

Många pratar om klimatångest och klimatoro. Vad är det och vad kan man göra för att må bättre om man har en förlamande oro? Förgätmigej har pratat med Kali Andersson, Leg psykolog som ingår i Klimatpsykologerna med specialinriktning på klimat- och miljöfrågor.

– Dels finns det en sund klimatångest som jag tycker att många verkar ha och som blir alltmer vanlig. Då kan det handla om oro, besvikelse, ilska och skuld känslor. Man känner mycket men det förstör inte ens liv. Men vissa mår så pass dåligt att det tar över hela livet och då kan de behöva söka hjälp.

– Det är jätteviktigt att skilja på dessa två så att vi inte patologiserar en sund oro för klimatet därför att situationen är oroande. Man kan inte jämföra det med att ha social fobi till exempel. Där har man en förstärkt oro för någonting som inte är farligt men det här är faktiskt någonting som är farligt på riktigt.

Hur vanligt är det med klimatångest?

– De senaste undersökningarna visar att ungefär 60 procent i Sverige och Europa är oroade för klimatet, så det är en av de frågor som flest oroar sig för. Att det inte är ännu fler kan bero på att en del är medvetna men inte oroar sig eller att de hanterar obehaget genom att stänga av. Då upplever man ingen oro genom att hålla frågan borta. Forskning visar att oron är större i de delar av världen som är mest drabbade, vilket är helt logiskt.

– Jag tror att det är många som inte direkt oroar sig för klimatkrisen men ändå går runt och har denna fråga i bakhuvudet. Som känner sig maktlösa och betydelselösa inför situationen.

Hur kan klimatångesten yttra sig?

– Det har kommit en ny studie från Australien där de kollade på oro, depression och ilska kopplat till klimatet. Den visar att de som oroar sig mycket och blir nedstämde har en sämre livskvalitet medan de som blir arga agerar mer. De blir kanske aktivister eller försöker påverka samhället på andra sätt och de mår bättre. Så det är väldigt bra att försöka bli arg men inte lägga all skulden på sig själv utan rikta ansvaret utåt mer. Det är inte bara mitt ekologiska fotavtryck det handlar om utan den här politikern eller företagsledaren har inte agerat och nu är jag arg på hen istället.

– Det kan också vara skuld känslor eftersom man känner sig dålig på olika sätt. Det



engagemang och gemenskap är två väldigt viktiga nycklar till att må bättre

Fotomontage: Kjell Anderson

Kali Andersson är Leg psykolog och är specialiserad på klimatångest. Foto: Karin Boo.

kan dels vara ”jag förtjänar inte att äta den här köttbiten” eller ”jag lever på förtryck. Varje gång jag köper en sak som är tillverkad i Kina kanske det är någon som inte har fått en ordentlig lön.” Vi har skapat ett orättvist och destruktivt samhälle och får skuld känslor av det.

– En annan känsla är sorg. Att man sörjer ekosystem som går förlorade, att se sin hembygd förstöras av gruvföretag eller ser sin mark koloniserad av aggressiva företag.

Hur kan man lindra sin klimatångest?

– Bli arg och projicera ilskan utåt som vi pratat om. Sedan finns det tre viktiga punkter. Det första är att agera och då är det otast viktigt att agera tillsammans med andra så att man inte blir ensam i det man tänker göra. Det hänger ihop med skuld känslorna för om man tänker att ens eget ekologiska fotavtryck är för stort och ”jag är dålig som har slösat med resurser” och riktar all kraft mot sig själv och att få en perfekt livsstil som är hållbar. Då blir man väldigt ensam i det och lägger all skuld på sig själv. Man behöver såklart också göra en förändring själv och leva som man lär, men om man kan engagera sig med andra, t.ex. i en grupp, får det större effekt och man känner gemenskap och stöd. För den som har svårt med sociala kontakter kan t.ex. nätaktivism vara en möjlighet.

– Så, engagemang och gemenskap är två väldigt viktiga nycklar till att må bättre. En tredje är att skapa meningsfullhet och hopp. Man kanske tror att hopp är lite som förälskelse som bara drabbar en och så känner man det. Men hopp är något man skapar genom sina handlingar. Om man gör saker som ger resultat så känner man mer hopp. Om man tappat hoppet slutar man kanske agera, får inget resultat och känner ännu mer hopplöshet. Både hopp och hopplöshet är självförstärkande system.

Vilka söker professionell hjälp?

– Jag tar ibland emot personer med klimatångest men Klimatpsykologerna är framförallt experter på hur man förändrar beteende i grupp. Det finns ingen officiell titel som är klimatpsykolog. Men när jag har klimatångestpatienter så är det ganska många som säger att ”jag är inte en orolig person, jag är inte en som har haft ångest i hela mitt liv utan det är det här som oroar mig, det här är på allvar”. Men om man har lätt för att oro sig och lätt för att känna ångest och depression ligger det också nära till hands. Den som är deprimerad söker ofta upp negativ information, uppmärksammar den mer och då kan klimatfrågan bli mer skrämmande och bli som ännu en tyngd. Det är lite som två olika grupper skulle jag säga.

– Det är ofta jobbigare för personer med klimatångest om de är vana att passa in i normen. Är man vit, medelklass, heterosexuell, med normal kost utan allergier då blir detta första gången man ställs inför att man behöver bryta emot en norm och då kan det bli jättejobbigt. Om man är t.ex. är icke-vit från början är det en liknande struktur man behöver trotsa men har man alltid passat in i normen kan det bli jätteskrämmande rent socialt.

Har du stött på människor med klimatångest som har självmordstankar?

– Ja, absolut. Det är inte jättevanligt, de flesta med klimatångest har nog inte det. Det handlar mycket om den här ensamheten när en person riktar all skuld mot sig själv och till slut känner att hen inte ens förtjänar att leva eftersom allt hen gör tär på planeten. Det kan såklart hänga ihop med annan form av ångest och trauman men det kan också vara en nyckel att bryta den ensamheten. Att förstå att ”jag kan vara en läkande kraft, jag kan hjälpa till att läka det här som har blivit fel. Jag är inte ensam”.

Tycker du att ungas klimatångest tas på så stort allvar som det skulle behövas idag?

– Svårt att säga. Jag skulle generellt kanske säga nej. Till exempel Fridays For Future (som startades av Greta Thunberg, reds anm) pratar ofta om att politiker inte lyssnar på de unga. I en stor studie där man kollat klimatångest i många olika länder ser man att unga tycker att politiker inte tar dem på allvar och att vuxna generellt inte gör det. Man kan också se att om ungdomar i skolan har en enda vuxen som tar deras känslor på allvar så har de lättare för att agera och göra någonting konstruktivt med sina känslor.

Åsa Sohlgren

Klimatpsykologerna har också skrivit boken Klimatpsykologi (Natur och kultur 2019).

Besök gärna <https://spes.se/var-medlemstidning-forgatmigej> för källor och mer fakta



Jenny Telander

Foto: Lena-Katarina Johansson

Folkhälsomyndigheten har lagt till en fråga om klimatångest i sin Miljöhälsoenkät som besvaras av barn och vårdnadshavare. Den kommer också att följas i den allmänna folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor (HLV).

Jenny Telander är biträdande enhetschef för Enheten för psykisk hälsa och suicidprevention hos Folkhälsomyndigheten.

Det finns forskning som visar att fler människor tar sina liv när temperaturen ökar. Hur ser du på det?

– Det finns vissa säsongsvariationer när det gäller självmord och det stämmer att man kan se en tendens till ökning under våren, t.ex. när det blir varmare. Det är svårt att veta exakt vad det beror på men när vi är utomhus mer, till exempel på grund av värme, exponeras vi också mer för fler tillvägagångssätt. Det är då större risk för impulsiva självmordsförsök. I början av pandemin minskade självmorden signifikant i Japan. Kanske på grund av att de införda restriktionerna gjorde att människor inte kunde röra sig ute i samhället utan höll sig mer inomhus, och hade sin familj omkring sig.

Känner du oro för att klimatförändringarna kommer att öka risken för självmord?

– Vi vet att suicidrisk hänger ihop med människors livsvillkor. Därför tror jag att även extremväder kan innebära en suicidrisk, beroende på hur människors liv påverkas. För den som på grund av pandemin eller ett extremväder förlorar sitt levebröd, sitt livsverk kan det så klart få svåra konsekvenser. Livet kan slås i spillror. Jag såg en TV-intervju med två unga killar i Tyskland som precis hade öppnat ett café som totalförstördes när floden svämmade över. De hade satsat allt och förlorat allt. Det kan slå hårt.

Åsa Sohlgren.



Leif Svanlund

Klimatoro

Att känna stark oro för klimatet kan vara förödande för vår psykiska hälsa för både barn och vuxna. Oro kan övergå till depression och ångestillstånd och kan hindra en person från att fungera bra i vardagen.

Ett råd för att lindra oron är att själv söka fakta om klimatet på trovärdiga hemsidor som SMHI.se. Tyvärr är rapporteringen om klimatet ibland väldigt ”trubbig” och ord används som ”aldrig tidigare har det varit så här varmt på jorden”. Fakta är att vår planet har varit varmare än idag. För ca 7000 år sedan var medeltemperaturen 2-3 grader varmare än idag i södra Sverige (ref. Norstedts Sveriges Historia 13000 f kr-600e kr, sid.214).

Sök Fakta => Lindra din oro.

Leif Svanlund, aktiv i SPES

FAKTA om klimatförändringarna

På smhi.se står det att den globala medeltemperaturen för 2020 var 1,2 grader varmare jämfört med perioden 1850-1900 vilket i klimatsammanhang kan betraktas som en stor och snabb ökning. Det står också att det numera är tydligt att klimatet förändras på grund av mänsklig påverkan och att historiska, nutida och framtida utsläpp kommer att fortsätta påverka atmosfärens sammansättning och därmed klimatet under lång tid framöver.

Gustav Strandberg är en av SMHI:s Klimatforskare:

– Under de senaste 50 000 till 100 000 åren är nutiden varmast, även om det inte kan uteslutas att det förekommit enstaka år eller kortare perioder av liknande värme. Den nuvarande uppvärmningen är global, men å andra sidan inte så lång. 50 år är kort i ett geologiskt perspektiv.