



Børn og unge engagerer sig i klimaforandringer langt tidligere, end vi tror

Maria Ojala har de sidste 20 år forsket i unges angst for klimaforandringer. *Magasinet P* har mødt den svenske psykologiprofessor til en samtale om håb og bekymringer for en fremtid, de voksne heller ikke kender svaret på.

Af Ditte Darko, *psykolog og journalist*

Smeltede isbjerge, ustyrlige skovbrande, skyhøje temperaturer og katastrofale oversvømmelser er eksempler på klimaforandringer, der har givet mange børn og unge noget at tænke over. For nogle rimer det på handlingslammelse, fornægtelse, angst og bekymring. For andre er det muligt at tro på et håb, at gå ind i sagen, erkende et selvansvar. At holde fast i troen på, at aktivisme og fællesskab stadigvæk kan noget, når det kommer til at påvirke både politikere og klimakatastrofer.

Maria Ojala har aldrig været miljøaktivist – men hun har altid interesseret sig for, hvordan samfundsproblemer påvirker mennesker. Som barn af 1970'erne lærte hun først rigtig begrebet 'bæredygtighed' at kende 20 år senere. I dag er det for længst gået op for den svenske professor i psykologi, at klimaforandringer er et samfundsproblem, som giver mening at studere fra et psykologisk perspektiv.

– Jeg har altid været optaget af socialpsykologi og samfundsmæssige problemer og deres påvirkninger på os mennesker. Da jeg begyndte at forske, var jeg meget interesseret i emotioner, og det gik op for mig, at klimaforandringer også er samfundsmæssige problemer, som vi er en del af og som påvirker os psykologisk – det er i høj grad noget, der kan stresser os. Derfra begyndte jeg at forske i, hvordan unge mennesker relaterer sig til globale klimaudfordringer. Det var der, jeg begyndte at studere deres bekymringer, fortæller Maria Ojala.

Maria Ojala er associeret professor i psykologi ved Örebro Universitet i Sverige og forskningsdirektør ved Center for Environmental and Sustainability Social Science (CESSS). I 20 år har hun forsket i unges angst for

klimaforandringer, og hvordan de *coper* med angsten. Hun har lært, at der er flere måder at håndtere bekymringer for klimaforandringer på. Og nogle er bedre for vores mentale helbred end andre.

– Mine studier viser, at unge ikke er en homogen gruppe. Selvom mange bekymrer sig, er der også studier, der viser, at mange ikke går op i klimaforandringerne i hverdagen. De er optaget af andre ting, fx at klare sig godt i skolen. Men der er og har været en stigning i eksistentielle bekymringer om klima. Og nogle unge bekymrer sig meget. Men de bekymrer sig på forskellige måder. Det er ikke alle, der er aktivister som Gretha Thunberg, forklarer Maria Ojala.

Spørger man professoren, hvad det vigtigste hun har fundet ud af, er, så er svaret to ting:

– Den ene er, at vi ofte har en simpel forståelse af unge mennesker. Enten ser vi de unge som ofre for klimaproblemer – eller at det er dem, som skal eller vil redde os. Fordi de 'voksne' har ødelagt jorden, siger Maria Ojala.

– Men det, jeg har set i min forskning, er, at unge fra 11-års alderen og opefter er en meget heterogen gruppe – der *coper* meget forskelligt med klimaforandringer. Og unge er en mere kompleks gruppe, end vi tror, forklarer hun.

Derudover har den centrale opdagelse i Maria Ojalias forskning været, at den såkaldte *meningsfokuserede coping* er vigtig. Hendes første studie i unges copingmekanismer viste nemlig, at unge scorede meget højt på bekymring og pessimisme, men også på håb – på én gang.

– De svingede frem og tilbage mellem håb og bekymring. De var både optimistiske, men også meget deprimerede nogle gange. Jeg ville forstå, hvad det handlede om. Derfor blev jeg nysgerrig på, hvordan unge mennesker skaber håb og mening, og hvilke strategier de bruger, siger Maria Ojala.





MENING I FOKUS

Copingmekanismer er ikke et nyt fænomen inden for psykologien, og de er blevet studeret i mange sammenhænge. Fx når mennesker skal håndtere alvorlig stress, belastning eller kroniske lidelser. Ifølge Maria Ojala vælger forskellige mennesker forskellige coping-strategier, når det kommer til at håndtere det, der umiddelbart ikke lader sig løse. Her spiller både alder, køn og værdier ind.

Hendes forskning viser, at mange unge bearbejder klimaforandringer på en *emotionsfokuseret* måde – de er bekymrede, men bekymrer sig ikke hele tiden. De distancerer sig på forskellige måder fx ved at tænke på noget andet.

– Og så er der grupper, der copes på en mere *problemfokuseret* måde. De tænker på, hvad de kan gøre. Taler med venner og familie og læser bøger. Nogle spiser mindre kød, vælger at cykle til skole eller forsøger at deltage mere kollektivt.

– Problemfokuseret coping handler om, at du rigtig gerne vil finde løsninger eller finde ud af, hvordan du kan hjælpe. Men hvis du ikke kan se en løsning, kan det blive meget tungt at have denne coping-strategi. Det stresser os, når vi ikke direkte kan løse det hele alene eller lige nu, forklarer Maria Ojala.

Udover emotions- og problemfokuseret coping findes der en tredje variant, som ifølge forskeren er mere konstruktiv – nemlig den *meningsfokuserede coping*.

– Meningsfokuseret coping handler om at øge positive følelser ved hjælp af forskellige strategier – og oplevelen af, at du kan påvirke situationen. Det, vi inden for psykologien kalder 'self-efficacy', troen på egne evner. Jeg tænkte, det kunne overføres til unges coping med klimaforandringer og fandt ud af, at den er forbundet med et større velvære for dem, der bruger denne strategi, siger Maria Ojala.

Ifølge forskeren er den meningsfokuserede coping baseret på at være i stand til at se virkeligheden i øjnene og kunne skifte mellem forskellige perspektiver – fra det negative til det positive.

– Du kan se på problemet og erkende det – men du kan også skifte perspektiv og finde ting i hverdagen, der er positive, fx at flere tager klimnforandringen seriøst, eller at vi har løst problemer før i historien.

Det andet aspekt af meningsfokuseret coping handler ifølge forskeren, om at have tillid til de aktører, der er uden for en selv. At man tror på, at folk uden for en selv kan gøre noget. Fx virksomheder, organisationer og politikere.

Maria Ojala forklarer, at den tredje del af meningsfokuseret coping består af det såkaldte 'defiant hope' – man er pessimistisk, men tvinger sig til at være håbeful, sådan at man ser de positive aspekter. Det kræver kognitiv kapacitet og handler meget om at kunne skifte perspektiv, understreger hun.

ET KLIMAVENLIGT MEN BEKYMRET LIV

I øjeblikket er den svenske psykologiprofessor optaget af at undersøge, hvordan unge copes med konflikter og ambivalens forbundet med klimavenlig adfærd.

– Bekymringer om klimaforandringer er knyttet meget til skyld og skam. Mange unge føler, at de ikke gør noget godt – og så kan hverdagslivet blive en konstant kamp. De kæmper virkelig med at prøve at gøre verden til et bedre sted ved fx at spise klimavenligt. Men det kan skabe mange konflikter med venner og familie – nogle bliver mødt af andre, der synes, de er mærkelige, fordi de ikke spiser kød. De skal konstant forhandle med deres venner og forældre – men også med sig selv, forklarer Maria Ojala.

Hendes forskning viser, at der er forskelle på, hvordan og hvor meget børn og unge bekymrer sig

- både alder, køn og værdier spiller ind. De yngste børn og unge, hun har fokuseret på, har været helt ned til 11-årsalderen.

- De 11-12-årige bekymrer sig ikke om sig selv, men om dyr, især isbjørne og fremtidige generationer, og mennesker, der lever i andre lande. De ved, at nogle lande allerede er meget varme. Men jeg ser, at billedet har ændret sig lidt de senere år, og studier viser, at børn og unges bekymringer er begyndt at blive stærkere og mere personlige, forklarer hun.

Med internettet og sociale medier mener Maria Ojala, at det er vigtigt at voksne og undervisere indser, at børn ved mere, langt tidligere end vi tror.

- Forældre vil gerne beskytte deres børn. Vi skal vide, at børn engagerer sig tidligere, end vi tror. Vi skal støtte dem, siger Maria Ojala.

Med rollemodeller som Greta Thunberg er det også blevet tydeligt for mange unge, at man kan gøre noget aktivt.

- Vi ved fra socialpsykologisk forskning, at rollemodeller er vigtige. Jeg kan se, at Greta Thunberg spiller en stor rolle og er en rollemodel, unge kan spejle sig i. Selv hvis du bor i et lille samfund, hvor andre er ligeglade, så kan du finde ligesindede online og have demonstrationer online. Hun viser, at du kan gøre noget, hvis du engagerer dig kollektivt. Det er ikke kun 'mig alene,' der skal løse klimaproblemet - men os alle, siger Maria Ojala.

Og det er netop forståelsen af, at man ikke er alene, at der findes rollemodeller, og at fællesskaber er vejen frem, som kan være med til at hjælpe bekymrede unge med at finde håb i en uforudsigelig fremtid.

HÅB FORUDE?

Maria Ojala ved, at der er en debat, når det kommer til, om vi overhovedet skal fokusere på håb, når det handler om klimaforandringer. Hun mener ikke, at

bekymringer altid behøver at være negative, men at de også kan være en positiv kraft.

- Det er ikke så simpelt, som vi gerne vil gøre det. At håb altid er godt, og bekymringer altid dårligt. Nogle kalder håb for ønsketænkning. For det meste er håb godt - men nogle baserer håbet på fornægtelse. En anden måde at skabe håb på er ved at være aktiv - og det er ofte kollektivt, siger Maria Ojala.

Når hun ser på unges copingstrategier, så ser hun også, at fortrængning er mere almindeligt blandt drenge.

- Longitudinale studier viser, at dem, der fornægter problemet, har en lav grad af tillid til at de kan påvirke samfundet og lav tillid til politiske institutioner. Det er især drengene, der ikke føler, de er en del af samfundet. Og at de ikke kan påvirke det, der sker, siger Maria Ojala.

Den problemfokuserede coping - som handler om at tage problemerne på sig - er til gengæld mere almindelig blandt piger. Men forskeren ser ingen kønsforskelle på, hvem der anvender en meningsfokuseret copingstrategi. Men hun ser, at børn og unges kommunikation med forældre og undervisere har betydning for, om de bruger en meningsfokuseret copingstrategi eller ej.

- Dem der bruger meningsfokuseret coping føler, at deres forældre tager deres følelser seriøst og lytter til dem, fortæller Maria Ojala.

Hun håber, at hendes forskning kan være med til at påvirke den undervisning, lærere får om, hvordan de kan undervise i bæredygtighed, klimaproblemer og samfundsproblemer, og hvordan de inkluderer børn og unges emotioner i den undervisning.

- Emotioner er ret vigtige, når det kommer til samfundsproblemer. De påvirkes i høj grad af sociologiske ting, fx en præsident, der vil have dig til at frygte nogle ting frem for andre, siger forsker Maria Ojala. •

MARIA OJALAS GODE RÅD TIL FORÆLDRE OG UNDERVISERE

Lyt til dit barn. Tag dets bekymringer alvorligt. Hjælp barnet med at tale om det, som det bekymrer sig om. Både derhjemme og i klasselokalet. Nogle voksne er bange for at tale om det og går hurtigt ind i håbet om, at 'ja, vi kan genbruge ting' – vær ikke bange for at tale om det.

Begynd at tale om, hvad kan vi gøre som os selv og som borgere. Fx: kan vi påvirke vores butikker eller politikere?

Fokuser på meningsfokuseret coping & tillid – hvis du er lærer, så inviter voksne, der arbejder med klimaforandringer, til at komme og fortælle om det. Vis at der er grupper af voksne, der arbejder med klimaforandringer og tager det seriøst som fx forskere, forretningsfolk, politikere.



MARIA OJALA

Maria Ojala er associeret professor i psykologi ved Örebro Universitet. Siden september 2020 har hun været forskningsdirektør ved Center for Environmental and Sustainability Social Science (CESSS). Hendes primære forskningsområde er, hvordan unge mennesker tænker, føler, handler, lærer og kommunikerer om globale klimaforandringer.

BØGER OG ARTIKLER AF MARIA OJALA

Ojala, M. (2019). Eco-anxiety.
RSA Journal, 4, 2018-19, 10-15.

Find den her: [medium.com/rsa-journal/
eco-anxiety-323056def77f](https://medium.com/rsa-journal/eco-anxiety-323056def77f)

Maria Ojala (2012) *Regulating Worry, Promoting Hope: How Do Children, Adolescents, and Young Adults Cope with Climate Change?* International Journal of Environmental and Science Education.
Maria Ojala (2007): Hope and worry: Exploring young people's values, emotions, and behavior regarding global environmental problems. Örebro universitetsbibliotek.