



Alde Nilsson
Aktiv i Fridays for Future

Har du klimatångest?

– Ja. Jag tror att det är snudd på omöjligt att känna till forskares prognoser för framtiden och lyssna på dem som redan idag drabbas av klimatkrisens förödande konsekvenser utan att känna någon form av obehag. Jag tror att det allmänna narrativet kring klimatångest som en rädsla för vad som kommer ske i framtiden har lite skevt fokus. Visst oroar jag mig för framtiden men det som sker här och nu - som mina vänner i Filippinerna som riskerar att förlora livet i översvämningar och samer vars renar svälter på grund av klimatförändringarna och skogs- och gruvindustriernas exploatering - är redan riktigt illa. Ska vi tala om mental hälsa är det framförallt dessa direkt utsatta personer som far illa, inte jag som i nuläget ofta kan betrakta det på avstånd.

Vad gör du för att lindra den?

– Jag tror inte på att distrahera sig eller låtsas som att allting är okej, för då ljuger man för sig själv. Man måste vara medveten om att läget är illa och kommer att förvärras men inte låta det tynga ned en. Jag använder sorgen och ilskan och förvandlar den till handling. Min klimataktivism ger mig meningsfullhet eftersom jag vet att jag åtminstone gör vad jag kan för att motarbeta krisen. Det är när jag ser tusentals människor gå samman för en och samma sak som jag får hopp. Trots det behöver jag ibland ge mig tillåtelse att sörja. De vänner jag har fått genom min aktivism är där för mig och ger mig glädje och stöd när saker känns svårt.

Foto: Tekla Svantesson



Helena Mischel
MSc/Kundansvarig

Hur uttrar sig din klimatoro eller klimatångest?

– Jag har lätt för att bli frustrerad på de som inte anstränger sig för klimatet – t ex de som äter djur och djursekret, flyger eller konsumerar ohållbart. Har ibland svårt att ta små beslut, t ex vid inköp av saker – ibland kan det vara svårt att hitta det man behöver begagnat.

Hur länge har det varit så för dig?

– Ca 10 år.

Vad gör du för att lindra den?

– Agerar. Konsumerar hållbart och djurvänligt. Är politiskt engagerad i både kommun och region. Är mycket engagerad kring att sprida information kring hållbarhet i sociala medier – för att påverka fler till en mer hållbar livsstil.

Är det någonting du vill tillägga?

– Skjut inte varandra i foten! Rikta energin mot att öka hållbarheten – inte mot varandra för att komma fram till vad som är bäst metod. På det området är forskningen tydlig, och ingen diskussion behövs. Som individ är det man kan påverka mest genom att sluta konsumera djurprodukter, sluta flyga, skaffa färre barn och konsumera mer hållbart.

Foto: Malin Benbasat



Frida Boisen
Journalist och författare.

Hur uttrar sig din klimatoro eller klimatångest?

– Jag har ingen klimatångest. Däremot kan jag känna en stor oro inför de gigantiska utmaningar vi har vad gäller vårt klimat.

Hur länge har det varit så för dig?

– Jag har i många år sett problemen och skrivit krönikor och hållit föreläsningar om FN:s globala hållbarhetsmål och om vad vi alla kan göra för att påverka. Oron har inte blivit mindre de senaste åren. Tvärtom känns problemen större idag än för tre år sedan.

Vad gör du för att lindra den?

– Jag tror att lösningen till de flesta problem börjar med att vi lär oss mer. Att vi vågar lyssna, vågar prata, och vågar agera. Att inte ge upp. Alla kan påverka! Tänk bara på Greta Thunberg. En röst kan påverka hela världen. Försök att inte fastna i ångest och passivitet. Gör något, ett litet steg är ett steg i rätt riktning. Lär av andra och berättat om dina tips på livsstilsförändringar som fungerar för dig.

Är det något du vill säga till andra?

– Du kan göra skillnad! Googla upp FN:s globala hållbarhetsmål och försök bryta ner dem till något du kan göra annorlunda. Byta flygresan mot en tågresan. Välja bort att köpa ramlösa-flaskor på stan, utan istället ta med sig vatten i en flaska hemifrån. Det finns tusentals små aktioner du kan ta för att göra skillnad. Gör det och berätta för andra.

Foto: Karl Nordlund/Harper Collins Nordic



Ayan Aden. Assisterande koordinatör för Hej Främling i Västerbotten

Ayan föddes i Somalia men flyttade som barn till England och växte upp där. De senaste åtta åren, innan hon kom till Sverige, jobbade hon i Somalia för olika internationella organisationer.

– Det har gett mig en personlig erfarenhet av effekterna av klimatförändringarna på Afrikas horn. Jag har sett påverkan på miljön när träd huggits ned för att få träkol utan att någonting fått växa i dess ställe och ökenspridning av tidigare bördig mark. Den förödande torkan som varade i sju år påverkade hela Östafrika. Bristen på regn har förgjort nomadsamhällen som är beroende av boskap för sitt uppehälle.

– Somalias långa kust har blivit en avstjälpningsplats för andras sopor och över tid har dessa tunnor med giftigt avfall läckt ut radioaktiva, farliga kemikalier som sippat in i de vackra somaliska stränderna.

Har du klimatångest?

– Ja, det har jag absolut. Jag har sett den förödande påverkan som kommer av bristen på reglering för att skydda miljön och bristen på utbildning i befolkningen om miljöfrågorna. Min mamma sade att hon inte kände igen sin födelsestad när hon kom dit efter 30 år i England. Hon frågade människor ”vad har hänt med alla träd” och fick till svar att de huggits ned för att få träkol och att det inte fanns planer på att plantera någonting nytt. När jag var där var det också många plastflaskor som låg slängda överallt utan att de återvanns. Så varje, sällsynt, regn tog med sig dessa plastflaskor till havet. När de väl hamnat i haven hamnar de på stränderna. Människor glömmet att vad som händer i ett område kommer till slut påverka oss alla.

Vad är hållbarhet för dig?

– För mig handlar hållbarhet om att balansera mina behov med framtida generationers behov. Jag är mamma till en nioåring och för mig känns det viktigt att bevara och skydda vår planet för mitt barns skull. Han ska också leva här tillsammans med kommande generationer. Det är min plikt som förälder att lära honom om hållbarhet och vilka utmaningar vi står inför.



Alasdair Skelton
Professor i geologi

Hur yttrar sig din klimatoro eller klimatångest?

– Min oro inför klimatkrisen grundas i vetenskap. Sedan jag föddes har jorden blivit en grad varmare. Orsaken är våra utsläpp av urgammal koldioxid från växter, plankton och alger som levde för hundratals miljoner år sedan. Vi upplever en geologisk förändring som sker i våra mänskliga livstider. Förändringen är för snabb för att levande organismer ska hinna adaptera. Blickar man bakåt genom de enorma geologiska tidsrymderna finns ingen tröst. När atmosfärens sammansättning förändras i den takt som den gör idag dör levande organismer ut.

Hur länge har det varit så för dig?

– I tidigare år har jag kunnat titta på Keelingkurvan (som visar atmosfärens ökade halter av koldioxid) och inte känt något alls. Att kunna hålla bort känslorna ingår i forskningen för att man ska vara helt objektiv. Som pappa blir det allt svårare. Faktumet är att jag vet vad kurvan betyder och jag vet vart den leder.

Vad gör du för att lindra din oro?

– Agerar. Jag är forskare och lärare. Min viktigaste roll är att lära ut om klimatkrisen och framförallt lösningar. Jag kan bidra till omställningen genom att hjälpa så många som möjligt att förstå klimatkrisen som kan förklaras med bara fem meningar*:

Det blir varmare.

Det är vi.

Det vet vi säkert.

Det är illa.

Vi kan lösa det.

*Översatt från *Under the Sky We Make* av Kimberly Nicholas (2021).

Är det någonting du vill tillägga?

– Till dig som har klimatångest – vi vet att vi kan lösa klimatkrisen.

Foto: Eva Dalin



Vidar Vetterfalk

Leg. Psykolog. Foto: Roger Gustafsson

Anställd i organisationen MÄN som internationell projektledare och expert på hur patriarkala strukturer och manlighetsnormer hänger samman med miljö- och klimatkrisen.

Hur yttrar sig din klimatoro eller klimatångest?

– Jag kan få stunder av rädsla och oro över att vi inte kommer klara krisen. Andra stunder yttrar sig oron och ångesten i att jag stänger av och lever på som om vi inte är i någon kris. Det känns allra värst.

Hur länge har det varit så för dig?

– Sedan 2014, efter att jag läst Naomi Kleins bok ”This Changes Everything”.

Vad gör du för att lindra den?

– Jag vill nog inte lindra den, eftersom den är högst adekvat i förhållande till den kris vi befinner oss i. De svåra känslorna beror på - och visar mig - att jag bryr mig. Istället för att lindra oron och ångesten försöker jag lyssna på den och ta den på allvar och tolka den som ett tecken på att detta berör mig och att jag behöver vakna och agera.

– Jag är mycket inspirerad av Joanna Macy's begrepp Aktivt hopp som just har det fokuset: att vi inte kan undvika svåra känslor när världen befinner sig i en så svår situation. Manlighetsnormer om att vi inte får känna eller visa svåra känslor är en viktig del i att många stänger av och känner sig maktlösa eller fokuserar på snabba, ofta enbart tekniska, lösningar för att hantera klimatkrisen. Istället för att känna, ta in vidden av krisen och hitta de nya idéer och visioner som behövs för den genomgripande omställning vi behöver göra, individuellt och strukturellt.

– I klimatkrisen beskrivs människan ofta som en belastning. Det stämmer att det patriarkala systemet med dominans och utnyttjande av människor och natur är en grundorsak till problemen men det kan vi ändra på.

Är det någonting du vill tillägga/är det något du vill säga till andra?

– Vill någon läsa mer om MÄNs arbete med dessa frågor så finns det här: <https://mfj.se/vad-du-kan-goera/samtalsgrupp/maen-i-klimatkrisen>.