

Ne szorongj, cselekedj!

Cikksorozatunk első részéből kiderült: a fiatalok döntő többsége klímaszorongással küzd, és segítenünk kell őket, hogy legyőzhessék. Bolygónk jövője szempontjából a fiatal generációk szerepe meghatározó lesz, ugyanakkor a klímaválság kezelése már ma is közös felelősségünk. Ennek része az is, hogy lássuk: a mindennapi döntéseink és szokásaink is hozzájárulhatnak a változáshoz. Az alábbiakban ehhez adunk gyakorlati kapaszkodókat.

Hogyan lássunk neki?

Ilyen felvezetés után ellentmondásnak tűnhet, de mielőtt gyökeresen változtatunk szokásainkon, a legfontosabb, hogy tájékozódjunk a minket nyomasztó kérdésekről. Hiszen csak hiteles információk alapján érdemes újragondolni a viselkedésünket, esetleg petíciót indítani, vagy közösségi aktivitást szervezni: tájékozódjunk környezetvédelmi szervezetek oldaláról, szakértőktől, helyi közösségektől arról, mik a klíma- és környezeti válság gyökérokai, milyen egyéni cselekvési területeken lehet a leghatásosabb eredményt elérni és hogyan érdemes nekilátni a munkának.

Néhány kérdést viszont magunknak is fel kell tennünk: fontos a kellő önismereti munka elvégzése is, mielőtt belefogunk. *Miért zaklat fel engem szorongásig ez a téma? Mik azok a gondolatok, amiket a legnyomasztóbbnak élek meg?* Ha ezekre találunk válaszokat, az már segíthet a helyzet enyhítésén, hiszen megmutathatja, merre érdemes elindulni. Könyvek, workshopok is segíthetnek ebben.

Ha például azt érezzük, hogy egy közösség támogatása segíthet, vonjuk be a kérdésbe a barátainkat, beszéljünk velük a témáról, találjunk ki valamilyen megoldást, amiből mindenki kiveheti a részét. Ha a barátainkat nem tudjuk mozgósítani, keressünk olyan önszorgító csoportot, ahol hasonló problémákkal küzdenek a résztvevők - vagy, ha a gyakorlatiasabb megoldásokban hiszünk, már eleve olyan szerveződést, amely a környezetvédelem kapcsán alakult.

Gyakorlati lehetőségek

Mit tehetsz a klímaváltozás ellen? Az alábbiakban a leghatékonyabb cselekvési módoktól indulva mutatjuk meg, hogyan csökkentheted a klímaváltozást okozó üvegház-gázok kibocsátását és mit tehetsz az alkalmazkodás érdekében.

Energiatudatosság - és hatékonyság

A szemléletformálás családon belül kezdődik: kövessük nyomon fogyasztási szokásainkat együtt, és határozzuk meg, min lenne érdemes változtatni. A hőmérséklet sarkalatos kérdés; kerüljük a túlűtést, túlfűtést. Télen nappal 20, éjjel 18 fok ideális; nyáron 25. Klíma és kazán helyett, amikor csak lehetőségünk van, szabályozzuk otthonunk melegségét napenergiával – húzzuk el a függönyt, vagy árnyékoljunk. Szellőztessünk tudatosan: nyáron éjjel és hajnalban, télen napközben.

A házimunka során is tartsuk szem előtt a klímaszemponyokat: takarítsunk gyorsan és hatékonyan, mossunk alacsonyabb hőfokon (40 helyett 30 fokon - a különbséget a ruhák nem, de a villanyszámla megérzi), és ha világítani kell, LED-égőket válasszunk. Ha már saját otthonunk és némi megtakarításunk is van, akkor az energiahatékonysági beruházások is nagyot vághatnak a rezsiköltségeinken és kibocsátásainkon: nyílászárók cseréje, hőszigetelés, háztartási nagygépek hatékonyabbra cserélése.

Közlekedés

A szemléletváltás a gyakorlatban úgy jelenhet meg, ha már eleve úgy tervezzük elfoglaltságainkat, hogy kisebb távolságokat tegyünk meg. A második lépés pedig a közlekedési mód megválasztása: ne ülünk be rutinból az autóba minden reggel, Pl. egy hétvégi kirándulás esetén lehet a közeli erdő a cél, ahová nem is kell autóval menni, nagyobb léptékben gondolkodva pedig belföldi nyaralás a külföldi helyett. Ha mégsem bírunk magunkkal és távolabbi úticélokra vágyunk: ne repülővel utazzunk, hanem vonattal! Ha pedig minden észér az autóhasználat mellett szól, válasszunk telekocsit, vagy fogjunk össze, és minél kevesebb járművel oldjuk meg a nyaralást.

Minden évben vannak autómentes napok, de szervezhetünk mi magunk is ilyen kihívásokat. Autómentes hét? Ki meddig bírja kocsit nélkül-verseny? A Bringázz a munkába! app is kínál kihívásokat időről időre. Rajtunk múlik, bekapcsolódunk-e.

Vásárlás / életforma

Évek óta egyre intenzívebben foglalkozik a média a fogyasztási szokásainkkal, így ez az a terület, ahol a legjellemzőbb a tudatosság. Az elv egyszerű: vásárolj *minél kevesebbet és termelj minél kevesebb szemetet!*

Ez a vásárlások során jelentheti azt, hogy minimális csomagolással, vagy teljesen anélkül kérünk egy terméket – vagy akár azt is, hogy eleve kevesebb élelmiszert vásárolunk, ne legyen maradék. Háztartást vezető fiatalok az ételhulladék elkerülésén is dolgozhatnak – a régi szakácskönyvek tele voltak olyan receptekkel, amelyek a másnapos, harmadnapos ételek felhasználására tesznek javaslatokat, főleg felfújtak, levesek formájában. Érdemes beiktatni heti néhány húsmentes napot is.

Gondoljuk végig, honnan vásárolunk, és rövidítsük le a beszerzési láncot: menjünk piacra, vásároljunk szezonális, és lehetőleg helyi élelmiszereket.

Persze nemcsak evés van a világon: minden másban legyen vezérelvünk a jó minőségre törekvés, hiszen ezeket a termékeket hosszabb ideig használhatjuk, és javíthatni is lehet őket. Vásároljunk second hand ruhákat, eszközöket, kerüljük a fast fashiont – ma már rengeteg online forrás áll rendelkezésünkre egy kapszularuhatár kialakításához, amely nem túlzóan nagy, minden illik benne mindenhez, és hosszú évekig viselhetjük a jó minőségű darabokat.

Végül pedig barátkozzunk meg egy minimalistább életmód gondolatával: az még nem aszkétizmus, ha tudatosan nem vásárolunk semmit, amire nincsen valóban szükségünk (rendszeresen szoktak tartani ne vásárolj semmit-akciókat, napokat, de saját közösségünkön

belül mi is szervezhetünk ilyesmit). Töltsünk időt az eszközeinktől távol, digitális detoxszal, elrettentésképpen pedig számítsuk ki az ökológiai lábnyomunkat.

Kertészkedés, zöldítés

Akinek [kertje van](#), ültethet fákat és komposztálhat. Akinek nincs, annak az egész világ a kertje lehet – akár az [erkély](#), az ablakpárkány is. Sokfelé lehet csatlakozni közösségi kerthez vagy komposztálóhoz, a [gerillakertészkedés](#) pedig szintén egy lehetőség. Hőség idején ne feledkezzünk meg a [körülöttünk lévő fákról](#): adjunk nekik vizet, akkor is, ha közterületen állnak. Ha szerencsénk van, egy jó kis közösségi locsolás is kialakulhat a tikkasztó nyári estéken!

Közösségibb szemléletűek rendszeresen járhatnak szemetet szedni: erdőkben, vízpartok mentén szoktak szervezni ilyesmit, de magunk is kinézhetünk egy területet, vagy akár egy utca népe is összefoghat, és karban tarthatja a saját környezetét.

Zimre Zsuzsa

Szabadon felhasználható: Ezt a cikket teljesen szabadon, akár forrásmegjelölés vagy szerző feltüntetése nélkül is utánközlheti, módosíthatja vagy beépítheti más szövegekbe bármely sajtótermék. A szöveg a Creative Commons CC0 1.0 Egyetemes licenc alapján közkincsnek ("Public Domain") minősül.