

RESILIENT
ROOTS

EKO- ANKSIOZNA OST

Dobre prakse
partnerskih držav in
priporočila za mladinske
delavce



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

Izjava

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

UVOD

Eko-anksioznost, ki jo pogosto razumemo kot kroničen strah pred okoljsko katastrofo, je hitro rastoč psihološki pojav, ki prizadene posameznike in skupnosti po vsem svetu. Posebej razširjena je med mlajšimi generacijami, ki pogosto občutijo okrepljene občutke negotovosti, strahu, krivde in nemoči glede prihodnosti planeta, saj so posledice podnebnih sprememb vse bolj vidne in vplivne. Ta čustveni odziv odraža globoko zaskrbljenost zaradi degradacije okolja, izgube biotske raznovrstnosti in dolgoročne trajnosti človeškega življenja na Zemlji.

Kot odgovor na to perečo težavo je mednarodno sodelovanje postalo ključna strategija. S čezmejnimi povezovanjem lahko države delijo znanje, vire in inovativne pristope za boljše razumevanje in obravnavo eko-anksioznosti. Pobude, kot so projekti Erasmus+, različni programi, ki jih financira EU, in lokalni pristopi, so imele ključno vlogo pri razvoju praktičnih rešitev, ki nagovarjajo mlade in širšo skupnost. Med temi prizadevanji so interaktivne delavnice, izobraževalni materiali za ozaveščanje, podkasti, ki občinstvo pritegnejo skozi pripovedovanje zgodb, ter na naravi temelječe prakse, ki posameznike znova povezujejo z okoljem in spodbujajo dobro počutje.

Ta dokument poudarja in združuje učinkovite prakse partnerskih držav projekta Resilient Roots, ki so Hrvaška, Italija, Slovenija in Grčija. Ti primeri zagotavljajo dragocene vpoglede in orodja za mladinske delavce, pedagoge ter strokovnjake za duševno zdravje, ki so v prvi vrsti pri podpori mladim, ki doživljajo različne oblike eko-anksioznosti. Z učenjem iz teh raznolikih pobud lahko deležniki mlade bolje opolnomočijo, da svoje strahove preoblikujejo v proaktivno udejstvovanje in jih spodbudijo, da postanejo nosilci sprememb pri gradnji bolj trajnostne in upanja polne prihodnosti.

Konec koncev se obravnava eko-anksioznosti ne nanaša le na zmanjševanje psihološke stiske, temveč tudi na krepitev odpornosti, okoljske zavesti in kolektivnega delovanja. S stalnim sodelovanjem in skupno zavezanostjo lahko ustvarimo podporna okolja, ki krepijo tako duševno zdravje kot trajnostni razvoj za prihodnje generacije.

S temi priporočili želimo:

**prikazati
edinstvene
pristope vseh
partnerskih
držav,**

**spodbujati
razvoj eko-
odpornosti med
mladimi
posamezniki.**

**deliti praktična
priporočila za
mladinske
delavce,**

KLJUČNE UGOTOVITVE IZ PARTNERSKIH DRŽAV

V Grčiji deluje živahen ekosistem pobud, ki se aktivno soočajo z okoljskimi izzivi in spodbujajo trajnost. Ta prizadevanja, ki jih večinoma vodi tretji sektor, se osredotočajo na opolnomočenje skupnosti, še posebej mladih, da se vključijo v podnebne ukrepe, krepitev odpornosti in okoljsko izobraževanje.

Projekti segajo od pobud na ravni skupnosti, ki spodbujajo lokalne čistilne akcije in upravljanje z odpadki, do strukturiranih programov, ki ponujajo usposabljanja o eko-anksioznosti in trajnostnem načinu življenja. Razvijajo se kulturna in izobraževalna orodja za ozaveščanje o podnebnih spremembah in njihovih vplivih, medtem ko inovativni pristopi podpirajo duševno in čustveno dobrobit preko umetnosti in skupnostnih dejavnosti. Poleg tega digitalne platforme in solidarnostni projekti spodbujajo sodelovanje in deljenje virov, medtem ko praktični programi mobilizirajo prostovoljce v boju proti onesnaževanju ter ustvarjajo bolj zelene in zdrave prostore. Skupaj te pobude odražajo dinamičen in celosten pristop k trajnosti, s poudarkom na vključevanju skupnosti, izobraževanju in praktičnem delovanju.

Pomembne pobude vključujejo:

- **EcoReactEU:** projekt Erasmus+ KA220 sodelovanja med Grčijo, Italijo, Francijo in Nizozemsko, ki zagotavlja vire, kot je Pedagoški priročnik o čustveni odpornosti, ter orodja za mladinske delavce pri soočanju z eko-anksioznostjo.
- **Gen Z, Media and Climate Change:** podkast študentov Univerze Panteion v sodelovanju z iMEDD, ki raziskuje podnebne spremembe in trajnost skozi medije.
- **RESET-ART:** evropski projekt, ki mladinskim delavcem nudi kulturna orodja za pomoč mladim pri obvladovanju ekološkega stresa.
- **Earth's Echoes:** podkast šol za novinarstvo v Grčiji in Kolumbiji, ki poudarja vlogo izobraževanja pri obravnavi podnebnih sprememb.
- **Youth EConnection:** solidarnostni projekt z dejavnostmi za okoljsko ozaveščanje, kot so čistilne akcije in kartiranje okolju prijaznih podjetij.
- **Ecogenia:** prvi mladinski podnebni korpus v Grčiji, ki mladim omogoča sodelovanje v vplivnih projektih za podnebne ukrepe.
- **Save Your Hood:** okoljsko prostovoljno gibanje na ravni skupnosti, ki prebivalce opolnomoča za čiščenje in recikliranje z namenom ustvarjanja bolj zdravih sosesk.
- **NGO from Lefkada:** spodbuja priložnosti ESC na področju trajnosti in podnebnih ukrepov za mlade.

- **ESAI EN ROI:** vključuje arhitekta in urbanista v trajnostno oblikovanje mestnih parkov, usklajeno z javnimi in okoljskimi potrebami.
- **Cob.gr:** ESC projekt trajnostnega življenja na samozadostni regenerativni kmetiji, ki združuje eko-ukrepanje in timsko delo.
- **Društvo za zaščito biotske raznovrstnosti Trakije:** pobuda, ki temelji na prostovoljstvu za zaščito biotske raznovrstnosti v Trakiji.
- **Analeia:** izobražuje ribiče, da pobirajo plastične stranske ulove: vsakodnevno odstranijo več kot dva tovornjaka plastike.
- **Fabric Republic:** modernizira krožno upravljanje z oblačili za spodbujanje praks brez odpadkov.
- **Green Compass:** digitalni zemljevid eko-skupnosti, ki spodbuja trajnostne prakse.

Hrvaška je dejavno vključena v številna prizadevanja za soočanje z okoljskimi izzivi, spodbujanje trajnosti in krepitev odpornosti skupnosti. Te pobude se osredotočajo na izobraževanje, medkulturno sodelovanje ter praktične rešitve podnebnih izzivov. Projekti poudarjajo opremljanje izobraževalcev in mladih z orodji za obvladovanje eko-anksioznosti, vključevanje trajnosti v izobraževalne procese ter uvajanje okolju prijaznih praks v vsakdanje življenje.

Pomemben del predstavljajo tudi naravovarstvena prizadevanja s pobudami, ki so posvečene ohranjanju naravnih ekosistemov, kot so obalna območja, vodni habitati in obrežni gozdovi. Trajnostni turizem je ključno področje, saj spodbuja okoljsko ozaveščene nastanitve in ukrepe za varčevanje z viri, hkrati pa podpira lokalne skupnosti in kulturno dediščino. Sodelovanje je ponavljajoča se tema, saj programi krepijo partnerstva prek meja, omogočajo izmenjavo znanja ter ustvarjajo mreže za stalne trajnostne pobude. Od ustvarjalnih pristopov, kot je vključevanje recikliranih materialov v izobraževanje, do naprednih raziskav o trajnostni energiji in vodnih sistemih: tako dosega Hrvaška pomembne premike k zeleno naravnani prihodnosti. Ta prizadevanja združujejo delovanje na ravni skupnosti z ukrepi na ravni politik, kar zagotavlja celovit pristop k okoljski odpornosti in trajnosti.

Pomembne pobude vključujejo:

- **Under the European Stars:** projekt Erasmus+, ki je združil študente iz Hrvaške, Finske, Madžarske in Španije v vajah čuječnosti in delavnicah za spodbujanje okoljske ozaveščenosti ter odpornosti duševnega zdravja.
- **Environmental Awareness vs. Eco Anxiety:** usposabljanje Erasmus+ KAI v Splitu in Dubrovniku, ki izobraževalcem nudi orodja za obvladovanje eko-anksioznosti s pomočjo naravi temelječih tehnik čuječnosti in čustvene regulacije.
- **BEST - Building Environmental Awareness and Sustainability Values:** projekt Erasmus+ s sedežem v Zagrebu, ki spodbuja podnebne ukrepe s transformativnim učenjem in pristopom »Glava, srce, roke«.
- **Think Blue - Save Seas and Waters for the Future:** tečaj Erasmus+ v Dubrovniku, ki izobraževalcem posreduje praktične metode za spodbujanje trajnostnih navad in varovanje vodnih ekosistemov.
- **Eco-Creative Classroom:** pobuda iz Dubrovnika in Splita, ki izobraževalcem omogoča vključevanje recikliranih materialov v ustvarjalne eko-umetniške projekte za okoljsko izobraževanje.
- **Climate Change People Change:** projekt Erasmus+ na Šolti, ki spodbuja vključevanje mladih v podnebne ukrepe in ozavešča preko čezmejnih partnerstev.
- **AdriaClimPlus:** čezmejna pobuda, ki se ukvarja s prilagajanjem podnebnim spremembam in odpornostjo v Jadranski regiji prek raziskav in oblikovanja politik.

- **SusTrainable:** projekt Erasmus+ v Puli, ki spodbuja trajnost v izobraževanju o programskem inženirstvu z usposabljanjem učiteljev in vključevanjem v kurikulare.
- **Green Osijek:** ekološko društvo, ki deluje v bližini Naravnega parka Kopački rit in se osredotoča na okoljsko izobraževanje ter ekoturizem.
- **SDEWES Centre:** center s sedežem v Zagrebu, ki napreduje na področju raziskav in izobraževanja o trajnostni energiji, vodi in okoljskih sistemih.
- **Amazon of Europe:** večnacionalno prizadevanje za ohranitev obrežnih gozdov v biosfernem rezervatu Mura-Drava-Donava, ki je del UNESCO mreže.
- **Green Stay Croatia:** spodbuja okolju prijazne nastanitve in trajnostne prakse v turizmu za zaščito hrvaške kulturne in naravne dediščine.

Italija se aktivno sooča z eko-anksioznostjo preko inovativnih pobud, ki združujejo varstvo okolja, podporo duševnemu zdravju in vključevanje skupnosti. Projekti, kot so gozdne kopeli v naravnih rezervatih, brezplačne terapevtske seanse za mlade odrasle in kampanje na družbenih omrežjih v sodelovanju z UNICEF-om, spodbujajo čustveno odpornost in okoljsko odgovornost. Ta prizadevanja poudarjajo čuječnost, izobraževanje in izvedljive rešitve ter posameznikom omogočajo, da eko-anksioznost preoblikujejo v konstruktiven okoljski aktivizem.

Ključni primeri vključujejo:

- **Oasi del Respiro (Oaze diha):** v sodelovanju z WWF ta pobuda spodbuja gozdne kopeli v naravnih rezervatih po vsej Italiji in udeležencem ponuja vodene vaje čuječnosti ter senzorične dejavnosti za zmanjšanje stresa in eko-anksioznosti. Udeleženci so poročali o večji povezanosti z naravo. Eden izmed njih je dejal: »To je bil opomnik o lepoti, ki jo poskušamo zaščititi, zaradi česar se moja okoljska prizadevanja zdijo bolj smiselna.«
- **Ecososteniamoci:** skupnostni program, ki nudi skupinske seanse pod vodstvom psihologov za podporo mladim odraslim, ki doživljajo eko-anksioznost. Seanse se osredotočajo na čustveno odpornost, preoblikovanje skrbi v proaktivno delovanje ter spodbujanje trajnostnega življenjskega sloga.
- **UNICEF and GuidaPsicologi Collaboration:** partnerstvo za ozaveščanje o eko-anksioznosti preko kampanj na družbenih omrežjih. Pobuda spodbuja odprte razprave, predstavlja okolju prijazna vedenja in med mladimi promovira skupnostno delovanje za krepitev odpornosti in upanja.

Slovenska prizadevanja za obravnavo eko-anksioznosti vključujejo projekt Youth Courage za opolnomočenje marginalizirane mladine, pet podrobnih člankov, ki raziskujejo psihološki vpliv podnebnih sprememb, radijsko oddajo s terapevtskimi nasveti ter kampanjo na družbenih omrežjih za spodbujanje ozaveščenosti o duševnem zdravju. Te pobude skupaj poudarjajo izobraževanje, podporo skupnosti in praktična orodja za krepitev odpornosti. Ključne pobude:

- **Youth Courage** (projekt Erasmus+ Ključni ukrep 2): 1. mednarodni projekt, ki ponovno povezuje marginalizirano mladino, ki je po COVID-19 ostala brez systemske podpore. Mladi se krepijo z orodji, kot so interaktivne igre, inovativne ankete in spletna platforma, ki spodbuja aktivno državljanstvo in duševno odpornost.
- **Članki za ozaveščanje o eko-anksioznosti:**
 - **"Podnebne spremembe in duševno zdravje"** (23. maj 2023): pojasnjuje, kako okoljske krize, kot so vročinski valovi in poplave, poslabšujejo težave v duševnem zdravju, zlasti med ranljivimi skupinami. Poudarja pojav eko-anksioznosti, solastalgije (stiske zaradi sprememb v domačem okolju) in ekološke žalosti.
 - **"Ali čutite eko-anksioznost?"** (3. december 2021): obravnava eko-anksioznost kot odziv na uničevanje okolja ter ponuja prakse samopomoči, kot so čuječnost in povezanost z naravo, za lajšanje stresa in spodbujanje trajnostnega življenja.
 - **"Eko-anksioznost in podnebna anksioznost med mladimi"** (11. december 2023): izpostavlja psihološki davek nedavnih podnebnih katastrof v Sloveniji, prepoznava eko-anksioznost kot razumen odziv na realne grožnje ter poudarja njen vpliv na mlade.

- **Radijska oddaja o eko-anksioznosti** (19. april 2024): celovita razprava o eko-anksioznosti, v kateri psihologi predstavijo vpoglede o njenih vzrokih, terapevtskih metodah in skupnostnih mehanizmih spoprijemanja.
- **Mind the Mind Slovenia** (kampanja na družbenih omrežjih): študentska pobuda, ki uporablja platforme, kot je Facebook, za ozaveščanje o eko-anksioznosti in izzivih duševnega zdravja, s ciljem destigmatizacije psiholoških stisk.

Dobre prakse

Za boljše razumevanje raznolikih okoljskih in trajnostnih pobud v partnerskih državah smo projekte razvrstili glede na njihov glavni poudarek in pristop. Takšna kategorizacija omogoča jasnejši vpogled v različne strategije za reševanje ključnih vprašanj, kot so podnebne spremembe, ekološka degradacija in naraščajoči psihološki vpliv eko-anksioznosti. Organiziranje pobud po glavnih ciljih in metodah pomaga tudi prepoznati skupne teme, prednosti in morebitne vrzeli v skupnih prizadevanjih.

Spodaj navedenih šest kategorij odraža širok nabor ukrepov, ki prispevajo k okoljski trajnosti in odpornosti skupnosti: pobude za ozaveščanje, skupnostne pobude, pobude za izobraževanje in usposabljanje, projekti za ohranjanje in trajnost, inovativna in digitalna orodja ter podpora duševnemu zdravju in eko-anksioznosti. Vsaka kategorija zajema svoje osrednje področje delovanja.

O1

Pobude za ozaveščanje

se osredotočajo na izboljšanje javnega razumevanja in poznavanja okoljskih izzivov ter eko-anksioznosti.

- Gen Z, mediji in podnebne spremembe (podkast)
- Earth's Echoes (podkast)
- Sodelovanje UNICEF in GuidaPsicologi (kampanje na družbenih omrežjih)
- Članki za ozaveščanje o eko-anksioznosti (Slovenija)

O2

Skupnostne pobude

poudarjajo mobilizacijo lokalnih skupnosti za praktične okoljske akcije in spodbujanje sodelovanja.

- Save Your Hood (akcije čiščenja)
- Youth EConnection (projekt solidarnosti)
- Green Compass (digitalni zemljevid ekoloških skupnosti)

O3

Pobude za izobraževanje in usposabljanje

poudarjajo opremljanje posameznikov (zlasti mladih in izobraževalcev) z orodji, znanjem in čustveno odpornostjo.

- RESET-ART (kulturna orodja za obvladovanje eko-stresa)
- Okoljska ozaveščenost proti eko-anksioznosti (trening čuječnosti)
- Think Blue - Save Seas and Waters for the Future (praktično usposabljanje učiteljev)
- Eko-ustvarjalna učilnica (reciklirani materiali za izobraževanje)

04

Projekti za ohranjanje okolja in trajnost

se osredotočajo na neposredne ukrepe za ohranitev ekosistemov, spodbujanje trajnostnega načina življenja in ublažitev podnebnih vplivov.

- Društvo za varstvo biotske raznovrstnosti Trakije (varstvo biotske raznovrstnosti)
- AdriaClimPlus (raziskave o prilagajanju na podnebne spremembe)
- Amazon of Europe (ohranjanje gozdov)
- Analeia (zbiranje plastike s strani ribičev)

05

Inovativna in digitalna orodja

poudarjajo uporabo tehnologije in inovacij za izboljšanje sodelovanja, izmenjave virov in okoljskih ukrepov

- EcoReactEU (digitalni viri za obvladovanje eko-anksioznosti)
- Green Compass (digitalni zemljevid ekoloških skupnosti)
- SusTrainable (trajnost v izobraževanju preko digitalnih orodij)

06

Podpora duševnemu zdravju in eko-anksioznosti

se osredotoča na krepitev čustvene odpornosti in obravnavanje psiholoških vplivov okoljskih izzivov.

- Oasi del Respiro (gozdna kopel za zmanjšanje stresa)
- Ecososteniamoci (terapija za mlade odrasle)
- Youth Courage (orodja za duševno odpornost)
- Mind the Mind Slovenia (ozaveščanje prek družbenih omrežij)

Priporočila za mladinske delavce

Na podlagi zbranih praks so oblikovana naslednja priporočila za mladinske delavce, skupaj s praktičnimi primeri:

01

Vključite čustveno in okoljsko izobraževanje:

poučujte čustveno pismenost vzporedno z okoljskimi temami, da mladim pomagata graditi notranjo odpornost ob soočanju z zunanji izzivi. Eko-anksioznost pogosto izvira iz občutka nemoči ob soočanju z velikimi ekološkimi krizami. Če mladim pomagata razumeti svoja čustva – poimenovati občutke, kot so žalost, frustracija ali strah – jim omogočite, da te izkušnje predelajo na konstruktiven način. Ko se čustvena pismenost poveže z okoljskim izobraževanjem, mladi spoznavajo ne le podnebne spremembe, temveč tudi, kako se spoprijeti s čustvenimi obremenitvami, ki jih te prinašajo.

Vključite čuječnost in reflektivne prakse v srečanja. To mladim pomaga, da se upočasnijo, postanejo bolj samozavedni in razvijejo bolj zdrave odzive na podnebni stres. Ustvarjalna orodja, kot so pripovedovanje zgodb, risanje in gledališče, lahko prav tako pomagajo zunanje izraziti čustva ter občutke nemoči spremeniti v skupne pripovedi in rešitve.

02

Spodbujajte prakse, temelječe na naravi:

Ustvarite redne priložnosti za preprosto, a smiselno povezovanje mladih z naravo.

Bivanje na prostem ima dokazane psihološke in čustvene koristi. Dejavnosti, kot so gozdne kopeli, naravni dnevniki, meditativni sprehodi ali preprosto mirno sedenje pod drevesi, spodbujajo občutek miru in povezanosti. Ta povezanost je ključna tako za zdravljenje eko-anksioznosti kot za navdihovanje trajne skrbi za okolje.

Naravo uporabite kot fizični in čustveni prostor raziskovanja. Vodene seanse lahko vključujejo pogovore o tem, kako naravno okolje vpliva na počutje mladih, kako ga podnebne spremembe ogrožajo in kakšne ukrepe bi lahko sprejeli za njegovo zaščito. Zagotovite tako vodene kot samostojne aktivnosti v naravi, da upoštevate različne stopnje udobja in osebne potrebe.

03

Krepite skupnost in vrstniško podporo:

Gradite skupinske pobude, ki poudarjajo skupne izkušnje, čustveno podporo in kolektivno delovanje. Eden najučinkovitejših načinov za zmanjšanje eko-anksioznosti je občutek pripadnosti. Vrstniške povezave pomagajo normalizirati občutke, zmanjšati izolacijo in ustvariti čustveno varnost. Skupinske razprave, podporni krogi ali climate cafés (neformalni prostori za pogovor o ekoloških čustvih) mladim nudijo prostor, da so slišani in potrjeni.

Spodbujajte solidarnost in medsebojno povezanost namesto popolnosti. Mladi so pogosto obremenjeni s pritiskom, da morajo »narediti vse prav« na področju trajnosti. Spodbujanje sočutnega, neobsojajočega okolja pomaga preusmeriti pozornost z individualne odgovornosti na kolektivno opolnomočenje. Sodelovanje pri majhnih akcijah lahko prinese pomembne čustvene spremembe.

04

Uporabljajte digitalne platforme:

Izkoristite družbena omrežja in spletne prostore, kjer se mladi že zbirajo, ter jim ponudite tako izobraževalna kot čustvena orodja. Digitalne platforme so močno orodje za ozaveščanje, izmenjavo virov in spodbujanje občutka globalne povezanosti. Uporabite kratke videoposnetke, infografike, podkaste ali interaktivne objave za normalizacijo eko-anksioznosti, razlago strategij spoprijemanja in prikaz primerov mladinskih podnebnih akcij.

Poskrbite, da je digitalna vsebina opolnomočujoča, ne pa preobremenjujoča. Izogibajte se katastrofičnim sporočilom in raje poudarite praktične, optimistične zgodbe o vplivu in odpornosti. Izpostavite orodja za samopomoč, vključevanje v skupnost in trajnostne navade, ki jih mladi lahko vključijo v vsakdanje življenje.

Spodbujajte kritično digitalno pismenost. Pomagajte mladim razmišljati o medijih, ki jih spremljajo, ter kako ti vplivajo na njihovo razpoloženje, motivacijo in občutek učinkovitosti. Spodbujanje uravnoteženega odnosa do digitalnih informacij je ključno za čustveno trajnost.

05

Opolnomočite skozi delovanje:

Usmerite čustveno energijo v smiselne okoljske pobude. Ukrepanje – ne glede na to, kako majhno – je lahko eno najučinkovitejših zdravil za eko-anksioznost. Opolnomočite mlade, da sodelujejo v lokalnih trajnostnih projektih, kot so akcije čiščenja, skupnostni vrtovi, repair cafés, delavnice nadgradnje/upcyclinga ali kampanje zagovorništva.

IVključite mlade v oblikovanje in vodenje pobud. Ko mladi sooblikujejo dejavnosti, v katerih sodelujejo, razvijejo močnejši občutek lastništva in kompetentnosti. To povečuje samozavest in krepi prepričanje, da imajo njihova dejanja smisel.

Praznujte majhne uspehe in lokalni vpliv. Poudarite vrednost doslednih, vsakodnevnih dejanj. Predstavite okoljsko odgovornost ne kot breme, temveč kot priložnost za povezovanje z drugimi, vplivanje na spremembe in gradnjo upanja v prihodnost.

Zaključek

Širjenje eko-anksioznosti poudarja nujno potrebo po celostnih pristopih pri delu z mladimi. Z vključevanjem duševnega zdravja in okoljskega izobraževanja so države, kot so Hrvaška, Italija, Slovenija in Grčija, razvile pionirske modele za obravnavo tega perečega izziva.

Na Hrvaškem programi, kot sta Under the European Stars in Environmental Awareness vs. Eco-Anxiety, ponazarjajo moč povezovanja naravi temelječih praks čuječnosti z usposabljanjem za čustveno odpornost. Italijanski pobudi Oasi del Respiro in Ecososteniamoci kažeta, kako lahko skupnostni in individualni pristopi spremenijo eko-anksioznost v proaktivno delovanje. Slovenski projekt Youth Courage in ustvarjalne oblike ozaveščanja, kot je igra Escape the Gloom, poudarjajo pomen inovativnih, na mladih usmerjenih rešitev. Grčija prispeva z raznolikimi pobudami, kot sta EcoReactEU, ki zagotavlja strukturirana orodja za obvladovanje eko-anksioznosti, in Ecogenia, ki krepi odpornost z neposrednim okoljskim delovanjem.

Ti primeri potrjujejo vrednost mednarodnega sodelovanja ter prilagodljivost uspešnih modelov v različnih kontekstih. Priporočila tega dokumenta zagovarjajo vključevanje čustvene pismenosti in trajnostnih vsebin, spodbujanje praks, temelječih na naravi, ter uporabo digitalnih platform za opolnomočenje mladih.

ZAKLJUČEK

Prihodnja prizadevanja bi morala nadgraditi te pristope z vključevanjem bolj lokaliziranih in kulturno specifičnih metod ob hkratnem ohranjanju mednarodnega sodelovanja. Z vlaganjem v psihološko in okoljsko dobrobit mlade generacije lahko gradimo prihodnost odpornosti, upanja in aktivnega varovanja planeta. Naraščajoča razširjenost eko-anksioznosti tako znova potrjuje nujnost celostnih pristopov v mladinskem delu. Z združevanjem duševnega zdravja in okoljskega izobraževanja so Hrvaška, Italija in Slovenija že oblikovale modele, ki odgovarjajo na ta pereči izziv. Prihodnja prizadevanja bi morala te prakse nadgraditi ter ustvariti podporni okolja, ki bodo mlade opolnomočila za soočanje z ekološkimi izzivi z odpornostjo in upanjem.