

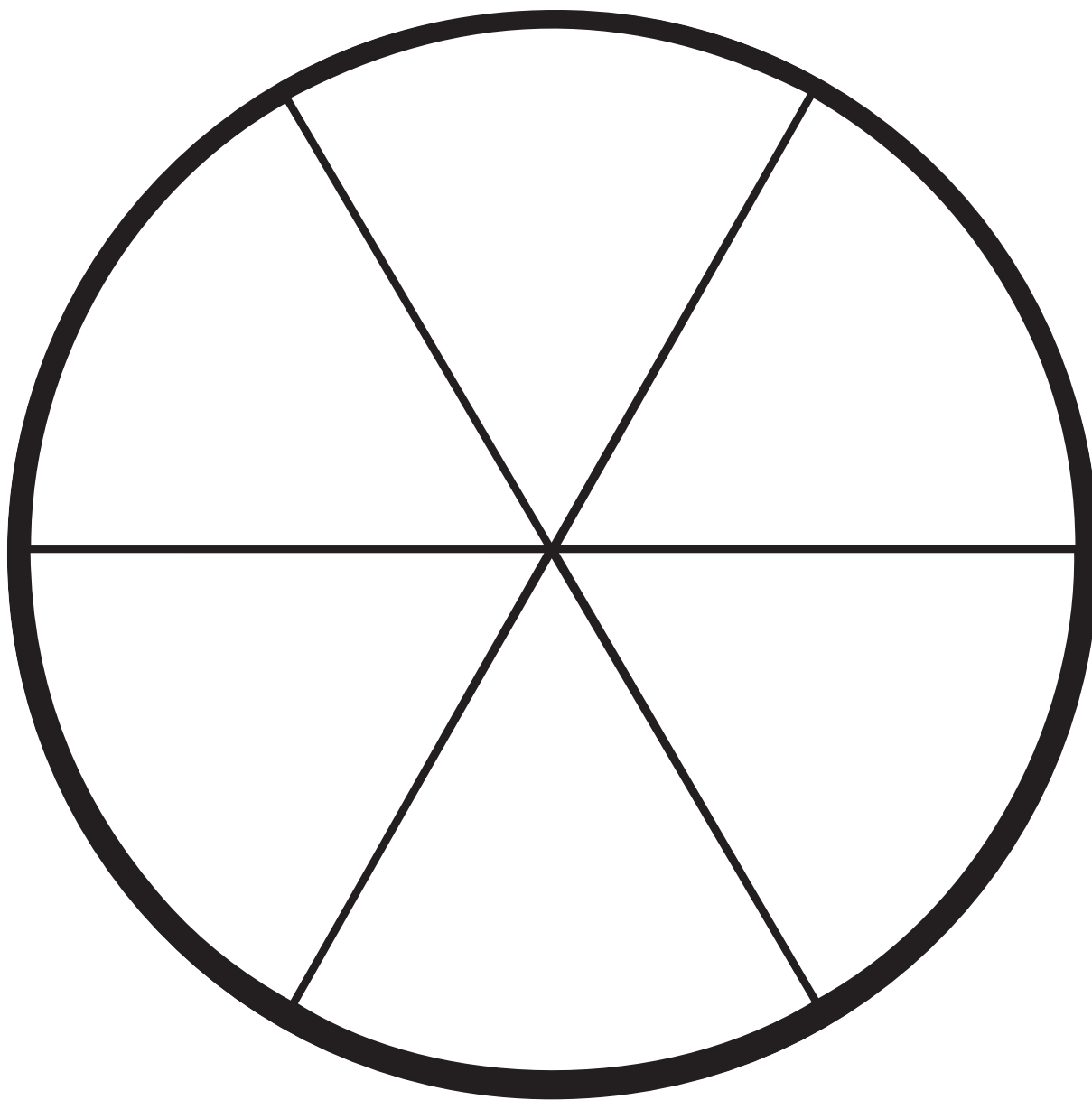
# Klimafølelshjulet



# Klimafølelseshjulet

Følelseshjul har været et visuelt værktøj, som psykologer har brugt i årtier til at hjælpe folk med bedre at forstå og fortolke deres egne følelser. Dette Klimafølelseshjul er baseret på forskning udført af Panu Pihkala ved Helsinki Universitet og især hans 2022-rapport **Toward A Taxonomy of Climate Emotions**. Det skal ikke opfattes som værende altomfattende eller endeligt, og det er ikke skaleret; positive følelser identificeres i de fleste undersøgelser ikke lige så ofte som andre følelser i denne forbindelse. Vores håb er, at det at kigge på dette hjul vil hjælpe dig med at identificere dine egne følelser og arbejde med dem.

# Aktivitetsark til Klimafølelshjulet



# Aktivitet til Klimafølelseshjulet

Alle følelser, du føler om klimakrisen, er normale og gyldige. Udforsk og kom i kontakt med disse følelser ved hjælp af denne aktivitet til Klimafølelseshjulet. Aktiviteten er for folk i alle aldre og kan udføres med familiemedlemmer, i et klasseværelse, med venner, arbejdskolleger osv. Print det tomme Klimafølelseshjul ud og skriv og tegn den repræsentation af de klimafølelser, du oftest føler, i hvert segment. Du kan kigge på det komplette Klimafølelseshjul for inspiration til følelser, du kan inkludere. Når du er færdig, kan du dele det, du har skrevet; hvorfor; og diskutere måder at håndtere dine følelser på og få det bedre med dem. For at lære mere, så tjek vores **Aktivitetsark til selvpleje og handling, Kreative kunstterapi-vejledning, Ressourceside og Forældrevejledninger.**