



Ilmasto- ahdistus ja tulevaisuus- pelko

Opas ympäristötunteiden kohtaamiseen

1. Mieli ekokriisin ajassa	3
2. Omien tunteiden kohtaaminen	7
3. Tukea muiden tunteiden kohtaamiseen	9
4. Ristiriitojen ehkäisy	13
5. Miten tästä eteenpäin?	18

A series of horizontal, wavy pink lines of varying lengths and curves, creating a decorative border at the top of the page.

Tämä opas on sinulle, joka haluat erilaisissa kohtaamisissasi pystyä puhumaan ekokriisistä, ympäristötunneista ja niiden yhteyksistä hyvinvointiin.

Ihmisen aiheuttama ekokriisi vaikuttaa luonnonympäristöjen tilaan, yhteiskuntien vakauteen sekä fyysiseen ja henkiseen terveyteemme. Ympäristökriisiin liittyvät tunteet vaikuttavat myös ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja siihen, miten yhteys ihmisten välillä syntyy. Siksi on tärkeää, että osaamme kohdata sekä omat että toistemme erilaiset ympäristötunteet. Tämä on välttämätöntä, jos haluamme toimia yhdessä, pitää huolta toisistamme ja löytää keinoja kestävyysmurroksen edistämiseksi.

Tämä opas antaa eväitä ympäristötunteiden kohtaamiseen. Alussa on tietoa siitä, miten ympäristö- eli ekokriisi vaikuttaa hyvinvointiimme, mielenterveyteemme ja tunteisiimme. Tämän jälkeen siirrytään käytännönläheisiin harjoituksiin, jotka auttavat tunnistamaan ja kohtaamaan ympäristötunteita itsessämme ja muissa.

Oppaan sisältö on tiivistetty Ympäristö ja tulevaisuus mielessä - verkkokurssin sisällöistä. Kaikille avoin ja maksuton verkkomateriaali sisältää lisäksi tietoa ja harjoituksia tunnetaitojen tukemiseen, ahdistuksen säätelyyn sekä turvan tunteen, yhteisöllisyyden ja toimijuuden vahvistamiseen ekokriisin ajassa.

Verkkokurssin löydät Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen nettisivuilta osoitteesta ymparistoahdistus.fi. Sieltä löydät myös muita oppaita ja harjoituksia ympäristötunteiden kohtaamisen tueksi.

1. Mieli ekokriisin ajassa

Meillä ihmisillä on psyykkisiä perustarpeita, joiden täyttyminen on mielenterveytemme kannalta olennaista. Tarvitsemme esimerkiksi turvallisuutta, jatkuvuutta, huolenpitoa, arvostusta ja itsemme toteuttamisen mahdollisuuksia.

Ympäristö- eli ekokriisi sekä ihmistä ja ympäristöä ylikuluttavat toimintatavat horjuttavat näiden perustarpeiden toteutumista, sillä ne vaikuttavat yhteiskuntien vakauteen ja luottamukseen, luonnon-ympäristöjen tilaan ja fyysiseen ja henkiseen terveyteemme.

Siksi ekokriisin eri ilmenemismuodot aiheuttavat akuuttia stressiä, mielenterveyden häiriöiden pahenemista, masennusta, tunne-elämän vaikeuksia, traumaperäisiä oireita, unettomuutta, päihdeongelmia ja jopa itsetuhoisuutta.

Toisin kuin esimerkiksi monet henkilökohtaiset kriisit, ympäristökriisi koskettaa jatkuvasti meitä kaikkia. Lisäksi se on krooninen eli pitkäaikainen stressitekijä, jolla ei ole näkyvissä selkeää päätepistettä.

Ekokriisi on ilmastonmuutosta laajempi vyyhti

Luonnonvarojen liika-kulutuksesta johtuva ekokriisi pitää sisällään ilmastonmuutoksen, luontokadon, elinympäristöjen pilaantumisen ja luonnonvarojen hupenemisen ilmiöt, jotka etenevät ja kytkeytyvät toisiinsa.

Näin ekokriisi vaikuttaa hyvinvointiimme jo nyt

Helleaallot, kuivuuskaudet, tuhotulvat, metsäpalot ja hirmumyrskyt voimistuvat ja lisääntyvät. Ne aiheuttavat hätätilanteita, sairauksia, vammoja ja kuolleisuuden lisääntymistä. Lisäksi ympäristönmuutokset johtavat yhteiskuntien epävakauteen. Ruokaturva ja puhtaan juomaveden saatavuus heikkenevät. Myös luottamus heikentyy, yhteisöt hajaantuvat ja demokratia on vaarassa. Tämä lisää konfliktien ja väkivallan uhkaa ja pakottaa ihmisiä lähtemään kodeistaan. Toisaalta kriisit herättävät ihmisiä toimimaan yhdessä ja arvioimaan aiempia toimintatapojaan kriittisesti, millä voi olla myönteisiä vaikutuksia.

Osalle ihmisistä ympäristöön liittyvä huoli on vain yksi muiden joukossa. Toisille ekokriisi tuottaa jo nyt hätää ja kuolemaa. Maailmanlaajuisesti ja yhteiskuntien sisällä ympäristökriisin vaikutukset kohdistuvat erityisesti sellaisiin ryhmiin, jotka ovat jo valmiiksi haavoittuvassa asemassa. Ruokaturva ja elinolot heikkenevät erityisesti globaalissa etelässä. Eniten terveyshaitoista kärsivät yhteisöjen sisällä lapset ja nuoret, ikäihmiset ja raskaana olevat tai imettävät naiset.

Ekokriisi herättää moninaisia ympäristötunteita

Ekosysteemien tuhon todistaminen ja tietoisuus näistä tuhoista herättävät ihmisissä monenlaisia tunteita. Kaikenlaisia ympäristöön, luontoon ja ilmastoon liittyviä tunteita kutsutaan yhteisesti ympäristötunteiksi. Tällaisia ovat esimerkiksi ilmasto- ja luontosuru, ympäristöahdistus, menetettyjen paikkojen kaipuu eli solastalgia, ja tunteiden torjuminen. Lisäksi ympäristökriisi voi herättää myönteisinä koettuja tunteita, kuten rakkautta, innostusta ja ylpeyttä.

Tunteet voivat olla eri kestoisia ja vaihdella esimerkiksi ohikiitävistä syyllisyyden tunteista hyvin pitkäaikaisiin huolen tunteisiin. Ympäristötunteet ovat yhteydessä koko muuhun tunne-elämäämme ja vaihtelevat erilaisten tilanteiden ja tapahtumien myötä. Ympäristötunteet voivat myös vaikuttaa esimerkiksi siihen, miten toimimme tai suhtaudumme vaikkapa muihin ihmisiin, yhteiskuntaan tai tulevaisuuteen.

POHDI:

Miten ekokriisinvaikutukset näkyvät omassa elämänpiirissäsi ja millä aikavälillä. Millaisia selviytymiskeinoja sinulla ja yhteisölläsi on?

YMPÄRISTÖTUNTEET: Kattotermi kaikenlaisille ympäristöön, luontoon ja ilmastoon liittyville tunteille

YMPÄRISTÖAHDISTUS: Monia ympäristötunteita sisältävä ahdistus. Ei ole sairaus, vaan luonnollinen reaktio ympäristökriisiin.

ILMASTOAHDISTUS: Yksi ympäristöahdistuksen muoto. Ympäristökriisi ilmenee uutisissa näkyvimmin ilmastokriisinä, joten se aiheuttaa usein eniten ja akuuteimpia ahdistuksen tunteita. Ilmastokriisin laajuus voi herättää myös voimattomuuden tunnetta, joka voi pahentaa ahdistusta.

Ympäristötunteiden välttely ja torjunta ovat myös tunnepitoisia reaktioita.

Hyvä, paha tunne?

Ympäristötunteita ei tarvitse arvottaa myönteisiin tai kielteisiin, sillä kaikki tunteet ovat arvokkaita. Ne myös ovat olemassa syystä. Joitain tunteita voi toki olla hankalampi kokea tai käsitellä kuin toisia. Olennaista on se, mitä tunteet saavat meissä aikaan.

Hankalalta tuntuva tunne voi viestiä siitä, että asia on tärkeä ja siihen tulisi kiinnittää huomiota. Se voi myös sysätä meidät toimimaan asioiden ratkomiseksi. Kuitenkaan haastavia ympäristöön ja tulevaisuuteen liittyviä tunteita ei ole tarkoitus kääntää väkisin myönteisiksi. Niitä ei tarvitse aina kanavoida toiveikkuudeksi tai rakentavaksi toiminnaksi, vaikka tämäkin on arvokasta. Joskus vaikeille tunteille tulee vain antaa tilaa.



Ympäristötunteiden kirjo

Suuttumus ja raivo

Suuttumus on voimakas tunne, joka oikein käsiteltynä antaa voimia tarttua johonkin häiritsevään asiaan ja muuttaa sitä. Kuitenkin suuttumusta voi olla vaikea käsitellä ja hyväksyä. Olemme voineet oppia, ettei sitä saa näyttää.

Syylisyys

Syylisyys on epämukava mutta usein hyödyllinen tunne, joka syntyy, kun toimimme omia arvojamme vastaan. Tietty määrä tervettä syylisyyttä voi auttaa korjaamaan omaa käyttäytymistään ja estää jo etukäteen toimimasta väärin. Parhaassa tapauksessa syylisyyden tunteiden kohtaaminen vie meitä kohti yhteisöllistä vastuunkantoa.

Suru

Planeetan tilan tai luonnonympäristöjen muutokset voivat herättää ympäristösuruja. Ekokriisi voi myös aiheuttaa tulevaisuus-suruja eli surua siitä, että joudumme luopumaan tulevaisuudesta, jonka olimme

joskus kuvitelleet. Surua voi aiheuttaa sekin, että joudumme elämään osana järjestelmää, joka aiheuttaa tuhoa. Usein suru mielletään kielteiseksi tunteeksi. Tämä voi liittyä siihen, että kulttuurimme vaatii meiltä iloisuutta ja reippautta.

Ahdistus ja pelko

Pelolla tai huolella on usein selvä kohde, mutta ahdistus voi olla epämääräisempi tunne. Ahdistus syntyy sisäisistä ristiriidoista ja epävarmuuksista. Se liittyy ihmisen kykyyn havaita ongelmia ja viestii siitä, että joku asia tarvitsee huomiota. Yleisesti ahdistus viestii siitä, että tarvitsemme lisää turvaa.

Ilo ja innostus

Ekokriisin keskelläkin voimme kokea kevyempiä ja kohottavia tunteita, kuten iloa, innostusta ja ylpeyttä. Esimerkiksi luonnossa oleminen tai edistysaskeleet ympäristönsuojelussa voivat herättää valoisia tunteita. Mielihyvä, innostus, ilo ja ylpeys ovat kannattelevia voimia, jotka auttavat meitä muistamaan, millaista maailmaa kohti haluamme liikkua.

Haastaville ympäristötunneille altistavat tekijät

Ihmisen muut elämäkokemukset ja reagoitavat vaikuttavat siihen, miten tunteet ja mahdollinen ahdistus ilmenevät. Ympäristökriisistä nousevien tunteiden kohtaaminen on usein vaikeaa, jos tunteiden kohtaamiseen ei ole riittävästi taitoja tai tilaa. Jos elämä on valmiiksi kuormittavaa, voivat ympäristötunteet ilmetä jopa vihana hyväosaisia tai aktivisteja kohtaan. Toisaalta ihminen voi olla alttiimpi erilaisille salaliittoteorioille.

Tietyt ihmisryhmät ovat tutkitusti alttiimpia vaikeille ja voimakkaille ympäristötunneille:

- lapset ja nuoret
- elämässään huomattavaa muuta kuormitusta kokevat henkilöt
- ihmisryhmät, joilla on elinkeinonsa tai elämäntapansa vuoksi vahva sidos ilmastonmuutoksen vuoksi muutostilassa olevaan ympäristöön (esimerkiksi alkuperäiskansat, maanviljelijät, luonnossa liikkujat, talviurheilua harrastavat)
- ympäristötyössä, -tutkimuksessa tai -aktivismissa mukana olevat ihmiset.

Onko nuorten ilmastoahdistus median vika?

Erilaiset ympäristön tilaan ja tulevaisuuteen liittyvät vaikeatkin ajatukset ja tunteet ovat vahvasti läsnä etenkin nuorten ja nuorten aikuisten arjessa. Välillä esitetään, että huoli ilmastosta on lisääntynyt, koska asiasta puhutaan niin paljon. Ilmiö on kuitenkin ollut olemassa jo ennen kuin aihe on noussut laajan mediahuomion kohteeksi.

Nuorisotutkijoiden mukaan nuorten huoli ilmastonmuutoksesta perustuu etenkin siihen, että ilmastonmuutos etenee, sen seuraukset tulevat näkyviin, tieteellistä todistusaineistoa ilmastonmuutoksesta ja sen vaikutuksista karttuu ja ilmasto-toimet ovat hitaita. Tunteet eivät siis johdu vain siitä, että ilmastokriisiä käsitellään mediassa.



Suomessa

Vuoden 2018 Nuorisobarometrissa 68 prosenttia 15–29-vuotiaista suomalaisnuorista koki epävarmuutta tai turvattu- muutta ilmastonmuutoksen vuoksi. Tämä oli suurin huolenaihe nuorilla.

Vuoden 2021 Nuorisobarometrissa 76 prosenttia 15–29-vuotiaista suomalaisnuorista koki surua luonnon monimuotoisuuden heikentymisestä ja lajien sukupuutosta.



Maailmalla

16–25-vuotiaista nuorista
– 75 % pitää tulevaisuutta pelottavana
– 45 % kertoo, että ilmastohuoli on vaikuttanut negatiivisesti päivittäiseen toimintakykyyn
– 56 % ajattelee, että ihmiskunta on tuhoon tuomittu
– 55 % ajattelee, ettei heillä tule olemaan samanlaisia mahdollisuuksia elämässään kuin mitä heidän vanhemmillaan on ollut. Ilmastohuoli on korkeinta niissä maissa, joissa ilmastokriisin vaikutukset ovat jo nyt suurimpia.

Lähde: Hickman, Caroline. et al. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873.

2. Omien tunteiden kohtaaminen

Tämä opas on sinulle, joka haluat erilaisissa kohtaamisissasi pystyä puhumaan ekokriisistä, ympäristötunteista ja niiden yhteyksistä hyvinvointiin.

Rakentava kohtaaminen edellyttää, että olet alkanut prosessoida näitä asioita itsekin. Lisäksi on tärkeää, että huolehdit riittävästä tuesta myös itsellesi, kun tarjoat tukea ja ymmärrystä muille. Ahdistuksen ja muiden raskaiden tunteiden kohtaamisessa kiireettömyys, myötätunto ja validointi eli hyväksyvä ymmärrys ovat tärkeitä.

Miten itse suhtaudut ekokriisiin?

Kun kohtaat toisten ihmisten ympäristöhuolta ja muita tunteita, on tärkeää, että olet tietoinen siitä, millaisia ekokriisiin liittyviä ajatuksia, asenteita, arvoja ja tunteita sinulla itselläsi on.

On tavallista, että etenkin ammattiroolissa pyrimme siirtämään omia tunteitamme ja ajatuksiamme syrjään. Ehkä tämä johtuu siitä, että pyrimme näin pysymään objektiivisina tai keskittymään olennaiseen, eli toisen henkilön kokemuksiin.

Omia tunteitaan ei kuitenkaan voi sivuuttaa, sillä ne tunnetusti tarttuvat ja heijastuvat toimintaamme. Voimme esimerkiksi pyrkiä piilottamaan pelkoamme tai epävarmuuttamme, mutta ne voivat silti vaikuttaa kohtaamiseen toisen ihmisen kanssa. Toinen saattaa esimerkiksi tulkita ilmapiirin tuomitsevaksi, vaikka tämä ei olisi ollut kenenkään tarkoitus.

POHDI:

Kuinka paljon olet käsitellyt omia ympäristö- ja tulevaisuustunteitasi? Koetko toiveikkuutta tai toivottomuutta? Kenen kanssa voit jakaa ekokriisiin ja tulevaisuuteen liittyviä mietteitäsi?

Ekokriisistä pitää voida puhua

Ympäristökysymyksiin liittyy usein turhaa poliittisuuden pelkoa, välttelyä ja vaikenemista. Siksi niiden ympärille saattaa muodostua sosiaalisesti jaettu, ikään kuin sanattomasta sopimuksesta syntynyt vaikenemisen ja hiljaisuuden kulttuuri, jota on tarpeen tietoisesti murtaa. Ekokriisi vaikuttaa koko ihmiskunnan tulevaisuuteen, ja siihen liittyvistä ajatuksista ja tunteista täytyy puhua.

Sinun ei tarvitse olla ympäristötunteiden asiantuntija, että voisit kohdata toisen tunteita. Mieti, kenen kanssa voit jakaa ekokriisiin ja tulevaisuuteen liittyviä ajatuksiasi samalla, kun kohtaat niitä toisissa. Hae esimerkiksi työssäsi tai vapaaehtoisorganisaatiossasi yhteisöllistä tukea näiden kysymysten käsittelyyn.

Tunnetaitojen merkitys ekokriisin ajassa

Tunnetaidot auttavat meitä sietämään, säätämään ja jakamaan ajatuksiamme ja tunteitamme ja toimimaan haastavissa tilanteissa, myös ekokriisissä.

Tunnetaitoihin kuuluu kyky

- havaita, tunnistaa ja nimetä erilaisia tunteita ja niihin liittyviä tarpeita
- ilmaista ja kuvailla erilaisia tunteita ja niihin liittyviä ajatuksia
- ymmärtää ja hyväksyä toisten tunteita
- säädellä tunteita.

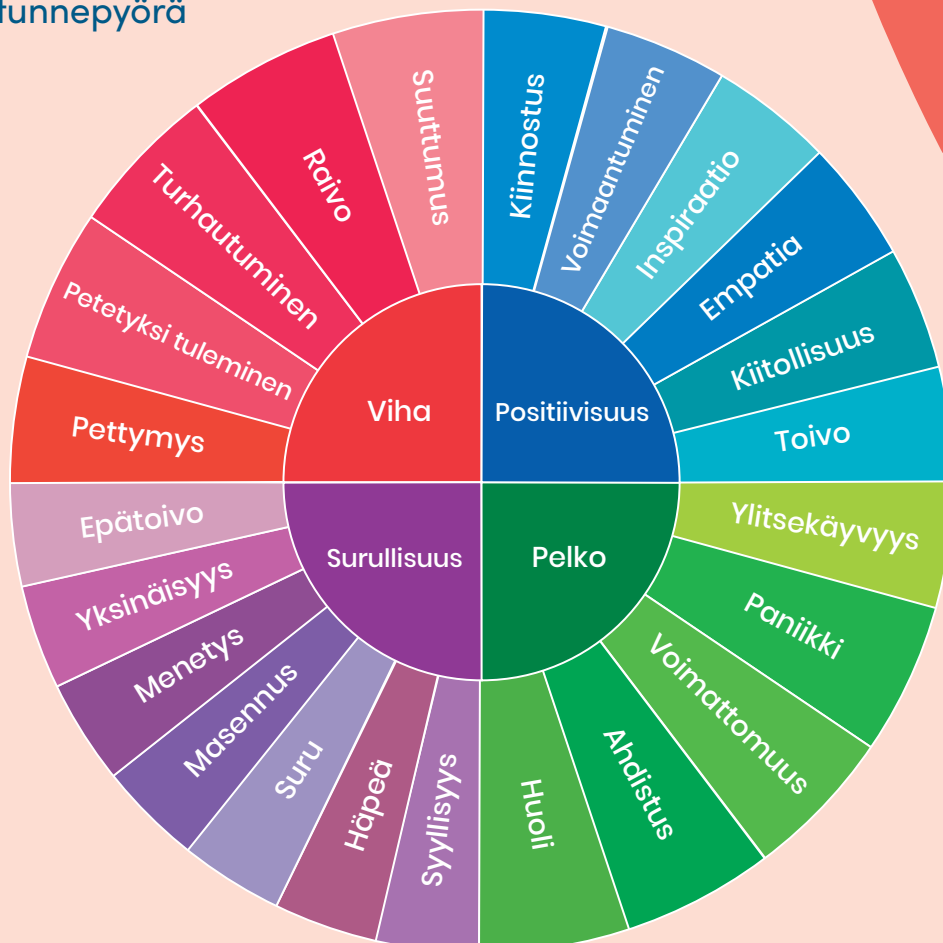
Tunteiden sanoittaminen ja nimeäminen on tärkeää. Sanojen avulla tunnetta hahmottaa helpommin ja tarkemmin. Lisäksi on hyvä huomata, miten tunteet tuntuvat kehossa.

Oheiseen ilmastotunnepyörään on koottu tavallisimpien ilmasto- ja ympäristötunteiden kirjoja. Pyörän tunnesanat auttavat sanoittamaan erilaisia kokemuksia. Voit käyttää kuvaa apuna, kun puhut näistä tunteista toisten kanssa. Kun tunteita oppii tunnistamaan ja sanoittamaan, voi niiden energiaa kanavoida rakentavasti.

POHDI:

Mitkä ilmastotunnepyörän tunnesanat puhuttelevat sinua? Mitkä tunteista ovat tuttuja, mitkä taas vieraampia? Mitkä koet helpoiksi ja mitkä vaikeiksi? Onko joitakin tunteita, joita haluaisit lisätä pyörään?

Ilmastotunnepyörä



3. Tukea muiden tunteiden kohtaamiseen

Ekokriisi aiheuttaa erilaisia tuntemuksia ja reaktioita kaikissa ihmisissä. Saatat olla työssäsi tai vastuuroolissasi tilanteessa, jossa kohtaamasi ihminen kääntyy sinuun ympäristöhuolensa tai -ahdistuksensa kanssa. Voi myös olla, että henkilö ei kerro asiasta suoraan, mutta saat vaikutelman, että nämä asiat kuormittavat häntä.

Yhteiskunnassamme ei ole vakiintuneita tapoja hakea ja saada tukea ympäristöahdistukseen tai -huoleen. Mielenterveyspalveluissa-kaan teemaa ei toistaiseksi ole tullut yleiseksi tavaksi käsitellä tai ottaa puheeksi, vaikka menetelmiä ja materiaaleja tähän on luotu. Kuitenkin kuka tahansa voi kohdata toisten (ympäristö)tunteita. Tätä taitoa jokainen voi myös harjoittaa. Omana itsenä oleminen, kuunteleminen ja jutteleminen ajan kanssa riittää.

On luonnollista, että pyrimme usein poistamaan tai ratkomaan toisten pahaa oloa tai ahdinkoa. Useimmiten kiirettä ei kuitenkaan ole. Vaikka et aina tietäisi mitä sanoa tai tehdä, on silti mahdollista keskittyä kuuntelemaan ja antamaan aikaa. Lisäksi aihetta voi tutkia lisää yhdessä.

POHDI:

Mieti jotain hyvää kohtaamista.
Mitä siinä tapahtui?
Mitä toinen ihminen teki?
Miten itse toimit?
Millaiset reagointitavat auttavat sinua kertomaan omista huolenaiheistasi toiselle?

Kohtaamisen tueksi

- Varaa riittävästi aikaa keskustelulle. Rauhoita tilanne sekä oma mielesi ja kehosi.
- Suhtaudu uteliaasti ja tutkivasti kokemuksemaailmoihin.
- Älä kiirehdi ratkomaan ikäviä tunteita tai tuskaa väkisin pois, ellei ole ihan pakko - vaikeakin tunne useimmiten hälvenee, kun sitä ei pelkää.
- Ilmaise sanoillasi ja teoillasi ymmärrystä, myötätuntoa ja hyväksyntää.
- Ei ole vääriä tai oikeita tunteita. Tunne ei myöskään ole sama asia kuin toiminta - esimerkiksi vihainen saa olla ja sen saa ilmaista, mutta ilman väkivaltaa.
- Auta suuntaamaan huomiota siihen, miten voitte toimia yhdessä asioiden hyväksi.
- Vinkkaa ja kannusta ilmaisemaan ja työstämään tunteita luovuuden, taiteiden ja kehollisuuden kautta.

Miten sen sanoisin?

Sanavalintamme voivat viestiä arvostusta ja hyväksyntää. Joskus ne voivat myös olla vähätteleviä. Tutki, mitkä seuraavista kommenteista ilmaisevat arvostusta ja rohkaisevat puhumaan. Mitkä vuorostaan vähättelevät ja ohittavat puhujan asian? Mieti, miten itse sanoisit vastaavat asiat. Kirjoita muistiin sanoituksia, joita itse voisit luontevasti käyttää oikeissa kohtaamistilanteissa.

**Otaa
todesta ja
rohkaisee
puhumaan**

En tiedä mitä sanoa, mutta kerro vain mitä mietit ja yritetään yhdessä löytää joku ratkaisu.

Eihän meillä nyt juuri ole hätää. Ehkä meille ei tulekaan ongelmia.

Huh, onpa pysäyttävää. Oikeastaan pelottavaa. Mutta puhutaan lisää.

Voi ei miten ikävää. En usko että asiat voivat olla niin pahasti.

Nämä ovat liian isoja kysymyksiä. Ei näillä kannata vaivata päätään.

On normaalia että tällainen tilanne ahdistaa tai pelottaa. Siitä voi puhua.

Päätäjät ja viisaammat varmaan tekevät jotain, millä asiat saadaan ratkottua.

Ekokriisi koskettaa oikeasti meitä kaikkia. Olemme samassa veneessä.

Minusta on tärkeää pohtia yhdessä, vaikka emme tietäisi suoraan vastauksia.

Ei kannata ahdistua eikä edes puhua ekokriisiin liittyvistä asioista, joihin ei voi vaikuttaa.

**Tarkoittaa
hyvää mutta
vähättelee
ja ohittaa
huolen**

Ahdistusta ei tarvitse pelätä

Ahdistus on huomionarvoinen tunne, jota ei kannata pelätä; se ei itsessään ole vaaraksi. Pelon sijaan voit pyrkiä kasvattamaan ahdistuksen sietokykyä. Kokeile, voisiko utelias ja tutkiva asenne auttaa. Etsi ihmisiä, joiden kanssa keskustelemalla ja joihin tukeutumalla voit oppia sietämään ahdingon tunnetta paremmin itsessäsi ja muissa.

Apua ahdistuksen kohtaamiseen:

- Yritä tunnistaa ja nimetä ahdistuksen syy.
- Kokeile keinoja kehon rauhoittamiseen ja turvan tunteen lisäämiseen.
- Tunnista ja nimeä ahdistukseen liittyviä tunteita esimerkiksi ilmastotunnepöörän avulla.
- Osoita myötätuntoa.
- Suunnittele sopivia keinoja yhteisölliseen toimintaan.

Kohtaamisia sukupolvien välillä

Osa nuorista on pohtinut ilmastoasioita todella paljon. Siksi he voivatkin olla näissä kysymyksissä syvemmällä kuin monet keski-ikäiset. Tutkimustiedon ja kokemuksemme mukaan nuoret kaipaavat rehellisyyttä eivätkä hätkähdä sitä, että aikuisetkin voivat tuntea pelkoa, epävarmuutta tai tietämättömyyttä suurten globaalien kysymysten edessä. Nuoret kaipaavatkin aikuisilta rohkeutta puhua ympäristökriisiin liittyvistä tosiasioista ja tunteista. Samaan aikaan nuorten silmissä aikuiset ovat ekokriisiin syyllisiä sukupolvia. Tähän on hyvä varautua. Miten käsittelet tätä syyllistymättä liikaa?

”Nuorten kanssa koen vahvasti olevani heitä enemmän vastuussa ekokriisistä, kuten oikein onkin. Se painaa mieltä, mutta me aikuiset emme voi väistellä vastuuta. Joudumme sekä kantaamaan vastuuta ekokriisin ratkaisuihin että nuorten hädästä nyt ja tulevaisuudessa. Itse turvaudun ajatukseen, että välittäviä aikuisia on valtava määrä, enemmistö kaikista - ja se on valtaisa, vielä lähes käyttämätön resurssi.”

– HANNA RINTALA, YMPÄRISTÖTUNTEIDEN ASIAANTUNTIJA JA ILMASTOLÄÄKÄRI

Tunteet kohtaamistilanteissa

Tunteet liikkuvat kohtaamistilanteissa suuntaan ja toiseen. Ne voivat johtaa alkuperäisestä toisiin tunteisiin: esimerkiksi ilmastosta puhuminen voi herättää syyllisyyttä, johon reagoimme ärtyneellä torjunnalla. Toisaalta ympäristötuhoista kertovat uutinen voi ensin aiheuttaa surua, mutta suru voi tuntua nololta, koska olemme jo nuorina voineet oppia kätkemään surumme. On tärkeää tulla tietoiseksi tällaisista ketjuista tunteiden välillä.

Pohdi, miten kohtaamasi ihmisen sanoitetut tai oletetut tunteet vaikuttavat sinun tunteisiisi, ja miten sinun tunteesi vaikuttavat vastaavasti toisten tunteisiin. Mieti todellista, kokemaasi tilannetta, jos mahdollista, tai kuvitteellista kohtaamista. Kirjaa ruutuun A kohtaamasi ihmisen kokemat tai ilmentämät ympäristötunteet ja ruutuun B sinun itsesi tilanteessa kokemat tunteet. Kirjaa sitten ruutuun C, millaisia tunteita sinussa heräsi heijastuksena toisten tunteista, ja ruutuun D, mitä tunteita toiset saattoivat kokea sinun tunteidesi johdosta. Mitä havaitsit?

A	B
↓	↓
C	D

4. Ristiriitojen ehkäisy

Erilaisissa päivittäisissä tilanteissa saatamme kohdata sellaisia ympäristökriisiin tai tulevaisuuteen liittyviä ajatuksia, jotka tuntuvat poikkeavan täysin omistamme. Toiset ihmiset voivatkin kokea ekokriisin täysin eri tavoin kuin me itse. Tämä voi tulla vastaan oman perheen, sukulaisten ja ystävien kanssa, työ- tai vapaaehtoisroolissa, koulussa tai opiskelu- tai työyhteisön kesken.

Ympäristökriisin ja maailmanpolitiikan ympärillä käytävä keskustelu voi aiheuttaa paljon vierauden tunnetta ihmisten välillä. Usein kärjistyneet mielipiteet tulevat esiin voimakkaimmin. Tällöin rakentava keskustelu ja ajatusten vaihto voi olla vaikeaa.

Erilaisten taustalla olevien ajatusrakennelmien ymmärtäminen voi auttaa luomaan siltoja ja mahdollistaa yhteistyötä, vaikka näkemykset olisivat aluksi kovinkin kaukana toisistaan.

”Miksi ekokriisin vakavuutta ei ymmärretä?”

Jos itse olemme aktiivisesti huolestuneita ympäristön tilasta, saatamme kohdata ympäristökriisin vakavuuden vähättelyä, välinpitämättömyyttä tai suorastaan vihamieliseltä tuntuvia asenteita. Voi myös vaikuttaa siltä, että ympäristökriisi on painunut ihmisten mielissä taka-alalle muiden kriisien myötä.

”Miksi muita uhkia ja arjen haasteita ei ymmärretä?”

Voi myös olla, että pidämme ilmastonmuutosta ja luontokatoa vähemmän tärkeänä uhkana, nyt kun on niin paljon muitakin uhkia. Voi olla, että ympäristöihmiset saarnoineen ärsyttävät, eivätkä ymmärrä meidän ajatuksiamme tai tilannettamme. Tai että ympäristöasiat vain tuntuvat meistä jotenkin etäisiltä ja ihmettelemme, miksi niistä pitää puhua niin paljon.

Olemmeko pohjimmiltaan niin eri mieltä asioista?

Arkikokemuksen perusteella saattaa vaikuttaa siltä, että olemme keskenämme hyvin jakautuneita ekokriisiin liittyvien tunteiden suhteen. Erityisen polarisoituneelta tilanne näyttää median tai sosiaalisen median kautta tarkasteltuna. Näissä ilmastodenialismi ja ympäristötoimien vastustaminen näyttävät laajana, kasvavana ilmiönä, ja kuplautumisen mekanismit voimistavat vastakkaisuuden vaikutelmaa.

Sosiaalisen median alustat elävät ristiriidoista. Uutismedia kilpailee huomiostamme räväköillä otsikoilla, ja julkisessa keskustelussa saa paljon näkyvyyttä huutamalla kovaa ja provosoiden. Erilaisten kyselytutkimusten valossa todellisuus kuitenkin näyttää paljon vähemmän polarisoituneelta. Voi olla, että meillä on paljon enemmän yhteisiä intressejä kuin ajattelemme.

Vuonna 2024 tehdyn maailman laajimman ilmastokyselyn Peoples' Climate Voten mukaan

56 % maailman ihmisistä ajattelee ilmastonmuutosta päivittäin tai viikottain. Peräti 69 % sanoo asian vaikuttavan jopa isoihin elämänvalintoihin.

80 % haluaa enemmän ilmastotoimia hallituksiltaan, ja vielä suurempi osa toivoo, että valtiot laittaisivat syrjään geopoliittiset intressinsä ja tekisivät yhteistyötä ilmastokriisin ratkaisemiseksi.

72 % kannattaa nopeata siirtymää uusiutuviin energianlähteisiin. Jopa suurimmissa fossiilisen energian tuottajamaissa enemmistö kannattaa nopeata siirtymää pois näistä energianlähteistä.

”Jokainen toivoo omaan ja läheistensä elämään terveyttä, puhdasta ja elinvoimaista luontoa, vakaata ja ennustettavaa ilmastoa sekä turvallisuutta”

– MATLEENA KÄPPI JA SILJA TUUNANEN KIRJASSA ELÄMÄN VUOKSI

Ymmärrystä lisäävä kohtaaminen

Ympäristökriisi ei aina ole helppo teema tai keskustelunaihe arkisissa tilanteissa. Sillä on pitkään ollut tabuluonnetta, ja myös tiedostamattomat sosiaalisesti muotoutuneet defenssit vaikeuttavat siitä puhumista.

Kaikesta ei tarvitse eikä voikaan olla täysin samaa mieltä, eikä kaikkien kanssa tule intuitiivista ymmärtämisen tunnetta. Siitä huolimatta voimme osoittaa hyväksyntää ja ymmärrystä toistemme ajatuksille ja huolenaiheille. Parhaiten tämä onnistuu todellisissa, reaaliaikaisen maailman kohtaamisissa. Someväittelyissä on yleensä mahdotonta tavoittaa yhteisymmärrystä, joten näitä kannattaa pikemmin välttää.

Ainakin pienen yhteisymmärryksen alkuun voi päästä etsimällä asioita, joista voidaan olla samaa mieltä. Keskimäärin ihmiset arvostavat luontoa, terveyttä, rehellisyyttä ja oikeudenmukaisuutta, kaipaavat turvallisuutta ja sosiaalista hyväksyntää, ja pelkäävät arvaamattomia asioita, ylivoimaa ja hylätyksi tulemistä. Yhteinen kokemuspinta voi löytyä tällaisten yhteisten nimittäjien kautta.

Kiiressä ja väsyneenä on vaikea keskustella rakentavasti. Onkin tärkeää valita hyvä hetki haastavista aiheista keskustelulle. On myös hyvä pyytää lupa keskustelulle eli kysyä, onko nyt hyvä hetki puhua. Lisäksi voit ehdottaa, että puhelimet ja muut laitteet pannaan sivuun, pois häiritsemästä.

POHDI:

Miten voit selvittää, mitä tapaamasi ihmiset ajattelevat ympäristökriisistä tai miten he suhtautuvat siihen? Mitkä asiat auttaisivat keskustelussa?

Avuksi erimielisyyksiin:

Kokeile harjoittaa ei-tietävää asennetta. Meillä ihmisillä on inhimillinen taipumus tehdä oletuksia ja tulkintoja muista ihmisistä. Pyri siirtämään näitä syrjään. Ole utelias ja ihmettelevä.

Kuuntele aktiivisesti. Rauhoita oma kehosi ja asetu kuuntelemaan asentoon. Ilmaise kasvoillasi ja eleilläsi avoimuutta ja halua kuunnella, esitä tarkentavia kysymyksiä.

Yritä hahmottaa ja muistaa, mitkä asiat sinua ja eri mieltä olevaa keskustelukumppania kaikesta huolimatta yhdistävät. Todennäköisesti yhteiset huolenaiheet, pelot tai epävarmuudet sekä pohjimmaiset tarpeet.

Korosta jämäkästi sitä, että kunnioitat molempien oikeutta omaan näkemykseensä, ja että kukaan ei saa jyrätä toista täysin. Ole armollinen myös itsellesi. Tilanne voi olla vaikea. Ilmastokriisin ratkaisu ei kuitenkaan ole yhdestä keskustelusta kiinni, joten on tarpeetonta yrittää voittaa keskustelua.

Keskustelun tueksi voit kokeilla myös Ympäristö ja tulevaisuus mielessä - keskustelukortteja, jotka löydät ymparistoahdistus.fi-sivustolta.

Kun pyrimme vaikuttamaan siihen, miten ihmiset suhtautuvat ympäristökriisiin tai toimivat sen suhteen, on hyvä asettua toisen asemaan ja miettiä, millaiset viestit vaikuttavat haluamallamme tavalla. Liiallinen toivosta puhuminen ja positiivisuus kääntyvät helposti tyhjäksi toiveajatteluksi. Toisaalta pelkästään ongelmiin keskittyminen voi sekin johtaa umpikujaan.

Muutamia sudenkuoppia – vältä näitä:

- Epärealistinen positiivisuuden vaatimus. Passiivisen toiveikkuuden tai toiveajattelun sijaan tarvitaan aktiivista toivoa, joka kumpuaa toiminnasta.
- Teknologisiin ratkaisuihin ripustautuminen. Uusien innovaatioiden sijaan huomio tulisi kiinnittää ylikulutukseen ja sen hillitsemiseen.
- Vastuukysymyksiin jumittuminen. Siitä ei kannata väitellä, missä määrin vastuu ratkaisuista on yksilöiden tai päättäjien ja korporaatiodien hartioilla. Molempia tarvitaan.
- Aiheen välttely. Usein välttelevä asenne johtuu syyllisyyden kokemuksesta, jota on vaikea kohdata.
- Pelottelu tai pelottavilla skenaarioilla mässäily.
- Toisen kokemusten ohittaminen ja yksioikoinen ajattelu. Usein nämä johtuvat hätäisyyden tunteesta.
- Hyvin negatiivinen puhetapa ihmiskunnan totaalisesta epäonnistumisesta. Tosiasiassa pieni vähemmistö ihmiskunnasta on päävastuussa ekokriisistä ja suurin osa syyttömiä.

Näiden sijaan...

- On hyvä pyrkiä luomaan tilanteita, joissa voimme ottaa ihmiset mukaan ongelmien, kysymysten ja ratkaisujen määrittelyyn omista lähtökohdistaan ja arvoistaan käsin. Ihmisiä ei tarvitse valistaa tai käännäyttää ajattelemaan kanssamme kaikesta samoin. Sen sijaan heille tulee antaa tilaa ajatella asioita itse. Samalla mekin voimme oppia lisää.
- Ihmisten täytyy saada nähdä itse oman elämänsä yhtymäkohdat globaaleihin ilmiöihin – näin he pystyvät itse löytämään syyt välittää ympäristökriisistä ja sen torjumisesta. Joskus pelkkä ihmisten haastatteleminen heidän omista ympäristöajatuksistaan saa aikaan sen, että he alkavat itse puhua asian tärkeydestä ja ideoida toimintaa.

Vinkkejä ryhmätilanteisiin

Jos paikalla on useampia keskustelijoita, käytä avuksesi alla olevia Keskustelun tueksi -vinkkejä. Halutessasi voit käyttää tukena ja inspiraationa Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -keskustelukortteja, jotka löydät ymparistoahdistus.fi-sivustolta.

Sopikaa yhdessä toisia kunnioittavan keskustelun ja turvallisemman tilan periaatteet. Anna raamit puheenvuorojen pituudelle, puheenvuorojen tasaiselle jakamiselle ja kielenkäytölle. Huolehdi siitä, että säännöissä pysytään. Rajaa tarvittaessa keskustelua jämäkästi.

Korosta, että erilaisia ajatuksia saa esittää. Ryhmä on yhdessä oppimassa ja tutkimassa asiaa. Keskustelussa ei ole tarkoitus ratkaista oikeaa näkökulmaa vaan lisätä ymmärrystä siitä, miten erilaisilla tavoilla ihmiset voivat käsittää ympäristökysymyksiä. Näytä mallia ja pyri harjoittamaan ei-tietävää asennetta ja aktiivista kuuntelua. Etsi myös pieniä yhdistäviä tekijöitä keskustelijoiden välillä.

Nosta esiin tulleita yhteisiä pelkoja ja toisaalta yhteisiä toiveita tulevaisuuden suhteen. Millaista parempaa maailmaa ryhmäläiset toivovat? Mitä siellä ainakin olisi?

Keskustelun tueksi

Esitä lisäkysymyksiä ja rohkaise puhumaan

Kerro lisää! Minua kiinnostaa kovasti, miten sinä tämän näet.

Mitä kokemuksia sinulla on (asiaan x) liittyen?

Kerro itselläsi heräävistä ajatuksista

Huomaan, että itse olen hahmottanut tämän asian eri tavalla.

Itse heräsin miettimään tätä, kun...

Silloin ajattelin...

Hae yhteyttä

Mikä on sinulle tärkeää?

Mitä haluaisit säilyttää?

Mitä samoja tarpeita tai toiveita meillä on?
Entä mitä pelon aiheita?

Osoita ymmärrystä

Ymmärrän, että tämä asia on tärkeä/ettei tämä asia ole helppo.

Minunkaan mielestäni yksilöä ei pidä liikaa syyllistää (asiasta x).

Kasvata ystävällistä jämäkkyyttä

Puhun tästä, koska ympäristö on minulle tärkeä.

En ole sinua vastaan, vaikka olemme eri mieltä.

5. Miten tästä eteenpäin?

Kun ympäristökriisistä ja tulevaisuudesta puhutaan, tulee usein puhe myös toivosta. Mutta mistä sitä löytää?

Kokemus välittamisestä, huolenpidosta, merkityksellisyydestä ja myötätunnosta auttaa rakentamaan toivoa vaikeimmassakin tilanteessa.

Myötätunto on läsnäoloa, välittämistä ja hyvän puolesta toimimista maailmassa, jossa monet asiat ovat väärin ja aiheuttavat kärsimystä. Toivo vuorostaan ei tarkoita vain luottavaista mielentilaa tai passiivista uskoa tai odotusta – se on myös aktiivinen tapa suhtautua ympäristökriisin aiheuttamaan epävarmuuteen. Aktiivisen toivon käsitteen luonut ympäristöaktivisti ja tutkija Joanna Macy kuvaa toivoa joksikin, jota teemme; ei joksikin, mitä meillä on.

Toivo voi kummuta uskosta siihen, että voimme vaikuttaa ympäristökriisin kulkuun, kun toimimme yhdessä muiden kanssa. Jossain mitta-kaavassa tämä on aina totta. Toivoa voi synnyttää myös se, että toimii oikein, omien arvojensa mukaisesti, ja näkee muitakin, jotka tekevät näin. Toiminta itsessään synnyttää toivoa.

Apua äärimmäiseen ahdistukseen

Ertiysessä jos ihminen joutuu pitkään kantamaan ahdistuksen taakkaa yksin, tilanne voi toisinaan pahentua kliiniseen ahdistuneisuuteen ja masennukseen saakka. Tällöin arjen toimintakyky laskee ja ihminen kokee äärimmäistä kärsimystä ja tuskaa, pahimmillaan itsetuhoisuutta. Näissä tilanteissa on syytä hakea lisäapua mielenterveyspalveluista.

Ympäristötunteiden käsittely ja hoidolliset menetelmät, kuten lääkehoito ja terapia, eivät poissulje toisiaan. Niitä voidaan toteuttaa rinnakkain.

Voimakkaan ahdistuksen kehittymistä voi ehkäistä harjoittamalla mielen tasapainon ja kehollisen rauhoittumisen taitoja sekä jakamalla tunteita ja ajatuksia toisten kanssa aina tarvittaessa.

Käytännön työkalu kestävään selviytymiseen: Kolmen T:n malli

Toiminta, tunteet ja tasapaino yhdessä muodostavat niin sanotun Kolmen T:n mallin. Malli auttaa hahmottamaan eri osa-alueiden toteutumista omassa elämässä ja niitä kohtia, jotka tarvitsevat lisähuomiota.

Jos korostamme jotain näistä osa-alueista muiden kustannuksella, se voi vaarantaa muiden osa-alueiden toteutumisen. Täydellisyyttä ei kuitenkaan tarvitse mallin toteuttamisessa saavuttaa, vaan sopivien suhteiden löytämiseen toiminnan, tunteiden käsittelyn ja tasapainon välillä voi suhtautua läpi elämän jatkuvana prosessina. Voit käyttää mallia yhdessä kohtaamasi ihmisen kanssa ja auttaa häntä jäsentämään omaa tilannettaan.

Kolmen T:n prosessimalli

Toiminta auttaa meitä elämään arvojamme todeksi. Sen kautta olemme kosketuksissa ympäröivään maailmaan. Toimintaa ovat niin kestävät valinnat ja niistä puhuminen muille kuin myös yhteiskunnan rakenteisiin vaikuttaminen. Yhteisöllinen toiminta muiden kanssa voi myös auttaa kanavoimaan tunteita.

Tunteiden huomiointi on tärkeää, koska se auttaa meitä olemaan kosketuksissa itseemme ja ottamaan tunteiden voiman käyttöömme. Kun käsittelemme ympäristötunteitamme, voimme ehkäistä niiden kotoitumista ja tehdä tilaa ilolle ja innostukselle. Tunteiden ilmaisemiselle on hyvä antaa selkeä lupa. Ilmaisukeinoja löytyy esimerkiksi luovuuden, taiteen ja kehollisuuden kautta.

Tasapaino tarkoittaa omasta hyvinvoinnista huolehtimista, lepoa, palautumista ja itsesääätelyä. Joskus se, että lepää ja nukkuu, on paras ilmastoteko. Uutistulvan ja muun ärsyketulvan rajoittaminen on tärkeä sääätelykeino. On tärkeää suunnata huomiota myös iloon ja kepeyteen. Erilaiset keholliset rauhoittumisen ja säätelyn harjoitukset voivat olla hyödyllisiä.

POHDI:

Miten Toiminta,
Tunteet ja Tasapaino -
malli toteutuu tällä
hetkellä elämässäsi?
Entä miten haluaisit
sen toteutuvan
tulevaisuudessa?

Pohtikaa yhdessä

Ota kohtaamasi ihmisen kanssa paperia ja kyniä ja hahmottakaa yhdessä mallin avulla, mitkä osa-alueet toteutuvat jo hyvin ja mitkä kaipaavat vahvistusta.

- Millä tavoin toteutat toiminnan kautta arvojasi? Miten haluaisit toteuttaa niitä elämässäsi? Mitä tekoja voisitte yhdessä tehdä?
- Millaisia tunteiden käsittelyn tapoja käytät? Millaisia tapoja kaipaaisit lisää? Mitä tunteen ilmaisemisen tapaa voisitte kokeilla yhdessä?
- Miten pidät huolta tasapainosta, levosta ja palautumisesta? Millaisia keinoja voisit ottaa käyttöön? Mistä tasapainoa lisäävästä tavasta voisitte sopia yhdessä?

Tutustu myös

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -verkkokurssi

Verkkokurssimateriaali tarjoaa tietoa ympäristötunteista ja mielenterveyden vahvistamisesta kestävyyskriisissä. Lisäksi se sisältää käytännönläheisiä harjoituksia ja ideoita oman ja yhteisöllisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vahvistamiseen. Tämän oppaan sisällöt ovat osa verkkokurssia.
www.ymparistoahdistus.fi/verkkokurssi

Ilmastoahdistuksen omahoito-ohjelma

Kaikille avoin ja maksuton omahoito-ohjelma auttaa vahvistamaan mielenterveyttä ilmastokriisin ajassa. Omahoito-ohjelmaa voi käyttää kokonaisuutena tai osissa. Sen sisältöjä voidaan myös hyödyntää ryhmien tai yksilötapaamisten tukena.
www.mielenterveystalo.fi/omahoito/ilmastoahdistuksen-omahoito-ohjelma

Ymparistoahdistus.fi

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen nettisivuilta löydät tietoa ja harjoituksia ympäristötunteiden tunnistamisen ja käsittelyn tueksi.

Mielenterveys ekokriisissä -verkosto

Valtakunnallinen Mielenterveys ekokriisissä -verkosto kerää yhteen teeman parissa toimivia ja siitä kiinnostuneita ihmisiä. Verkosto kokoontuu etäaamukahveille muutamia kertoja vuodessa. Lisäksi vapaamuotoista keskustelua käydään WhatsApp-ryhmässä, jossa voi esimerkiksi jakaa tietoa sidosryhmää kiinnostavista tapahtumista ja julkaisuista.
www.ymparistoahdistus.fi/verkosto