



Kata Nylén

Leg. psykolog, specialist i organisationspsykologi,
föreläsare och organisationskonsult

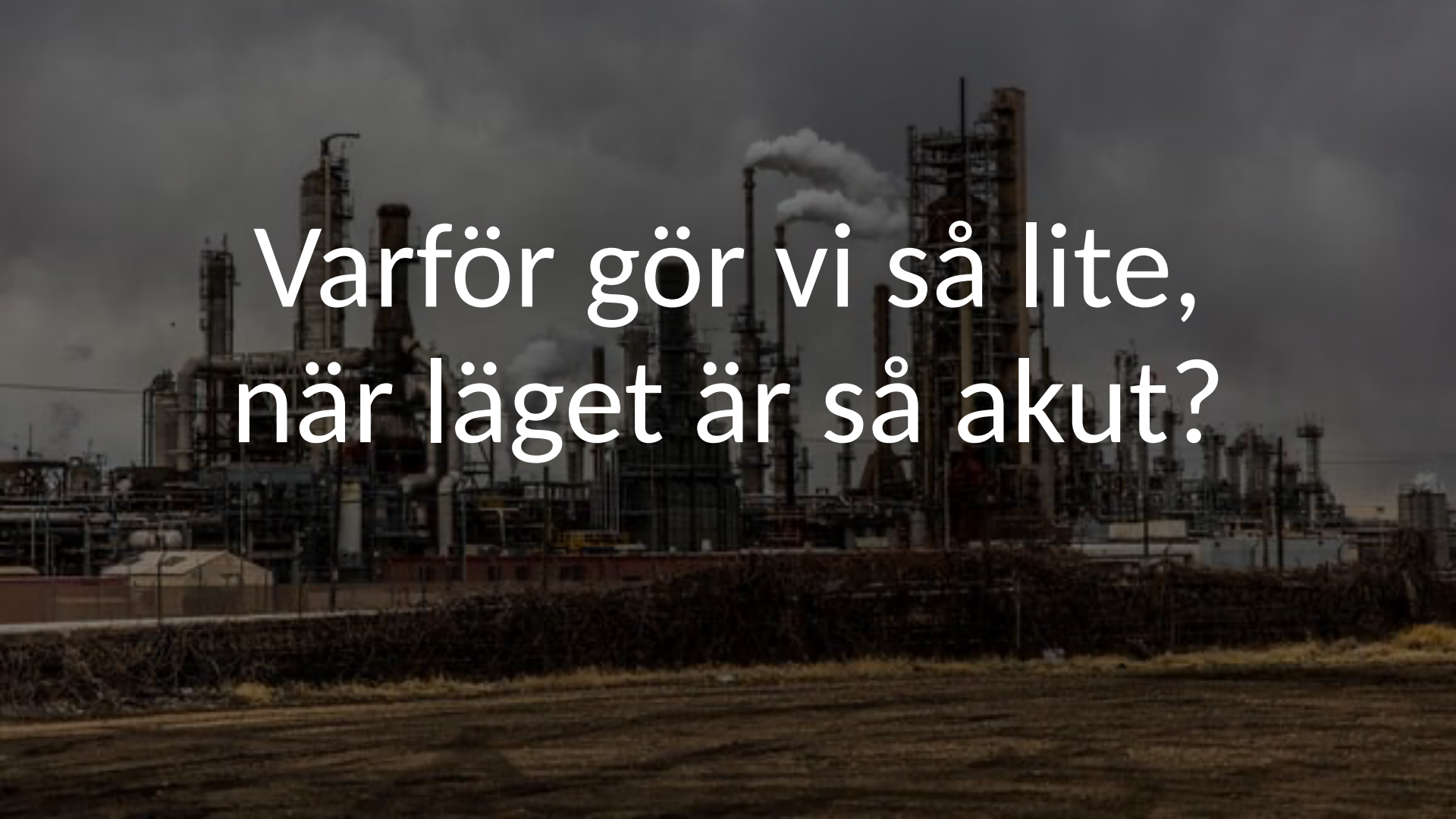
kata@klimatpsykologerna.se

0707980912

@klimatpsykologerna

@climatepsychologist

@klotcollective

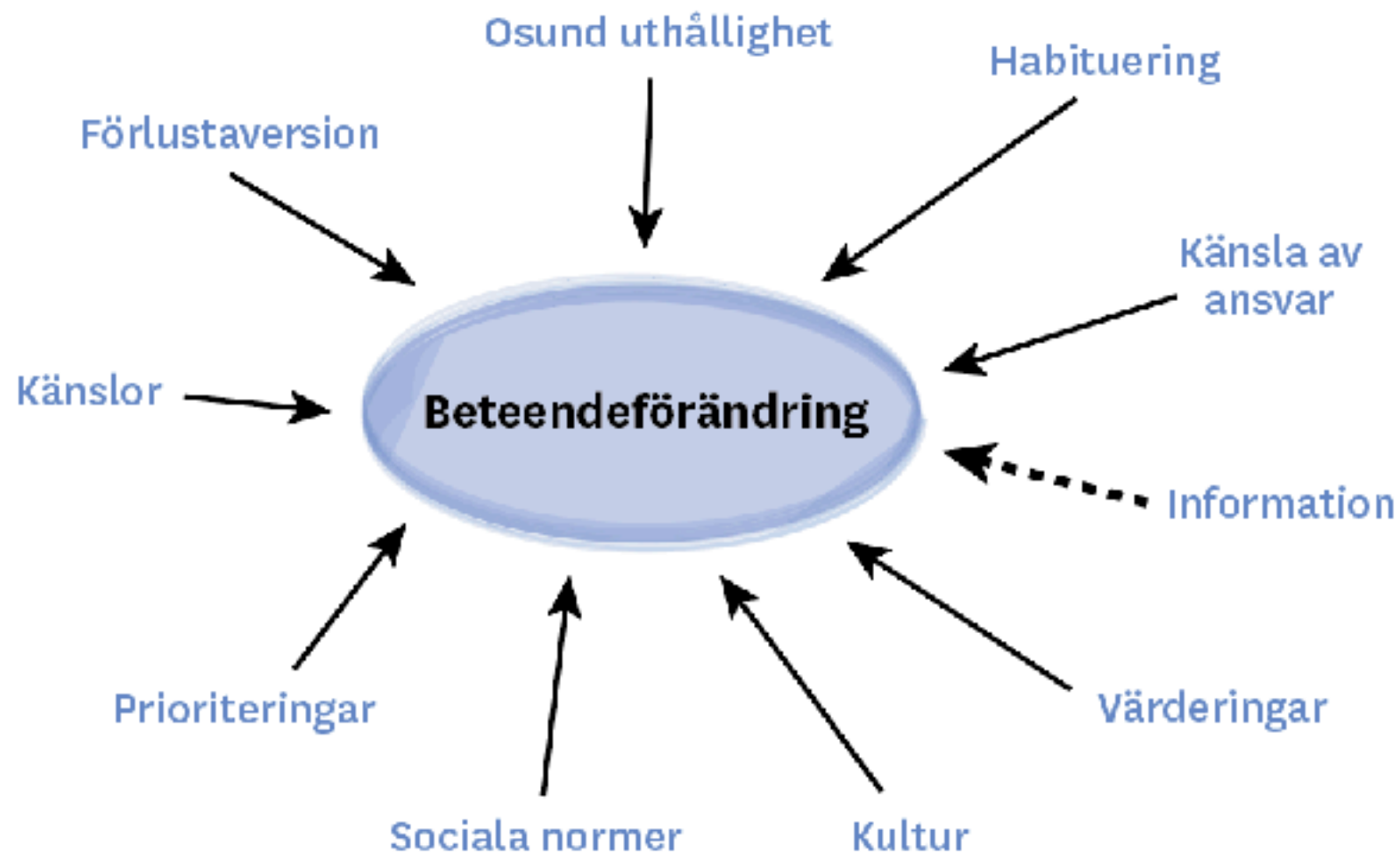
A large industrial facility, possibly a refinery or chemical plant, is visible in the background. Several tall smokestacks are emitting thick white smoke that rises into a dark, overcast sky. The foreground consists of a dark, flat, and somewhat barren landscape with some low-lying vegetation. The overall tone of the image is somber and industrial.

Varför gör vi så lite,
när läget är så akut?



Intentionsglappet och informationsfällan







Habituering



Tillgänglighetsbias



Förlustaversion



I DON*T HAVE A
DREAM!

60 - 90% är mycket oroliga över klimat- och miljö

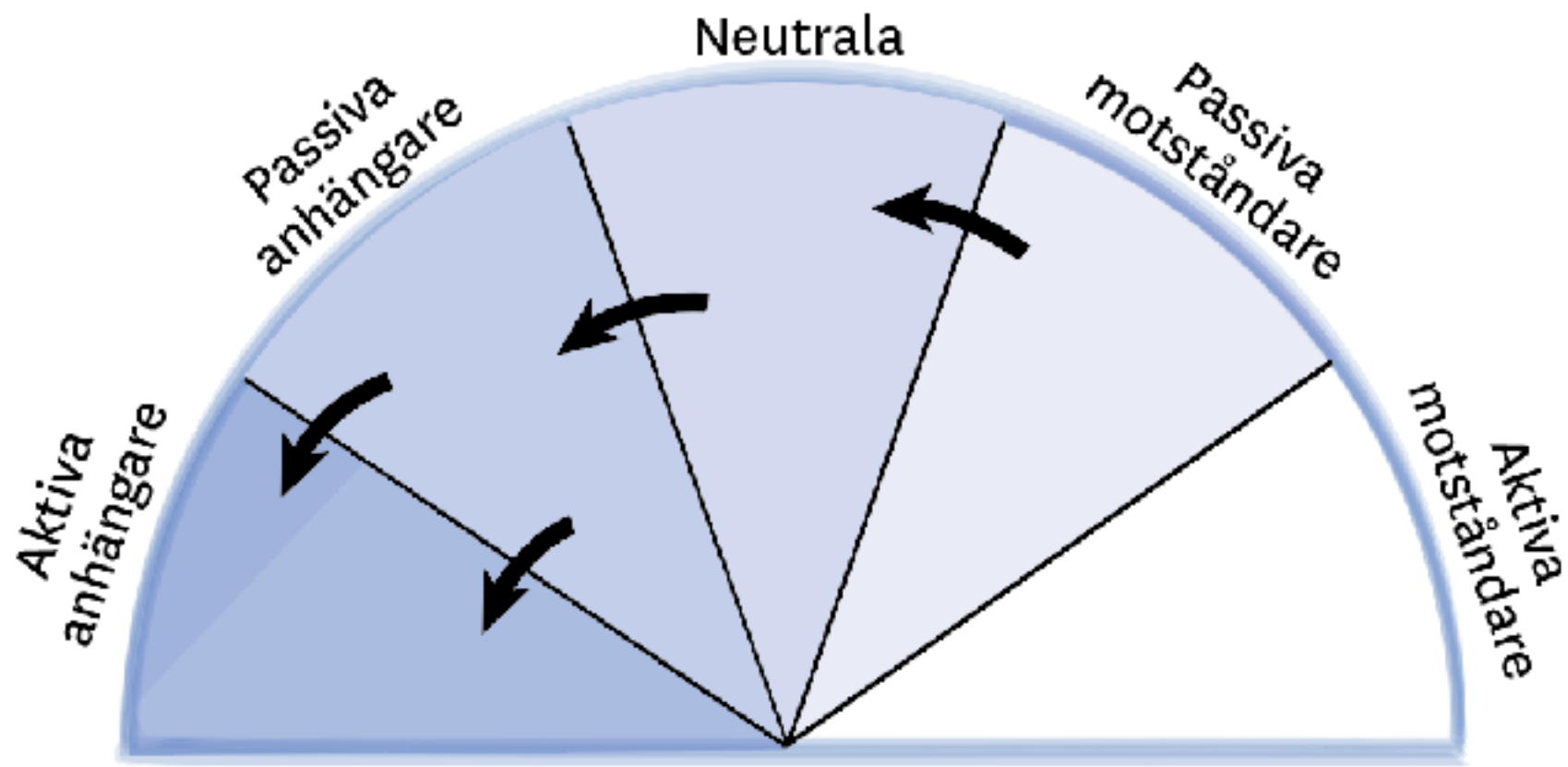


Kognitiv Dissonans

Prata om klimatet

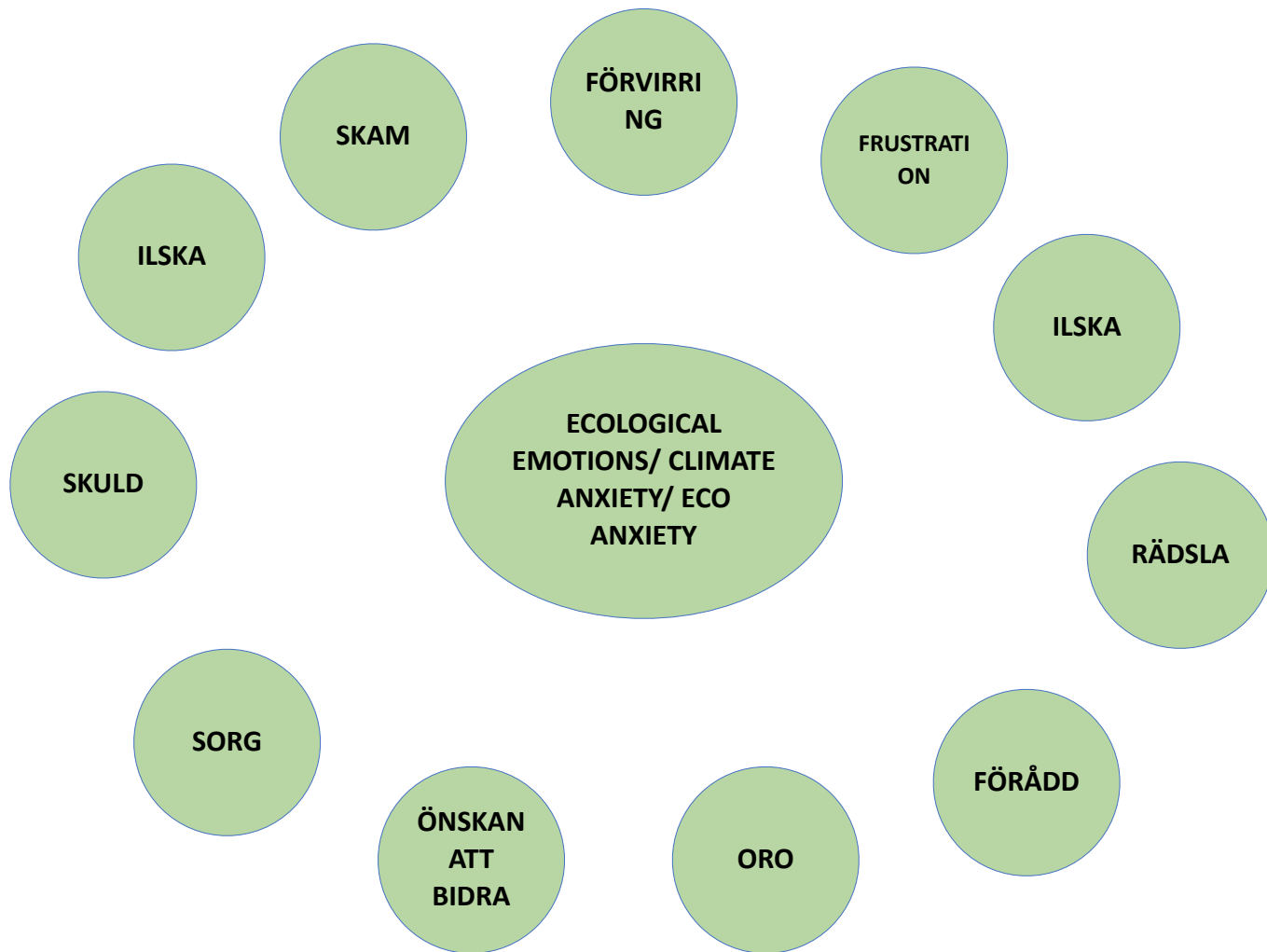
- *Hitta något gemensamt*
- *Visionera*
- *Bli en budbärare att lita på*
- *Lyssna istället för att övertyga*
- *Hjälp till att förmedla rimliga lösningar*
- *Välj dina strider*







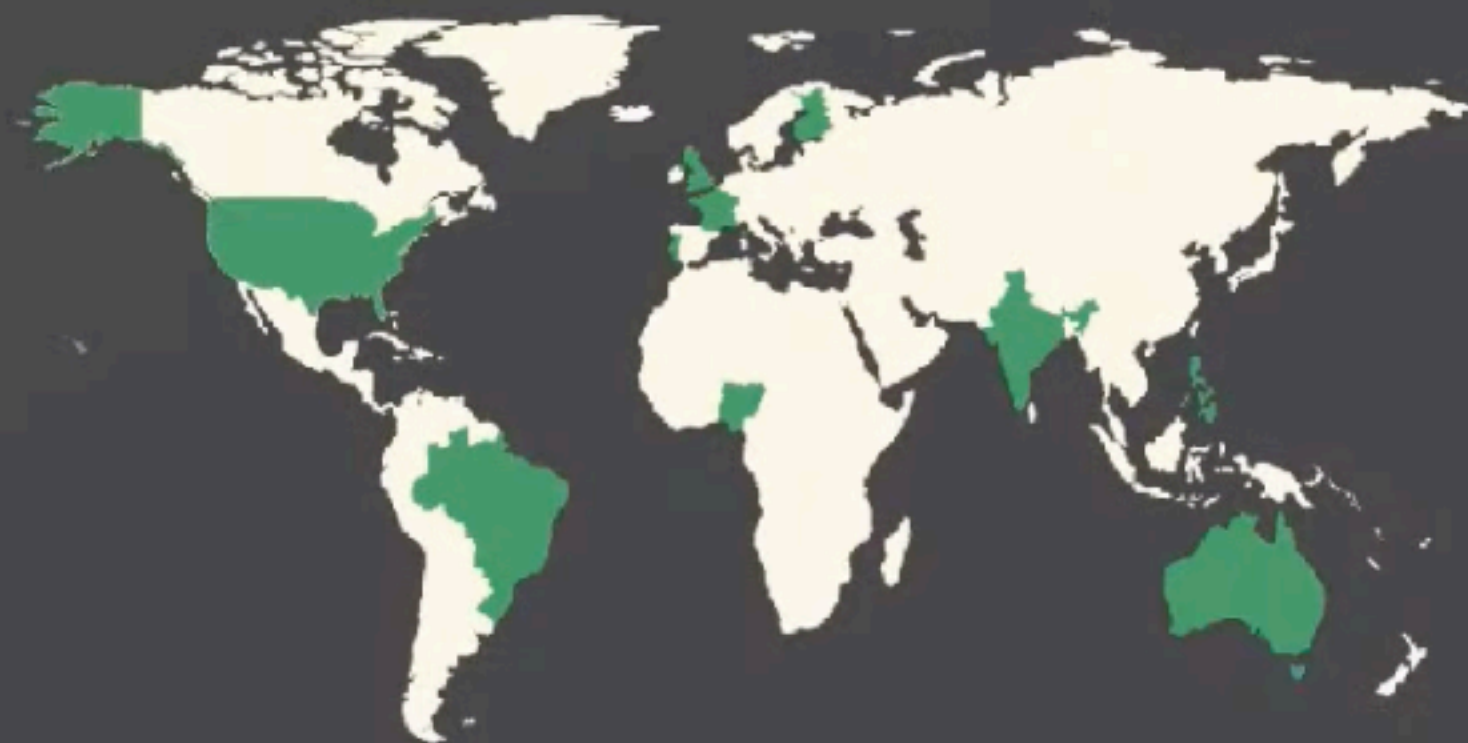
KLIMATÅNGEST



A close-up photograph of a bumblebee with yellow and black stripes, fuzzy body, and transparent wings, perched on a cluster of small purple lavender flowers. The background is a soft-focus green, suggesting more foliage.

HUR MÅR VÅR VÄRLD?

HUR MÅR VI?



Australia

Brazil

Finland

France

India

Nigeria

Philippines

Portugal

UK

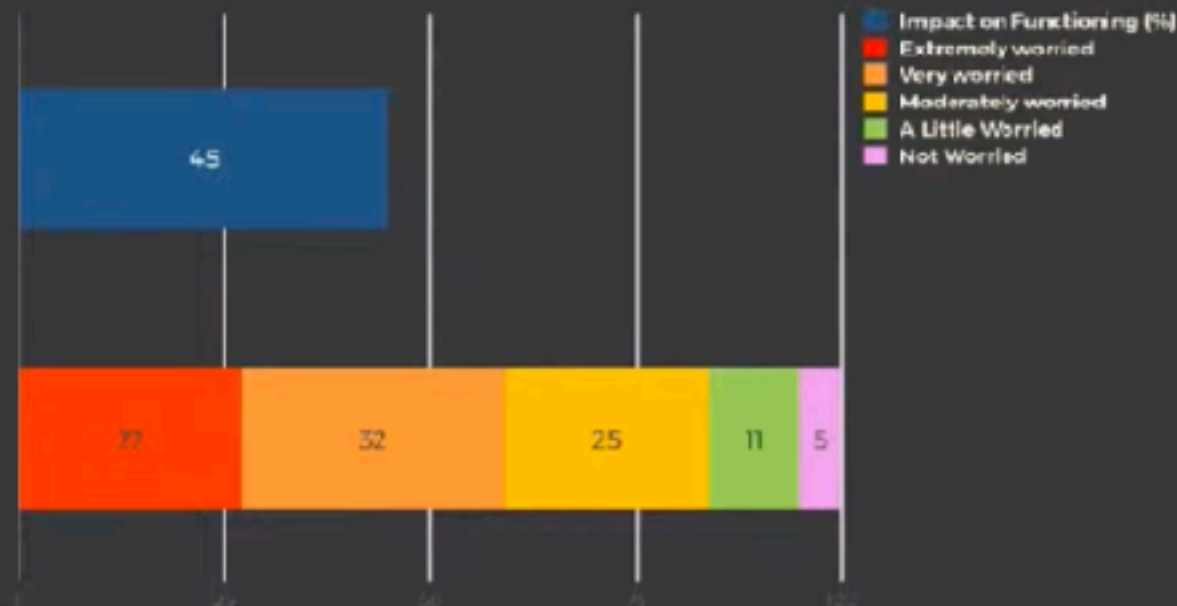
USA

Nearly half

report negative impact on daily functioning
(eating, concentrating, work, school, sleeping, spending time in nature, playing, having fun, relationships)

8 out of 10

children and young people worry that climate change is threatening people and the planet



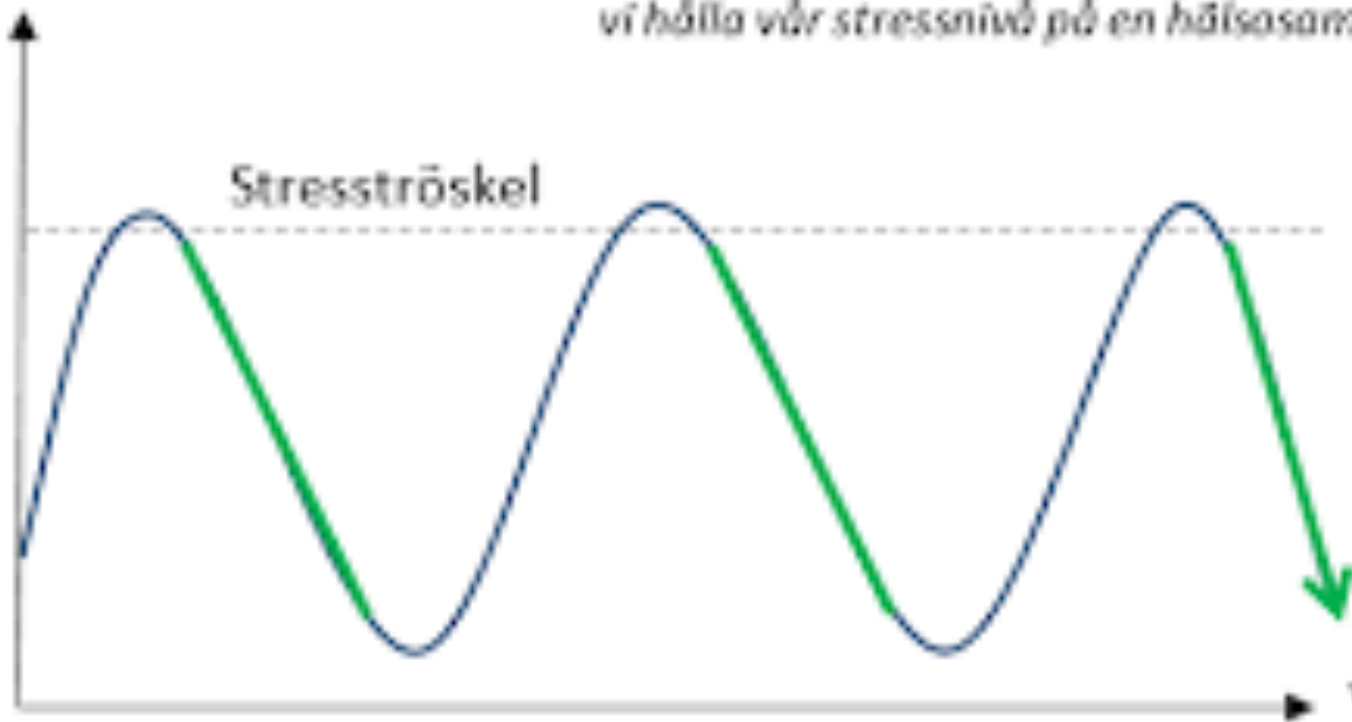


Stressnivå

Med hjälp av återkommande återhämtning kan vi hålla vår stressnivå på en hälsosam nivå.

Stresströskel

Utveckling
över tid

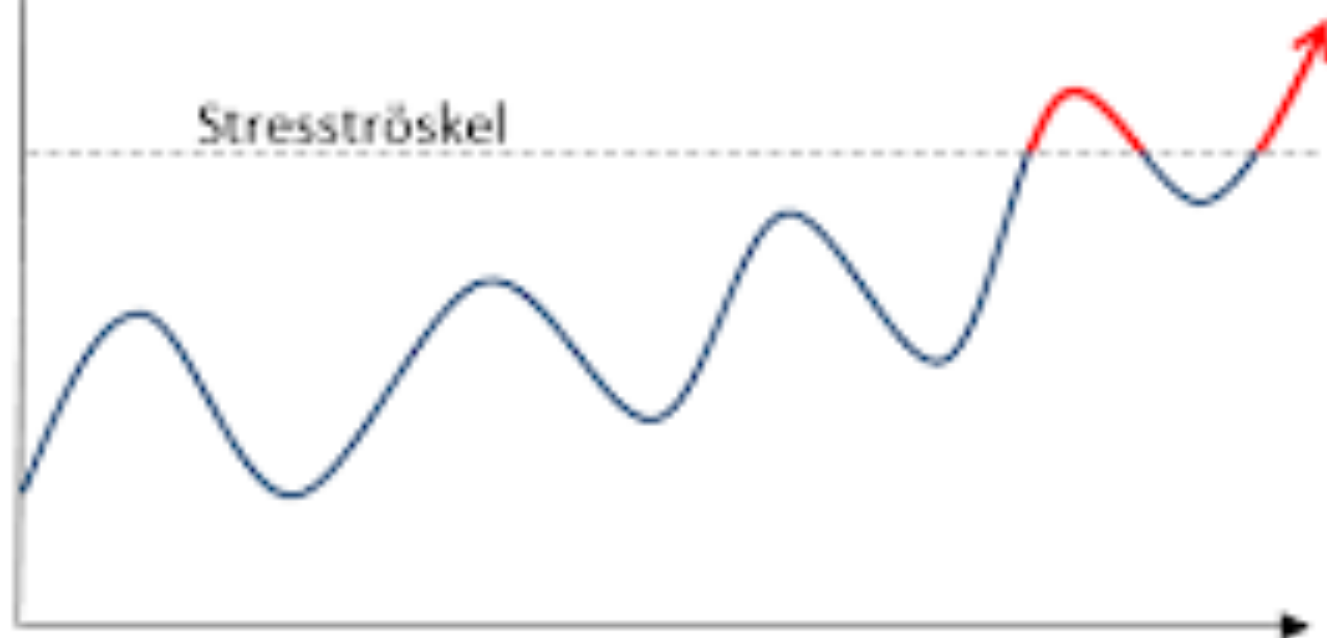


Stressnivå

Utan tillräcklig återhämtning når vår stressnivå till slut långt över vår stresströskel.

Stresströskel

Utveckling
över tid





Återhämtning



Stimulikontroll



Feedback och stöttning

A photograph of a forest floor. In the foreground and middle ground, several large, vibrant green ferns with feathery fronds are growing. The ground is covered with dark, charred soil and scattered brown, fallen leaves. Several dark, slender tree trunks are visible, some showing signs of being charred or damaged. The background shows more trees with sparse, brownish foliage, suggesting an autumn or post-fire environment. The overall scene conveys a sense of natural recovery and resilience.

**Resiliens = förmåga t.ex. hos
ekosystem att
återhämta sig eller motstå olika störningar**

Definition enligt American psychological society:

"a process of 'bouncing back' from difficult experiences and 'adapting well in the face of adversity, tragedy, threats or significant sources of stress'".





*Vad är det som gör att
vissa personer inte bara
tycks klara av motgångar,
utan till och med växer sig
starkare?*

*Kanske är vi mer motståndskraftiga än vi
tror?*



Hardiness

*1) Att vara hängiven att hitta ett
meningsfullt syfte med livet*

*2) Tror på att det går att påverka sin
omgivning och sin framtid*

*3) Tron på att du kan växa av både positiva
och negativa händelser*



*Meningsfullt syfte: En
dröm om att nå toppen*

*Se motgångar som
tillfällen för lärande -*

*Tilltro till sin förmåga att
påverka utfallet*

*Det kanske inte bara är av
praktiska skäl människor
klättrar i REPLAG?*



A photograph of a man's face from the nose up, completely obscured by numerous yellow and white sticky notes. The notes contain handwritten reminders such as "STOP!", "TAKE A BREAK", "\$\$", "OFF LINE", "EAT", "SLEEP", "Chill", "Don't", "Work Out", "BREATHE", "Wait a minute", "Dance", "zzz", "House", "Check", "Viva", "?", and "Work". Some notes also feature simple drawings like a house, a glass, or a checkmark. The background is a light-colored wooden surface.







KLIMATPSYKOLOGI

kata@klimatpsykologerna.se

@klotcollective

@theclimatpsychologist

@klimatpsykologerna

Kata Nylén

