



# EKO- ANKSIOZNOST

Dobre prakse iz  
partnerskih zemalja i  
preporuke za rad s  
mladima



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

### **Odricanje od odgovornosti**

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

# UVOD

Eko-anksioznost, obično shvaćena kao kronični strah od uništenja okoliša, brzorastući je psihološki fenomen koji utječe na pojedince i zajednice diljem svijeta. Posebno je česta među mlađim generacijama, koje često doživljavaju pojačane osjećaje neizvjesnosti, straha, krivnje i bespomoćnosti u vezi s budućnošću planeta kako klimatske promjene postaju sve vidljivije i utjecajnije. Ovaj emocionalni odgovor odražava duboku zabrinutost zbog degradacije okoliša, gubitka bioraznolikosti i dugoročne održivosti ljudskog života na Zemlji.

Kao odgovor na ovo goruće pitanje, međunarodna suradnja postala je bitna strategija. Radom izvan državnih granica, zemlje mogu dijeliti znanje, resurse i inovativne pristupe kako bi bolje razumjele i riješile eko-anksioznost. Inicijative poput Erasmus+ projekata, raznih programa koje financira EU i lokalnih napora, bili su ključni u razvoju praktičnih rješenja koja odjekuju kod mladih i šire zajednice. Ti naponi uključuju interaktivne radionice, obrazovne materijale osmišljene za podizanje svijesti, podcaste koji angažiraju publiku kroz pripovijedanje i prakse temeljene na prirodi koje ponovno povezuju pojedince s okolišem i promiču mentalno blagostanje.

Ovaj dokument ističe i objedinjuje učinkovite prakse iz zemalja partnera projekta Resilient Roots, uključujući Hrvatsku, Italiju, Sloveniju i Grčku. Ovi primjeri pružaju vrijedne uvide i alate za osobe koje rade s mladima, edukatore i stručnjake za mentalno zdravlje koji su u prvim redovima podrške mladima koji doživljavaju različite oblike ekološke anksioznosti. Učenjem iz ovih raznolikih inicijativa, dionici mogu bolje osnažiti mlade da svoje strahove transformiraju u proaktivan angažman, potičući ih da postanu pokretači promjena u izgradnji održivije i optimističnije budućnosti.

U konačnici, rješavanje ekološke anksioznosti nije samo ublažavanje psihološke nelagode, već i poticanje otpornosti, upravljanja okolišem i kolektivnog djelovanja. Kontinuiranom suradnjom i zajedničkom predanošću možemo stvoriti podržavajuća okruženja koja njeguju i mentalno zdravlje i održivi razvoj za generacije koje dolaze.

Svrha ovog izvora je:

**Naglasiti  
specifične  
pristupe svake  
partnerske  
zemlje**

**Poticati razvoj  
eko-otpornosti  
kod mladih**

**Pružiti praktične  
preporuke za  
rad s mladima**

# KLJUČNI NALAZI IZ PARTNERSKIH ZEMALJA

U Grčkoj postoji raznolik i aktivan ekosustav inicijativa koje se bave ekološkim izazovima i promicanjem održivosti. Većinu tih aktivnosti provodi treći sektor, s naglaskom na osnaživanje zajednica, posebno mladih, za uključivanje u klimatsko djelovanje, razvoj otpornosti i ekološko obrazovanje.

Projekti obuhvaćaju širok raspon - od lokalnih inicijativa koje potiču čišćenje okoliša i odgovorno gospodarenje otpadom, do strukturiranih programa koji pružaju edukaciju o eko-anksioznosti i održivom načinu života. Razvijaju se kulturni i obrazovni alati s ciljem podizanja svijesti o klimatskim promjenama i njihovim posljedicama, dok inovativni pristupi podupiru mentalno i emocionalno zdravlje kroz umjetničke i zajedničke aktivnosti.

Dodatno, digitalne platforme i projekti solidarnosti potiču suradnju i razmjenu resursa, dok praktični programi mobiliziraju volontere u borbi protiv onečišćenja i stvaranju zelenijih i zdravijih prostora. Zajedno, ove inicijative odražavaju dinamičan i sveobuhvatan pristup održivosti, s naglaskom na sudjelovanje zajednice, obrazovanje i praktične akcije.

### Istaknute inicijative uključuju:

- **EcoReactEU:** Erasmus+ KA220 projekt suradnje s Grčkom, Italijom, Francuskom i Nizozemskom, koji pruža resurse poput Pedagoškog vodiča za emocionalnu otpornost i alata za rad s mladima koji se suočavaju s eko-anksioznošću.
- **Gen Z, Media and Climate Change:** Podcast studenata Panteion University u suradnji s iMEDD-om, koji istražuje klimatske promjene i održivost kroz medije.
- **RESET-ART:** Europski projekt koji oprema osobe koje rade s mladima kulturnim alatima kako bi pomogli mladima u upravljanju ekološkim stresom.
- **Earth's Echoes:** Podcast novinarskih škola u Grčkoj i Kolumbiji, koji naglašava ulogu obrazovanja u rješavanju klimatskih promjena.
- **Youth EConnection:** Projekt solidarnosti koji nudi aktivnosti podizanja ekološke svijesti, poput čišćenja okoliša i mapiranja ekološki prihvatljivih poduzeća.
- **Ecogenia:** Prvi grčke klimatske trupe mladih, omogućuje mladima sudjelovanje u projektima klimatske akcije s konkretnim utjecajem.
- **Save Your Hood:** Volonterski pokret za zaštitu okoliša koji osnažuje građane da čiste i recikliraju za zdravije susjedstvo.
- **NGO from Lefkada:** Promiče ESC (European Solidarity Corps) mogućnosti u održivosti i klimatskim akcijama za mlade.

- **ESAI EN ROI:** Uključuje arhitekta i urbaniste u dizajn održivih gradskih parkova u skladu s potrebama javnosti i okoliša.
- **Cob.gr:** ESC projekt o održivom životu na regenerativnoj farmi izvan mreže, koji kombinira ekološke aktivnosti i timski rad.
- **Society for the Protection of Biodiversity of Thrace:** Volonterska inicijativa koja štiti bioraznolikost regije Trakije.
- **Analeia:** Edukacija ribara za prikupljanje plastičnog otpada iz mora, uklanjajući više od dva kamiona plastike dnevno.
- **Fabric Republic:** Modernizira kružno upravljanje odjećom kako bi se potaknule prakse bez otpada.
- **Green Compass:** Digitalna karta za ekološke zajednice koja potiče održive prakse.

**Hrvatska** je aktivno uključena u raznovrsne aktivnosti usmjerene na rješavanje ekoloških izazova, promicanje održivosti i jačanje otpornosti zajednica. Te inicijative fokusirane su na obrazovanje, međukulturalnu suradnju i praktična rješenja za klimatske izazove. Projekti posebno naglašavaju opremanje edukatora i mladih alatima za upravljanje eko-anksioznošću, integraciju održivosti u obrazovni proces i usvajanje ekološki prihvatljivih praksi u svakodnevnom životu.

Značajni su i projekti očuvanja prirodnih resursa, uključujući inicijative usmjerene na zaštitu prirodnih ekosustava, poput obalnih područja, vodenih staništa i riječnih šuma. Održivi turizam također zauzima važno mjesto, promičući ekološki osviještene smještajne kapacitete i mjere štednje resursa, uz istovremenu podršku lokalnim zajednicama i kulturnoj baštini.

Suradnja je stalna tema, s programima koji potiču partnerstva preko granica, omogućuju razmjenu znanja i stvaranje mreža za dugoročne inicijative održivosti. Od kreativnih pristupa, poput uključivanja recikliranih materijala u obrazovni proces, do naprednih istraživanja u području održive energije i vodenih sustava, Hrvatska ostvaruje značajne pomake u izgradnji zelenije budućnosti. Te aktivnosti kombiniraju akcije "odozdo" s intervencijama na razini politike, osiguravajući sveobuhvatan pristup ekološkoj otpornosti i održivosti.

### Istaknute inicijative uključuju:

- **Under the European Stars:** Erasmus+ projekt koji je okupio studente iz Hrvatske, Finske, Mađarske i Španjolske radi sudjelovanja u vježbama svjesnosti (mindfulness) i radionicama koje promiču ekološku osviještenost i otpornost mentalnog zdravlja.
- **Environmental Awareness vs. Eco Anxiety:** Erasmus+ KAI trening u Splitu i Dubrovniku koji oprema edukatore alatima za upravljanje eko-anksioznošću kroz tehnike mindfulnessa u prirodi i emocionalne regulacije.
- **BEST - Building Environmental Awareness and Sustainability Values:** Erasmus+ projekt sa sjedištem u Zagrebu koji promiče klimatsku akciju kroz transformativno učenje i pristup „Glava, Srce, Ruke”.
- **Think Blue - Save Seas and Waters for the Future:** Erasmus+ tečaj u Dubrovniku koji podučava edukatore praktičnim metodama za poticanje održivih navika i očuvanje vodenih ekosustava.
- **Eco-Creative Classroom:** Inicijativa u Dubrovniku i Splitu koja osnažuje edukatore za integraciju recikliranih materijala u kreativne eko-umjetničke projekte za ekološko obrazovanje.
- **Climate Change People Change:** Erasmus+ projekt u Šolti koji potiče uključivanje mladih u klimatske akcije i podizanje svijesti kroz suradnju s partnerima iz drugih zemalja.
- **AdriaClimPlus:** Prekogranična inicijativa koja se bavi klimatskom prilagodbom i otpornosti u jadranskoj regiji putem istraživanja i kreiranja politika.

- **SusTrainable:** Erasmus+ projekt u Puli koji promiče održivost u obrazovanju o razvoju softvera kroz osposobljavanje učitelja i integraciju u kurikulum.
- **Green Osijek:** Ekološka udruga koja djeluje u blizini Parka prirode Kopački Rit, fokusirana na ekološko obrazovanje i eko-turizam.
- **SDEWES Centre:** Centar sa sjedištem u Zagrebu koji unapređuje istraživanje i obrazovanje u području održive energije, voda i okolišnih sustava.
- **Amazon of Europe:** Multinacionalni projekt očuvanja riječnih šuma duž UNESCO biosferne rezerve Mura-Drava-Dunav.
- **Green Stay Croatia:** Promiče ekološki prihvatljive smještajne kapacitete i prakse održivog turizma radi zaštite kulturne i prirodne baštine Hrvatske.

**Italija** aktivno pristupa problemu eko-anksioznosti kroz inovativne inicijative koje kombiniraju očuvanje okoliša, podršku mentalnom zdravlju i angažman zajednice. Projekti poput šumskih šetnji (forest bathing) u prirodnim rezervatima, besplatnih terapijskih sesija za mlade odrasle osobe i kampanja na društvenim mrežama koje provodi UNICEF potiču emocionalnu otpornost i odgovornost prema okolišu.

Ove aktivnosti naglašavaju svijesnost (mindfulness), obrazovanje i primjenjiva rješenja, osnažujući pojedince da svoju eko-anksioznost pretvore u konstruktivni ekološki aktivizam.

Istaknute inicijative uključuju:

- **Oasi del Respiro (Breath Oases):** U suradnji s WWF-om, ova inicijativa promiče šumske šetnje u prirodnim rezervatima diljem Italije, nudeći vođene vježbe svjesnosti (mindfulness) i senzorne aktivnosti za smanjenje stresa i eko-anksioznosti. Sudionici su izvijestili o većem osjećaju povezanosti s prirodom, pri čemu je jedan sudionik rekao: „Bio je to podsjetnik na ljepotu koju pokušavamo zaštititi, čineći svoje ekološke napore smislenijima.”
- **Ecososteniamoci:** Ovaj zajednički program pruža grupne sesije koje vode psiholozi za podršku mladim odraslim osobama koje doživljavaju eko-anksioznost. Sesije su usmjerene na emocionalnu otpornost, pretvaranje zabrinutosti u proaktivno djelovanje i promicanje održivog načina života.
- **UNICEF and GuidaPsicologi Collaboration:** Partnerstvo za podizanje svijesti o eko-anksioznosti putem kampanja na društvenim mrežama. Inicijativa potiče otvorene rasprave, modelira ekološki prihvatljiva ponašanja i promiče kolektivne akcije među mladima radi jačanja otpornosti i nade.

Slovenske aktivnosti usmjerene na rješavanje eko-anksioznosti uključuju projekt Youth Courage za osnaživanje marginalizirane mladeži, pet detaljnih članaka koji istražuju psihološki utjecaj klimatskih promjena, radijski program koji nudi terapijske savjete te kampanju na društvenim mrežama za promicanje mentalnog zdravlja.

Sve ove inicijative zajednički naglašavaju obrazovanje, podršku zajednice i praktične alate za jačanje otpornosti

### Istaknute inicijative uključuju:

- Youth Courage (Erasmus+ Key Action 2 Project): Ovaj međunarodni projekt ponovno povezuje marginaliziranu mladež sa sustavima podrške nakon COVID-19. Osnružuje mlade putem alata poput interaktivnih igara, inovativnih anketa i online platforme koja promiče aktivno građanstvo i mentalnu otpornost.
- Awareness-Raising Articles on Eco-Anxiety
  - **"Climate Change and Mental Health" (23 May 2023):** Objašnjava kako okolišne krize poput toplinskih valova i poplava pogoršavaju mentalne probleme, posebno kod ranjivih skupina. Naglašava pojavu eko-anksioznosti, solastalgije i ekološke tuge.
  - **"Do You Feel Eco-Anxiety?" (3 Dec 2021):** Raspravlja o eko-anksioznosti kao odgovoru na uništavanje okoliša, nudeći prakse samopomoći poput mindfulnessa i povezivanja s prirodom za ublažavanje stresa i promicanje održivog života.
  - **"Eco-Anxiety and Climate Anxiety Among Youth" (11 Dec 2023):** Ističe psihološki utjecaj nedavnih klimatskih katastrofa u Sloveniji, prepoznajući eko-anksioznost kao racionalan odgovor na stvarne prijetnje i naglašavajući njen utjecaj na mlade.
  - **"Fear of Environmental Catastrophe" (21 Nov 2021):** Ispituje rastuću eko-anksioznost povezanu s degradacijom okoliša i predlaže promjene ponašanja poput aktivnog putovanja, koje su i ekološki prihvatljive i korisne za mentalno zdravlje.
  - **"Most Young People Suffer from Climate Anxiety" (15 Sep 2021):** Temelji se na globalnom istraživanju i otkriva rašireni psihološki stres i očaj među mladima uzrokovan klimatskom krizom, uz duboko razočaranje u političko vodstvo.

- **Radio Broadcast on Eco-Anxiety (19 April 2024):** Sveobuhvatna rasprava o eko-anksioznosti, uključujući uvid psihologa u uzroke, terapijske metode i mehanizme nošenja sa stresom temeljene na zajednici.
- **Mind the Mind Slovenia (Social Media Campaign):** Inicijativa koju vode studenti koristeći platforme poput Facebooka za podizanje svijesti o eko-anksioznosti i izazovima mentalnog zdravlja, s ciljem destigmatizacije psiholoških poteškoća.

### Primjeri dobre prakse

Kako bismo bolje razumjeli raznolike inicijative u području okoliša i održivosti diljem partnerskih zemalja, projekte smo grupirali prema njihovom primarnom fokusu i pristupu. Ova kategorizacija pruža jasniji pregled različitih strategija koje se bave ključnim pitanjima poput klimatskih promjena, ekološke degradacije i sve većeg psihološkog utjecaja eko-anksioznosti. Organiziranje inicijativa prema glavnim ciljevima i metodama također pomaže u prepoznavanju zajedničkih tema, snaga i potencijalnih praznina unutar zajedničkih napora.

Navedenih šest kategorija odražava širok spektar aktivnosti koje doprinose održivosti okoliša i otpornosti zajednica: Inicijative za podizanje svijesti, Inicijative temeljene na zajednici, Inicijative u obrazovanju i osposobljavanju, Projekti očuvanja i održivosti, Inovativni i digitalni alati, te Podrška mentalnom zdravlju i eko-anksioznosti. Svaka kategorija obuhvaća specifično područje fokusa.

## 01

### Inicijative za podizanje svijesti

Fokus je na unapređenju javnog razumijevanja i znanja o okolišnim izazovima i eko-anksioznosti.

- Gen Z, Media, and Climate Change (podcast)
- Earth's Echoes (podcast)
- UNICEF and GuidaPsicologi Collaboration (kampanje na društvenim mrežama)
- Članci o podizanju svijesti o eko-anksioznosti (Slovenija)

## 02

### Inicijative temeljene na zajednici

Fokus je na mobiliziranju lokalnih zajednica za praktične ekološke akcije i poticanju suradnje.

- Save Your Hood (akcije čišćenja)
- Youth EConnection (projekt solidarnosti)
- Green Compass (digitalna karta za eko-zajednice)

## 03

### Inicijative u obrazovanju i osposobljavanju

Fokus je na opremanju pojedinaca (posebno mladih i edukatora) alatima, znanjem i emocionalnom otpornosti.

- RESET-ART (kulturni alati za upravljanje eko-stresom)
- Environmental Awareness vs. Eco Anxiety (mindfulness trening)
- Think Blue - Save Seas and Waters for the Future (praktična edukacija za nastavnike)
- Eco-Creative Classroom (reciklirani materijali za obrazovanje)

## 04

### Projekti očuvanja i održivosti

Fokus je na izravnim akcijama za očuvanje ekosustava, promicanje održivog života i ublažavanje klimatskih utjecaja.

- Society for the Protection of Biodiversity of Thrace (zaštita bioraznolikosti)
- AdriaClimPlus (istraživanje klimatske prilagodbe)
- Amazon of Europe (očuvanje šuma)
- Analeia (skupljanje plastičnog smeća u moru)

## 05

### Inovativni i digitalni alati

Fokus je na korištenju tehnologije i inovacija za poboljšanje suradnje, dijeljenja resursa i ekoloških akcija.

- EcoReactEU (digitalni resursi za rješavanje eko-anksioznosti)
- Green Compass (digitalna karta za eko-zajednice)
- SusTrainable (održivost u obrazovanju putem digitalnih alata)

## 06

### Podrška mentalnom zdravlju i eko-anksioznosti

Fokus je na emocionalnoj otpornosti i psihološkim utjecajima okolišnih izazova.

- Oasi del Respiro (šumske šetnje za smanjenje stresa)
- Ecososteniamoci (terapija za mlade odrasle)
- Youth Courage (alati za mentalnu otpornost)
- Mind the Mind Slovenia (podizanje svijesti putem društvenih mreža)

### Preporuke za rad s mladima

Na temelju prikupljenih praksi, za osobe koje rade s mladima predlažu se sljedeće preporuke, uz praktične primjere:

## 01

### Integrirajte emocionalno i okolišno obrazovanje

**Podučavajte emocionalnu pismenost** uz okolišne teme kako biste mladima pomogli razviti unutarnju otpornost dok se bave vanjskim izazovima. Eko-anksioznost često proizlazi iz osjećaja nemoći pred velikim ekološkim krizama. Pomažući mladima da razumiju svoje emocije—imenujući osjećaje poput tuge, frustracije ili straha—omogućujete im konstruktivno procesuiranje tih iskustava. Kada se emocionalna pismenost integrira s okolišnim obrazovanjem, mladi uče ne samo o klimatskim promjenama, nego i kako se nositi s emocionalnim posljedicama koje one mogu imati.

**Uključite mindfulness i refleksivne prakse u svoje radionice.** To pomaže mladima da uspore, postanu svjesniji sebe i razviju zdravije reakcije na stres povezan s klimom. Kreativni alati poput pričanja priča, crtanja i kazališta također mogu pomoći u vanjskom izražavanju emocija te pretvoriti osjećaje bespomoćnosti u zajedničke narative i rješenja.

## 02

### **Promovirajte aktivnosti u prirodi**

Stvarajte redovite prilike da se mladi povežu s prirodom na jednostavan i smislen način.

**Boravak na otvorenom** ima dokazano psihološke i emocionalne koristi. Aktivnosti poput šetnji šumom, vođenja dnevnika u prirodi, meditativnih šetnji ili jednostavnog sjedenja pod drvećem pomažu razviti osjećaj mira i povezanosti. Ta povezanost ključna je za ublažavanje eko-anksioznosti i poticanje trajne brige za okoliš.

**Koristite prirodu kao fizički i emocionalni prostor za istraživanje.** Vođene radionice mogu uključivati razgovore o tome kako prirodna okruženja utječu na osjećaje mladih, kako klimatske promjene pogađaju ta mjesta i koje mjere mogu poduzeti da ih zaštite. Omogućite i vođeno i samostalno vrijeme u prirodi kako biste poštovali različite razine udobnosti i osobne potrebe.

## 03

### **Potaknite vršnjačku podršku i podršku zajednice**

**Izgradite inicijative** temeljene na grupama koje naglašavaju zajednička iskustva, emocionalnu podršku i kolektivnu akciju. Jedan od najučinkovitijih načina za smanjenje eko-anksioznosti je osjećaj pripadnosti. Vršnjačke veze pomažu normalizirati osjećaje, smanjiti izolaciju i izgraditi emocionalnu sigurnost. Grupne rasprave, krugovi podrške ili klimatski kafići (neformalni prostori za razgovor o ekološkim emocijama) mogu mladima pružiti prostor da ih se sasluša i razumije.

**Potaknite solidarnost i međuzavisnost umjesto perfekcionizma.** Mladi se često osjećaju pod pritiskom da „sve rade ispravno“ u smislu održivosti. Stvaranje suosjećajne i nepristrane atmosfere pomaže premjestiti fokus s individualne odgovornosti na kolektivno osnaživanje. Suradnja s drugima kroz male akcije može izazvati značajne emocionalne promjene.

### 04

#### Iskoristite digitalne platforme

**Koristite društvene mreže i online prostore** kako biste uključili mlade tamo gdje se već okupljaju, pružajući im obrazovne i emocionalne alate. Digitalne platforme snažno doprinose podizanju svijesti, dijeljenju resursa i poticanju osjećaja globalne povezanosti. Koristite kratke videozapise, infografike, podkaste ili interaktivne objave kako biste normalizirali eko-anksioznost, objasnili strategije suočavanja i pružili primjere klimatskih akcija koje vode mladi.

**Osigurajte da digitalni sadržaj osnažuje, a ne preplavljuje.** Izbjegavajte poruke pune katastrofa i umjesto toga se fokusirajte na praktične, inspirativne priče o utjecaju i otpornosti. Istaknite alate za samopomoć, uključivanje u zajednicu i održive navike koje mladi mogu integrirati u svakodnevni život.

**Potaknite kritičku digitalnu pismenost.** Pomozite mladima da razmisle o medijima koje konzumiraju i kako oni utječu na njihovo raspoloženje, motivaciju ili osjećaj djelovanja. Promicanje uravnoteženog odnosa prema digitalnim informacijama ključno je za emocionalnu održivost.

## 05

### Osnažite kroz djelovanje

**Usmjerite emocionalnu energiju u svrhovite okolišne inicijative.** Poduzimanje akcije—ma koliko mala bila—može biti jedan od najučinkovitijih načina za smanjenje eko-anksioznosti. Osnažite mlade da sudjeluju u lokalnim projektima održivosti, poput čišćenja okoliša, zajedničkih vrtova, repair café-a, radionica recikliranja ili zagovaračkih kampanja.

**Uključite mlade u dizajn i vođenje inicijativa.** Kada mladi pomažu oblikovati aktivnosti u kojima sudjeluju, razvijaju jači osjećaj vlasništva i kompetencije. To povećava samopouzdanje i jača uvjerenje da njihove akcije imaju smisla.

**Slavite male uspjehe i lokalni utjecaj.** Naglasite vrijednost dosljednih, svakodnevnih djela. Obilježite odgovornost prema okolišu ne kao teret, nego kao priliku za povezivanje s drugima, utjecanje na promjene i izgradnju nade za budućnost.

# ZAKLJUČAK

Sve veća prisutnost eko-anksioznosti naglašava hitnu potrebu za holističkim pristupima u radu s mladima. Integriranjem mentalnog zdravlja i obrazovanja o okolišu, zemlje poput Hrvatske, Italije, Slovenije i Grčke razvile su modele koji se bave ovim gorućim problemom.

Iz Hrvatske, programi poput "Under the European Stars" i "Environmental Awareness vs. Eco-Anxiety" pokazuju snagu kombiniranja mindfulnessa u prirodi s treninzima emocionalne otpornosti. Talijanske inicijative "Oasi del Respiro" i sesije "Ecososteniamoci" pokazuju kako zajedničke i individualne intervencije mogu pretvoriti eko-anksioznost u proaktivno djelovanje. Slovenski "Youth Courage Project" i kreativni pristupi poput igre "Escape the Gloom" ističu važnost inovativnih rješenja usmjerenih na mlade. Grčka doprinosi raznovrsnim inicijativama poput "EcoReactEU," koja pruža strukturirane alate za upravljanje eko-anksioznošću, i "Ecogenia," koja potiče otpornost kroz praktične okolišne akcije.

Ovi primjeri naglašavaju vrijednost međunarodne suradnje i prilagodljivost uspješnih modela u različitim kontekstima. Preporuke iz ovog dokumenta zagovaraju integraciju emocionalne pismenosti i tema održivosti, promicanje praksi u prirodi te korištenje digitalnih platformi za osnaživanje mladih.

Budući napori trebali bi proširiti ove pristupe, uključujući lokalizirane i kulturološki specifične metode, uz održavanje međunarodne suradnje. Ulaganjem u psihološko i okolišno blagostanje mlađe generacije, možemo njegovati budućnost otpornosti, nade i aktivnog upravljanja planetom.

Sve veća prisutnost eko-anksioznosti naglašava hitnu potrebu za holističkim pristupima u radu s mladima. Integriranjem mentalnog zdravlja i obrazovanja o okolišu, zemlje poput Hrvatske, Italije i Slovenije razvile su modele koji se bave ovim hitnim problemom. Budući napori trebali bi se nadovezati na ove prakse, stvarajući podržavajuća okruženja koja osnažuju mlade da se suoče s ekološkim izazovima kroz otpornost i nadu.