

Was tun mit den Klima-Gefühlen?



Bildquelle: <https://inkinct.com.au/index.php/2015/03/03/this-young-koala-has-a-mental-health-problem/>

Klimagefühle sind angesichts der Klimakrise **normal und vernünftig**.

DESHALB:

- Kenne und akzeptiere Deine Gefühle.
- Mache Dir auch positive Entwicklungen bewusst.
- Sorge für dich selbst...

Was kann ich noch tun?

- Bleib nicht allein, sondern tausche Dich mit Freund*innen und Gleichgesinnten aus.
- Nutze **Klima-Cafés** oder **Gesprächsrunden** vor Ort oder online:
 - <https://www.psy4f.org/termine-online-gespraechsrunden>
 - <https://klimatreffs.de/>
 - Bald auch in Jena vor Ort!

➤ Engagiere Dich

- Setze in der **eigenen Lebenswelt** an:
 - Was kann ich in den Bereichen tun, in denen ich sowieso unterwegs bin (Schule/Uni/Arbeit/Sportverein usw.)?
 - Welche Art von Engagement passt zu mir?
- Suche nach **bestehenden Gruppen** oder **Mitstreiter*innen**...



<https://daskannstdutun.de/>

... z.B. hier:

