

Miljöfeelis!



**Inspiration och verktyg
för miljöengagemang
och personligt välmående**




Utgivare

**Finlands Svenska
Ungdomsförbund FSU rf**
Georgsgatan 18,
00120 Helsingfors

fsu@fsu.fi

www.fsu.fi

 [@fsu_fi](https://www.instagram.com/fsu_fi)

 [@FinlandsSvenskaUngdomsforbund](https://www.facebook.com/FinlandsSvenskaUngdomsforbund)

Layout & illustrationer

Tuuli Gröhn



STIFTELSEN
Tre Smeder

Förord

Det här är FSU:s guide för dig som vill inspireras till att engagera dig för miljön och klimatet och samtidigt göra dig själv lite lättare i sinnet.

Du undrar kanske varför just Finlands Svenska Ungdomsförbund (FSU) har gett ut denna guide. Låt oss ta en närmare titt. FSU är en ungdomsorganisation, men framförallt är FSU en gemenskap av engagerade människor som delar en passion för att skapa en bättre framtid. Våra rötter sträcker sig djupt in i den finlandssvenska kulturen och ungdomsrörelsen, och vår vision är att ge ungdomar möjligheten att utvecklas och påverka samhället på positiva sätt.

Vi bryr oss om vår planet och de utmaningar den står inför, men vi förstår också att många människor, framför allt ungdomar, känner oro för miljön och kanske saknar verktyg för att hantera denna oro. Klimatångesten är verklig och vi vill vara en del av lösningen. Vi är inte miljöexperter, men miljön skulle vara illa ute om bara experterna brydde sig. Vi kan alla göra en insats. Det vi har att erbjuda är en vilja att inspirera, väcka tankar och förhoppningsvis hjälpa dig att hantera eventuell oro över klimatet.

Vår målsättning är att inspirera dig till att, genom kreativitet och handlingskraft, bidra till en mer miljövänlig livsstil. Istället för att känna oro och maktlöshet inför miljökrisen, vill vi uppmuntra dig att själv vara en del av lösningen genom att tillämpa våra exempel på miljöåtgärder eller genom att själv skapa och genomföra nya, innovativa åtgärder för miljön – oavsett om de är små eller stora.

Guiden erbjuder några olika kategorier med exempel på åtgärder som du, ensam eller i grupp, kan utföra för att göra vår planet mer hållbar och eventuellt dig själv lite lättare i sinnet. I slutet av guiden hittar du verktyg som hjälper dig att hantera känslor kopplade till miljökrisen.

Oavsett om du vill bli planetens modepolis, en hållbarhetshjälte i klassrummet, en grön influencer eller en miljövänlig gastronom, finns det möjligheter att påverka. Så låt oss ta de första stegen mot en mer klimatsmart framtid genom att kavla upp ärmarna och sätta igång, och inte glömma att också ha glimten i ögat!

Planetens Modepoliser:

**exempel på
åtgärder för
en hållbar
stil med
mindre
avfall.**



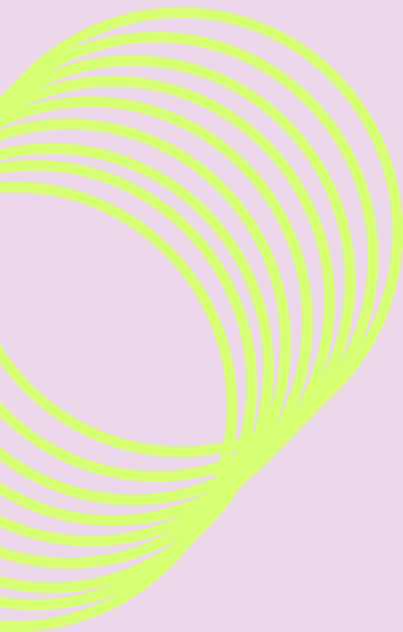
Använd miljövänliga produkter: Undersök vilka miljövänliga alternativ som finns till produkter som du regelbundet använder, som t.ex. tvål, schampo och tandkräm. Du kan också uppmuntra skolan att använda miljövänliga rengöringsprodukter.

Byt till återanvändbara shoppingväskor: Använd återanvändbara tygväskor istället för engångsplastpåsar när du handlar.

Eko-mode: Välj kläder och textilier som är tillverkade av hållbara material och stöd företag som fokuserar på ekologiskt mode.

Ekologiska skönhetsprodukter: Välj skönhetsprodukter som är ekologiskt certifierade och har minimal miljöpåverkan.

Klädbyte eller klädbytdagar: Organisera klädbytdagar där du och dina vänner kan byta kläder istället för att köpa nya.



Hållbarhetshjälparna i klassrummet:

exempel på åtgärder som involverar hela skolklassen och kan integreras i undervisningen.

Eko-Dagbok: Eleverna i klassen för dagbok över sina dagliga handlingar för att öka medvetenheten om sina vanor och deras miljöpåverkan.

Energibesparing: Inför energibesparingsrutiner i skolan, såsom att stänga av datorer när de inte används och använda energisnåla lampor.

Miljövänliga konstverk: Skapa konstverk gruppvis genom att använda återvunnet material eller återspegla miljöfrågor i verken.

Miljöutställningar: Organisera utställningar i skolan där eleverna kan visa upp sina miljöprojekt eller miljövänliga konstverk och sprida medvetenhet om miljöfrågor.

Klimatdebatter: Anordna debatter och diskussioner om klimatförändringar och hur samhället kan reagera på dessa utmaningar.

Gröna Influencers:

exempel på åtgärder för att skapa och sprida kampanjer och budskap om miljövänliga vanor.



Organisera en kampanj: Skapa en kampanj som uppmuntrar till miljövänliga vanor, t.ex. att cykla till skolan istället för att ta bilen eller att minska mängden engångsplast som används. Ni kan sprida kampanjen genom sociala medier, affischer eller flygblad (tänk miljövänligt).

Klimatsmart pendlingsvecka: Utmana dina följare att delta i en "klimatsmart pendlingsvecka" där de åtar sig att under en vecka enbart använda samåkning, cykling eller kollektivtrafik till jobbet eller skolan.

Miljövänliga utmaningar: Skapa utmaningar på sociala medier som uppmuntrar andra att minska sitt ekologiska fotavtryck, t.ex. en "Zero Waste Week Challenge."

Organisera en städaktion: Planera och genomför en städning av en park, strand eller annat område som är nedskräpat. Genom att ta bort skräp från miljön kan ni bidra till att skydda djurlivet och förbättra miljön för alla.

Lär andra: Sprid budskapet (om inte annat, så denna handbok) till vänner och familj och inspirera andra att vidta miljövänliga åtgärder.

**exempel på
åtgärder som
fokuserar på att
äta på ett mer
hållbart sätt
och minska på
det ekologiska
fotavtrycket
genom kostvanor
och matval.**

Ät hållbart: Välj mat med låg klimatpåverkan, som grönsaker, frukt och spannmål. Välj ekologiska och närproducerade livsmedel när det är möjligt.

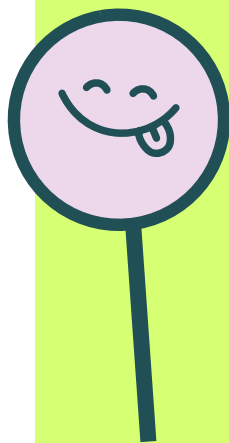
Vegetarisk måltidsdag: Planera och genomför en vegetarisk måltid tillsammans som en grupp. Bidra till att minska köttkonsumtionen och därmed minska dess miljömässiga påverkan.

Säsongsbaserade måltider: Fokusera på att laga och äta mat som är i säsong, vilket minskar behovet av långa transporter och främjar lokalt jordbruk.

Eko-vänliga receptutmaningar: Utmana dina vänner att skapa och dela sina bästa ekologiska recept.

Förespråka för mindre kött: Diskutera tillsammans och sprid medvetenhet om fördelarna med att minska köttkonsumtionen för både hälsan och miljön.

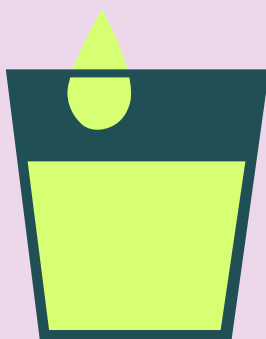
**Miljövänliga
gastroonomer:**



Miljöfeelis!

Små miljöhjältar:

exempel på åtgärder som är så lätta att genomföra att de kan bli en naturlig del av vardagen utan någon som helst ansträngning.



Spara vatten: Stäng av kranen medan du borstar tänderna eller tvättar händerna.

Släck ljuset: Kom ihåg att släcka lampor och elektronik när de inte används.

E-postrensning: Rensa onödiga e-postmeddelanden och avsluta prenumerationer för att minska e-postens energiåtgång.

Bärbara muggar: Ha alltid med en återanvändbar kaffemugg eller vattenflaska för att minska användningen av engångsbehållare.

Papperspåse i fickan: Plocka upp skräp och som du hittar på gatan när du går.

Klimatmästarna:

exempel på åtgärder för en storartad miljörevolution

Bygg en tidsmaskin: Forska fram en tidsmaskin som kan ta oss tillbaka i tiden för att rätta till tidigare miljömisstag och lära mänskligheten att skydda planeten.

Grön energi från rymden: Utforska möjligheten att samla in solenergi från rymden för att överföra den till jorden som en obegränsad och ren energikälla.

Miljövänliga flygande bilar: Designa flygande bilar som drivs av förnybar energi och har nollutsläpp.

Nä, skämt åsido - men det viktiga är att kunna tänka nytt och att inte känna hopplöshet inför dessa frågor. Hoppas att något av exemplen väckte tankar eller inspirerade till egna åtgärdsidéer för klimatet!



Verktyg för att reglera ditt välmående mitt i en miljökris



Oroskänslor går inte, och behöver inte heller gå att helt få bort, men du kan reglera ditt välmående genom att till exempel begränsa mängden nyhetsinformation du tar in, ta hand om grundläggande vardagsbehov (sömn, mat och rörelse) och göra övningar som ökar närvaro, medkänsla och kroppsmedvetenhet.

Övningar för att reglera känslor tar inte bort de underliggande orsakerna till miljöångest, och det är inte meningen heller. Det är felaktigt att hävda att problemen löses enbart genom att andas eller att miljöångest är ett mänskligt problem som kan botas med känslomässig reglering. Dock hjälper dessa övningar oss att leva med svåra känslor och förmedlar trygghet och omsorg till oss själva.

Du kan prova följande övningar även när du inte är särskilt ångestfylld. Välj de som känns mest användbara och lämpliga. Övningarna kanske inte hjälper direkt – det är värt att upprepa dem. Rutiner och bekanta saker skapar en känsla av trygghet för kroppen.

När du gör dessa övningar kan du samtidigt, på någon nivå, vara medveten om att du bryr dig om miljön och är en del av naturen. Skriv ner de metoder som fungerar för dig när det gäller att reglera kroppens känslor.



♥ Gå en kort sträcka eller trampa på plats och känn marken under dina fötter. Räkna samtidigt långsamt neråt från 20.

♥ Ta en bekväm ställning och fokusera en stund på känslorna och andningen i din kropp. Fokusera på de områden där kroppen känns spänd, orolig eller ångestladad. Andas ungefär 20 lugna andetag mot de ställen i kroppen där det känns obekvämt..

♥ Stryk lugnt och mjukt över den ena armen, precis som en omtänksam förälder som lugnar ett oroligt barn.

♥ Ring eller skicka ett meddelande till en vän eller närstående och dela med dig av dina känslor. Berätta exempelvis att du för närvarande känner oro och frustration över miljöns tillstånd, och att du behöver uttrycka det högt för någon som kan förstå.

♥ Gör en andningsövning: Andas lugnt under cirka 2 minuter. Räkna långsamt till fyra under inandningen och till sex under utandningen.

♥ Jorda din kropp i detta ögonblick och det rum där du befinner dig. Tryck dina fötter mot underlaget där du sitter eller står. Greppa stolens armstöd eller luta dig mot en vägg, ett träd eller annat stöd. Fokusera några sekunder på att känna underlaget och stödet som bär dig.

♥ Gör 2x10 repetitioner av någon rörelse som kräver muskelstyrka, t.ex. armhävningar eller squats, för att få blodet att cirkulera lite.

♥ Gå ut och observera vilka olika sinnesintryck du får utomhus genom syn-, känsel- och hörselsinnet jämfört med inomhus. Notera tre olika känslor, tre olika saker du ser och tre olika ljud som du märker.

♥ Skriv ett vänligt brev till dig själv. Skriv på samma sätt som om du skulle skriva till en vän som du bryr dig om. Berätta i brevet tre saker som visar acceptans, värme och omtanke om dig själv. Läs brevet högt för dig själv senare.

♥ Skriv ned uppmuntrande och vänliga ord på en lapp och läs dem högt för dig själv. Du kan till exempel skriva: Jag är värdefull precis som jag är. Jag gör tillräckligt när jag gör det som jag klarar av. Jag är en del av en gemenskap som gör gott. Jag förtjänar stöd och hjälp, och jag får ta emot stöd.

Materialet är en översättning av "Työkaluja oman olotilan säätelyyn ympäristökriisin keskellä" som har skapats inom ramarna för projektet Miljön, framtiden och välbefinnandet, av MIELI Psykisk Hälsa Finland rf, Känsla rf och Nyyti ry. Mera stödmaterial under samma tema finns på ympäristöahdistus.fi.



Slutord

Tack för att du tagit dig tid att utforska denna guide! Genom små handlingar kan vi alla bidra till en mer hållbar framtid. Kom ihåg att det är viktigt att kunna tänka nytt och att inte känna hopplöshet inför de utmaningar vår planet står inför. Tillsammans skapar vi positiv förändring. Miljöproblematiken är allvarlig, men det är också viktigt för oss alla som bryr sig att hålla humöret uppe och hellre låta allvaret sporra till handlingen än missmod. Lycka till med ditt miljöengagemang!

