



Pieni opas ympäristötunteisiin



Tietopaketti
nuorten kanssa
toimiville



Hei, sinä nuorten ja opiskelijoiden asioista kiinnostunut!

Tervetuloa mukaan matkalle ympäristötunteisiin. Tämä pieni opas tarjoaa eväitä ympäristökriisissä selviämiseen ja on suunnattu nuorten ja nuorten aikuisten (n. 15–29-vuotiaiden) parissa toimiville.

Nuoret joutuvat kokemaan ilmastokriisin ja muiden siihen kytkeytyvien kriisien varjostaman tulevaisuuden, eikä ole yllätys, että yli puolet nuorista kokee tästä johtuvaa huolta tai ahdistusta. On aikuisten tehtävä rakentaa nuorille mahdollisimman turvallista tulevaisuutta vahvistamalla mielenterveyttä, yhteisöllisyyttä ja toimijuutta. Sinun työlläsi nuorten parissa on valtava merkitys!

Nuoret kaipaavat aikuisilta vastuunkantoa ja rohkeutta kohdata ympäristökriisiin liittyvät tosiasiat ja niistä heräävät tunteet. Tämä ei ole helppoa, ja meidän kannattaa hakea tukea omista yhteisöistämme.



Tämä opas yhdistää ajankohtaista tutkimustietoa ja Ympäristöahdistuksen mieli -hankkeessa kertynyttä käytännön kokemusta mielenterveyden vahvistamisesta ja tunnetaidoista. Se tarjoaa tietoa ja toiminnallisia menetelmiä

- ympäristötunteisiin tutustumiseen
- tunteiden säätelytaitojen vahvistamiseen yksin tai yhdessä toisten kanssa
- arvojen ja merkityksellisten asioiden kirkastamiseen
- myötätunnon ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen
- tulevaisuusajatteluun sekä myönteiseen tulevaisuuteen vaikuttamiseen.

Voit käyttää opasta tukena useamman tapaamiskerran työskentelyyn tai poimia sinua kiinnostavat harjoitukset ja toimintamallit sekä soveltaa niitä omaan työskentelyysi sopivaksi. Jokaisen luvun loppuun on koottu meitä inspiroineita harjoituksia ja toimintavirikkeitä.

Me kirjoittajat olemme olleet tekemisissä ympäristöön ja tulevaisuuteen liittyvien tunteiden kanssa sekä omakohtaisesti että työmme kautta jo vuosien ajan. Toivotamme sinut tervetulleeksi ympäristötunteiden, myötätunnon ja tunnetaitojen maailmaan.

Terveisin kirjoittajatiimi,

Hanna, Satu ja Taneli



[ympäristöahdistus.fi](https://ymparistoahdistus.fi)



Sisältö

1. Ympäristö ja tunteet meissä	5
Ympäristökriisiin ja -tunteisiin liittyviä käsitteitä.	8
Miten ympäristö- ja tulevaisuusahdistus voi näkyä?	9
Harjoituksia tunteisiin tutustumiseksi	12
2. Aikuisena kohtaamassa nuorten ympäristötunteita	16
Miten rohkeiden nuorta puhumaan ympäristöön ja tulevaisuuteen liittyvistä tunteista?	19
Omien tunteiden kanssa työskentelyä	24
3. Tunnetaidoista työkaluja ympäristökriisin kanssa selviämiseen	27
Ensiapua oman olotilan säätelyyn	28
4. Merkityksellisyyttä ja omia arvoja etsimässä	35
Vinkkejä arvojen kanssa työskentelyyn	36
5. Kohdataan ympäristön ja tulevaisuuden kysymyksiä yhdessä.	41
Yhteisöllisyyttä vahvistamassa	43
6. Suunnataan katseet tulevaisuuteen	47
Kokeillaan tulevaisuusajattelua ja aktiivista toivoa.	49
7. Lisätietoa ympäristötunteista	53

Opas on toteutettu STEA:n rahoituksella osana Ympäristöahdistuksen mieli -hanketta (2020–2022). Hanketta koordinoi MIELI Suomen Mielenterveys ry ja osatoteuttajina toimivat Tunne ry ja Nyyti ry.

Tekijät: Ympäristöahdistuksen mieli -hankkeen asiantuntijat

Kuvitus: Saara Helkala Taitto: GS Oy Peippo

Copyright © 2022 MIELI Suomen Mielenterveys ry

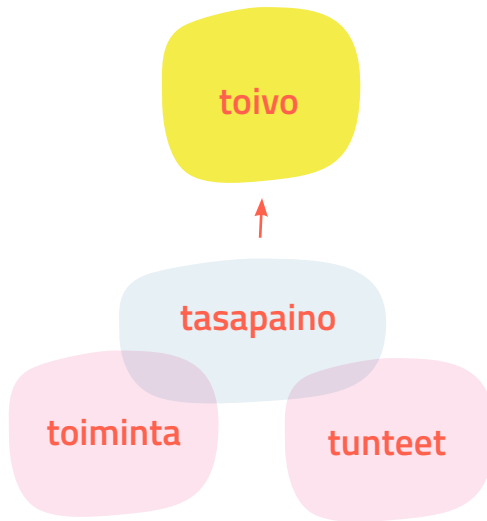
1. Ympäristö ja tunteet meissä

Meistä jokainen kokee väistämättä monenlaisia ympäristöön ja tulevaisuuteen liittyviä tunteita. Ympäristöön ja tulevaisuuteen liittyvä ahdistus on kuin jäävuoren huippu: pinnan alta löytyy paljon erilaista tunteiden ja olotilojen kirjoa, vaikkei se näkyisikään ahdistuksena. Voi olla, että tunteiden syvällisempi kohtaaminen jää elämässä arjen kiireiden keskellä vähälle. Tunteet voivat myös olla monestakin syystä tuntematonta maaperää.

Ihmisen perustarpeet peilautuvat myös ympäristökriisiin. Tarvitsemme turvallisuutta, jatkuvuutta, huolenpitoa, arvostusta omana itsenämme ja itsemme toteuttamisen mahdollisuuksia. Ilmastokriisi, luontokato ja muut näihin liittyvät kriisit ovat **kroonisia stressitekijöitä**, jotka horjuttavat monien tarpeidemme toteutumista. Toisin kuin esimerkiksi monet henkilökohtaiset kriisit, ympäristökriisi koskettaa jatkuvasti meitä kaikkia, vieläpä ilman nähtävissä olevaa päätepistettä.

Nuorten kanssa toimiva joutuu yhä useammin kohtaamaan ympäristökriisiin ja tulevaisuuteen liittyviä tunteita monella tasolla:

- 1 Itse, omassa elämässä ja esimerkiksi oman lähipiirin kanssa
- 2 Omien kohderyhmäläisten, nuorten, opiskelijoiden tai nuorten aikuisten kanssa
- 3 Osana erilaisia yhteisöjä, esimerkiksi opiskeluyhteisössä tai työyhteisönä
- 4 Yhteiskunnassa, median ja muun yhteiskunnallisen keskustelun kautta.



Ympäristökriisin, kuten minkä tahansa muunkin kuormittavan tai ahdistavan asian kanssa selviämisessä tarvitsemme kolmea asiaa: 1) arvojamme vastaavaa **toimintaa**, 2) **tunteiden** kohtaamista ja käsittelyä, ja 3) levon ja palautumisen **tasapainoa**.

Mikä sitten on sopiva määrä kutakin näitä kolmea? Se riippuu paljon tilanteesta ja voimavaroista. Aktiivisen toiminnan vastapainoksi tarvitsemme sekä tunteiden käsittelyä että tasapainottavaa palautumista. Emme kuitenkaan voi jäädä pelkästään pyörimään ympyrää tunteiden kanssa tai myöskään keskittyä pelkkään palautumiseen.

Toimintaa ja siitä kumpuavaa aktiivista toivoa tarvitaan, jotta ympäristökriisin kaltaiset ongelmat saadaan ratkaistua.

Tässä oppaassa käsitellään erityisesti tunnetaitoja. Ne auttavat meitä **sietämään, säätelemään ja jakamaan** ajatuksiamme ja tunteitamme ja toimimaan haastavissa tilanteissa. Tunnetaitoja on mahdollista kehittää läpi koko elämän, riippumatta omista taustatekijöistä.



Tunnetaitoja voi vahvistaa läpi elämän

Meistä moni on oppinut pienenä, ettei turhista saa itkeä tai että tunteet on parempi pyrkiä ohittamaan, jos mahdollista. Suomessa välttelevä suhtautuminen tunteisiin on vieläkin hyvin yleistä. Kaikilla meillä ei ole lapsuudestamme kokemusta siitä, että kannattaisi kääntyä luotetun ihmisen puoleen oman hankalan olon kanssa.

Todellisuudessa tunteisiin tutustuminen ei ole koskaan liian myöhäistä, ja tunnetaitoja kannattaakin harjoittaa koko elämän ajan. Sisäinen turvallisuus lisääntyy, kun pysähdymme kohtaamaan omia ja toisen tunteita tai oloja myötätunnolla.

Ympäristökriisiin ja -tunteisiin liittyviä käsitteitä

- **Ympäristökriisi:** ilmastonmuutoksen, luonnon monimuotoisuuden kadon ja ympäristön saastumisen muodostama monimutkainen ongelmakokonaisuus.
- **Ilmastomuutos:** fossiilisten polttoaineiden käytöstä, teho- maataloudesta ja liikakulutuksesta johtuva itseään ruokkiva ilmiö, jossa maapalloa lämmittäviä kaasuja, esim. hiilidioksidia kertyy liikaa ilmakehään – ehkä näkyvin ympäristökriisin osa. Nykyisellään ilmastonmuutosta ja siihen liittyviä kerrannais- vaikutuksia kutsutaan niiden uhkaavuuden vuoksi ilmastokriisiksi.
- **Ilmastokriisin fyysiset ja yhteiskunnalliset seuraukset:** jäätiköiden sulaminen, merenpinnan nousu, sään ääri-ilmiöiden yleistyminen, kuivuus, hirmumyrskyt, tulvat, merivirtojen muutokset, ruuantuotannon vaikeudet, alueiden muuttuminen elinkelvottomiksi kuumuuden tai ruokapulan vuoksi, eliölajien ja tautien leviäminen uusille alueille, konfliktit, pakolaisuuden lisääntyminen
- **Ympäristötunteet:** kattotermi kaikenlaisille ympäristöön, luontoon ja ilmastoon liittyville tunteille.
- **Ympäristöahdistus:** jollain tavoin ahdistava olotila, johon voi sisältyä monia tunteita ympäristökriisiin liittyen (esim. syyllisyyttä, avuttomuutta ja pelkoa). Ei psykiatrinen, poishoidettava sairaus, vaan realistinen ja ymmärrettävä reaktio tietoon planeetan tilasta.
- **Ilmastoahdistus:** yksi ympäristöahdistuksen muoto. Ympäristökriisi ilmenee uutisissa näkyvimmin ilmaston- muutoksena, joten se aiheuttaa usein eniten ja akuuteimpia ahdistuksen tunteita.
- **Ympäristökriisiin liittyvät muut kriisit:** kompleksisessa maailmassa ilmasto- ja ympäristökriisi linkittyy esimerkiksi aseellisiin konflikteihin, pakolaisuuteen ja pandemioihin.

Miten ympäristö- ja tulevaisuusahdistus voi näkyä?

Ympäristöön ja tulevaisuuteen liittyvien tunteiden kirjo on moninainen, ja ihmisen muut elämäkokemukset ja reagoitavat vaikuttavat tunteiden ja mahdollisen ahdistuksen ilmenemiseen. Ympäristöahdistus voi näkyä esimerkiksi fyysisinä stressioireina, univaikeuksina, murehtimisena, paniikkioireina ja pakonomaisena toimintana. Yhdistyessään muuhun psyykkiseen kuormitukseen se voi johtaa toimintakyvyn laskuun. Kuitenkin ympäristöahdistus, kuten muukin ahdistus, toimii useimmiten tarpeellisena muutosvoimana.

Tutkaile seuraavia esimerkkejä ympäristötunteiden ilmenemisestä. Tunnistatko näitä ympärilläsi?

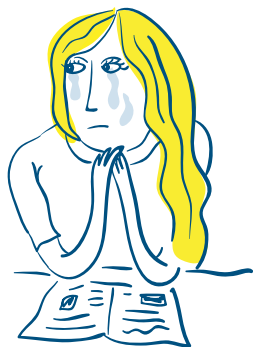


- **Rasmus, 16**, on aina ollut kiinnostunut luonnosta. Hän suree syvästi lajikirjon vähenemistä ja sitä, ettei tätä samaa enää joskus ole. Välillä hän ei pääse sängystä ylös ja opiskelun mielekyys tuntuu kyseenalaiselta. Vanhemmat eivät ymmärrä vaan ajattelevat, että koulu pitäisi kyllä hoitaa ensisijaisesti.
- **Olivia, 18**, on ollut aiemmin hoidettavana muiden mieliala- ja ahdistusoireiden takia. Hän on tehnyt radikaaleja elämäntapamuutoksia ja yrittänyt nollata omat päästönsä. Se on tehnyt päivittäisestä elämästä hankalaa, ja kuitenkin on olo, ettei mikään riitä. Ajatukset kiertävät ilmastotekojen ympärillä ja on vaikea levätä.



- **Siiri, 25**, on hakeutunut ympäristö-tieteelliselle alalle, tavoitteenaan olla osa ympäristökriisin ratkaisua. Mitä enemmän hän on opiskellut, sitä valtavammalta ongelmat ovat alkaneet näyttää. Oma rooli niiden ratkaisussa on omissa silmissä muuttunut koko ajan vähäpätöisemmäksi. Gradu roikkuu ja on vaikea saada motivoitua itseä istumaan päivittäin koneen ääreen.

- **Eetu, 28**, suree eroa pitkäaikaisesta ja tukea antaneesta parisuhteesta ja pelkää yksinäisyyttä sen jälkeen. Toinen parisuhteen osapuolista haluaa vakaasti omaa lasta ja toinen taas kokee yhtä vakaasti, ettei ilmastosyistä voi hankkia lapsia. Tämä on johtanut eropäätökseen, vaikka suhde on muuten ollut mallillaan.



- **Lotta, 35**, on käynyt läpi burnoutin ja epäröi nyt paluuta tutkimustyön äärelle. Hän on alkanut epäillä kaiken suorittamisen mielekkyyttä, ja kokee lisäksi huolta omien lastensa tulevaisuudesta. Hän haluaisi vältellä koko ympäristökysymysten teemaa sen ahdistavuuden takia.

- **Paula, 38**, on hiljattain alkanut kokea kalvavaa huolta ja yllättävää syyllisyyttä ympäristöasioista. Hän on yrittänyt vaimentaa noita tunteita, mutta ne eivät jätä rauhaan, ja varsinkin kuumina kesäöinä nukkuminen on ollut vaikeaa. Hän on päättänyt alkaa toimia, mutta pohtii, mihin keski-ikää lähestyvä voisi ryhtyä. Korjattavaa olisi niin paljon, ja toisaalta pitäisi myös elää ns. normaalia elämää.



- **Johannes, 41**, on kokenut nuorisotyöntekijä, jolle nuoret ovat viime aikoina alkaneet avautua ilmastoahdistuksesta. Hän huomaa, että asia tuntuu itselle vieraalta. Sanoja ei tahdo löytyä, on ristiriitainen olo: pitäisi osata ottaa kaikki nuorten jutut vastaan, mutta samalla omassa kropassa tuntuu väsymystä ja mieli hakee poispääsyä tilanteesta. Työpaikalla tuntuu, että sanattomasta sopimuksesta näitä kysymyksiä vältellään – kenen kanssa tästä voisi jakaa ajatuksia?

Lue pidempiä kokemustarinoita ympäristöahdistuksesta
Minun tarinani -sarjasta.

Tieto ja uutiset ympäristökriisistä kuormittavat mielenterveyttä.
Mielenterveyttä kuormittaa kuitenkin myös

- kilpailuun, menestykseen ja materialismiin suuntautunut elämäntapa
- yhteiskunnassamme valitettavan yleinen myötätuntovaje
- ylikorostunut, yksinäistävä yksilöllisyys
- ihmisenä olemisen kaventuus
- toiminta vastoin parempaa tietoa, tosiasioita kieltäen ja omaa etiikkaa vastaan
- tieto erilaisista yhteiskunnallisista ja kansainvälisistä kriiseistä.



Harjoituksia tunteisiin tutustumiseksi

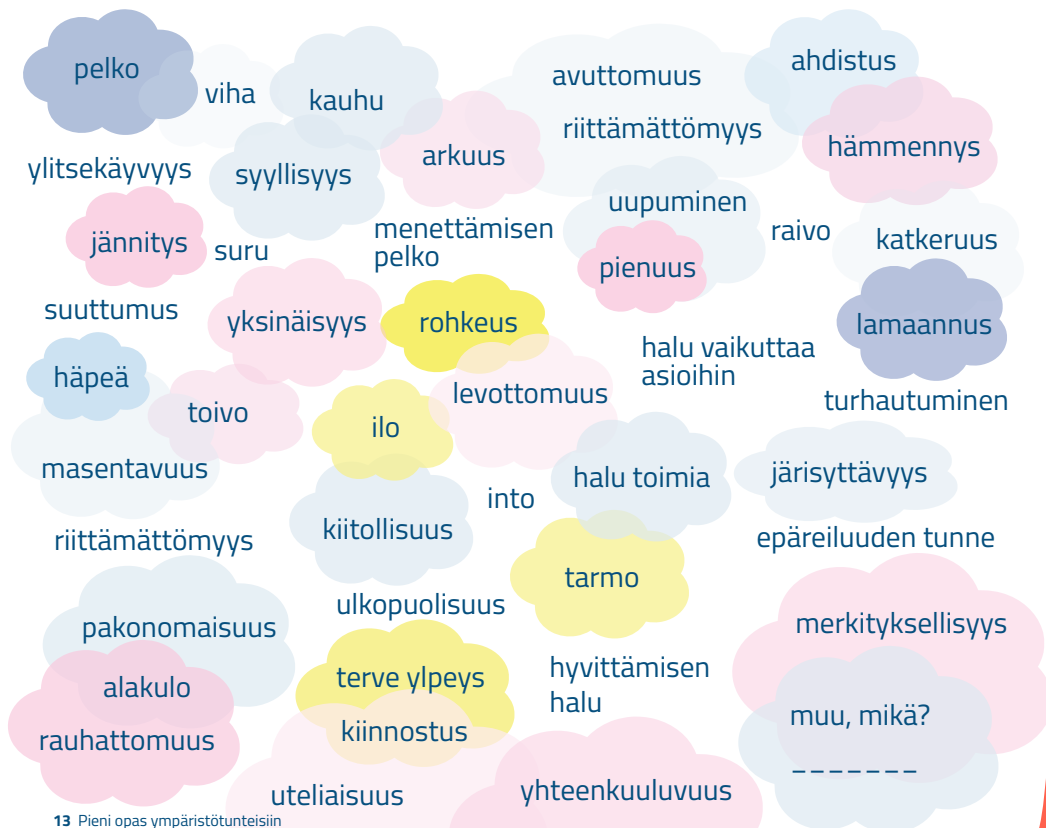
Näiden toiminnallisten harjoitusten tarkoitus on madaltaa kynnystä puhua ympäristötunteista, tehdä tutustumismatkaa erilaisten tunteiden kirjoon ja sanoittaa niitä. Harjoituksia tehdessä on hyvä antaa lupa kaikenlaisille ajatuksille ja tunteille. Jokaisella on myös oikeus jakaa sisäisiä kokemuksiaan sen verran kuin haluaa. Tilanteen on hyvä olla rauhallinen ja kiireetön. Harjoitusten ohjaaminen ei vaadi erityistaitoja, mutta tilanteeseen on hyvä valmistautua esimerkiksi testaamalla ja pohtimalla tehtäviä ensin itse tai työkavereiden kanssa.



Harjoituksen tavoitteena on sanoittaa ympäristöön liittyviä tunteita monipuolisesti ja tehdä ympäristötunnesanoja tutuksi. Se sopii tehtäväksi kaikenlaisten ryhmien kanssa tai haluttaessa yksilöharjoituksenakin.

Kootaan erilaisia tunnesanoja vaikkapa fläpille, post-it-lapuille tai virtuaalipohjalle. Mitä ympäristöön, ilmastokriisiin, tai tulevaisuuteen liittyviä tunteita ja ajatuksia olet havainnut itsessäsi tai ympärilläsi? Kootkaa niin paljon erilaisia sävyjä sisältäviä tunteita ja reaktioita kuin keksitte ja pystytte kuvittelemaan. Kaikkien ei tarvitse olla itse koettuja – kerätään myös uutisissa tai somessa vastaan tulleita reaktioita. Sen jälkeen voitte poimia sanoista muutaman itseä eniten puhuttelevan, ja käydä yhteisen pohdintakierroksen, miksi juuri nämä tunteet tuntuvat merkittävimmiltä.

Voitte käyttää virikkeenä seuraavaa ympäristötunnesanojen listaa.





Ympäristöön liittyvien tunteiden jana ryhmässä

Harjoituksen tavoitteena on syventää ympäristötunteisiin ja tunnesanoihin tutustumista ja mahdollistaa tunteiden jakamista turvallisessa tilanteessa. Se sopii tehtäväksi kaikenlaisten ryhmien kanssa.

Valitaan sopiva tila joko ulkona tai sisällä ja piirretään maahan kuviteltu tai todellinen jana. Sovitaan että janan toisessa päässä tunnetta ei ole ollenkaan (0) ja toisessa taas tunne on maksimaalinen (10). Ohjaaja sanoo yhden ympäristötunnesanan kerrallaan. Osallistujat pohtivat hetken itsekseen tunnesanan kuultuaan ja asettuvat janalla omaa oloaan kuvaavaan kohtaan. Tämän jälkeen osallistujat vaihtavat ajatuksia lähimpänä olevan ihmisen kanssa: miksi olen juuri tässä kohdassa? Miten tunne ilmenee? Missä tilanteissa tunnen tätä tunnetta? Muutaman minuutin parikeskustelun jälkeen ohjaaja pyytää pareja jakamaan ajatuksiaan koko ryhmälle.

Tunnesanoja: huoli, pelko, suru, suuttumus tai viha, turhautuminen, syyllisyys, ihmettely, kiinnostus, toimintatarmo, välittäminen...
Keksikää lisää tunnesanoja esim. edellisen harjoituksen pohjalta ja valitkaa niistä käytettävään aikaan sopiva määrä sanoja.



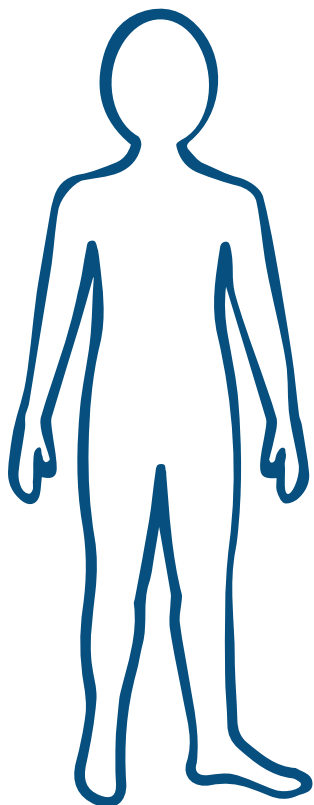


Miltä tunteet tuntuvat kehossa?

Harjoituksen tavoitteena on auttaa näkemään kehon ja mielen yhteyttä ja keskittymään oman kokemuksen äärelle. Harjoitus tehdään yksin tai ryhmässä omatoimisena työskentelynä. Lopuksi voidaan jakaa harjoituksen tuotoksia tai siitä nousseita oivalluksia ryhmässä keskustellen.

Tunteet ovat kokonaisvaltaisesti kehossamme läsnä.

Stressaantuneena huomio keskittyy usein pelkästään pään alueelle tai ajatuksiin, muun kehon jäädessä vähemmälle huomiolle.



- Katso mallia oheisesta kuvasta tai piirrä omanlaisesi kehon kuva.
- Piirrä, väritä tai kirjoita, missä kohtaa kehossa ilmastonmuutos, luontokato tai muut uhat tuntuvat. Jos tunne alkaa jostain kohtaa ja siirtyy toiseen paikkaan, voit piirtää senkin.
- Huomaatko kehossa aistimuksia, joita on vaikea nimetä tunteiksi? Voit kuvailla niitäkin.
- Tee toinen piirros tunteista, joita herää ajatellessasi jotain sinulle läheistä, rakasta ja tärkeää (esim. läheinen ihminen, lemmikki tai tärkeä paikka).
- Millaisia tunteita ja tuntemuksia löysit kehostasi? Huomaatko kehon reaktioissa eroa uhkaavien ja turvallisten asioiden aiheuttamien tunteiden välillä? Miltä piirtäminen ja värittäminen tuntui? Oliko tehtävä vaikea vai helppo? Oivalsitko jotain uutta itsestäsi?



2. Aikuisena kohtaamassa nuorten ympäristötunteita

Aikuiset kokevat isojen kysymysten edessä samoja epävarmuuksia kuin nuoretkin. Joskus saatamme tuntea riittämättömyyttä ja on inhimillistä suojautua tuota epävarmuutta vastaan esimerkiksi meille annetun asiantuntijaroolin taakse. Ympäristökysymyksiin liittyy usein myös poliittisuuden pelkoa, välttelyä ja vaikenemista. Tärkeintä on, että haemme yhteisöllistä tukea näiden monimutkaisten kysymysten ja tunteiden käsittelyyn esimerkiksi omilla työpaikoillamme.

Yhteiskuntana olemme ilmasto- ja kestävyyskysymyksissä kuin murrosiässä: on paljon kuohuntaa ja ristiriitaisuutta. Osa nuorista on pohtinut ilmastoasioita jo valtavan syvästi, ja he voivat olla näissä kysymyksissä aikuisempia ja viisaampia kuin monet keski-ikäiset.

Tutkimustiedon ja kokemuksemme mukaan nuoret kaipaavat rehellisyyttä eivätkä hätkähdä sitä, että aikuiset myöntävät oman tietämättömyytensä ja epävarmuutensa isojen globaalien kysymysten edessä. Parhaimmissa kohtaamisen hetkissä nuorten kanssa voi tulla vahva tunne läsnäolosta ja yhteisestä jakamisesta. Vaikka emme tiedä mitä pitäisi sanoa tai tehdä, niin voimme keskittyä kuuntelemaan ja antamaan aikaa.

”Meidän työssämme näkyy usein se, että aikuinen on kykenemätön kohtaamaan nuoren tunteita ja silloin he lähtevät etsimään keinoja lähettää nuori jonnekin. Mietitään vaikka, onko joku sairaus tai diagnoosi, ja lähdetään pohtimaan psykologia tai erikoissairaanhoidon jaksoa. Joskus sekin voi olla välttämätöntä, mutta ei läheskään aina.

Se, että meillä ei ole niitä vastauksia on monessa elämänalueessa totta, mutta meiltä puuttuu liian usein rohkeus aikuisina sanoa se ääneen. Meille on harmillisen usein vaikea poistua ammattilaisen tilasta ja vaikka istua nuoren viereen sieltä pöydän takaa. Helpompi on näpytellä konetta ja etsiä jotain toista henkilöä, joka tämän asian voisi hoitaa. Tämä pois tai eteenpäin ohjaaminen on suurin syy, miksi monet nuoret menettävät jo uskonsa aikuisiin, vaikuttamiseen tai siihen että he tulisivat kuulluksi.”

- Ohjaamon työntekijä -



Näin pääset alkuun ympäristötunteiden kohtaamisessa

- Ympäristötunteisiin tutustumiselle kannattaa järjestää aikaa ja rauhallisia tilanteita.
- Ympäristökysymysten käsittelyn aluksi on hyödyllistä sopia **turvallisemman tilan periaatteista**: miten keskustelu on mahdollisimman rakentavaa ja kaikilla on mahdollisuus tulla kuulluksi.
- Kannattaa muistaa, että tieteellisistä tosiasioista, kuten ilmastonmuutoksen todenperäisyydestä ei ole hyödyllistä väitellä.
- Ilmasto- ja ympäristöteot ovat suositeltavia oman hyvinvoinnin takia, mutta tekojen paremmuuden tai määrän vertailuun ei kannata lähteä. Olemme erilaisia, erilaisissa tilanteissa ja erilaisin toimintamahdollisuuksin varustettuja.
- Liiallinen yksilönvalintoihin keskittyminen saattaa uuvuttaa nuoria, jotka ovat kenties jo pitkään tehneet näitä hyviä valintoja omassa elämässään. Se saattaa myös hämärtää käsitystä ongelmien yhteiskunnallisten ratkaisujen tarpeesta. Liiallista yksilöllisiin ilmastotekoihin keskittymistä kannattaa siis välttää.
- Kun suunnitellaan ympäristö- ja ilmastotekoja, on hyödyllistä painottua yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen ja ajattelumallien muuttamiseen yksilöllisten ympäristötekojen lisäksi.

Miten rohkaisen nuorta puhumaan ympäristöön ja tulevaisuuteen liittyvistä tunteista?

Avainasemassa ympäristötunteiden ja -ahdistuksen kohtaamisessa on se, että ilmaisemme niin sanallisesti kuin sanattomastikin arvostusta ja hyväksyntää nuoren kokemusmaailmaa kohtaan. Tunteisiin voi suhtautua viestintuojina meille merkityksellisistä asioista, eikä ahdistusta tarvitse kiirehtiä ratkaisemaan pois. Seuraavassa hyväksi koettuja ohjenuoria ympäristökriisistä ja -ahdistuksesta puhumiseen. Voit soveltaa esimerkkilauseet omaan suuhusi sopiviksi.

Ilmaise, että olet kiinnostunut kuulemaan nuoren kokemuksia ja ajatuksia. Kerro, että olet valmis pohtimaan asiaa yhdessä, vaikka sinulla ei olekaan valmiita ratkaisuja.

Tuo, mitä sanoit, kuulostaa tärkeältä. Kerro vain, miten sinä olet tätä asiaa miettinyt.

Tämä on pysäyttävää. En oikeastaan tiedä itsekään, miten tähän pitäisi suhtautua, mutta pohditaan yhdessä.

Tuo esiin, että ahdistuksen ja huolen reaktiot ovat normaaleja ja ymmärrettäviä.

On ymmärrettävää, että nykyinen, luontoyhteydestä irtaantunut elämäntapamme synnyttää huolta ja ahdistusta. Ongelma on mittasuhteiltaan valtava, ja olisi ihme, jos ei yhtään ahdistaisi.

Ongelman juurisyy on ympäröivässä yhteiskunnassa eikä sinussa tai kenessäkään yksittäisessä ihmisessä.

Tuo esiin, että ympäristöasiat koskettavat meitä kaikkia: olemme kaikki riippuvaisia muusta luonnosta ja sen tasapainosta. Voisitko sinäkin kertoa jotain omista ajatuksistasi ja reaktioistasi ympäristökriisiin?

Nämä ympäristöasiat koskettavat oikeasti meitä kaikkia. Me olemme tosiaan tässä samassa veneessä. Kyllä tämä minuakin huolettaa ja välillä ihan ahdistaa.

Nuoret kaipaavat aikuisilta rohkeutta puhua ympäristökriisiin liittyvistä tosiasioista ja tunteista. Ilmaise, ettei ympäristöahdistusta tai muita tunteita tarvitse kiirehtiä ratkaisemaan pois.

Puhutaan vain. Ei se ole niin vaarallista, vaikka ahdistaa. Kuunnellaan, mitä ahdistuksella/tunteillasi on sanottavaa.

Tuo esiin, että kenenkään ei pitäisi joutua kestäämään yksin ympäristökriisiin liittyviä asioita, ajatuksia ja tunteita.

Meillä olisi hyvä olla enemmän paikkoja, missä ihmiset voisivat puhua näistä asioista ja saisivat tukea toisiltaan.

Pohdi ääneen, että on tärkeä löytää sopiva tasapaino toiminnan, ympäristötiedon ja - uutisten seuraamisen sekä levon ja palautumisen välillä.

Pohditaanko, mitkä jutut auttaisivat sinua juuri nyt? En tarkoita, että kiellettäisiin tai unohdettaisiin ympäristökriisin tosiasiat, mutta jaksat myös toimia paremmin, jos huomioit oman hyvinvoinnin siinä ohella.

Tuo esiin kahden tason näkökykyä eli kykyä nähdä positiiviset kehityskulut uhkien ja ongelmien rinnalla, ja haasta omaa/toisen/ yhteiskunnassa ja somessa ilmenevää mustavalkoista ajattelua.

Vaikka katastrofiuutiset ovatkin totta, niin samaan aikaan tapahtuu myös positiivisia asioita. Sitä on kyllä monesti vaikea huomata yhtä aikaa.

Oletko huomannut näiden isojen ongelmien lisäksi jotain positiivisia uutisia tai muutoksia?

Anna lupa isojen ja vaikeidenkin kysymysten ja eksistentiaalisen ahdistuksen pohtimiseen.

Huomaan itse, että ympäristökriisin ajattelu tuo elämän ja kuoleman kysymykset jotenkin tosi lähelle. Nämä ovat tosi isoja kysymyksiä, ja siksi niitä juuri on tärkeää miettiä.

Matin tarina

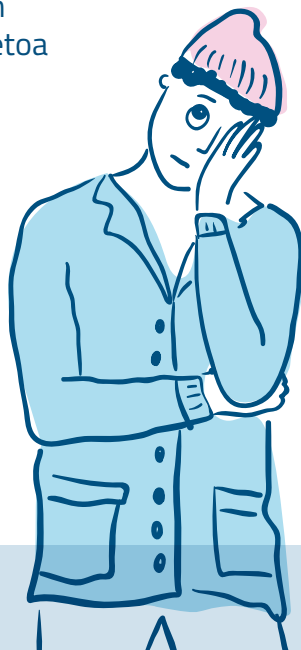
18-vuotias Matti on voimakkaasti ympäristön tilasta ahdistunut, ja koulusta on kertynyt poissaoloja.

Hän on vakuuttunut, että on parempi kuolla ennen kuin ympäristökriisi kärjistyy ja yhteiskunta romahtaa. Hän on miettinyt kuolemista paljon ja suree muita eläinlajeja, jotka katoavat sukupuuttoon. Siinä mittakaavassa oma kuolemakaan ei tunnu isolta jutulta. Hän miettii, että olisi hyväkin, jos ihminen häviäisi tuhoamasta muuta elämää.

Työntekijä kuuntelee rauhassa ja vastaa, ettei tosiasiasa osaa ratkaista ongelmaa, vaikka todella paljon haluaisi. Hän kysyy tarkemmin Matin kuoleman ajatuksista: onko tämä suunnitellut tekevänsä itselleen jotakin? Sitten hän jatkaa kysymällä, mikä Matin mielestä tätä auttaisi ja mitä hän toivoisi.

Työntekijä rohkaisee Mattia puhumaan toteamalla, että on kiinnostunut Matin ajatuksista ja että aikoo hankkia lisätietoa aiheesta. Hän myöntää, että kyllä häntä itseäänkin maailman tilanne pelottaa.

Keskustelun päätteeksi Matti toteaa: "Hyvä kun et sanonut mitään tyhjänpäiväistä, että mietitään nyt positiivisia puolia tai jotain. En mä oikeasti halua vielä kuolla."



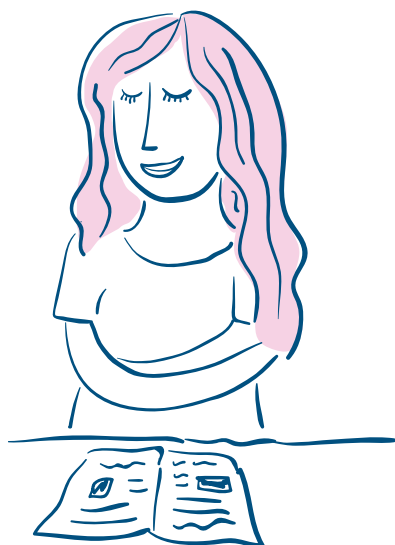


Entä jos nuori kokee voimakasta ympäristöahdistusta?

- **Ympäristöahdistukseen kietoutuu monenlaisia yksilön kehityshistoriaan, ikävaiheeseen ja ihmissuhteisiin liittyviä asioita ja oireita.** Siitä huolimatta on tärkeää, että ympäristötunteita ei selitetä pois tai muuksi ongelmaksi, vaan niiden käsittelyyn annetaan oma tilansa.
- **Itsetuhoisuus tai psykoottisuus** eli todellisuudentajun vakava horjuminen vaativat välitöntä lisäävun hakemista. Samoin lisäapua tarvitaan, jos nuoreen on pitkäkestoisesti vaikea saada kontaktia tai arjen toimintakyky on vakavasti uhattuna.
- **Yhteiskunnassamme vallitseva kiireinen, yksilökeskeinen ja menestyshakuinen elämäntapa** kietoutuu sekä nuorten mielenterveyskriisiin että ympäristöongelmiin. Sen ratkaisuna ei voi olla pelkästään yksilöön kohdistuva hoito, vaan tarvitaan rohkeutta puhua yhteiskunnallisista muutoksista.
- **Nuoret useimmiten toivovat, että aikuiset kestävät heidän tunteitaan** ja ristiriitaistakin kokemusmaailmaansa, eivätkä ole siirtämässä heidän asiaansa toiselle henkilölle.
- **Kohtaa rohkeasti nuoren ahdistusta** ja vaikeitakin tunteita omien voimavarojesi ja osaamisesi puitteissa, samalla itsellesi yhteisöllistä tukea etsien.
- **Sinulla on merkitystä tärkeänä, turvallisena aikuisena** ja aitoa kohtaamista tarjoavana ihmisenä nuoren elämässä.



Pohdittavaksi työyhteisössä: Miten koemme nuorten ympäristöahdistuksen? Mitä hyötyä siitä voi olla, entä mitä haittaa? Mitkä nuorten ahdistukseen liittyvät reaktiot ovat vaikeampia kestää, mitkä helpompia? Mitkä tekijät vahvistavat meidän aikuisten kykyä kestää nuorten tunteita? Miten voimme rakentaa mielenterveyttä suojaavia myötätuntoisia yhteisöjä nuorten kanssa toimiessamme?



Omien tunteiden kanssa työskentelyä

Omien sisimpien tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen ei useinkaan ole helppoa, mutta se on avain aitoon, rehelliseen vuorovaikutukseen toisten kanssa. Se on myös olennainen perusta omasta hyvinvoinnista huolehtimisille. Se on prosessi, jossa emme ole koskaan valmiita vaan aina keskeneräisiä.

Seuraavien harjoitusten avulla voit kehittää tunnetaitojasi ammattilaisena.



Ammattilaisena omien tunteiden äärellä

Voit pohtia tämän tehtävän kysymyksiä työroolisi tai kotiminäsi kautta. Kirjoita itsellesi muistiinpanoja ja jaa halutessasi tehtävän herättämiä ajatuksia toisten kanssa.

- Miten olen tottunut ilmaisemaan tunteitani?
- Miten minun tunteisiini on suhtauduttu elämäni eri vaiheissa?
- Miltä tuntuu, jos joku on kiinnostunut kuulemaan juuri minun kokemusmaailmastani?
- Mitä tapahtuisi, jos pysähtyisin vain kuuntelemaan tunteita, ilman tarvetta arvioida, arvostella, muuttaa tai ratkaista niitä?
- Mitä ympäristöön ja tulevaisuuteen liittyviä tunteita tunnistan itsessäni? Mitkä ympäristötunteet ovat helpompia kohdata, mitkä vaikeampia?
- Ovatko ympäristöön liittyvät tunteeni muuttuneet elämäni varrella? Jos, niin miten?
- Kokeile ottaa tunteita kohtaan ihmettelevä, kyselevä ja ei-tietävä asenne. Voi olla, että kysyminen ja kuunteleminen ovat itse asiassa tärkeämpiä kuin oikeiden vastausten löytäminen.



Kaipaatko eri tunteiden syvempää pohdintaa? Olemme koonneet verkkosivullemme **pohdintatehtäviä** myötätunnon, toivon, surun, syyllisyyden ja vihan tunteisiin tutustumista varten.



Tunteiden nelikenttä

Tämän harjoituksen tavoitteena on tehdä näkyväksi, miten toisten tunteet vaikuttavat meihin ja omat tunteemme toisiin. Harjoitus sopii tehtäväksi työyhteisön kesken ensin omatoimisena pohdintana ja sitten yhdessä keskustellen.

Tunteet ja olotilat tarttuvat ihmisestä toiseen, ja erityisen hyvin siirtyvät vältellyt ja sanoittamattomat tunteet. Kokemuksemme mukaan monilla eri työpaikoilla saattaa olla tapana vältellä ympäristökysymyksistä puhumista ja niihin liittyviä tunteita. Tässä harjoituksessa tunnistetaan omia ja nuorilla esiintyviä ympäristötunteita, ja sitä, miten työntekijän omat reaktiot vaikuttavat nuorten tunteisiin ja päinvastoin.

- Piirrä paperille nelikenttä oheisen kuvan mukaan.
- Kirjaa vasempaan ylälohkoon omia ympäristötunteitasi ja oikeaan ylälohkoon nuorten kokemia ympäristötunteita. Jos et tiedä nuorten tunteista, kysäise heiltä tai käytä apuna esimerkiksi edellä olevaa Ympäristötunnesanojen seinä -harjoitusta.
- Pohdi sitten, miten kohtaamaasi nuoreen voivat vaikuttaa sinun ympäristötunteesi (tunnistetut tai tunnistamattomat), ja miten sinuun vaikuttavat nuoren kokemat ympäristötunteet.
- Kirjaa vasempaan alalohkoon miten omat tunteesi voivat vaikuttaa nuoren tunteisiin, ja oikeaan alalohkoon, miten nuoren tunteet voivat vaikuttaa omiin tunteisiisi ja reaktioihisi.
- Pohtikaa yhdessä, oliko tehtävä helppo vai vaikea. Mitä oivalluksia teitte?

Omia ympäristö-
tunteitani

Nuorten kokemia
ympäristötunteita

Miten omat
ympäristötunteeni
voivat vaikuttaa
nuoriin?

Miten nuorten
ympäristötunteet
voivat vaikuttaa
minuun?

3. Tunnetaidoista työkaluja ympäristökriisin kanssa selviämiseen

Ympäristötunteet voivat joskus viedä mennessään. Aivot kuormittuvat suuresta tietomäärästä ja ajatukset voivat askarrella omia aikojaan sekä menneessä että tulevassa. Sen vuoksi sisäistä turvallisuuden tunnetta kannattaa vahvistaa aktiivisesti. Tässä auttavat tunne- ja vuorovaikutustaidot ja muu hyvinvoinnin vahvistaminen. Turvalliset arjen rutiinit, aidosti tukea antavat ihmissuhteet ja säännöllinen ravitsemus, liikkuminen ja lepo ovat kriisien keskellä erityisen tärkeitä.

Luontoyhteyden vahvistaminen ja mieluisissa luonnonympäristöissä oleskelu palauttaa stressistä ja vahvistaa hyvää oloa. Huomion kiinnittäminen juuri kulloinkin kuluvaan hetkeen aistien tai kehon aktivoinnin avulla auttaa säätelämään hermoston virettä yli- tai alivireystilasta sopivammaksi. Meidän kannattaa varustaa itseämme ja toisiamme hyödyllisillä taidoilla ja turvaverkostoilla, joita tarvitsemme vaikeiden hetkien tullessa.

Tunnetaitoihin kuuluu kyky

- havaita, tunnistaa ja nimetä erilaisia tunteita
- ilmaista ja ymmärtää erilaisia tunteita
- säädellä tunteita.

Näitä taitoja voit kehittää läpi elämän!



Ensiapua oman olotilan säätelyyn

Seuraavassa esiteltyjä säätelykeinoja voit käyttää itse tai ohjata nuoria käyttämään niitä joko yksin tai ryhmässä. Ohjatessasi harjoituksia toisille, voit lukea tekstin suoraan ääneen tai omin sanoin soveltaen. Harjoituksia on hyvä kokeilla ensin rauhassa itse tai esim. työkaverin kanssa.

Vinkki: Jokaisen harjoituksen jälkeen voi olla hyvä varata hetki aikaa sen huomaamiselle ja sanoittamiselle, miltä harjoituksen tekeminen tuntui. Oliko tehtävä helppo vai vaikea? Saitteko joitakin oivalluksia? On hyvä antaa jokaiselle ryhmässä lupa kertoa omista kokemuksistaan sen verran kuin haluaa.

Keskitytään havainnoimaan ympäröivää todellisuutta aistien avulla

Tavoitteena on harjoittaa tietoista läsnäoloa ja rauhoittaa keskushermostoa. Harjoitus sopii tehtäväksi yhdessä nuoren kanssa tai sen voi ohjata ryhmälle lukemalla ääneen tai mukaillen omin sanoin.

- Ota hyvä ja tukeva asento joko istuen tai seisten.
- Katsele ensin rauhallisesti ympärillesi, anna katseesi vaeltaa, ja anna sitten katseesi kiinnittyä viiteen eri asiaan. Sano noiden asioiden nimet rauhallisesti mielessäsi (ihmisiä, kasveja, tavaroita, lemmikkejä...).
- Sen jälkeen käännä katsettasi alaviistoon tai voit vaikka sulkea silmät. Keskity nyt kuuloaistiin: mitä kuulet juuri tällä hetkellä? Kiinnitä huomiota neljään erilaiseen asiaan, joita kuulosi sinulle tuo. Sano noiden asioiden nimet mielessäsi (esim. tuulen suhinaa, linnun laulua, tietokoneen naputusta, koneen hurinaa, oman hengityksen ääni...)
- Keskitä nyt huomiota tuntoaistiin ja koko kehoon. Mitä tunnet? Tunnista kolme eri asiaa, jotka tuntuvat juuri nyt, ja sano niiden nimet mielessäsi. (Vaatteiden tuntuminen, ilmavirta, lämpö, viileys, hengityksen tunne...)
- Keskity vielä hengittämään nenän kautta ja kiinnitä huomiosi hajuaistiin. Huomaa 1 tai 2 eri hajua, ja sano niiden nimet mielessäsi. Vedä pari kertaa rauhallisesti henkeä ja availe sitten rauhassa silmät.
- Mitä huomaat? Jos et huomaa mitään erilaista, niin se ei haittaa. Harjoitusta ei tarvitse ottaa suorituksena, jonka voi tehdä mahdollisimman oikein, vaan on ok myös, jos se ei tunnu miltään.

Perhostaputtelu

Harjoituksen tavoitteena on lisätä turvallisuuden tunnetta, alentaa ylivireystilaa ja lievittää akuuttia ahdistusta.

Laita kämmenet rintakehälle ristiin, vasen kämmen oikealle ja oikea vasemmalle. Taputtele hiljakseen molempien käsien sormilla rintakehää ja keskity tuntemukseen. Voit sulkea silmät tai katsella alaviistoon. Hengitä samaan aikaan rauhallisesti sisään ja ulos omassa tahdissasi, hieman hengitystä hidastaen. Harjoitusta ei voi tehdä oikein tai väärin, vaan kaikenlaiset tavat ovat sopivia. Tuntoaisti ja raajojen liike tuovat huomion tähän hetkeen ja vähentävät ylivireystilaa. Ristikkäinen liike ja kosketus aktivoivat kehon molempia puolia ja aivojen yhteyksiä.

Voit ottaa myös tukevan otteen toisesta tai molemmista olkavarsista, ja ajatella että oma kosketuksesi on kuin turvallisen aikuisen tuki lapselle: en jätä sinua, et ole yksin, pidän sinusta huolta.

Tunnustele jonkin aikaa, miltä tämä tuntuu kehossasi. Hengitä vielä muutaman kerran hitaasti syvään.





Huolihetki

Harjoituksen tavoitteena on antaa lupa itselle hyvinvointia tuottaviin asioihin ja lupa rajata murehtimiseen käytettyä aikaa.

Varaa jokaiselle päivälle esim. 5–30 minuuttia huolien ja murheiden miettimistä varten. Kun huoliajatukset tulevat päivän mittaan eteen, kirjoita niitä itsellesi muistiin, ja ota ne huolihetkellä aktiiviseen käsittelyyn. Anna huolihetkellä itsellesi lupa reagoida, pohtia ja surra isoja tai pieniä asioita. Anna itsellesi lupa olla miettimättä niitä muina hetkinä.

Älä ole ankara itsellesi, kun huolet toistuvasti tulevat päälle. Muistuta lempeästi itseäsi uudelleen ja uudelleen, että sinun ei tarvitse joka hetki olla tietoinen kaikesta. Tässä ei ole tarkoitus vähätellä maailmanlaajusten ongelmien laajuutta, vaan lisätä yksilön sisäistä levollisuutta ja toimintakykyisyyttä haastavassa tilanteessa.

Vahvistetaan luontoyhteyttä

Nämä harjoitukset tehdään mieluiten ulkona jossain miellyttävässä luonnonympäristössä. Harjoitukset voi tehdä yksin tai ryhmässä. Tavoitteena on vahvistaa tietoisuutta ympäristöön liittyvien asioiden tärkeydestä ja luontaisesta yhteydestämme muunlajiseen luontoon.

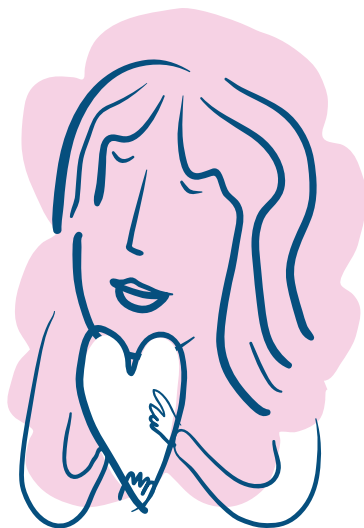
- Kulkekaa jonkin aikaa alueella ja etsikää itsellenne mieluisia ja puhuttelevia luonnonelementtejä. Jokainen voi valita 1–5 elementtiä, jotka liittyvät jollain tavalla omaan itseen, omiin ajatuksiin ja tunteisiin. Pohtikaa itsekseen, miksi valitsitte juuri nämä asiat, ja mitä ne kertovat teistä. Lopuksi jokainen saa vuorollaan kertoa omista löydöistään toisille sen verran kuin haluaa.
- Pysähtykää jonkin teitä kiinnostavan luonnonelementin, vaikkapa täysikokoisen puun tai puun taimen kohdalle. Pysähtykää pohtimaan, mitä se toivoisi, jos osaisi puhua. Mitä se voisi pyytää teiltä, tai koko ihmiskunnalta? Miten te reagoitte?
- Etsikää ryhmässä luonnonelementtejä, jotka symboloivat kiitollisuutta eri asioista. Mistä kaikesta haluatte kiittää muuta luontoa, koko elämää tai jotakuta ihmistä? Kootkaa löytämäanne asiat yhteen ja kertokaa niiden avulla, mistä kaikesta tunnette kiitollisuutta. Keskittykää jokaisen elementin kohdalla hetkeksi kiitollisuuden tunteeseen ja osoittakaa sitä liikkeellä, vaikkapa viemällä käsi sydämen kohdalle, tai sanoilla.



Seuraava harjoitus sopii tehtäväksi itsekseen pohtien ja kirjoittaen.



Valitse sinua miellyttävä puu ja asetu hetkeksi sen lähelle. Voit koskettaa sitä ja tutkia sen muotoa. Ajattele, että tämä puu voisi ymmärtää sinua ja suhtautuisi sinuun lempeydellä. Se voisi tuntea sinut sellaisena, kuin pohjimmiltasi olet. Mitä puu kertoisi sinusta?



Rakastavan myötätunnon meditaatio itseämme ja ympäristöä kohtaan

Harjoituksen tavoitteena on vahvistaa myötätuntoista asennetta ja omaa hyvinvointia. Kokeile tehdä harjoitus ensin itse tai esim. työtoverin kanssa, minkä jälkeen voit ohjata sen nuorelle yksin tai ryhmässä.

Asetu mukavaan, rentoon asentoon. Voit aloittaa harjoituksen hengittämällä hetken aikaa rauhallisesti. Kohdista katseesi alaviistoon tai sulje vaikka silmäsi, jos se tuntuu sinusta hyvältä. Voit myös pitää toista kättä rintakehälläsi sydämen kohdalla ja osoittaa sillä tavalla myötätuntoa itsellesi.

Tuo ensimmäiseksi mieleesi joku sinulle läheinen ja rakas perheenjäsen tai ystävä. Mieti, miten tämä läheisesi, kuten kaikki muutkin ihmiset maapallolla, haluaa elää onnellista, hyvää ja merkityksellistä elämää. Kerro hänelle hiljaa mielessäsi: "Toivon sinulle onnellista ja merkityksellistä elämää. Toivon sinulle hyvää oloa ja turvallisuutta. Toivon, että olet ystävällinen itsellesi. Toivon sinulle mielenrauhaa."

Keskity seuraavaksi itseesi. Sinä, kuten läheisesi ja kaikki muutkin ihmiset, haluat elää onnellista, hyvää ja merkityksellistä elämää. Kerro itsellesi samoja asioita, mitä äsken toivoit läheisellesi: "Toivon itselleni onnellista ja merkityksellistä elämää. Toivon itselleni hyvää oloa ja turvallisuutta. Toivon, että voin olla ystävällinen itselleni. Toivon itselleni mielenrauhaa."

Toista lauseet vielä kerran.



Tuo sitten mieleesi koko maapallo. Mieti, miten sitkeä ja elinvoimainen luonnon kokonaisuus on ja miten ihmeellisiä sen erilaiset ympäristöt, metsät, arot, jäätiköt, meret, joet, vuoristot, kaupungit, kylät. Mieti, miten sinä ja läheisesi olette pieni osa tätä maapallon kokonaisuutta. Maapallo kamppailee nyt monien ympäristöongelmien kanssa, joiden vaikutuksia sinäkin joudut kokemaan. Tuo mieleesi, että toivot hyvää itsellesi ja koko maapallolle näiden vaikeuksien kanssa eläessä ja niitä korjattaessa.

Toivo hyvää koko maailmalle, myös kaukana oleville ihmisille ja muulle luonnolle. Kerro maapallolle ja sen asukkaille: "Toivon meille kaikille onnellista ja merkityksellistä elämää. Toivon meille lisääntyvää hyvää oloa ja turvallisuutta, vaikka elämme ympäristöongelmien keskellä. Toivon meille yhteistyötä näiden ongelmien ratkaisemiseksi. Toivon meidän kaikkien olevan ystävällisiä itsellemme. Toivon meidän kaikkien olevan ystävällisiä toisillemme. Toivon meille mielenrauhaa."

Siirrä lopuksi taas huomiosi hengitykseen. Hengitä muutamia rauhallisia hengityskiertoja omassa luonnollisessa tahdissasi. Avaa sitten silmäsi ja palaa siihen ulkoiseen tilaan, jossa olet. Kiitä itseäsi tästä harjoituksesta.

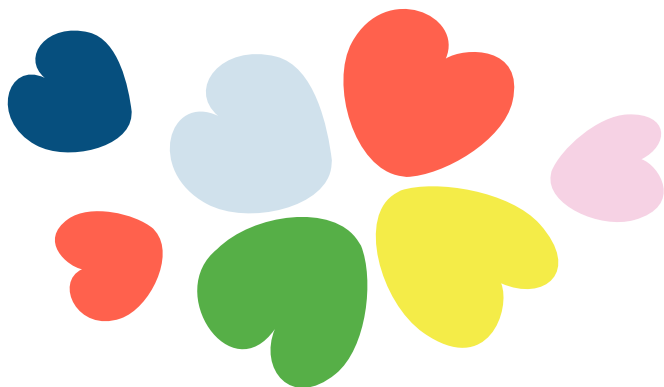
4. Merkityksellisyyttä ja omia arvoja etsimässä

Elämme kuohuvassa maailmassa, jossa tietoa ja erilaisia mielipiteitä on tarjolla loputtomasti. Ympäröivän yhteiskunnan päätöksenteko ja toiminta eivät läheskään aina edistä ihmisen tai muun luonnon hyvinvointia. Tällöin voi olla apua siitä, että pysähdymme pohtimaan itselle tärkeitä ja merkityksellisiä asioita. Omien arvojen ja olennaisten asioiden kirkastaminen auttaa suuntaamaan toimintaa ja energiaa niin, että ne tukevat hyvinvointia.

Arvojen tutkiminen ja niiden mukainen, tietoinen toiminta voi olla avuksi nuorten maailmantuskassa ja siitä on hyötyä kaikenikäisille. Arvot myös muuttuvat elämän myötä, eikä pohdinta tule kerralla koskaan valmiiksi. Lisäksi nuoret haastavat meitä vanhempia omilla näkemyksillään. Kannattaa siis olla valmis rehelliseen ja kriittiseenkin arvojen tutkiskeluun itse ja yhdessä nuorten kanssa.

Ympäristökysymyksiä ja arvoja pohtiessa saatat joutua vastakkain erilaisten ristiriitaisuuksien kanssa. Saatat huomata, että...

- Omat arvosi eivät toteudukaan omassa elämässäsi niin kuin olet kuvitellut. Esimerkiksi luonto on valtaosalle tärkeä arvo, mutta emme ole valmiita luopumaan kulutukseen perustuvasta elämäntavasta.
- Törmäät ristiriitoihin eri arvojen välillä. Esimerkiksi ihmisten elintaso vs. muun luonnon hyvinvointi.
- Törmäät ristiriitoihin sukupolvien välillä. Esimerkiksi nuoret voivat olla valmiimpia luopumaan materialistisista arvoista kuin vanhemmat sukupolvet.



Vinkkejä arvojen kanssa työskentelyyn

Arvojen pohtiminen voi tuntua haastavalta, koska ne voivat olla mitä tahansa suurta tai pientä tärkeänä ja merkityksellisenä pitämäämme. Tästä syystä arvojen äärelle pysähtymiseen on erityisen tärkeää löytää rauhallinen tila ja riittävästi aikaa. Seuraavat tehtävät voivat toimia virikkeenä itselle tärkeiden asioiden tiedostamiseen ja omia arvoja vastaavan elämäntavan tavoittelemiseen.

Hyveet kompassina

Tämän harjoituksen tavoitteena on kirkastaa, mitä hyviä asioita haluat tavoitella, ja mitkä hyveet ohjaavat toimintaasi. Harjoituksen voi tehdä yksin, yhdessä nuorten kanssa tai muun yhteisön kesken.

- Katso hyveisiin ja ihanteisiin liittyviä sanoja (seuraavalla sivulla). Mitkä niistä puhuttelevat sinua? Valitse esim. 2–5 tärkeintä.
- Miten nämä hyveet näkyvät toiminnassanne? Miten ne voisivat näkyä? Mitä voisitte tehdä, että ne näkyisivät vielä selvemmin – erityisesti kiinnittäkää huomiota siihen, millainen yhteisöllinen toiminta voisi tukea tätä?
- Pohditaan edellä olevia kysymyksiä ensin hetki yksin, sitten pareittain esim. 15 minuutin ajan. Lopuksi ajatuksia jaetaan yhteisesti ryhmässä.
- Pohtiminen voi olla haastavaa eikä sen tarvitse tulla kerralla valmiiksi.

Hyveet kompassina





Minulle merkityksellisiä asioita

Harjoituksen tavoitteena on tunnistaa itselle tärkeitä asioita ja arvoja. Harjoitus sopii tehtäväksi yksin tai ryhmässä omatoimisena tehtävänä. Sen pohjalta voidaan keskustella ja jakaa haluttaessa ajatuksia ryhmässä.

Millaisia arvoja sinulla on? Minkälaisiin ajatuksiin ja tekoihin ne voisivat johtaa? Jatka seuraavia lauseita kirjoittamalla ne valmiiksi. Kuuntele sydämesi ääntä ja kokeile vastata ensimmäisenä mieleen tulevan ajatuksen pohjalta. Jos jokin kohta tuntuu vaikealta, voit hypätä sen yli ja palata siihen myöhemmin.

- Pohjimmiltani olen ihminen, joka...
- Haluaisin enemmän...
- Jos minulla olisi kolme toivomusta, toivoisin...
- Merkitystä elämääni tuo...
- Innostun...
- Haluaisin elää elämää, jossa...
- Haluaisin kehittää itsessäni...
- Arvostan...
- Ympäristöasioissa pidän tärkeänä...
- Luonto merkitsee minulle...
- Unelmoin siitä, että...
- Pidän luovuttamattoman tärkeänä sitä, että...

Mitä valmiit lauseet kertovat sinulle? Huomasitko jotain uutta tai yllättävää? Tuliko vastauksista esille ristiriitaisuuksia?

Poimi lauseiden pohjalta neliapilan lehdille neljä sinulle tärkeintä ja merkityksellisintä asiaa. Niiden ei tarvitse olla valmiita ja loppuun pohdittuja, vaan voit poimia tähän sinua tällä hetkellä puhuttelevia ja huomiotasi vaativia asioita.



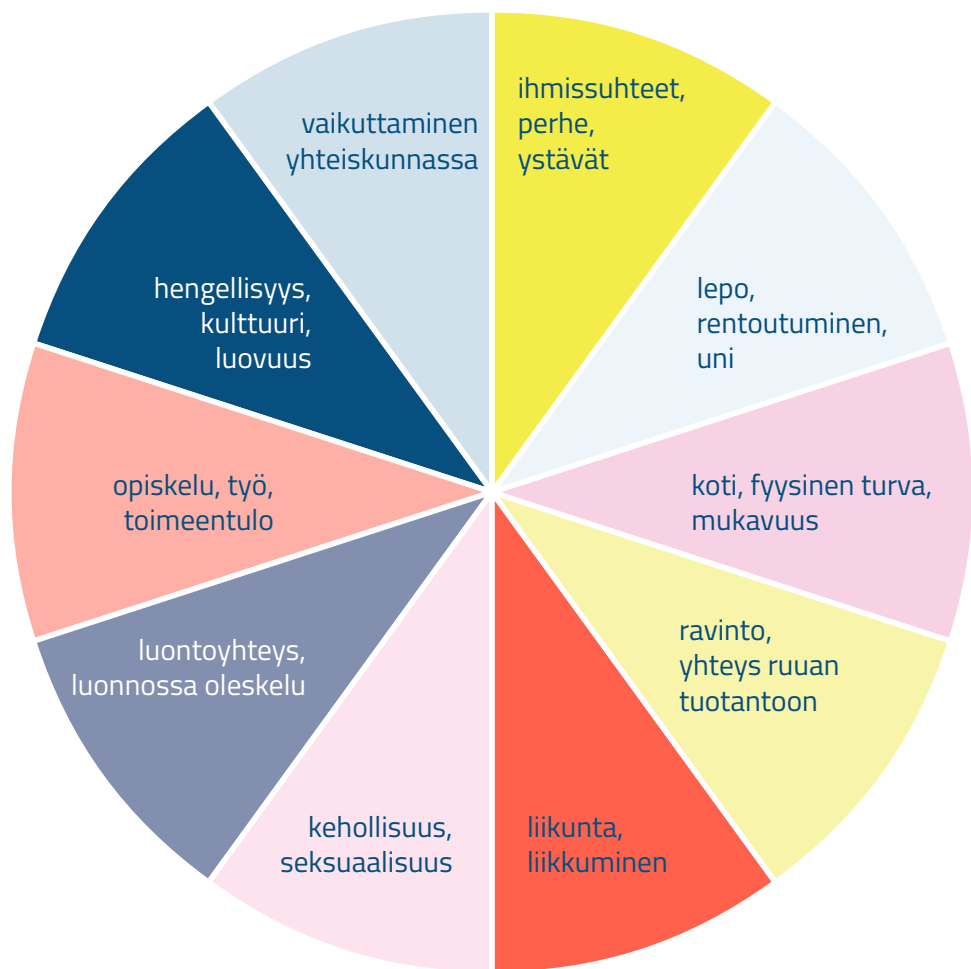


Oman hyvinvoinnin diagrammi

Harjoituksen tavoitteena on kiinnittää huomiota siihen, miten oman hyvinvointisi osa-alueet tällä hetkellä arjessasi toteutuvat ja miten niitä olisi tarpeen muuttaa arvojasi ja tarpeitasi vastaaviksi. Tässä on esitetty yhdenlainen jaottelu hyvinvoinnin osa-alueista. Jotkut osa-alueet ovat päällekkäisiä, ja voit halutessasi tehdä omanlaisesi jaottelun.

Harjoitus sopii tehtäväksi yhdessä nuoren kanssa tai sen voi ohjata tehtäväksi omatoimisesti ryhmässä.

- Piirrä seuraavan sivun mallin mukaan kaksi piirakkadiagrammia. Kirjoita ja väritä ensimmäiseen diagrammiin, miten hyvinvoinnin osa-alueet toteutuvat omassa elämässäsi nykyhetkellä. Voit värittää sektoreita ja kirjoittaa niihin huomioitasi ja ajatuksiasi.
- Kirjoita ja väritä sitten toiseen diagrammiin, miten toivoisit kunkin osa-alueen toteutuvan ihannetilanteessa. Miten tärkeänä ja huomionarvoisena pidät kutakin hyvinvoinnin osa-aluetta?
- Vertaa sitten kahta eri kuvaajaa toisiinsa. Mitä eroja havaitset? Mitkä osa-alueet toteutuvat hyvin? Yllättikö jokin kohta sinut?
- Mihin osa-alueeseen kaipaisit eniten vahvistusta? Millä pienellä teolla voisit vahvistaa sitä jo tänään?
- Voisiko joku ihminen tukea sinua näillä eri osa-alueilla?





5. Kohdataan ympäristön ja tulevaisuuden kysymyksiä yhdessä

Maailmaa muutetaan ja parannetaan yhteistyön ja yhteisyyden tunteen voimalla. Varsinkin ympäristökriisin edetessä yhteisöt ja yhteisöllinen elämä ovat välttämättömiä ihmisen selviytymiselle ja toiminnalle. Tuskin kukaan meistä on täysin omavarainen sen enempää ravinnon kuin henkistenkään tarpeiden suhteen. Monet ympäristökriisiin perehtyneet asiantuntijat tuovat esille, että tässä ajassa ihmisten olisi syytä hakeutua itselleen sopiviin yhteisöihin. Niistä voi löytyä ymmärrystä, turvaa, merkitystä ja toivoa.

Mistä tunnistaa yhteisön? Olemmeko me yhteisö? Väljäkin yhteisö tai ihmisten yhteenliittymä voi tarjota turvallisuutta ja kriisinkestävyyttä, kun elämme keskellä suuria muutoksia. Opiskelupaikan tai nuorten toimitilan yhteisöllisyyden vahvistaminen tarjoaa nuorelle mahdollisuuden kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta.



Voimme vahvistaa oman yhteisömme yhteishenkeä esimerkiksi ottamalla tavaksi tervehtiä kaikkia, katsomalla silmiin, kysymällä mitä kuuluu, ja huomioimalla tietoisesti uudet tulijat. Nämä pienet, mutta merkittävät teot lisäävät toistuessaan kaikkien turvallisuuden tunnetta.

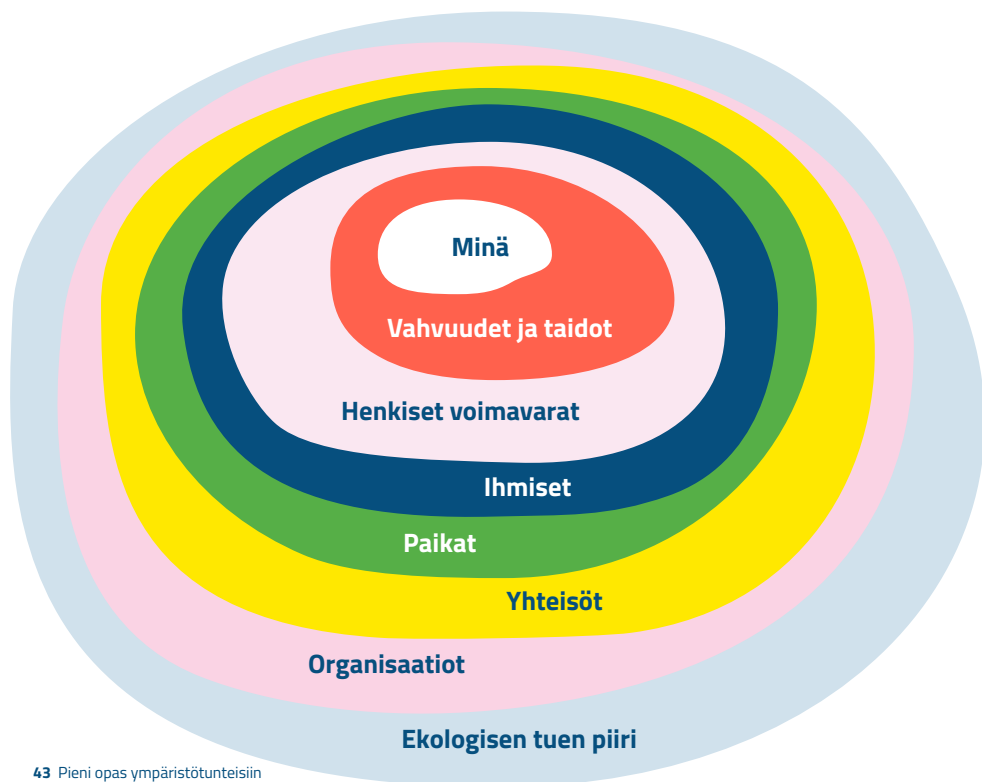
Ympäristökysymysten kohtaamiseen ja käsittelyyn voi liittyä monenlaisia jännitteitä ja ristiriitoja. Osa ihmisistä on valmiimpia tiedostamaan näitä aiheita, osalla taas on tarve vältellä niitä ja keskittyä muihin asioihin. Vastakkainasettelun tai kärjistymisen pelko voi aiheuttaa sen, että teemaa on vaikea ottaa esiin, mutta kannattaa silti rohkaistua kokeilemaan. Voi olla tarpeen sanoittaa ääneen, että ympäristökriisiin liittyvien vaikeiden tunteiden välttely on osaltaan hyvin ymmärrettävää, ja että yhteisön jäsenten on sallittua olla eri vaiheissa ympäristötietoisuuden prosessia.

Yhteisöllisyyttä vahvistamassa

Tieteelliset tosiasiat puhuvat sen puolesta, että yhteisöjen vahvistamiselle on tarvetta. Seuraavat harjoitukset auttavat tuomaan esiin yhteisöllisen tuen merkitystä ja antavat toiminnallisia virikkeitä yhteisöllisyyteen. Ne voivat auttaa monien erilaisten tausta-ajatusten kanssa aihetta lähestyviä ihmisiä löytämään yhteistä kosketuspintaa ja vahvistamaan suhteitaan.

Tunnistetaan yhteisöllisen tuen piirimme

Tuen piirit -harjoitus auttaa tekemään näkyväksi sisäisiä ja ulkoisia voimavaroja, joita meillä on käytettävissämme. Harjoitus kannattaa tehdä yhdessä nuorten ja aikuisten kesken. Käyttäkää ensin 20–30 minuuttia omatoimiseen työskentelyyn, ja varatkaa tämän jälkeen riittävästi aikaa (esim. 15–20 min) yhteiseen purkamiseen.



Minä

Kirjoita paperin keskelle ympyrään oma nimesi.

Vahvuudet ja taidot

Toiselle kehälle tulevat omat vahvuutesi ja taitosi, joiden avulla pystyt selviytymään vastoinkäymisistä. Mieti omia kykyjäsi ja ominaisuuksiasi.

Esim. rohkeus, rehellisyys, välittäminen, oikeudenmukaisuus, hyvä keskustelutaito, luovuus

Henkiset voimavarat

Kolmannelle kehälle tulevat henkiset voimavarat, jotka auttavat sinua rauhoittumaan, kun kohtaat vastoinkäymisiä. Nämä voivat olla vaikkapa muistoja, mielikuvia, arvoja ja uskomuksia, jotka tuovat sinulle rauhaa ja turvallista oloa.

Esim. mielikuva itsestä silittämässä lemmikkiä, muisto hyvästä hetkestä rakkaan ihmisen kanssa, mielikuva kotoisasta puuhastelusta, muisto saamastasi vahvistavasta palautteesta

Ihmiset

Kirjaa seuraavalle tasolle sinulle tärkeitä ihmisiä, jotka ovat aidosti tukenasi. He antavat sinun ilmaista vapaasti tunteitasi ja arvostavat sinua ja ajatuksiasi.

Jos sinun on vaikea keksiä ihmisiä tähän kohtaan, voit miettiä miten voisit vahvistaa omia lähiverkostoja. Määrä ei myöskään ole tärkein tekijä, sillä useimmille ihmisille riittää jo yksi luotettu ihmissuhde.

Paikat

Merkitse seuraavan kehän sisään konkreettisia paikkoja, joista saat rauhan ja turvan tunteita sekä voimavaroja ympäristökriisin ja muiden stressaavien tilanteiden käsittelyyn.

Esim. itselle rakas paikka luonnossa, oma huone, kirjasto, sauna.

Yhteisöt

Kirjaa seuraavaan kehään yhteisöjäsi. Tähän kuuluvat ryhmät lisäävät voimavarojasi ja turvallisuuden tunnettasi. Niiltä voit myös odottaa saavasi apua vaikeina aikoina.

Esim. kasvokkain tai verkossa kokoontuvat yhteisöt, yhdistykset ja harrastukset, joihin kuulut tai joihin voisit liittyä; opiskelu- tai työyhteisöt, aatteelliset yhteisöt.

Organisaatiot

Seuraavalle kehälle voit lisätä laajemmat organisaatiot, joihin sinä tai yhteisösi olette yhteydessä.

Esim. käytettävissäsi olevat julkiset palvelut, yhteydet päättäjiin ja valtakunnallisiin tai kansainvälisiin järjestöihin. Näillä organisaatioilla on yhteiskunnallista, poliittista tai taloudellista valtaa, ja niiltä voidaan odottaa apua ja tukea.

Ekologisen tuen piiri

Lisää viimeiselle kehälle ekologisen tuen piirisi. Se sisältää esimerkiksi luonnon monimuotoisuuden, hengittämäsi ilman, sateen, maaperän ja ravinnon, sekä muut luonnon osat, jotka tukevat olemassaoloasi.

Kun kokonaisuus on valmis, voit vielä tarkastella sitä ja miettiä, miten voisit vahvistaa taitojasi ja tukiverkkojasi.

Jutelkaa harjoituksen tekemisestä yhdessä ryhmän kanssa. Mitä havaitsitte? Mikä tuen piireistä oli helppo, mikä vaikea tunnistaa? Miksi? Miten voisitte yhdessä vahvistaa tukiverkkojanne?

Rohkaisevien ja kannustavien sanojen taulu

Harjoituksen tavoite on tuoda näkyväksi myötätuntoa, ystävällisyyttä ja hyvää tahtoa sekä lisätä yhteisöllisyyden ja turvallisuuden tunnetta tässä monimutkaisessa maailman tilanteessa. Sopii tehtäväksi yhdessä nuorten kanssa tai työyhteisön kesken. Harjoituksen voi halutessaan tehdä myös kohdistaen sanat itselleen.

- Mitä rohkaisevaa ja kannustavaa haluaisit sanoa yhteisösi jäsenille ympäristökriisin keskellä?
- Millä sanoilla voisit ilmaista lempeyttä ja myötätuntoa toisia kohtaan?
- Millä sanoilla haluaisit osoittaa välittämistä, huolenpitoa ja hyväntahtoisuutta?
- Kootkaa omannäköisenne lauseiden ja sanojen taulu. Ei haittaa, jos lauseet tuntuvat kliseisiltä.
- Kokeilkaa myös sanoa noita lauseita vuorotellen ääneen toisillenne. Miltä se tuntuu?

Tunnistetaan ja vahvistetaan hyvää työyhteisössä

Pohdintakysymysten tavoitteena on valmistaa meitä kohtaamaan nuorten ympäristötunteita ja -ahdistusta sekä tukea teemasta keskustelua työyhteisön kesken.

- Mitkä osaamisemme ja vahvuutemme ovat erityisen hyödyllisiä ilmastokriisin ja muiden kasautuvien kriisien aikana?
- Mitä hyviä ja tukea antavia ominaisuuksia meillä on? Missä teemme hyvää?
- Mitä hyötyä ympäristötunteiden jakamisesta on? Entä tunteiden jakamisesta yleensä?
- Mitä hyötyä ympäristöahdistuksesta voi olla, entä mitä haittaa? Nuorten kohdalla, entä työntekijöille?
- Mitkä toimintamallit vahvistavat kykyämme kestää ja kohdata nuorten ahdistusta?



6. Suunnataan katseet tulevaisuuteen

Onko meillä muita mahdollisia tulevaisuuksia kuin ne usein dystooppiset kuvat, joita eniten uutisissa ja sosiaalisessa mediassa näemme? Vastaus on kyllä. Tulevaisuutta muovaa paljon se, millaiseksi me ihmiset sen kuvittelemme ja miten siitä puhumme. Siksi meidän on todella tärkeää nähdä toivottavia tulevaisuuksia ja uskaltaa puhua niistä.

Nuorten tulevaisuuskuvat heijastavat sitä, miten edeltävät sukupolvet, siis me nykyiset aikuiset, toimimme ja teemme päätöksiä. Nuorten tulevaisuususkko on saanut säröä päättäjien hitaasta reagoinnista ilmasto- ja kestävyyskriisiin. Nuoret vaativat aikuisilta vaikuttavia toimia ja ovat usein valmiimpia luopumaan nykyisestä kulutukseen perustuvasta elämäntavasta. Tämän lisäksi he kaipaavat mahdollisuuksia vaikuttaa itselleen merkityksellisiin asioihin, ja on aikuisten tehtävä tukea heitä siinä.

Tulevien sukupolvien näkökulmasta on tärkeää, että uskaltaudumme tarkastelemaan tilannetta sellaisena kuin se nyt on, ja kohtaamaan muutoksia, luopumista jostakin nykyisestä ja ottamaan vastaan

uutta. Haluamme kannustaa kaikkia nuorten kanssa toimivia löytämään omat vahvuutensa ja osaamisensa yhteisen, toiveikkaan tulevaisuuden rakentamisessa.

Miten tulevaisuuteen vaikutetaan?

- 1) **Yksilövalintojen tasolla**, omassa elämässä, perhepiirissä tai yhteisöissä: esimerkiksi miten syömme, liikumme, asumme, kulutamme.
- 2) **Yhteiskunnan rakenteisiin vaikuttamalla**: esimerkiksi työyhteisössä, järjestöissä tai politiikassa toimimalla ja muutoksia peräänkuuluttamalla.
- 3) **Ajattelumallien ja maailmankuvien tasolla**: esimerkiksi vahvistamalla myötätuntoisuutta, kohtuullisuutta, vastuullisuutta ja solidaarisuutta.

Me kaikki vaikutamme tulevaisuuteen joko tietoisesti tai tiedostamattamme.

On hyödyllistä huomata, että yksilön elämäntapavalinnoilla on rajallinen vaikutus. Oman ympäristöhaitan tai hiilijalanjäljen pienentäminen äärimmilleen voi johtaa uupumiseen ja kyynistymiseen. Toisaalta omien arvojen mukaan tehdyt arjen valinnat ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta. Kun tieto hyvistä valinnoista leviää, se muuttaa yhteiskunnassa vallitsevaa käsitystä siitä, mikä on tavanomaista ja tavoiteltavaa.

Yksilövalintojen lisäksi on hyvä kiinnittää huomio yhteisöllisiin ja yhteiskunnallisiin vaikuttamisen tapoihin. Myös ympäristöasioista ja niihin liittyvistä tunteista ja toiveista puhuminen on aktiivista ja vaikuttavaa toimintaa.



Kokeillaan tulevaisuusajattelua ja aktiivista toivoa

Tulevaisuus maapallon kantokyvyn rajoissa voi avata mahdollisuuksia hyvään. Ryhdytään siis toimiin ja pohditaan yhdessä tulevaa, puhutaan toiveistamme ja kootaan voimamme yhteiseen vaikuttamiseen.



Kysytään: Entä jos?

Tämä harjoitus sopii tehtäväksi yksin, nuorten kanssa tai työyhteisössä ja sen tavoitteena on laajentaa näkökulmiamme tulevaisuuteen.

Ota paperia ja kynä tai käytä muuta muistiinpanovälinettä. Mieti tulevaisuutta 2, 10 tai vaikkapa 30 vuoden päähän – mikä etappi tuntuukaan nyt luontevimmalta. Vapaudu tämän hetken kahleista ja kuvittele aivan vapaasti nykyistä todellisuutta toisenlaiseksi. Etsi mahdollisimman monia asioita, jotka voisivat olla toivomallasi tavalla. Aloita lauseet sanoilla entä, jos.

Esim. Entä, jos ilmastokriisin ratkaisut olisivat hyvässä vauhdissa?
Entä, jos kaikki isot päättäjät ajattelisivat ensin nuorten hyvinvointia ja sitten taloutta? Entä, jos olisi yleistä itkeä kaadettuja puita?

Kirjoita n. 10 minuutin ajan niin paljon toivottavia tulevaisuudenkuvia kuin keksit. Jos teitte harjoituksen ryhmässä, jakakaa mitä teille tuli mieleen ja kommentoikaa, miltä nämä tulevaisuuskuvat tuntuvat.





Vaikutusmahdollisuudet näkyväksi

Tämän harjoituksen pohjustamiseksi kannattaa tehdä ryhmän kanssa esimerkiksi Minulle merkityksellisiä asioita -harjoitus.

Tavoitteena on luoda askelmerkit merkityksellisten asioiden ja arvojen puolesta toimimiseksi. Tarkoituksena on pohtia erityisesti ympäristö- ja ilmastoasioihin liittyviä vaikuttamisen mahdollisuuksia. Tämä harjoitus tehdään ryhmässä yhteisesti keskustellen ja muistiinpanoja kirjoittaen.

- Mitkä asiat nuoret nostavat ympäristökysymyksissä kaikkein merkityksellisimmiksi? Minkä puolesta he haluavat toimia?
- Mitä vahvuuksia, taitoja ja ominaisuuksia ryhmällänne/yhteisöllänne on?
- Millaisia toimintamahdollisuuksia näette? Mitä tietoa tarvitsette, ja mistä sitä voi saada?
- Mikä tai mitkä olisivat mahdollisia yhteistyötahoja, joiden kanssa voisitte toteuttaa ilmasto- ja ympäristötoimintaa? Miten saatte niihin yhteyden? (ympäristönsuojeluyhdistykset ja lisäksi mm. 4H, Partiolaiset, Punainen Risti ja monet muut järjestöt, jotka edistävät toiminnassaan ekososiaalisia arvoja, sekä poliittiset toimijat ja päättäjät)
- Valitkaa yksi konkreettinen toiminta-alue ja sopikaa toimenpiteistä sen edistämiseksi. Sopikaa konkreettiset askelmerkit, vastuut ja tavoiteaikataulu. Muistakaa palkita itseänne toiminnan järjestämisestä!



- Esimerkkejä ilmasto- ja ympäristötoiminnasta: [Toivoo ja toimintaa -sivusto](#) ja Nuorten akatemian [Ilmastoajatuksia – opas nuorisotyön ilmastokasvatukseen](#)



Unelmakartta

Tämän harjoituksen tavoitteena on tehdä myönteisiä, toivottavia tulevaisuuden kuvia näkyväksi. Se sopii tehtäväksi yksin, yhdessä nuorten kanssa tai työyhteisössä.

Etsikää ja leikatkaa lehdistä ensin omia tulevaisuuden toiveisiinne ja unelmiinne liittyviä sanoja, lauseita ja kuvia. Pohtikaa ensin jonkin aikaa yksin omia unelmianne, toiveitanne ja ajatuksianne. Seuraavassa vaiheessa miettikää, mitkä unelmat ja toiveet ovat teille yhteisiä. Jokaisella on oikeus kertoa unelmistaan juuri sen verran kuin haluaa, tai olla kertomattakin.

- Miten osallistujien erilaisista toiveista ja unelmista muodostuu yhteinen kuva?
- Mitkä asiat johtavat unelmiinne?
- Mitä vahvuuksia teillä on nyt, ja miten vahvuudet voivat auttaa teitä matkalla kohti toivottua tulevaisuutta?
- Kootkaa leikkaamalla ja liimaamalla yhteinen unelmakarttanne.

Toivo ei ole varmuutta siitä, että jokin asia onnistuu, vaan vakuuttuneisuutta siitä, että asioilla on merkitystä riippumatta siitä, miten käy.

(V. Havel, suom. Panu Pihkala)

7. Lisätietoa ympäristötunteista

10 000 nuoren (16–25-v.) haastattelu 10 eri maasta kertoo nuorten ympäristöhuolesta, surusta ja peloista sekä pettymyksestä hitaaseen päätöksentekoon ilmasto- ja ympäristöasioissa. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey -tutkimukseen osallistui 1000 suomaista nuorta.

Nuoret ja ilmastonmuutos -vertailu nuorisobarometrien tuloksista kertoo, että nuoret ovat jo pitkään olleet tietoisia ja huolissaan ilmastonmuutoksesta ja osuus on kasvanut 2010-luvun aikana.

Nuorisobarometri 2021 tuo esiin, että nuoret kokevat paljon esimerkiksi ympäristöön liittyvää surua mutta ovat toisaalta usein toiveikkaita tulevaisuuden suhteen. He ovat erittäin valmiita elämäntapamuutoksiin, vaikkapa laskemaan omaa elintasoaan, taatakseen kestävät elinolot planeetallamme tulevaisuudessa. Nuoret eivät ole toivottomia, vaan haluavat ilmastokriisin ratkaisuun poliittisia päätöksiä ja vaikuttamisen mahdollisuuksia.

Sitran v. 2019 julkaisemassa laajassa ilmastotunteiden kyselyssä kartoitettiin eri-ikäisten suomalaisten ilmastonmuutokseen liittyviä tunteita ja niiden yhteyttä kestäviin elämäntapoihin. Vastaajista noin neljännes kertoi kokevansa ilmastoahdistusta. Kestävien elämäntapojen harjoittaminen koettiin tärkeimmäksi keinoksi ahdistuksen ja muiden vaikeiden tunteiden hallitsemiseen.

Korkeakouluopiskelijoille 25 maassa tehty kyselytutkimus (2021) osoitti ilmastonmuutoksesta johtuvien negatiivisten tunteiden aiheuttavan nuorille aikuisille unettomuutta ja laskevan koettua mielenterveyttä. **Lue uutinen tutkimuksesta tästä.**

Kansainvälisen ilmastopaneelin IPCC:n vuoden 2022

ensimmäinen osaraportti ottaa kantaa mielenterveyden suojeluun osana ilmastotoimia. Raportissa käsitellään ilmastokriisin mielenterveysvaikutuksia laajasti, liittyen sekä äkillisiin että pitkäkestoisiin muutoksiin.

Maailman terveysjärjestö WHO:n politiikkasuositus (2022)

kehottaa huomioimaan ilmastomuutoksen mielenterveystyössä ja yhdistämään mielenterveyden suojelun ilmastotoimiin, sekä kehittämään toimintaa haavoittuvimpien yhteisöjen turvaksi.

Perustietoa ilmastomuutoksesta: ympäristöministeriön ylläpitämä Ilmasto-opas

Tiedetoimittaja Mikko Pelttarin kirja Lämpenevä maa - ilmastolukutaidon käsikirja opastaa, miten ilmastokriisistä käytävää keskustelua voi ymmärtää.

Psykologi ja taloustieteilijä Per Espen Stoknesin TED-X-esitys

Kuinka kääntää ilmastouupumus toimiksi ilmaston hyväksi rakentaa uutta tapaa puhua ilmastomuutoksesta.

Toivoa ja toimintaa -hankkeen sivustolle on koottu runsaasti harjoituksia ja virikkeitä ilmasto- ja ympäristökeskusteluun kouluissa.

Nuorten akatemia: Ilmastoajatuksia – opas nuorisotyön ilmastokasvatukseen

Suomen itsenäisyyden juhlarahaston Sitran Tulevaisuudentekijän työkalupakki tarjoaa lisätietoa ja menetelmiä tulevaisuusajatteluun.

ympäristöahdistus.fi

Elämme keskellä ympäristökriisiä, joka kuormittaa mielenterveyttämme. Mistä ympäristöahdistus kertoo? Miten ympäristökriisin herättämien tunteiden kanssa voi elää?

Tämä pieni opas tarjoaa eväitä ympäristöahdistuksen ymmärtämiseen ja mielen hyvinvoinnin edistämiseen ympäristökriisin aikakaudella.

Ajatuksia herättävä ja käytännönläheinen opas on suunnattu nuorten ja nuorten aikuisten parissa työskenteleville ammattilaisille ja vapaaehtoisille esimerkiksi nuorisotyössä, toisen asteen oppilaitoksissa tai korkeakouluissa.

Opas on osa Ympäristöahdistuksen mieli -hankkeen julkaisuja.

mieli

