

A small green plant sprout with several leaves is growing out of a crack in dark, textured asphalt. The background is a blurred, dark grey surface.

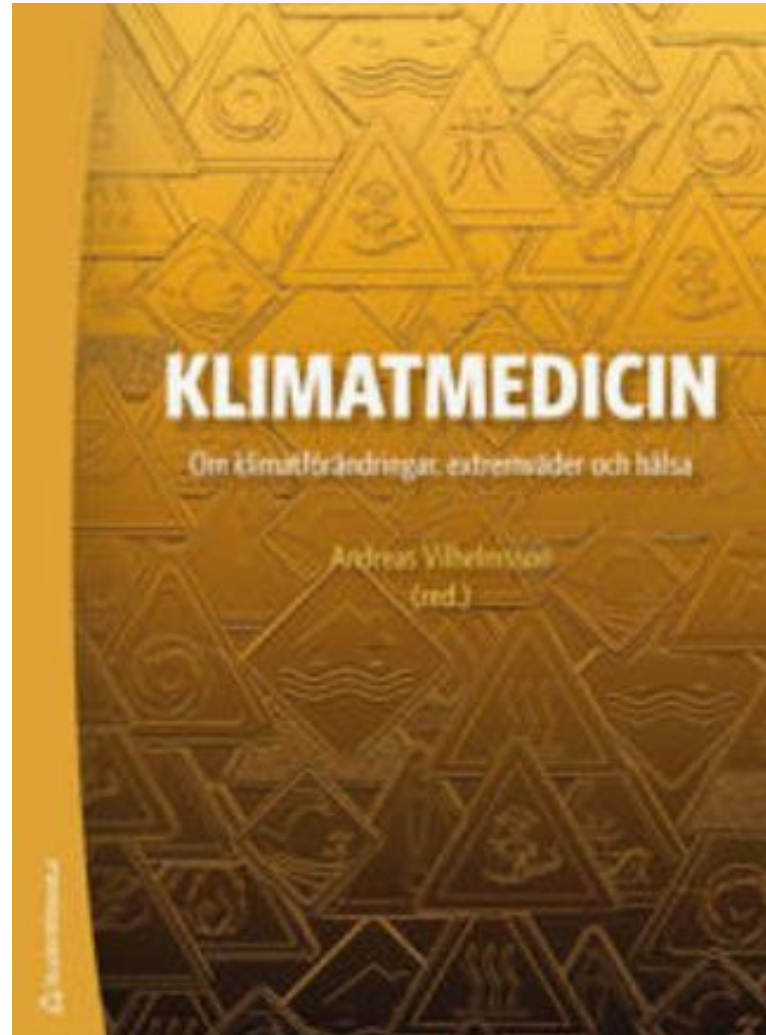
Klimat och hälsa

Uppföljning av Salutdagen 2024

Kompetenscentrum för mödra- och barnhälsovård

Maria Lindmark-Boberg, Johanna Englund, Camilla Fahlgård

Klimatfrågan- en hälsofråga



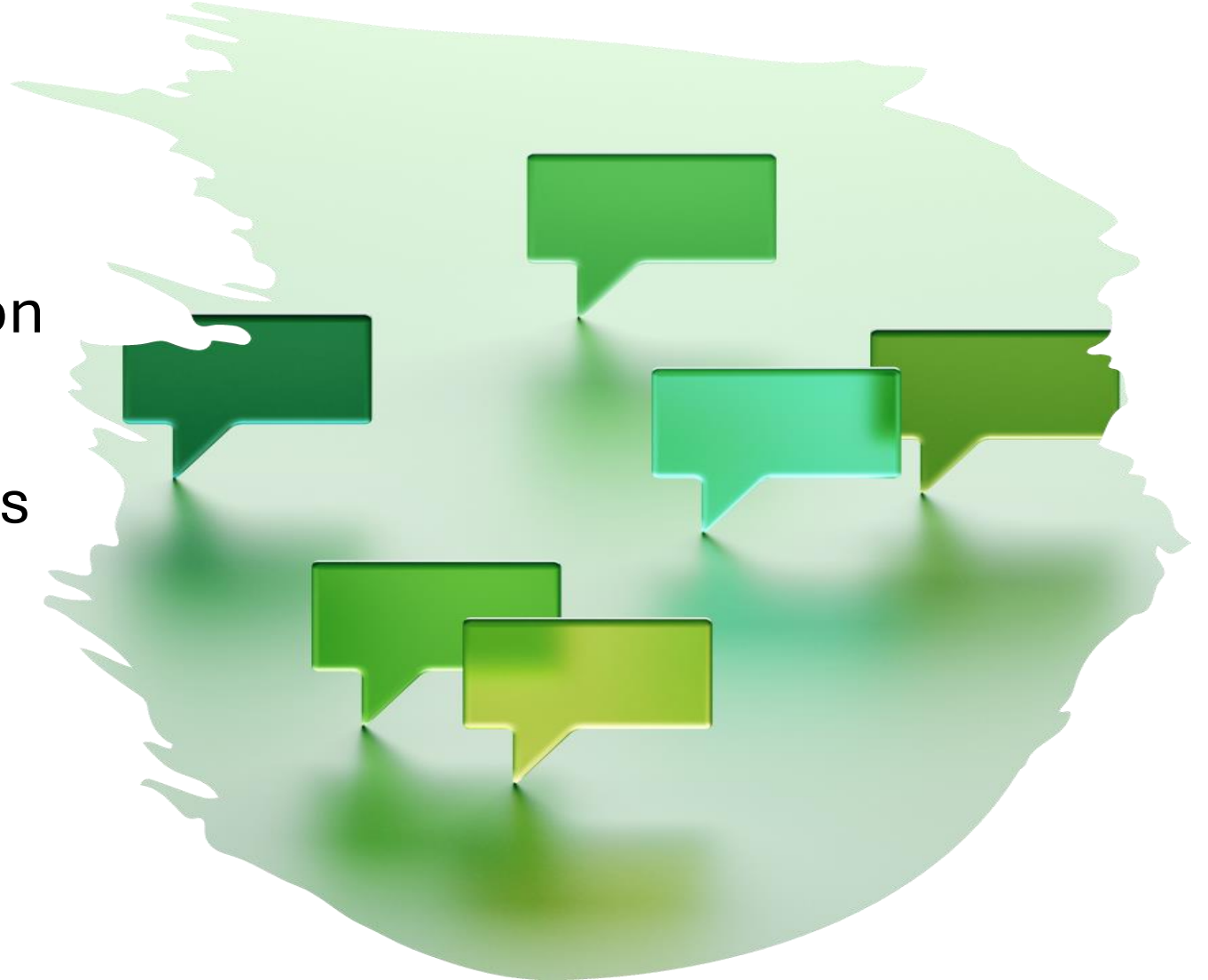
Arbeta med klimatfrågor ger hälsovinster

- Bromsa klimatförändringar
- Ställ om: klimatsmarta levnadsvanor
- För barnhälsan
- Hälsovinster
- Kommunicera till målgrupper



Kommunicera detta och vara barnens röst

- Till föräldrar
- Kollegor, chefer, organisation
- Beslutsfattare
- Forum som kan stärka barns hälsa



Tack för allt arbete ni gjort!

Era idéer har blivit inspiration:

Väntrumsutskick

Text på regionwebben om klimat och hälsa ->

Pågående arbete för att skapa klimatmaterial för verksamheten

Text på regionwebben:

Klimatförändringens påverkan på folkhälsa

Folkhälsomyndigheten lyfter behovet av att anpassa samhällets arbete till nya hälsorisker och att sprida kunskap om klimatets påverkan på hälsan. Läs mer om klimatförändringens påverkan på folkhälsan:

[Folkhälsomyndigheten](#)

Forskare vid Umeå universitet bidrar med kunskap om hur klimatet påverkar hälsan och Världshälsoorganisationens (WHO) verktyg för kommunikation om klimat och hälsa kan användas som stöd för hälso- och sjukvårdspersonal.

[Communicating on climate change and health: Toolkit for health professionals](#)

Klimatoro

Enligt Världsnaturf

► [Tips och råd för hållbar textilkonsumtion \(Naturvårdsverket\)](#)ondens (WWF:s)

[Klimatmaterial från 2024](#)

[Länk till Region Västerbotten- Klimat och hälsa](#)



Skapa en hållbar vardag – för barnens framtid

En tredjedel av hushållens klimatpåverkan kommer från maten, men små förändringar i vardagen gör stor skillnad!

Prova att:

- äta mer grönt • välja säsongens mat • slänga mindre mat
- handla närproducerat • blanda i bönor och linser.



Tips! Ta med barnen i matlagning och handling – det gör vardagen både roligare och mer hållbar.

Visste du det här? Varje person i Sverige slänger i snitt 33 kilo mat per år – mest frukt, grönsaker, bröd och matrester.

Vill du veta mer? Fråga oss om Klimatkompassen eller läs på regionens webbplats om xxx genom att skanna QR-koden.

regionvasterbotten.se

 region
västerbotten

© 2019. Alla rättigheter förbehållna. Foto: Shutterstock.com



Återvinn prylar och kläder för en bättre hälsa!

När vi minskar våra utsläpp bromsas klimatförändringarna. En hållbar omställning ger stora hälsovinster, framför allt för barnen. Att återbruka i stället för att köpa nyproducerat är alltså bra för både planeten och barnen.

Ett sätt att komma i gång kan vara att:

- **Handla begagnat** – kläder, möbler och leksaker.
- **Laga och återvänd** i stället för att slänga.
- **Byt och dela** – ordna klädbytardagar med vänner.
- **Köp kvalitet** – hållbarare än kvantitet.
- **Skicka vidare** – sälj, skänk eller återvinn.



Läs mer på regionens webbplats genom att skanna QR-koden.

regionvasterbotten.se

 region
västerbotten

© 2019. Alla rättigheter förbehållna. Foto: Shutterstock.com

SKR: Kommuner och regioner ska gå före i klimatarbetet

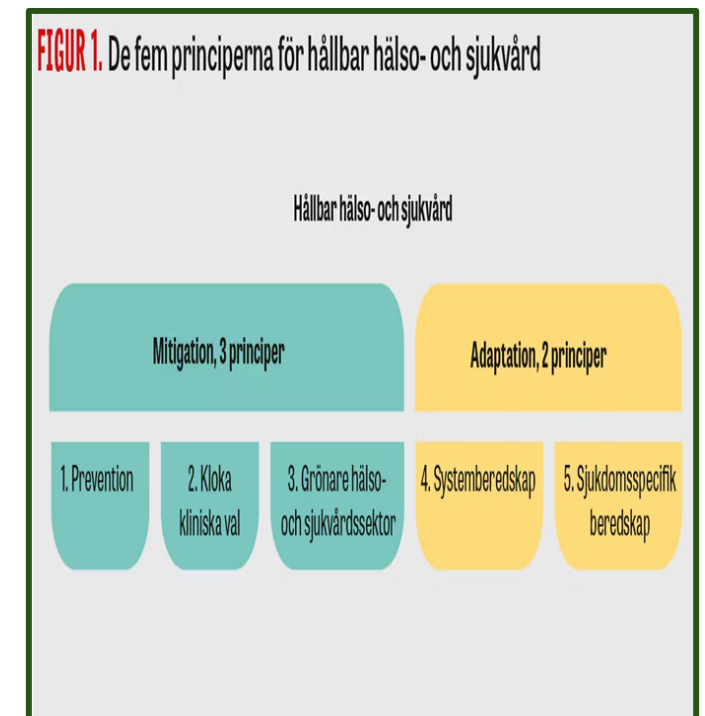
- Sprida kunskap om klimatets påverkan på hälsan
- Anpassa samhällets arbete till nya hälsorisker

• Statens medicinsk-etiska råd

- Hälsa och sjukvården ska ta täten i klimatarbetet

• Folkhälsomyndigheten

- Klimatförändringarna kräver samarbete mellan olika aktörer



Riktlinjer och arbetssätt för våra professioner

Pedagoger

Tandvård

Socialarbetare

Sjuksköterskor

Barnmorskor

Läkare

Psykologer



Pedagoger i förskolan

- Skolverket: Lärande för hållbar utveckling är ett viktigt mål i förskola och förskoleklass.
- Alla barn ska utbildas för att bidra till en hållbar utveckling enligt Skolverket
- Det är ett mål för förskolans undervisning i den senaste revideringen av läroplanen (Lpfö 18/SKOLFS 2018:50).

Klimatsmart Folktandvård



Redan 2019 integreras hållbarhet som ett ämne i tandläkarprogrammet



Folktandvården arbetar med att minska sitt klimatavtryck genom:



Klimatsmarta val: material, teknik, transporter

Socialtjänsten: socialarbetarens roll i social förändring

- Sociala problem hänger ihop med klimatförändringar
- Klimatångest är ett växande problem som socialarbetare allt oftare möter
- Maria Båld, socionom och hållbarhetsforskare (bild) föreläsare
- I flera länder finns redan nätverk av socialarbetare som arbetar med s.k. eko-socialt arbete:
- Hur klimat- och miljöfrågor genomsyrar det dagliga arbetet med individer, familjer och grupper.
- Även i Sverige finns viktiga initiativ, men arbetet har ännu inte etablerat sig brett bland landets socialarbetare.

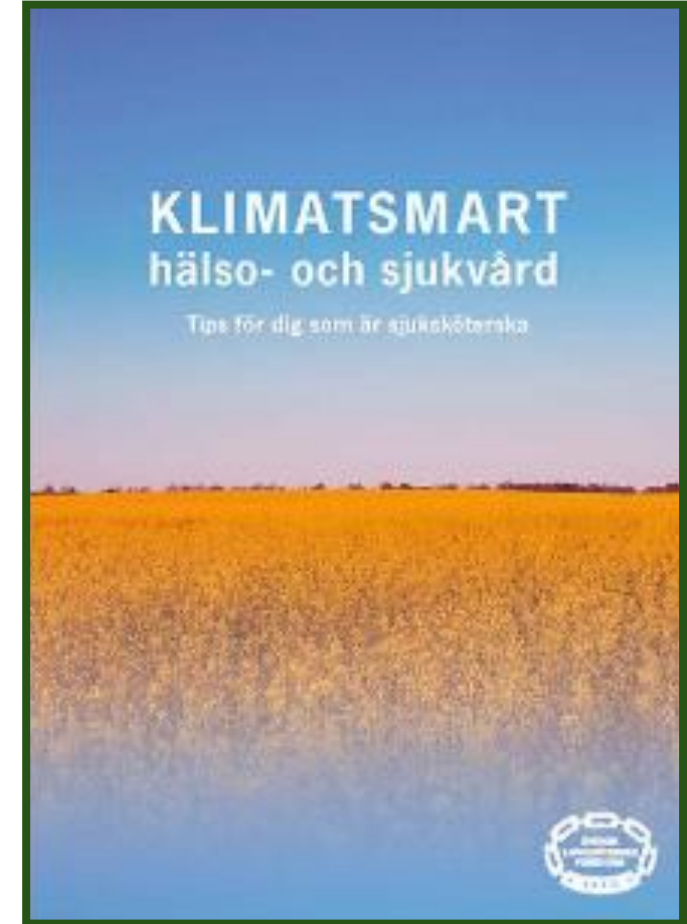
MARIA BÅLD, SOCIONOM OCH
TVÄRVETENSKAPLIG
HÅLLBARHETSFORSKARE

Svensk sjuksköterskeförening



Sjuksköterskor behöver vara medvetna om klimatförändringarnas hälsokonsekvenser.

Svensk sjuksköterskeförening vill bidra genom att bland annat stödja sjuksköterskors insatser för hållbarhet i det kliniska arbetet.



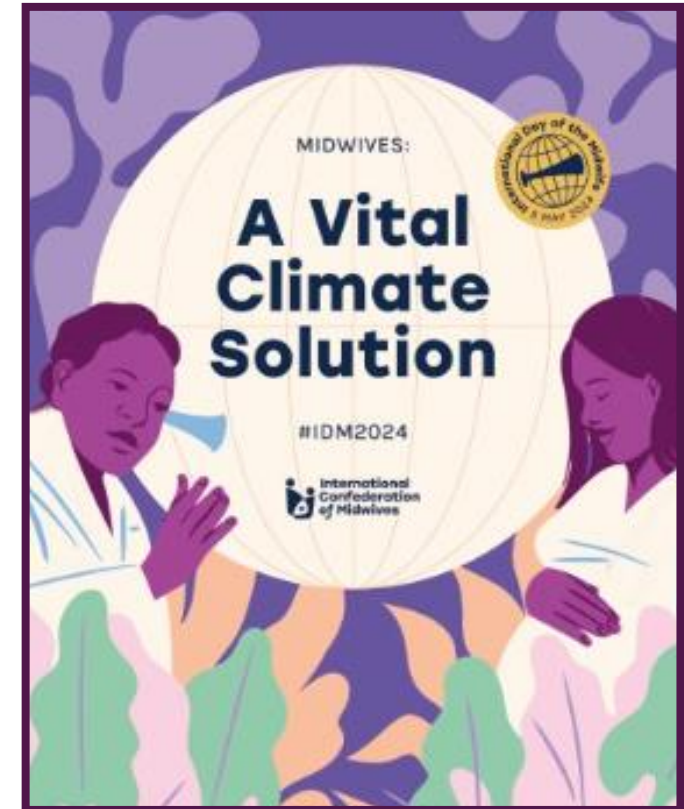
[Länk till Klimatsmart hälso- och sjukvård](#)

Vad kan barnmorskor och BHV-sköterskor göra för att bidra till en hållbar värld?



Forskning visar att kontinuitet i vården och att arbeta nära kvinnorna minskar användningen av resurser såsom behov av resor och transporter.

Genom kontinuerligt arbete och stöd till ammande kvinnor bidrar barnmorskor och BHV-sköterskor till både kort- och långsiktig hälsa både för mor och barn samtidigt som det gynnar klimatet genom att främja en hållbar livsstil utan onödig resursanvändning.



Svenska läkaresällskapets klimatpolicy

Fördelar av klimatomställning
för folkhälsa, miljön och planet

samtidigt som SLS förbinder sig
att vara med och bidra i det
arbetet



Årligen utlysa
forskningsanslag för
klimat och hälsa



Verka för att läkares
hållbarhetsarbete ska
vara meriterande



Sprida kunskap om
klimat och hälsa

Barnläkarföreningen vill uppmana läkare att ta ansvar genom att:



- Tillägna sig kunskap om klimatförändringar, globala hälsofrågor samt strategier för att motverka ohälsa till följd av klimatförändringar
- I sin egen vardag och verksamhet implementera denna kunskap
- Bidra till kunskapsspridning både inom professionen och i samhället i stort
- Stödja en utveckling som minskar utsläpp av växthusgaser och som främjar omställning till ekologiska energisystem såväl lokalt, som inom sjukvården och i samhället i stort

Psykologer för hållbar utveckling



Psykologin har med sin djupa och vetenskapligt förankrade kunskap om mänskligt beteende och organisering, potential att bidra med strategier för

- planering
- stöd till genomförande och
- uppföljning i samband med omställningen.

(Klimathandboken, PHU)

Klimatförändringarna och psykisk hälsa

Vad är klimatångest/ klimatoro?

- Negativa känslor som väcks när vi drabbas av insikten om klimatkrisen och dess allvar.
- Inte konstigt att uppleva negativa känslor när man själv eller någon man bryr sig om är hotad. Det kan handla om:
 - Rädsla för var världen befinner sig och vart planeten är på väg.
 - Oro och frustration över att fler inte agerar och för hur det kommer att bli för kommande generationer.
 - Sorg över att många arter redan har utrotats, skuld över att inte kunna göra mer eller över att fortsätta göra ohållbara val.

"Föräldrars hopp för klimatet minskar"

- Bara 3 av 10 föräldrar i Sverige känner hopp inför klimatproblemen
- 7 av 10 föräldrar beredda att förändra sin vardag för klimatet
- Studier visar att klimatoro spelar in i människors beslut att inte skaffa (/fler) barn.
- Oro över hur man själv kommer att orka vara förälder mitt i en klimatkris
- Hur kan vi bättre förstå och fånga upp denna oro och vid behov bidra med psykosocialt stöd?

Föräldrars hopp för klimatet minskar. Nu krävs politiskt ledarskap.



Bara tre av tio föräldrar i Sverige känner hopp om att jordens klimatproblem ska kunna lösas på ett bra sätt. Det visar en undersökning som Verian genomfört på uppdrag av föräldraorganisationen Våra barns klimat. Samtidigt uppger sju av tio föräldrar att de är beredda att förändra saker i sitt dagliga liv för klimatets skull – ett tecken på att viljan till förändring finns.

– Vi ser en tydligt minskad känsla av klimathopp hos föräldrar, något som också speglas hos barn och unga. Samtidigt finns det en stark vilja hos föräldrar att bidra till förändring, och att agera kan i sig skapa hopp. Men utan ett kraftfullt politiskt ledarskap som sätter ramarna och möjliggör omställningen, riskerar engagemanget att tappa fart, säger Klara Adolphson.

Enligt undersökningen känner endast tre av tio av landets föräldrar, med barn i åldern 12 till 18 år, sig hoppfulla inför framtiden när det gäller att lösa jordens klimatproblem på ett bra sätt, vilket är en signifikant nedgång från förra undersökningen (38 procent, 2023). Undersökningen visar också att 69 procent känner oro för vad som kommer att hända med klimatet och miljön i framtiden, en siffra som är ännu högre bland kvinnor (77 procent). Hälften av respondenterna upplever också oro för att klimatförändringarna kommer att påverka deras barns hälsa negativt. Positivt är dock att mer än varannan förälder, 55 procent, känner att de kan vara med och påverka klimatets framtid och 68 procent kan tänka sig att förändra saker i sitt dagliga liv som ett led i att engagera sig för klimatet.

Hur hittar vi stöd i varandra?

- Att dela sin oro med andra motverkar känslan av att vara ensam i sin oro, vilket minskar risken för psykisk ohälsa.
- Människan är inte gjord för att vara ensam i svåra situationer - detta är en kris vi måste tackla tillsammans.
- Frånvaro av en validerande social kontext – när vi inte pratar om de här frågorna - kan göra att man "stänger av" eller slutar försöka dela det med andra.



Hur hantera klimatångest/ klimatoro?

Hantera känslor

- Viktigt att få prata med någon om sina tankar och känslor
- Ett gemensamt bärande av känslor

Agera tillsammans

- Att tillsammans göra saker för att motverka klimatkrisen, är det som mest effektivt lindrar klimatångest. Gemenskap med andra som kämpar för samma sak, samt känna att man gör skillnad.

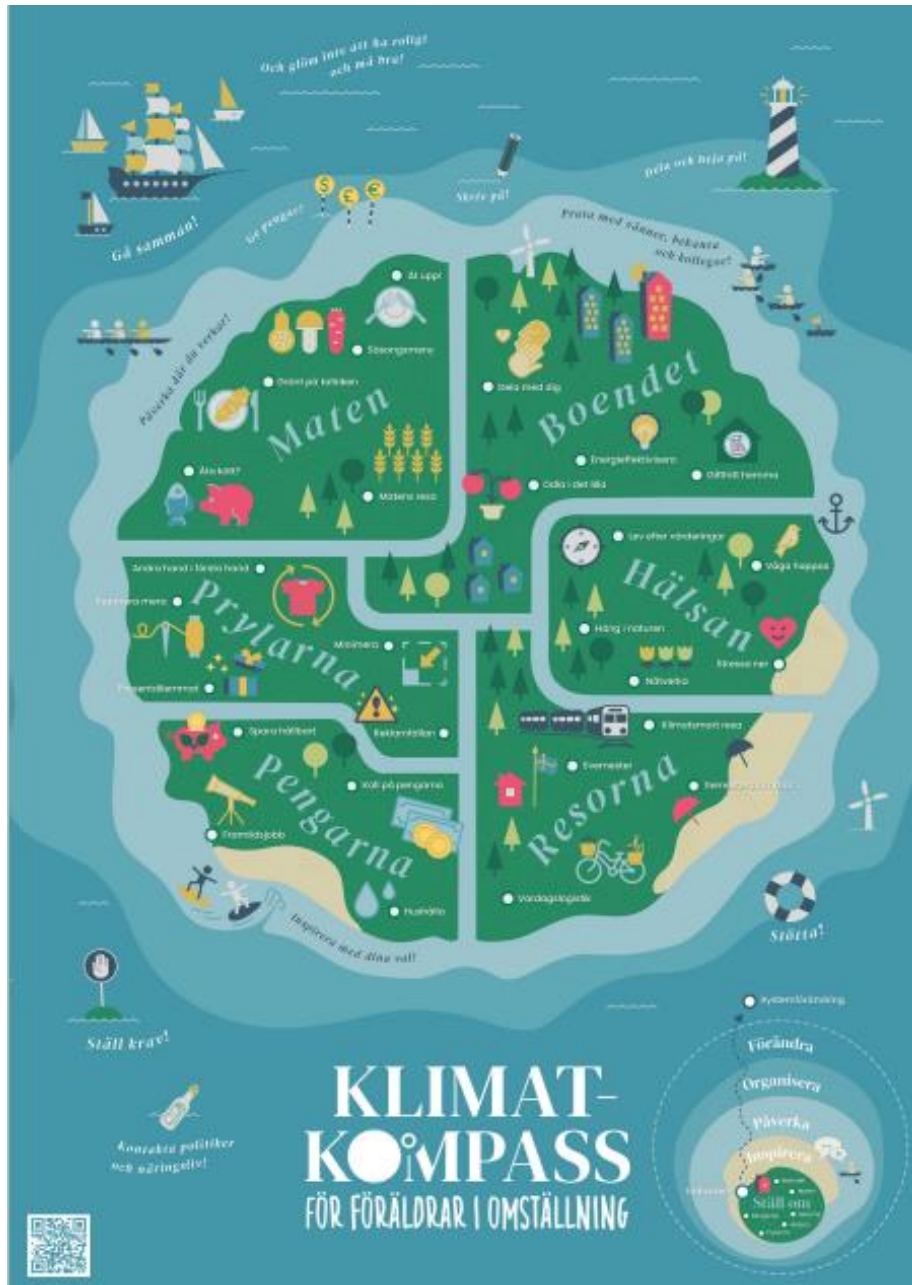
Återhämtning

- Återhämtning och självomsorg, att få pausa från sitt engagemang, pausa från informationsflödet emellanåt
- Distans kan vara problematiskt, men också nödvändigt. Alla delar behövs.
- Risk att bli utbränd, må sämre om agerande är **den enda** strategin.



Klimatkompassen

- Klimatkompassen tar dig med på en omställningsresa och visar hur du kan göra skillnad – med familjen och tillsammans med andra.





Studier visar att ca 73% känner oro över klimatet.

- Möter du i ditt arbete personer som pratar om klimatförändringarna?
- Varför tror du att det är på det sättet?
- Hur kan du göra ämnet mer talbart på din arbetsplats?

Vikten av att hitta en balans

- Viktigaste faktorn för att vi ska må bra, är goda och nära relationer, en social gemenskap.
- En livsstil med högre koldioxidutsläpp leder inte till större lycka och välmående – tvärtom verkar vi må sämre av mycket fokus på materialistiska saker, även om vi ofta blir intalade motsatsen.
- Många med klimatångest skattar samtidigt sin livskvalitet som hög. Att vara engagerad i något man tror på är bra för vår känsla av meningsfullhet - även om det gäller något allvarligt.



Tack!

camilla.fahlgard@regionvasterbotten.se
johanna.s.englund@regionvasterbotten.se
maria.lindmark.boberg@regionvasterbotten.se



Källförteckning

Andersson, K., Hylander, F., Nylén, K. (2019). *Klimatpsykologi*. Natur & Kultur.

Klimatpsykologerna. *Terra-pi: Ekokänslor*. <https://www.klimatpsykologerna.se/metodbank-content/2024/3/14/lrarpaket-grund-xh6jx> (Hämtad 2026-02-03)

Institutet för framtidsstudier (2025) Klimatoro, föräldraskap och förändrade globala normer kring att skaffa barn. <https://www.iffs.se/nyheter/klimatoro-foraldraskap-och-forandrade-globala-normer-kring-att-skaffa-barn/> (Hämtad 2026-02-16)