



Newsletter

CLIMATE PSYCHED



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN



Folkuniversitetet



KLIMAT  
PSYKOLOGERNA



Terra-Pi

**Paula Richter**  
Specialistpsykolog  
Klimatpsykologerna

# KLIMATKÄNSLOHJULET



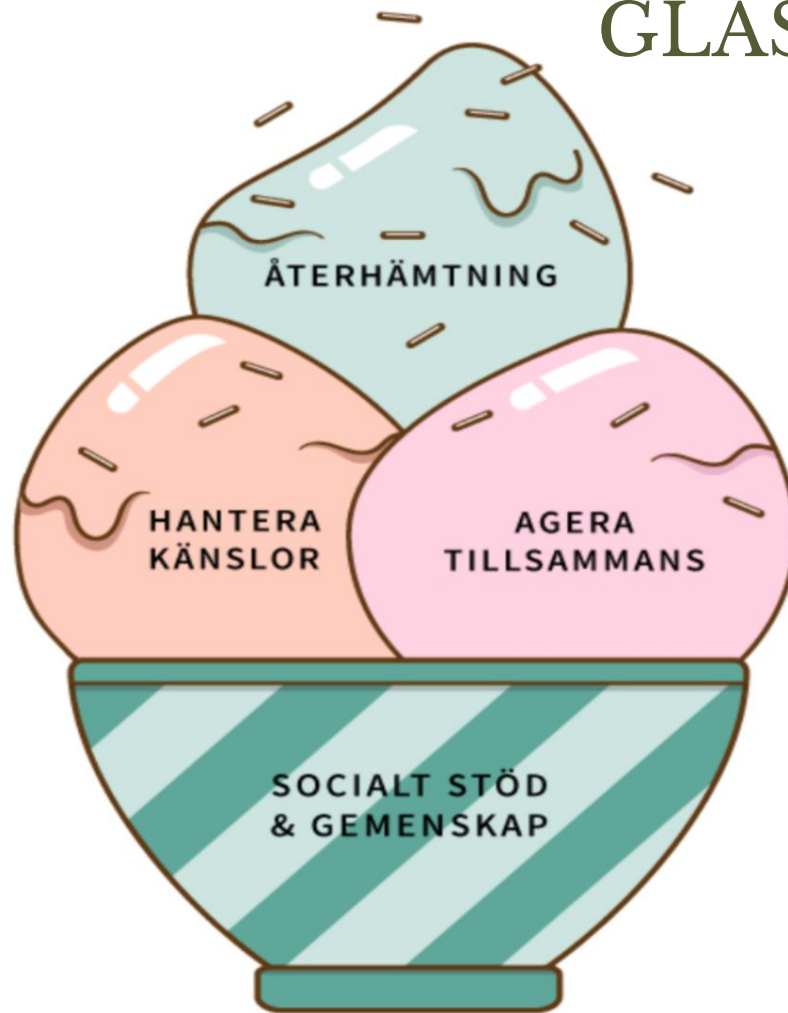
Climate Emotions Wheel © 2023 by Anya Kamenetz, Panu Pihkala, Sarah Newman, Megan Slade, Julie Souza, Ryleigh Corrigan is licensed under CC BY-SA



ClimateMentalHealth.Net

based on research by Panu Pihkala: [bit.ly/3Ky4k6G](https://bit.ly/3Ky4k6G)

# GLASSMODELLEN



# KÄNSLOR ÄR INTE FARLIGA!





FÖRELÄSNINGAR

KONSULTATION

HANDLEDNING

TERAPI

MER



Terra-Pi  
Metodbank



Vi skapar modig och  
hållbar förändring.



### Jag är lärare eller pedagog

Här hittar du upplägg för tre lektioner som handlar om ekokänslor och engagemang, lärarcirkelmateriale för fyra tillfällen, samt fördjupande bok- och lärarcirkelmateriale för sex tillfällen.



### Jag vill hålla en workshop

Är du volontär eller ambassadör för Terra-Pi? Tre olika upplägg och presentationer. Här finns även utbildningsmateriale till dig som vill hålla en workshop.



### Jag vill spela Den Stora Klimatkrisen

Den stora klimatkrisen® är ett kortleksbaserat rollspel som simulerar en framtida klimatkris. Spelare samarbetar i grupper för att lösa dilemman och hantera klimatkänslor, utforskar tillsammans strategier för att psykiskt och fysiskt överleva krisen. Idealiskt för klassrum och engagemang.



### Jag vill hantera klimatkänslor

Här finns materiale för dig som undrar hur du ska stå ut med att leva i en tid fylld av kriser.



### Jag är redan engagerad i klimatfrågan

Här finns materiale för dig som vill jobba med hållbart engagemang i din grupp. Det finns en längre workshop, korta övningar som ni kan göra tillsammans på era möten, och en övning som du kan göra själv.



### Alla övningar

Här hittar du alla övningar som finns i metodbanken samlade på en plats – från gruppövningen Känsloladdad till guidade ljudövningen om Tillsammansengagemang till spelet Den stora klimatkrisen.



### Jag jobbar med unga

Här hittar du två workshops speciellt anpassade för unga, samt underlag för att hålla Klimatkraft-stödgrupper på fem tillfällen för unga och unga vuxna som upplever tunga känslor.



### Jag vill starta en studiecirkel

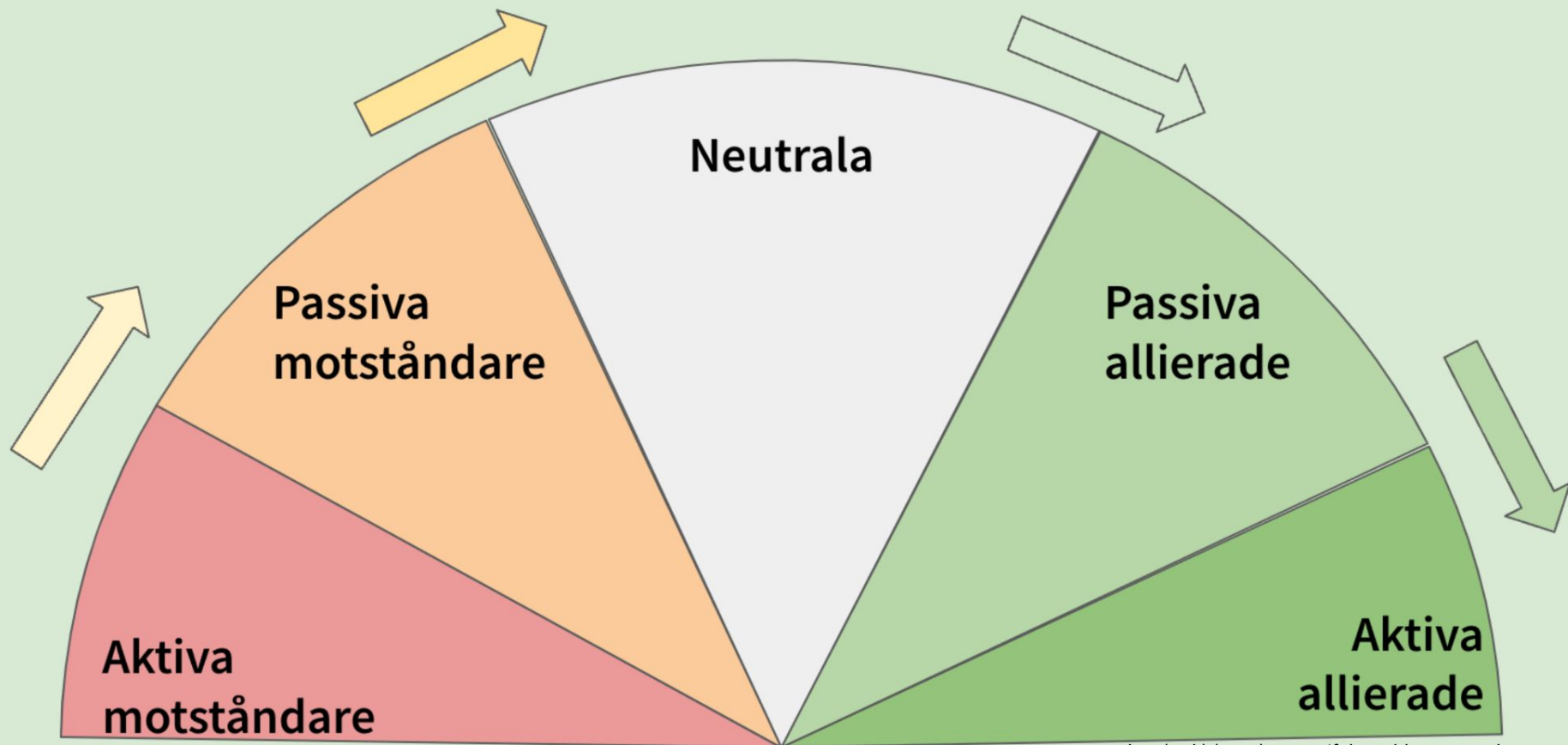
Här hittar du en studieguide med upplägg för sex träffar, som varvar hög- och tystläsning, diskussioner och övningar, samt tips på läsning och lyssning mellan träffarna. Även en övning som du kan göra själv.



### The Terra-Pi method bank in English

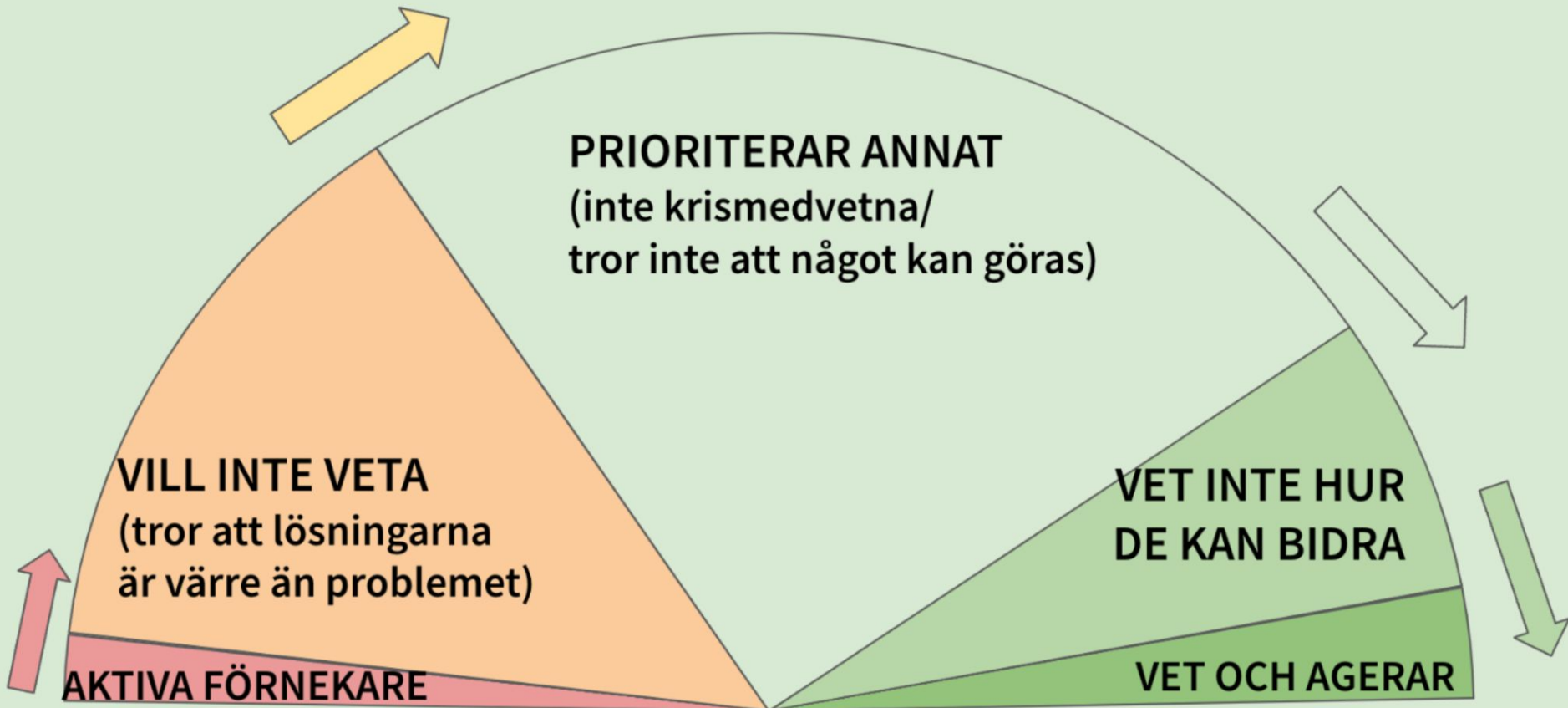
Despair, frustration, and helplessness are common emotions related to climate change for both young and adults. The Terra-Pi method bank, developed by Climate Psychologists, offers a knowledge base with methods to manage these feelings.

# ALLIANSSPEKTRUM



# ALLIANSSPEKTRUM

---






# SAMTAL?



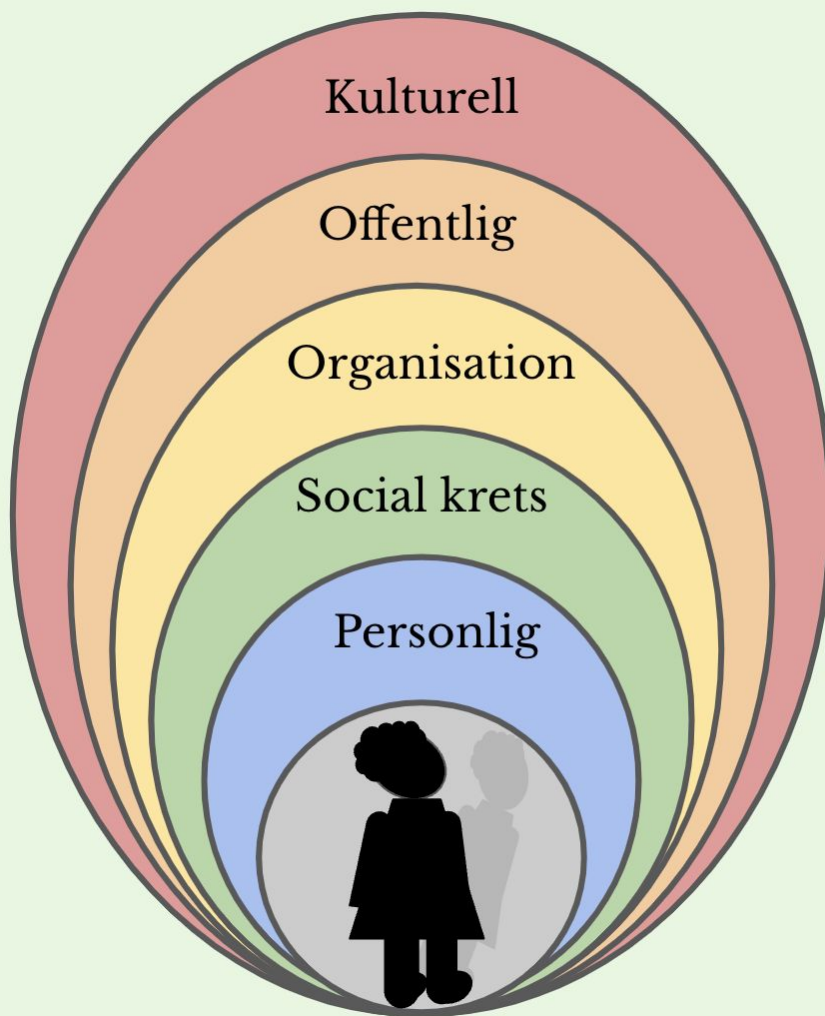
- Hitta gemensamt intresse
- Lyssna
- Prata känslor
- Visa möjligheter
- Skapa visioner

AGERA  
FÖR ATT  
PÅVERKA


Mest effekt



Mindre effekt



Tillsammans



Ensam

# Recept för att hantera oro, frustration & klimatkris



- Acceptera känslor
- Agera med effekt
- Agera tillsammans
- Återhämtning

