibocsátások csökkentésében és az alkalmazkodásban: ilyenek a hőszigetelés és a faültetés.
- 3 Mindenképpen ajánlott, hogy keressen kapcsolódást a klímaszorongó fiatal, keresse fel például:
 - o a Bolygó közösségi teret
 - o helyi közösségi kertet vagy zöld civil szervezetet
 - o klímaváltozás megoldásaival foglalkozó országos civil vagy tudományos szervezeteket
- 4 Ajánlott honlapok a további hiteles információkhoz:
 - o Másfélfokos életmód útmutató
 - o vilageleje.hu



Eredeti grafika:
Climate Emotions Wheel
© 2024 CC BY-NC-SA



Climate
Mental Health
Network



ENERGIAKLUB
SZAKPOLITIKAI INTÉZET
CLIMATE POLICY INSTITUTE

AKTIVITÁS LÉPCSŐ

KLÍMAVÉDELMI CSELEKVÉSI LEHETŐSÉGEK

- Tűlfűtés/túlhűtés elkerülése (télén nappal 20, éjjel 18 fok, nyáron 25)
- Napenergia hasznosítás (akár ingyen – függöny elhúzás)
- Árnyékolás szükség szerint
- Nyílászárócsere, szigetelés
- Tudatos szellőztetés (nyáron éjszaka / hajnalban, télen napközben pár perc)
- Mosás 30 fokon 40 helyett, 40 fokon 60 helyett
- LED világítás használata
- Fogyasztás rendszeres nyomon követése
- Beszélgetés a családdal/ lakótársakkal az energiafogyasztásról

- A gyaloglás, kerékpározás, közösségi közlekedés legyen a napi gyakorlat
- Repülő helyett vonat
- Külföldi helyett belföldi utazás
- Autózás helyett közösségi közlekedés, telekocsi
- Bringás túra barátokkal a város körül
- Csatlakozás közlekedési kihíváshoz

- Csomagolásmenetség, -minimalizálás
- Használt eszközök/ruhák vásárlása, javíttatás
- Minőségi, hosszabb ideig használható tárgyak vásárlása
- Fast-fashion elkerülése, kapszularuhátár
- Heti 1-2 húsmentes nap
- Piacon vásárlás, szezonális élelmiszerek fogyasztása
- Messziről érkező élelmiszerek (pl. banán) kiváltása
- Ételhulladék elkerülése, maradékok felhasználása
- Ne vásárolj semmit akcióhoz vagy kihíváshoz csatlakozás
- Egy nap digitális detox minden héten
- Saját karbon/ökológiai lábnyom kiszámolása
- Minimalista életmód
- Zero waste alapelvek alkalmazása

- Saját (iskolai, egyetemi, munkahelyi) közösség zöldítése
- Csatlakozás közösséghez: öko-filmklub, olvasóköri stb.
- Klímajátékeket szervezés
- Zöld eseményen, kezdeményezésben való részvétel
- Közösségszervezés, pl.: öko-kör, bicibusz, közösségi komposztáló
- Petíció indítása, kiáltvány írása
- Partnerkeresés, kapcsolatfelvétel helyi önkormányzattal
- Zöldítési ötlet beadása a helyi közösségi költségvetési programba

- Kertészkedés, balkonkertészet, ablakkert/ ablakpárkány kert
- Közösségi kerthez, komposztálókhoz, faültetőkhoz való csatlakozás
- Komposztálás
- Gerillakertészkedés
- Zöldfelület-takarítási akcióban (TeSzedd) való részvétel
- Közterületi fák locsolása hőségben bő vízzel

- Önismertet fejlesztése (könyvek, wellbeing workshopok látogatása)
- Hasonló problémákkal küzdő önszorgító csoportok, közösségek felkeresése
- Klímanapló írása, megosztása közösségben, barátokkal

MENTÁLIS JÓLÉT

KERTÉSZKEDÉS / ZÖLDÍTÉS

KÖZÖSSÉG

VÁSÁRLÁS / ÉLETFORMA

KÖZLEKEDÉS

ENERGIA-TUDATOSSÁG ÉS -HATÉKONYSÁG

TÁJÉKOZÓDÁS, INFORMÁCIÓSZERZÉS, TANULÁS

Bővebb információk

- Szeberényi A.: Klímaszorongás jelenléte az X, Y és Z generáció életében (2023); DOI: 10.35511/978-963-334-499-6-Szeberényi 2023
- UNICEF Magyarország – Publicus Intézet (2022): Klímaválság Magyarországon: Mit gondolnak a fiatalok? Országos reprezentatív kutatás, 2022. június
- masfelfokoseletmod.hu

Ajánlott applikációk, közösségi kezdeményezések

- Beeco alkalmazás
- Tudatos Vásárló alkalmazás
- miutcank.hu
- bringazzamunkaba.hu
- jarokelo.hu

Klímajátékeket ötletek

- Climate Fresk
- En-ROADS szimuláció
- társasjátékok (pl. CO₂, A holnap társadalmá)

A projekt a HAND Szövetség által partnerségben megvalósított "Gear UP! – Global Citizenship Education Actions to Strengthen Youth Engagement Through Local Support to LAs and CSOs, to Accelerate Progress Towards Sustainable Development" projekt keretein belül, az Európai Unió társfinanszírozásával, a magyar HAND Szövetség partnerségében valósul meg (GearUp/HU001/2025). Tartalma az Energiaklub kizárólagos felelősségét képezi és nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió álláspontját. Az Energiaklub ezzel a kezdeménnyel hozzájárul Magyarország klímamelegességi céljainak eléréséhez – nemcsak szakpolitikai, hanem társadalmi szinten is.

