

The background features a dark blue, wavy silhouette of a landscape or hills. Numerous light blue, teardrop-shaped raindrops are scattered across the white background above the hills, creating a rainy atmosphere.

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä

Keskustelukortit

[YMPÄRISTÖAHDISTUS.FI](https://ymparistoahdistus.fi)

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -kortit

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -kortit on kehitetty tukemaan ympäristökriisin ja tulevaisuuden herättämistä ajatuksista ja tunteista keskustelua. Niitä voidaan hyödyntää opinnoissa, työpaikoilla ja vapaa-ajalla.

Kortteja voi käyttää ympäristöaiheiden esiin nostamisessa ja käsittelyssä myös nuorten ja aikuisten parissa tehtävässä ohjauksellisessa tai terapeuttisessa työssä, yksilötyössä tai ryhmien kanssa.

Keskustelun virittämisen lisäksi korttien tavoitteena on vastuullisen toiminnan vahvistaminen, kestävästä maailmasta ja muutoksen visiointi sekä yhteyksien rakentaminen itseen, toisiin ihmisiin ja maailmaan, jossa elämme.

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -korttien sisältö

Korttipakka koostuu:

4 kaksipuolisesta ohjekortista.

8 kaksipuolisesta taustatietokortista, joista saat lisätietoa ympäristö-kriisistä, ympäristö- ja tulevaisuustunteista, myötätunnosta, dialogisuudesta sekä kestäväen tulevaisuuden kuvittelusta ja sen puolesta toimimisesta.

40 kysymyskortista, jotka tarjoavat virikkeitä erimittaisten keskustelujen käynnistämiseen. Kysymyskortteissa on ehdotus lämmitteleväksi ja syventäväksi kysymykseksi sekä toimintaan ohjaava ”Tartu toimeen”-kysymys.

16 eri näkökulmien tutkimista tukevasta henkilöhahmokortista, joita voit käyttää omien näkökulmien tunnistamisen tai rikastamisen tukena.

Kysymyskorttien käyttöideoita

Voit hyödyntää kortteja vapaasti keskustelujen virittäjinä. Ohessa joitakin käyttöideoita aloittamisen tueksi. Yksilöille suunnattuja ideoita voi hyödyntää myös ryhmätyöskentelyn osana tukemassa kunkin osallistujan henkilökohtaista prosessia.

“Pikatreffit” ympäristökriisin äärellä (pieniin hetkiin ja ajatusten iduiksi)

- Yksilö: Treffaa omien ajatusten kanssa esimerkiksi kirjoittamalla tai piirtämällä minuutin tai parin ajan kortin herättämiä ajatuksia mahdollisimman spontaanisti.
- Pari / ryhmä: Ottakaa ennalta valittu kortti tai nostakaa satunnainen kortti pakasta. Kukin osallistuja kertoo 1–2 minuuttia kysymyksiin liittyvistä ajatuksista ja kokemuksista. Jättäkää hautumaan tai jatkakaa.

Kysymyskorttien käyttöideoita

Päivän tai viikon keskusteluvirike (spontaanien keskustelujen virittelyyn)

- Yksilö, ryhmä tai yhteisö: Valitse tai nosta satunnainen kortti ja laita se esille johonkin näkyvään paikkaan (jääkaapin oveen, ilmoitustaululle, taukahuoneen pöydälle, puhelimen taustakuvaksi) ja seuraile, lähtevätkö kortin kysymykset elämään ajatuksissa tai keskusteluissa.

Pidempi dialogi tai dialogisarja (syvempään ja rikkaampaan ymmärrykseen)

- Ryhmä tai yhteisö: Varatkaa esimerkiksi 45, 90 tai 120 minuutin mittainen aika dialogille valitsemastanne aiheesta ja sopikaa, kuka toimii dialogin ohjaajana. Korttien kysymyksiä voi hyödyntää sellaisenaan tai muokata ryhmällemme sopiviksi. Dialogin ohjaamiseen löytyy hyviä käytännön ohjeita osoitteesta www.eratauko.fi

Henkilöhahmokorttien käyttöideoita

Henkilöhahmokortit on tarkoitettu omien näkökulmien tunnistamisen ja rikastamisen tueksi. Voit hyödyntää kortteja vapaasti keskustelujen virittäjinä. Kutakin hahmoa voi myös täydentää halutuilla ominaisuuksilla. Ohessa joitakin käyttöideoita aloittamisen tueksi:

Lue / lukekaa rauhassa läpi kaikki henkilöhahmokortit: Löytyykö joukosta joku, joka tuntuu tutulta tai puhuttelee sinua erityisesti? Miten ja miksi? Entä mikä hahmo tuntuu itsellesi kaikkein vieraimmalta? Miksi?

Pohdi /kirjoita, millainen voisi olla henkilöhahmokortti, joka tiivistäisi jotain sinun ja elämäntilanteesi tämänhetkisestä suhteesta ympäristökriisiin. Millaisia ajatuksia, tunteita tai vaikkapa muutostoiveita oma korttisi sinussa herättää?

Henkilöahmokorttien käyttöideoita

Valitse tai ota satunnainen kortti itsellesi “vieruskaveriksi” tai “keskustelukumppaniksi”. Osallistu keskusteluun valitsemastanne aiheesta myös hahmon näkökulmasta.

Tarkastele / tarkastelkaa ahmokorttien kokonaisuutta: Millaisten sisäisten ja ulkoisten jännitteiden kanssa hahmot elävät? Entä millaisia ristiriitoja hahmojen välillä voi olla? Mitä näkökulmia, jännitteitä tai hahmoja korteista puuttuu?

Kuvittele tulevaisuus, jossa ympäristökriisi on selätetty ja jokainen korttipakan hahmoista on ollut osaltaan ratkaisemassa sitä eläen samalla hyvää ja merkityksellistä elämää. Millaisia ovat olleet hahmojen reitit ympäristökriisin ratkaisijoiksi? Entä millainen voisi olla sinun polkusi?

Mistä lisätietoa?

Dialogi:

Alhanen, Kai 2024. Dialogikirja. Intokustannus, Helsinki.

Alhanen, Kai 2016. Dialogi demokratiassa. Gaudeamus, Helsinki.

Arikka, Laura 2021. Dialogi pelastaa maailman. Kirjapaja, Helsinki.

Erätauko-dialogimenetelmä. Osoitteessa www.eratauko.fi.

Hyvä elämä ja kestävä toiminta:

Bios-tutkimusryhmä 2019. Ekologinen jälleenrakennus. Osoitteessa <https://eko.bios.fi/>

Joutsenlahti, Maria ja Salonen, Arto O. 2020: Sivistys vaurautena.

Radikaalisti mutta lempeästi kohti kestävää yhteiskuntaa. Basam Books, Helsinki.

Saramäki, Rinna 2020: 250 ilmastotekoa, joilla pelastat maailman. Otava, Helsinki.

Myötätunto

Neff, Kristin. 2020. Itsemyötätunto. Opi suhtautumaan itseesi hyväksyvästi. Suomentanut Tanja Kielenen. Viisas elämä, Helsinki

Pessi, Anne Birgitta ym. (toim.) 2017. Myötätunnon mullistava voima. PS-kustannus, Jyväskylä.

Forssell, Sini 2023: Myötätunnon tarve kasvaa ekokriisin ajassa.

Artikkeli Ympäristöahdistus.fi-sivustolla 7.6.2023

<https://ymparistoahdistus.fi/tietoa/myotatatunto-lempeaa-viisautta-ja-voimaa-ekokriisissa-elamiseen/>

Mistä lisätietoa?

Tulevaisuusajattelu:

Turun yliopiston tulevaisuuden tutkimuskeskus:

Tulevaisuusohjauksen verkkosivut. Osoitteessa: www.tulevaisuusohjaus.fi

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra.

Tulevaisuudentutkimuksen työkaluja. Osoitteessa: <https://www.sitra.fi/tyokalut/>

Ympäristökriisi:

Ympäristöministeriö: Ilmasto-opas. Osoitteessa: <https://ilmasto-opas.fi/>

Stockholm Resilience Center. Osoitteessa: <https://www.stockholmresilience.org/>

Ympäristötunteet:

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä-hankkeen materiaalit. Osoitteessa: www.ymparistoahdistus.fi

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -verkkokurssi.

Osoitteessa: <https://ymparistoahdistus.fi/verkkokurssi/>

Climate Mental Health Network: Ilmastotunnepöytä. Osoitteessa: climatementalhealth.net

Taustaa: Ympäristökriisi

Sanoja ympäristökriisi ja ekokriisi voidaan käyttää synonyymeinä.

Luonnontieteellisesti ympäristökriisi sisältää kolme toisiinsa kytkeytyvää pääongelmaa:

- ihmisestä johtuva ilmakehän hiilidioksidimäärän kasvu (ilmastonmuutos),
- luonnonvarojen liiallinen käyttö (ylikulutus) ja
- elinympäristöjen tuho (kuten luontokato ja ympäristöjen saastuminen)

Nämä ilmiöt voimistavat toisiaan, ja olemme keskellä pahenevaa kierrettä.

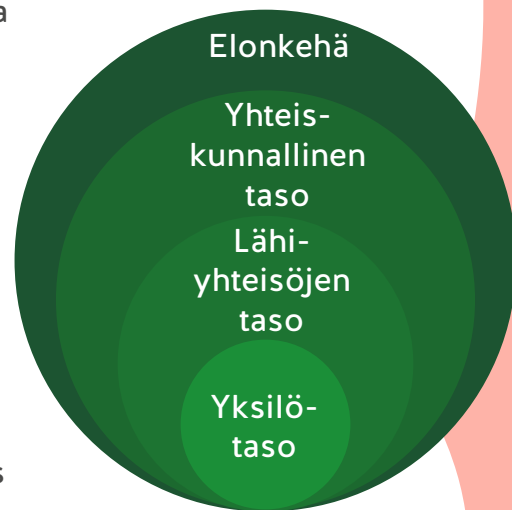
Ekokriisillä on monia yhteiskunnallisia ja sosiaalisia ulottuvuuksia: muun muassa epäoikeudenmukainen resurssien jako globaalisti ja paikallisesti, konfliktit ja sodat, elinehtojen heikkeneminen, pakolaisuus ja syrjäytyminen. Kulutus- ja kilpailukeskeinen, laajasti myötätunnon puutteesta kärsivä länsimainen kulttuuri ruokkii resurssien ylikäyttöä ja epätasa-arvoista jakoa sekä piittamattomuutta muunlaisen luonnon tilasta.

Taustaa: Kestävyysmurros eri tasoilla

Planeetan hyvinvointi ja elonkehän tasapaino ovat edellytys ihmisen hyvinvoinnille. Toisaalta yksilö voi kestävästi hyvin vain, jos hän pystyy pitämään huolta elinympäristön tilasta osana yhteisöjään ja yhteiskuntaa.

Kestävyysmurros tarkoittaa aktiivista työtä sellaisen kehityskulun eteen, jossa ekokriisiä hillitään ja yhteiskunnat siirtyvät kestävään toimintatapaan. Siinä missä yhteiskunnan kestävyysmurrosta edistävä lainsäädäntö vaikuttaa laajalti ja etenee usein hitaasti, voi yritysten kestävyystyö edistyä nopeammin. Yksilöt voivat tehdä monia kestäviä valintoja omassa elämässään välittömästi – ja vaikuttaa lähiyhteisöihinsä, yrityksiin ja päättäjiin.

Muutos on välttämätön kaikilla tasoilla yhtä aikaa. Muutos vaatii ihmisiltä lisääntyvää kykyä yhteistyöhön ja arvojen pohdintaan: millaisia rakenteita, perintöä ja kulttuuria viemme mukamme tulevaisuuteen?



Taustaa: Hyvä elämä kaikille!

Ympäristökriisin ajassa hyvä elämä on ymmärrettävä hyväksi ja täydeksi elämäksi kaikkien kannalta - myös haavoittuvassa asemassa olevien, muun luonnon ja tulevien sukupolvien.

Hyvään elämään tarvitaan myötätuntoista huolenpitoa ja välittämistä ihmisten kesken sekä myötätunnon laajentamista myös muuhun luontoon. Hyvä elämä on kokonaisvaltaisesti kestävää ja merkityksellistä. Se samanaikaisesti kuuntelee ja uudistaa kulttuuriperintöä sukupolvelta toiselle. Se luo yhteyksiä ihmisten ja muun luonnon välille niiden katkomisen sijaan.

Maapallon kantokyky riittää tarjoamaan kaikille sen asukkaille kaiken elämiseen tarvittavan, jos yhdessä mitoitamme elämämme kohtuulliseksi maapallon kantokyvyn mukaan. Tämä tarkoittaa muun muassa syömiseen, liikkumiseen, asumiseen ja ostamiseen liittyviä tapoja ja valintoja – ja yhteiskunnallisia päätöksiä, jotka liittyvät esimerkiksi luonnonresurssien käyttöön, energiantuotantoon ja -kulutukseen sekä työn ja talouden rakenteisiin.

Taustaa: Mikä on hyvää elämää?

Paljon puhutaan siitä, että omannäköinen elämä lisää hyvinvointia. Samalla rikkain 10 % maapallon väestöstä – johon Suomen keskituloisetkin kuuluvat – tuottaa puolet ilmastopäästöistä. Omannäköinen elämä ei siis suinkaan aina ole kestävää. Ekokriisin ajassa onkin olennaista kysyä, ovatko elämäni valinnat sellaisia, että kaikki ihmiset voivat toimia samoin maapallon rajoissa.

Alati kiihtyvä yksilö- ja suorituskeskeinen elämänmeno on myös uuvuttavaa: emme jaksakaan huolehtia hyvinvoinnista ja vastuullisista elintavoista ja ylikulutamme vastoin tahtoamme. Ihmiset arvostavat yleisesti esimerkiksi terveyttä, luontoa ja läheisiä ihmissuhteita, mutta miten ne toteutuvat yhteiskunnissa tai yksilöiden elämässä?

On tärkeää myös pohtia haavoittuvassa asemassa olevien ryhmien yhdenvertaisia mahdollisuuksia hyvään elämään ekokriisin ajassa (esimerkiksi lapset ja nuoret, pienituloiset, erilaiset vähemmistöt, muunlainen luonto).



Taustaa: Toimintaa, tunteita ja tasapainoa

Toiminta, tunteet ja tasapaino -malli sopii tueksi jäsentämään sitä, mitä tarvitsemme kestävään hyvinvointiin. Kuormittavissa tilanteissa, kuten ekokriisissä eläessä tarvitaan näitä kaikkia kolmea elementtiä. Jos korostamme jotain näistä osa-alueista muiden kustannuksella, se voi vaarantaa muiden toteutumisen.

Toimintaa tarvitaan, koska ilman sitä ekokriisiin ei saada muutosta, ja ihmisten ja ympäristön kuormitus jatkuu. Toimintaa ovat esimerkiksi oman elämän ilmastovalinnat, työssä vaikuttaminen ja aktivismi.

Tunteita voidaan käsitellä ja kohdata monin tavoin, esimerkiksi suremisen, huumorin, luovuuden ja taiteiden keinoin, ja usein jakamalla toisten kanssa. Tärkeää on, että emme patoa tai välttele kriisiin liittyviä tunteita.

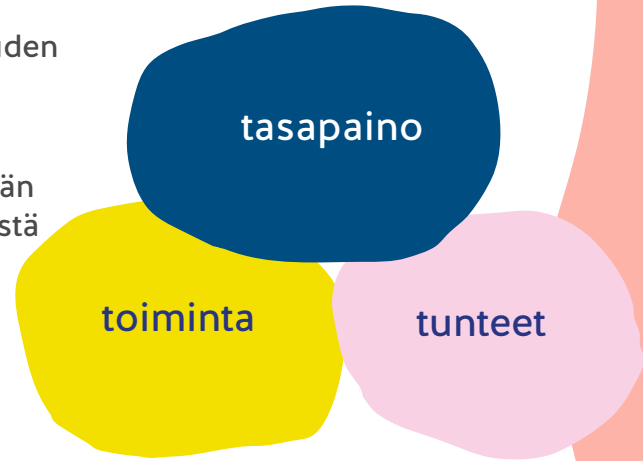
Tasapainosta huolehtiminen on ajoittaista etäisyyden ottamista ekokriisin ajattelemiseen, lepäämistä sekä asioista nauttimista ja iloittsemista. Tämä tukee toimintakykyämme ja tunteiden käsittelyä.

Taustaa: Tasapainon merkitys

Kun on suurin kiire, on myös suurin tarve pysähtyä ja käyttää aikaa sekä harkintaa, jotta voi toimia viisaasti. Tähän kuuluu huolehtiminen hyvinvoinnin rutiineista (unesta, ravinnosta, liikunnasta) ja nautinnoista, ihmissuhteista, leikkisyydestä, uuden oppimisesta.

Rauhallisella mielellä vaikeitakin asioita voi ratkaista paremmin, vaikka hengittely ei yksinään estäkään ekokriisin etenemistä. Yksi tärkeimmistä ympäristöteoista voi olla nukkua, levätä ja olla tekemättä mitään.

Jäsennä mallin avulla itse tai yhdessä toisen kanssa, mikä osa-alue tarvitsee tällä hetkellä huomiotasi eniten. Painotukset voivat muuttua tilanteesta toiseen, ja malli sopii ekokriisin kontekstin lisäksi mihin tahansa kuormittavaan tilanteeseen elämässä.



Taustaa: Ympäristö- ja tulevaisuustunteet

Ympäristöön ja tulevaisuuteen liittyvät tunteet, reaktiot ja tulkinnot vaikuttavat ihmisten, yhteisöjen ja yhteiskuntien kykyyn toimia yhdessä maapallon parhaaksi. Tiedon ja teknologian lisäksi ihmisten kyky toimia yhdessä on erittäin tärkeää ekokriisin ratkaisemisessa.

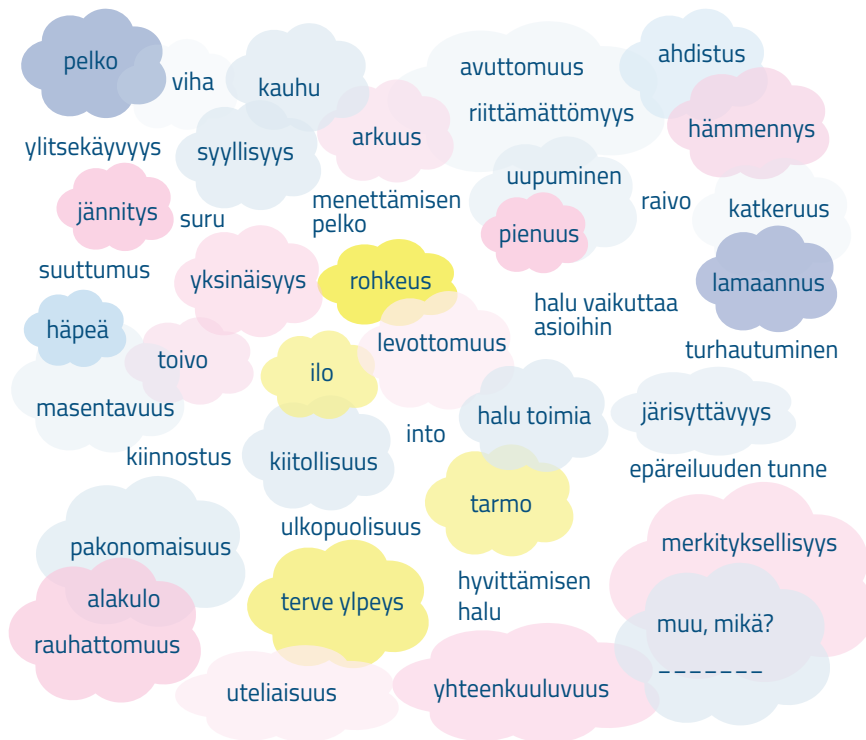
Ympäristö- ja tulevaisuustunteita on tärkeää käsitellä, koska käsittelemättöminä ne usein ohjaavat meitä ei-toivottuun suuntaan, aiheuttavat ongelman välttelyä tai estävät meitä toimimasta rakentavasti.

Ympäristö- ja tulevaisuustunteet, kuten tunteet yleensäkin, ovat viestintuojia tarpeistamme. Voidaksemme säädellä tunteita meidän pitää ensin huomata ne ja niiden taustalla olevat tarpeet.

Ympäristöön ja tulevaisuuteen liittyvät, välillä hankalaksi koetut tunteet, kuten syyllisyys tai suuttumus, auttavat käsiteltyinä ohjaamaan toimintaa eettisesti oikeaan suuntaan. Tunteiden käsittelyssä auttaa niiden nimeäminen esimerkiksi tämän kortin kääntöpuolella olevien sanojen avulla.

Taustaa: Ilmastotunnesanoja

Ilmastotunnepilviin on koottu esimerkkejä erilaisista ilmasto- ja ympäristötunteista.



Taustaa: Tarvitsemme toimintaa

Ekologinen ja sosiaalinen kestävyys ei toteudu hyvissä aikomuksissa, poliittisissa linjapuheissa tai ihmisten välisissä keskusteluissa ilman toimintaa.

Päättäjät vaikuttavat ihmisten elämää ohjaaviin rakenteisiin, joten heidän toimintansa on tietysti erityisen tärkeää. Mutta päättäjätkin saavat toimintavaltuutuksensa heitä tukevilta kansalaisilta, yritykset kannattavuutensa kuluttajien ostokäyttäytymisen perusteella ja erilaiset lähiyhteisöt muuttuvat sen mukaan, mitä yhteisön jäsenet pitävät aktiivisesti esillä ja tärkeänä. Me kaikki voimme siis omalla toiminnallamme vaikuttaa!

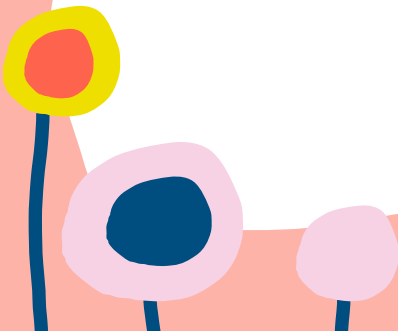
Toiminta yhteisen hyvän puolesta on myös merkityksellistä: sen kautta kytkeydymme toisiimme ja ympäröivään maailmaan. Elämällä ja toimimalla kestävästi vältämme myös arvojen ja käytännön välisestä ristiriidasta koituvan kärsimyksen.

Taustaa: Jalan- ja kädenjälkiä

Meillä on monesti päätös- tai vaikutusvaltaa useampiin asioihin kuin ajattelemmekaan.

Voimme kukin pienentää **ympäristöjalanjälkeämme** esimerkiksi vähentämällä henkilökohtaista ylikulutustamme ja aiheuttamiamme hiilidioksidipäästöjä ja elämällä muutenkin planetaariset rajat huomioiden.

Voimme myös kasvattaa **ympäristökädenjälkeämme** esimerkiksi kertomalla tekemistämme muutoksista, osallistumalla tai järjestämällä ympäristöaiheisen lukupiirin tai mielenilmauksen, kirjoittamalla mielipidekirjoituksia, luomalla taidetta, ottamalla yhteyttä poliitikkoihin sekä äänestämällä ympäristökriisi huomioiden. Oma toimintaa suunnitellessa kannattaa pohtia mitä jo osaa (tai voi oppia), millainen tekeminen kutsuu ja mihin asioihin - ja keiden kanssa - haluaa ensisijaisesti vaikuttaa.



Taustaa: Myötätunto

Myötätunto on läsnäoloa, välittämistä ja hyvän puolesta toimimista maailmassa, jossa moni asia aiheuttaa kärsimystä. Myötätuntoon kuuluu kolme vaihetta: 1) kärsimyksen huomaaminen, 2) halu lievittää kärsimystä ja 3) toiminta, siis joku myötätuntoinen teko. Myötätuntoinen ihminen toimii rohkeasti, vaikka ei aina onnistuisikaan parantamaan asioita.

Tärkeä osa myötätuntoa on itsemyötätunto. Se on läsnäoloa omien vaikeidenkin tunteiden ja ajatusten kanssa ja itseemme suhtautumista samalla ymmärryksellä, ystävällisyydellä ja huolenpidolla kuin suhtautuisimme hyvään ystävään. Se on myös ymmärrystä siitä, että olemme kaikki vain ihmisiä: keskeneräisiä ja epätäydellisiä, ja silti arvokkaita. Itsemyötätunto voi myös olla tulista, jämäkkää omien oikeuksiemme ja meille tärkeiden asioiden puolustamista ja suojelua.

(Pessi, Martela & Paakkanen 2017, Neff 2020)

Taustaa: Myötätunto ekokriisissä

Myötätunto ekokriisissä on välittämistä muunlajisesta luonnosta, muista ihmisistä ja itsestämme, ja toimimista näiden hyväksi. Se on voimaantunut olotila, jossa suuntaudumme toimintaan. Myötätunto sanana saattaa herättää mielikuvia liiallisesta pehmeystä tai vääryyksien sallimisesta, mutta päinvastoin se voi näyttäytyä hyvinkin voimakkaana elämää puolustavana toimintana.

Myötätuntoon kuuluva pysähtyminen ja läsnäolo auttaa meitä toimimaan viisaammin ja vaikuttavammin. Pyrkimys ymmärtää toisen näkökulmaa auttaa myös välttämään vastakkainasetteluja ja tuomitsemista, vaikkei toisen toimintaa hyväksyisikään.

Itsemyötätunto auttaa meitä huolehtimaan myös itsestämme ekokriisissä, käsittelemään mahdollisia syyllisyyden ja surun tunteita sekä toimimaan omista rajoista ja hyvinvoinnista huolehtien.



Taustaa: Tulevaisuutta kohti

Tulevaisuus on meille kaikille tänään vielä tuntematon. Samalla se on erilaisten mahdollisuuksien ja vaihtoehtoisten tapahtumakulkujen aluetta. Vaikka emme pysty ennustamaan tulevaisuuden tapahtumia, voimme harjoitella ennakointia ja kykyämme kuvitella erilaisia tulevaisuuksia.

Jos pohdimme tulevaisuutta esimerkiksi oman elämän, opiskelu- tai työyhteisön, valtion, maanosan tai elonkirjon näkökulmasta, huomaamme melko nopeasti, että erilaisia tulevaisuuskuvia on mahdollista luoda lukematon määrä. Ne kaikki eivät välttämättä tunnu tässä hetkessä yhtä todennäköisiltä tai uskottavilta. Saatamme kuitenkin huomata, että mahdollisena pitämiemme tulevaisuuksien lukumäärä kasvaa, mitä pidemmälle tulevaisuuteen kurkotamme. Ja jos pystymme sitkeästi yhdessä toimimaan kestävien tulevaisuuksien puolesta, niiden toteutumisen todennäköisyys kasvaa!

Taustaa: Toivottavien tulevaisuuksien äärellä

Olemme jokainen osa menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden jatkumoa. Jotta voimme kulkea kohti ekologisesti ja sosiaalisesti kestäväää tulevaisuutta, tarvitsemme kykyä hahmotella sellaisia lyhyen ja pidemmän aikavälin tulevaisuuksia, joissa koko ihmiskunnan hyvinvointi toteutuu ylisukupolvisesti ja reilusti maapallon rajoissa. Siis taitoa kuvitella toivottavia tulevaisuuksia.

Kuvittelemalla, jakamalla ajatuksia ja kertomalla toiveidemme tulevaisuuksista nämä kuvat vahvistuvat ja niille alkaa aueta mahdollisuuksia toteutua. Se ei tietenkään itsessään poista uhkia ja kärsimystä maailmasta - tai pysäytä ilmastonmuutoksen ja lajikadon etenemistä - mutta toiveikkaiden ja toivottavien tulevaisuuksien sinnikäs kuvittelu voi olla niille tärkeä vastavoima. Se voi laajentaa ajattelukykyämme, kertoa meille arvoistamme sekä tarjota suunta- viivoja ja toiminnan polkuja eteenpäin.



Taustaa: Dialogi ymmärrystä lisäämässä

Dialogi tarkoittaa keskustelua, jonka tavoitteena on ymmärryksen lisääntyminen omasta itsestä, toisista ihmisistä ja käsiteltävistä asioista.

Dialogin ytimessä on ymmärrys siitä, että meillä jokaisella on oma ainutlaatuinen ja ajassa muuttuva näkökulmamme maailmaan - eikä koko todellisuus ole koskaan yhdenkään yksilön tavoitettavissa. Siksi dialogisesti toimiessa ollaan kiinnostuneita siitä, mitä käsiteltävät aiheet merkitsevät keskusteluun osallistuville. Erityisesti pyritään tarkastelemaan sitä, millä tavalla toisten ihmisten kokemukset eroavat tai muistuttavat omista kokemuksistamme. Erilaisia näkökulmia kuuntelemalla - ja tutkimalla myös omaa sisäistä dialogiamme - pystymme täydentämään ja (uudelleen)tarkastelemaan omia näkemyksiämme eli oppimaan lisää käsiteltävästä asiasta. Kokonaisemman ja kattavamman ymmärryksen tavoittelu maailmasta, jossa elämme, tukee monimutkaisten ongelmien kestävää ja demokraattista käsittelyä.

Dialogissa jokaisen näkökulma on tärkeä!

(Alhanen 2024, 2016.)

Taustaa: Dialogi käytännössä

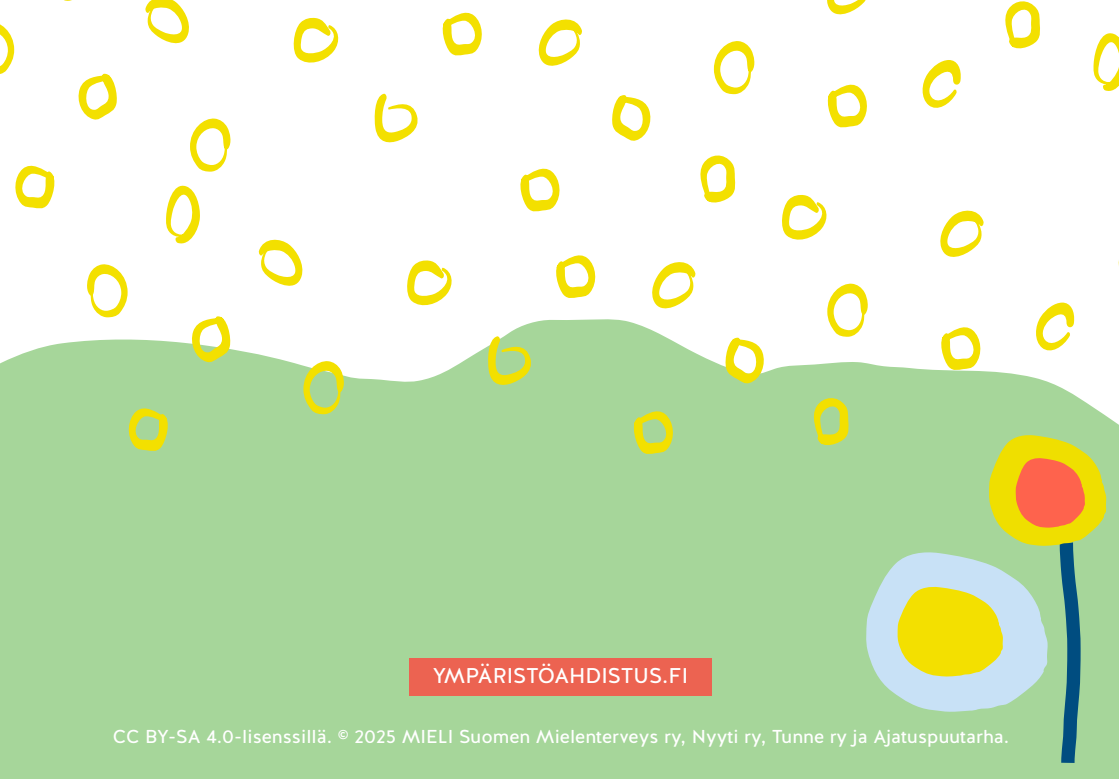
Koska dialoginen lähestymistapa eroaa tavoitteiltaan arkisista keskustelutilanteista ja esimerkiksi väittelystä, on dialogiin pyrkiessä hyvä huomioida muutamia asioita:

Kuuntelu ja kysyminen: Pyri kuuntelemaan rauhassa sekä toisia että itseäsi. Ymmärrys saa tilaa kasvaa, jos erilaisten kokemusten ja näkemysten äärelle syntyy uteliasta pohdintaa. Ympäristökriisin äärellä olemme kaikki keskeneräisiä.

Kokemuspuhe: Kerro ja kysy siitä, millaisia kokemuksia, tapahtumia ja tilanteita on erilaisten näkemysten tai mielipiteiden taustalla.

Kunnioitus: Kohtaa keskustelukumppani (myös itsesi!) ystävällisesti ja arvostavasti. Pyri luopumaan rooleista ja olemaan läsnä rehellisesti ja avoimesti. Tarjoa tilaa ja aikaa äänille ja näkökulmille, jotka yleensä jäävät syrjään.

Ohjatun dialogin aluksi on hyvä sopia ja kerrata ohjaajan rooli ja muut keskustelun toimintatavat sekä antaa kaikille myös omaa pohdinta-aikaa käsiteltävien kysymysten parissa. Piirimuotoon asettuminen ja puhuttelu etunimillä tukevat läsnäolevaa ja tasavertaista kohtaamista, samoin etätoteutuksessa kameroiden käyttö.

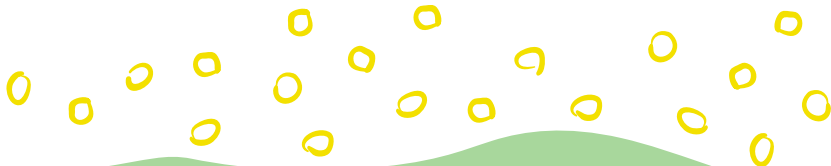


YMPÄRISTÖAHDISTUS.FI

CC BY-SA 4.0-lisensillä. © 2025 MIELI Suomen Mielenterveys ry, Nyyti ry, Tunne ry ja Ajatuspuutarha.

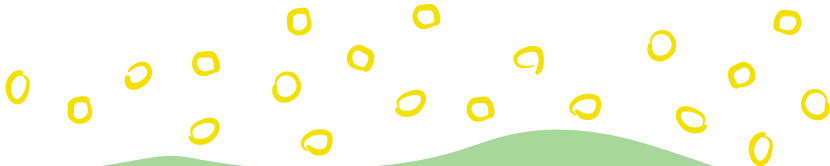
Minttu, 16

Minttu on koko ikänsä asunut perheineen ekoyhteisössä suuren kaupungin keskustassa. Elämäntapa tuntui hänestä ihan tavalliselta, kunnes alakoulun lopulla osa luokkakavereista alkoi pilkaten kiinnittää huomiota Mintun vaatteisiin, ruokavalioon, perheen autottomuuteen ja kotimaanlomiin. Nuorempana oli vaiheita, jolloin Minttu kyseenalaisti vanhempiansa valintoja ja kadehti kaverien elämäntyyliä. Nykyään hän on monesti myös ylpeä siitä, miten heidän perheensä elää.



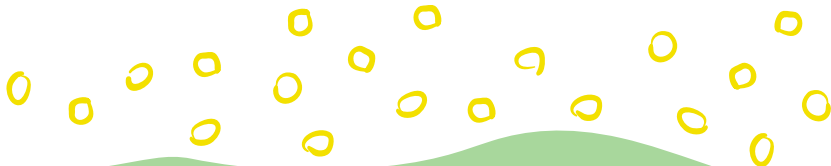
Ami, 20

Ami elää erilaisten maailmojen ja kulttuuriperintöjen ristipaineessa. Yhteiskunta vaikuttaa arvaamattomalta, ja väkivallan sekä altavastaajaksi jäämisen uhat ovat läsnä päivittäin. Arki on selviytymistaistelua myös taloudellisesti. Tässä kohtaa on alkanut tuntua omalta netistäkin tuttu ajatus, että ilmastoasiat ovat joidenkin etuoikeutettujen keksimää salaliittoa. Toisaalta Amin omatkin sukulaiset ovat joutuneet pakenemaan kotiseudultaan kuivuuden aiheuttamia konflikteja.



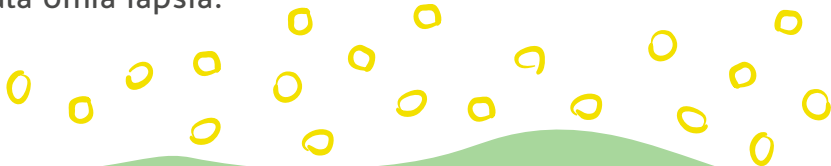
Juno, 21

Juno on pienestä pitäen tottunut olemaan omillaan. Hän ei aina tiedä keneen ja mihin kiinnittyisi tai kenen kanssa keskustelisi elämän isoista kysymyksistä. Kontaktit muihin ihmisiin hoituvat pitkälti erilaisten sovellusten kautta, mikä tuntuu helpommalta kuin tosielämän kohtaamiset. Koulussa ilmastoasioista puhuttiin oppitunneilla, mutta ne tuntuivat monimutkaiselta kokonaisuudelta, ja Juno on päättänyt olla vaivaamatta päätään niillä. Ei niihin kuitenkaan voida Suomen kokoisessa maassa vaikuttaa.



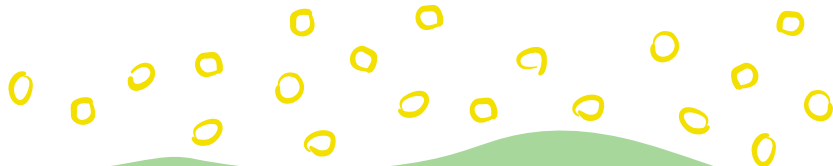
Eeri, 29

Eeri on hakeutunut ympäristötieteelliselle alalle, tavoitteenaan olla osa ympäristökriisin ratkaisua. Eerin valintaan ovat vaikuttaneet tiiviit yhteydet toisen vanhemman kotimaahan, jossa ympäristökriisi vaikuttaa Suomea selvemmin arkeen. Mitä enemmän hän on opiskellut, sitä valtavammilta ongelmat ovat alkaneet näyttää. Oma rooli niiden ratkaisussa tuntuu muuttuvan koko ajan vähäpätöisemmäksi. Gradu roikkuu ja on vaikea motivoida itseä istumaan päivittäin koneen ääreen. Mielessä käy usein myös ajatus, kannattaako tässä maailmantilanteessa haluta omia lapsia.



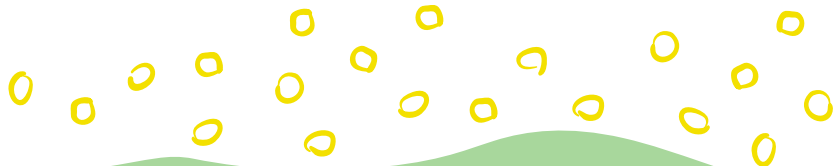
Lotta, 33

Lotta on palannut kotiseudulleen maalle, missä nuorta väkeä ja lapsiperheitä on koko ajan vähemmän. Nykyään maatalouden töissä elanto on tiukassa, ja luontokadon edessä toimintatapoja joutuu tarkastelemaan kriittisesti. Lotta on innoissaan mahdollisuudesta kehittää kotitilan toimintaa kestävämpään suuntaan. Ympärillä iso osa ihmisistä kuitenkin vastustaa muutoksia ja haluaa pitää kiinni turvetuotannosta ja eläinteollisuudesta. Toisaalta monet kaupungeissa asuvat ystävät eivät tunnu ymmärtävän maaseudun elinkeinoja.



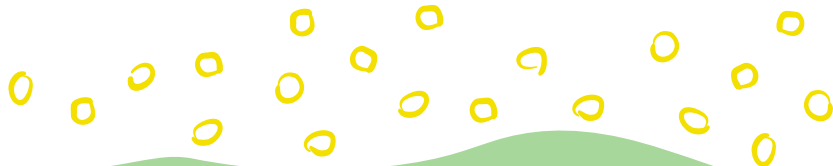
Maria, 38

Maria asuu keskisuuressa kaupungissa. Muualla asuvien läheisten kanssa jutellessa nousee välillä vahva huoli siitä, että maailma on menossa aivan vikasuuntaan, ja demokratia ja ihmis-oikeudet ovat vaakalaudalla. Arki rullaa kuitenkin työssä ja lapsiperheen menoissa, eikä näitä asioita ehdi sen enempää ajatella. Juuri kukaan Marian lähipiirissä ei puhu ympäristöasioista satunnaista päivittelyä enempää. Uutisissa kyllä kerrotaan ilmastokriisin etenemisestä ja katastrofeista, mutta toisaalta vaikuttaa myös siltä, että kehitteillä on jatkuvasti uusia teknologioita ongelmien ratkaisemiseksi.



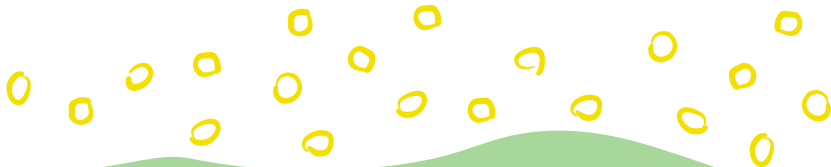
Rasmus, 42

Rasmus pohtii elämänsä suuntaa. Luonto merkitsee hänelle paljon ja hän suree syvästi lajien häviämistä. Hän on tehnyt radikaaleja elämäntapamuutoksia ja pyrkinyt kohti omien päästöjensä minimoimista, vaikka hänen erityistarpeensa liikkumisen, asumisen ja ruokavalionkin suhteen saattavat asettaa lisähaasteita näiden muutosten toteuttamiselle. Viime aikoina hän on alkanut kääntää toimintaansa kohti rakenteellisten muutosten aikaansaamista ja löytänyt jo joitakin saavutettavuuden huomioivia toimijoita, joihin voisi liittyä.



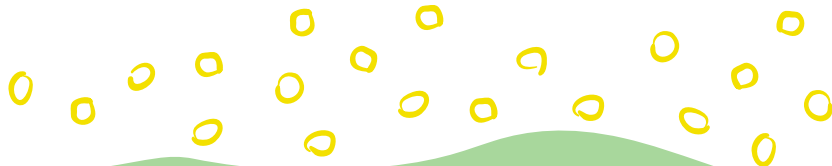
Aki, 45

Aki pohtii elämänsä suuntaa. Hän on tehnyt tosissaan uraa ja toimii vaativissa johtotehtävissä, mikä on tuonut elämään paljon kokemuksia ja mahdollisuuden nähdä maailmaa. Matkustelu onkin itsestäänselvä osa elämäntapaa. Nyt omat lapset ovat alkaneet kyseenalaistaa hänen työuransa tärkeyttä ja perheen elämäntapaa – voisivatko kaikki maailman perheet toimia samalla tavalla? Toisaalta isot asumismenot vaativat isoja tuloja ja vaativa työ taas kunnollista irtautumista lomalla. Onko oravanpyörälle vaihtoehtoja, ja uskaltaako niitä miettiä?



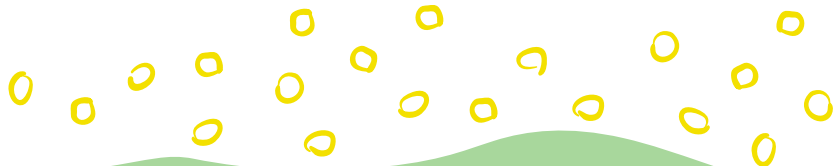
Antsu, 56

Antsu metsästää, kalastaa ja kasvattaa ruokaa omiksi tarpeikseen. Erityisesti oman lähiluonnon suojeleminen on lähellä hänen sydäntään ja hän vastustaa aktiivisesti metsien avohakkuita. Kaveriporukassa keskustelut käsittelevät usein varustautumista poikkeusoloihin; uhka voi tulla mistä tahansa suunnasta, kun perinteinen yhteiskunta tuntuu murenevan. Kaupunkien ituhipeille hymähdellään hyväntahtoisesti. Mitenköhän pärjäisivät tosipaikan tullen?



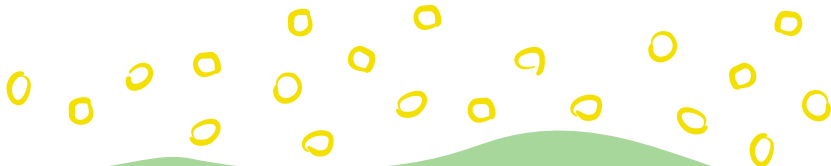
Reijo, 72

Reijo on työskennellyt lähes koko työuransa asiantuntijana erityisesti luonnon monimuotoisuuteen liittyvissä kysymyksissä. Eläkkeelle jäätyään Reijo on omistautunut monenlaiselle ympäristöaktivismille. Hän suunnittelee toimintaa, osallistuu mielenilmauksiin, kirjoittaa lehtiin ja mentoroi nuorempiaan. Hän haluaa edelleen käyttää osaamistaan ja tehdä kaikkensa, jotta nuorempien sukupolvien tulevaisuus olisi valoisampi.



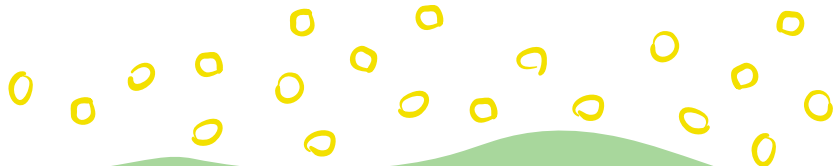
Helena, 94

Helena seuraa aktiivisesti maailmanmenoa ja muistelee nykyään yhä useammin omaa lapsuuttaan. Kaikkea – paitsi työtä ja lapsia – oli silloin paljon vähemmän kuin nyt. Kymmenlapsinen perhe asui tiiviisti ja lähes kaikki tarvittava tehtiin itse. Murhettakin oli: kaksi sisaruksista menehtyi ennen kouluikää ja nuoruusvuosina sota varjosti elämää. Jotenkin niidenkin kanssa selvittiin. Lastenlastenlasten puolesta Helenalla on huoli. Elämä vaikuttaa nykyään niin kovin nopealiikkeiseltä ja mutkikkaalta.



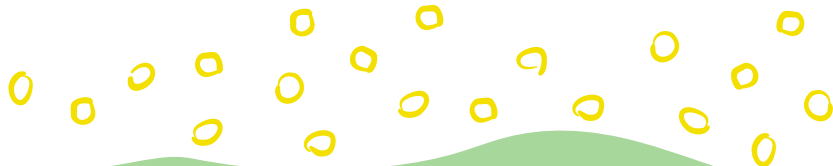
Ursula

Ursula on maalla elävä muunlajinen. Hän viihtyy omissa oloissaan tai sukulaistensa kanssa ja välttää mielellään ihmisiä. Hänen elinympäristönsä on kuitenkin ajan saatossa kutistunut niin, että hän törmää ihmisiin yhä useammin kulkiessaan elinalueillaan. Joskus Ursula hakeutuu etsimään ruokaa ihmisasutusten läheltä ja siitä koituu välillä taloudellista vahinkoa ihmisille. Ihmiset ja Ursula ovat yleensä yhtä mieltä siitä, että Ursula ja hänen kaltaistensa ei ole hyvä elää ihmisten asutusten lähellä, mutta erimielisyyttä on ihmistenkin välillä siitä, miten tilanteita tulisi ratkaista.



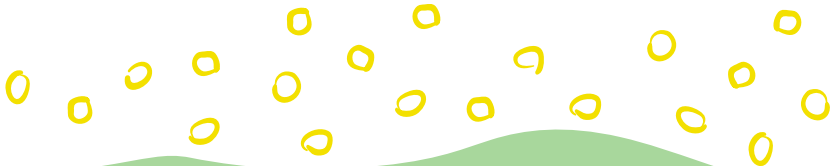
Sulevi

Sulevi on vesistöissä elävä muunlajinen. Hänenlaisiaan on paljon vähemmän kuin aiemmin, sillä ihminen on saalistanut heitä niin paljon, että syntyvien määrä ei ole riittänyt korvaamaan kuolleita. Nykyään ihmiset ovat havahtuneet tilanteeseen, mutta yhä ihmisen toiminnan vuoksi kuolee vuosittain aivan liian monia Sulevin kaltaista. Lisäksi vesialueiden käyttö vaikuttaa Sulevin ravinnonsaantiin ja lisääntymismahdollisuuksiin. Osa Sulevin kaltaisista on näistä syistä nykyäänkin vaarassa kuolla sukupuuttoon.



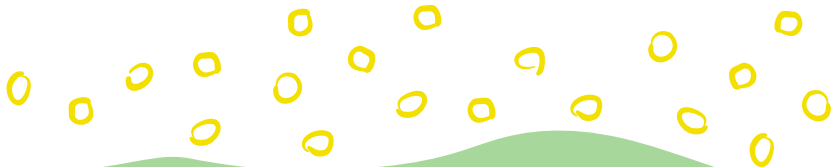
Matti

Matti on tuotantotarkoituksessa kasvatettava muunlainen. Hänet on jalostettu tuottamaan ihmisille mahdollisimman suuri hyöty mahdollisimman vähillä kustannuksilla. Matti ja hänen kaltaisensa elävät usein rajoitetussa tilassa eikä läheskään kaikilla heillä ole mahdollisuutta liikkumiseen, ulkoiluun, jälkeläisten hoivaamiseen, muuhun lajityypilliseen käyttäytymiseen – tai juuri koskaan kokonaiseen elämänkaareen.



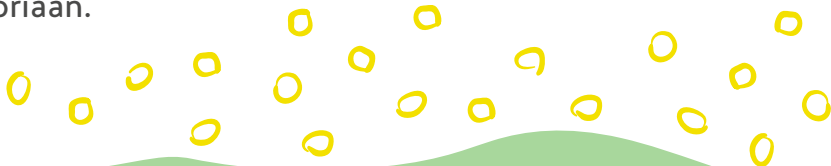
Petrus

Petrus on paikalleen juurtuneena elävä muunlainen. Hänen kaltaistensa koko, ulkonäkö ja elinikä vaihtelevat sukuhaaran ja olosuhteiden mukaan. Petruksen sukulaisia asuu lähes kaikkialla maapallolla. Petrus ja hänenlaisensa ovat elintärkeitä muille elollisille: Petrus hengittää sisäänsä ilmakehän hiilidioksidia ja puhalttaa ulos happea, jota kaikki muut elolliset tarvitsevat elääkseen. Lisäksi Petrus muuttaa auringonvalon ja maaperän hivenaineet muiden elollisten ruuaksi ja toimii elinympäristönä kaltaisilleen ja muille eliöille.



Pieni, Pienenpieni ja Vielä pienempi

Pieni, Pienenpieni ja Vielä pienempi ovat hyvin pieniä muunlajisia. He ja heidän kaltaisensa elävät kaikkialla maapallolla: maalla, ilmassa, vedessä, maan alla – ja jotkut osana muita eläviä olentoja. Jotkut heistä ihminen osaa ottaa jotenkuten huomioon, mutta osa on ihmiselle vielä lähes tai täysin tuntemattomia. Pienenpienellä ja hänen kaltaisillaan on jokaisella jokin tietty paikka kokonaisuudessa, mutta heidän merkityksensä ja merkittävyytensä ei tule läheskään aina huomatuksi tai ymmärretyksi – vaikka he ovatkin jättäneet useita kertoja jälkensä ihmiskunnan historiaan.





YMPÄRISTÖAHDISTUS.FI

CC BY-SA 4.0-lisenssillä. © 2025 MIELI Suomen Mielenterveys ry, Nyyti ry, Tunne ry ja Ajatuspuutarha.

Ympäristö ja tulevaisuus mielessäsi

Mitä ekokriisiin liittyviä tunteita tunnistat itselläsi? Mitkä ilmastotunnesanoista ovat tuttuja, mitkä vieraampia?

Syventävä:

Ovatko ympäristöön liittyvät tunteesi muuttuneet jotenkin ajan saatossa?

Tartu toimeen: Kenen kanssa voisit jutella näistä tunteista? Tai mikä olisi muu sinulle mieluisa tapa tutkia omia ympäristötunteitasi (esim. kirjoittaminen, piirtäminen...)?

Ympäristö- ja tulevaisuustunteet ympärillämme

Millaisia ympäristöön liittyviä tunteita olet huomannut ympärilläsi olevilla ihmisillä (perheessä, opinnoissa, työssäsi), ja miten ne ovat ilmenneet?

Syventävä:

Mitä näistä tunteista seuraa lähiyhteisössäsi?

Tartu toimeen:

Keneltä voisit kysyä, mitä tunteita ja ajatuksia ympäristökriisi hänessä aiheuttaa?

Tunteet kestävyysmurroksessa

Millaisia ympäristöön ja tulevaisuuteen liittyviä tunteita olet havainnut yhteiskunnallisessa keskustelussa?

Syventävä:

Miten ympäristötunteet mielestäsi kytkeytyvät kestävyysmurroksen etenemiseen tai hitauteen?

Tartu toimeen:

Kuka yhteiskunnallinen keskustelija mielestäsi huomioi ympäristö- ja tulevaisuustunteita hyvin? Miten antaisit hänelle positiivista palautetta?

Ilmastoahdistusta tutkimaan

Millaista kosketuspintaa sinulla on ympäristö- tai ilmastoahdistukseen? Mitä hyötyä tai haittaa siitä voi olla?

Syventävä:

Mistä ilmasto- tai ympäristöahdistus mielestäsi johtuu, ja mitä muita tunteita sen taustalla voi olla?

Entä miksi ahdistuksen tunteita usein pelätään tai vältellään?

Tartu toimeen:

Millaiset asiat ovat yleensä auttaneet sinua kasvattamaan sietokykyäsi ahdistusta ja ahdistavia tunteita kohtaan (ihmiset, tekemiset, ajatukset...)? Miten voisit vahvistaa näitä jatkossa?

Taustatietokortit: Ilmastotunnesanoja, Toimintaa, tunteita ja tasapainoa

Vaikeiden tunteiden kohtaaminen

Mitkä ovat itsellesi vaikeimpia ympäristöön liittyviä tunteita?

Syventävä:

Mitä vaikeiden ympäristötunteiden kohtaamisesta voi seurata?
Entä niiden sivuuttamisesta ja tukahduttamisesta?

Tartu toimeen:

Mitkä asiat (ajatukset, asenteet, ihmiset, tekeminen) auttavat sinua kohtaamaan vaikeita tunteita?

Toivon äärellä

Mitä ajattelet toivosta ympäristökriisissä?
Miltä muiden ihmisten puhe toivosta tuntuu?

Syventävä:

Mikä on mielestäsi toivoa ja mikä toiveajattelua?

Tartu toimeen:

Mikä tekeminen tuo sinulle lisää toivoa?

Myötätunto muutoksen voimana

Mitä sinulle tulee mieleen myötätunnosta ympäristökriisissä?
Mitä mahdollisia pelkoja tai epäluuloja sinulla
liittyy myöntätuntoon ekokriisissä?

Syventävä:

Miten myötätunnon lempeät ja toisaalta voimakkaat, tuliset
ilmenemismuodot voivat tukea kestävyysmurrosta?

Tartu toimeen:

Millä teoilla voit osoittaa myötätuntoa itsellesi ympäristö-
kriisissä? Entä ympäristöllesi?

Myötätuntoa silloin, kun sitä eniten tarvitaan

Miltä osin myötätunto tuntuu sinusta
vaikealta ympäristökriisiin liittyen?

Syventävä:

Miltä sinusta tuntuu kohdata myötätunnottomuutta
ympäristökriisissä?

Tartu toimeen:

Kokeile laittaa päähän myötätuntosilmälasit: millaisia pieniäkin
myötätunnon ilmenemisen merkkejä näet ympärilläsi (ja myös
tilanteissa, joissa niitä ei ehkä ensinäkemältä tunnu olevan)?

Syällisyydestä vastuunkantamiseen?

Mikä on suurin “ekosyntisi” – siis teko tai valinta, jota sinä itse tai muut paheksuvat? Millaisia tunteita tai ajatuksia se herättää?

Syventävä:

Miten mahdolliset syällisyyden tai häpeän tunteet voivat vaikuttaa toimintaasi ekokriisissä?

Tartu toimeen:

Mitkä keinot (ajatukset, toimet, ihmiset...) auttavat sinua siirtymään syällisyydestä vastuunkantamiseen?

Syyllisyyden paino harteillamme

Mikä on mielestäsi suurin syyllisyyden aihe lähiyhteisössäsi tai yhteiskunnassamme? Miten se vaikuttaa sinuun?

Syventävä:

Miten ympäristöön ja ilmastoon liittyviä syyllisyyden tai häpeän tunteita käsitellään yhteiskunnassa?

Tartu toimeen:

Miten yhdessä voisitte madaltaa kynnystä puhua ekosynneistä ja niihin liittyvistä syyllisyyden ja häpeän tunteista lähiyhteisöissänne?

Onnistuinpas!

Mikä on suurin eko-onnistumisesi?
Millaisia tunteita ja ajatuksia se herättää?

Syventävä:

Miten suhtaudun itse onnistumisiini, ja miten ympäröivä yhteiskunta tai yhteisöt suhtautuvat? Miten helppoa minulle on tuoda esiin tervettä ylpeyttä onnistuneista ekoteoista?

Tartu toimeen:

Mitkä konkreettiset keinot auttavat minua huomaamaan onnistumisia ja kertomaan niistä? Miten voin palkita itseäni myös pienistä edistysaskeleista?

Yhdessä oikeaan suuntaan

Mikä on suurin yhteinen eko-onnistumisemme lähiyhteisöjen tai yhteiskuntien tasolla?

Syventävä:

Mitkä seikat ovat johtaneet siihen, että nämä onnistumiset ovat tulleet mahdollisiksi?

Tartu toimeen:

Millaiset asiat, päätökset, toiminta, puhe tai ajatukset tukevat onnistumisia myös jatkossa? Miten voisimme juhlia onnistuessamme?

Huumoria, mustana kiitos

Mitä hyötyä huumorista voi olla ekokriisissä? Mitä varjopuolia tai sudenkuoppia huumoriin voi liittyä? Oletko kokenut niitä?

Syventävä:

Millainen huumori yhdistää ihmisiä? Millainen taas erottaa?

Tartu toimeen:

Mistä ekokriisin ajan kommelluksesta tai keskeneräisyydestä voisit löytää (vaikka mustaakin) huumoria?

Ympäristö- ja luontosuru sydämessäni

Mitkä asiat ekokriisissä herättävät sinussa surua? Miten suru ilmenee ja mitä muita tunteita tai reaktioita siihen voi liittyä?

Syventävä:

Mitä suru sinun mielestäsi kertoo, ja mihin sitä tarvitaan?

Tartu toimeen:

Millaisilla tavoilla haluaisit ilmaista surua luonnon ja ympäristön puolesta? Kenen kanssa ja missä yhteyksissä voit jakaa näitä tuntemuksiasi?

Kokoonnutaanko suremaan ekokriisiä?

Millaisia kokemuksia sinulla on surun ja suremisen jakamisesta yleisesti? Entä ympäristö- ja luontosuruun liittyen?

Syventävä:

Mitä surun yhteisestä käsittelystä voi seurata?

Tartu toimeen:

Miten ympäristö- ja luontosurua voitaisiin käsitellä yhteisesti?

Millaista mallia voisi löytyä esimerkiksi eri kulttuureissa tai aikoina käytetyistä suremistavoista tai rituaaleista?

Huomiota palautumiseen ja tasapainoon

Miten huolehdit tasapainosta, hyvinvoinnista ja palautumisesta? Millä tavoin pystyt hakemaan etäisyyttä kuormittavista ympäristöasioista ja -tunteista?

Syventävä:

Mitä ajattelet kehotuksista huolehtia omasta hyvinvoinnista ekokriisin keskellä?

Tartu toimeen:

Mikä voisi olla seuraava pieni omaa palautumistasi, hyvinvointiasi ja tasapainoasi lisäävä teko, jonka voit tehdä jo nyt?

Tutkitaan selviytymiskeinojen valikoimaa

Millaisia taitoja, keinoja ja vahvuuksia sinulla on vaikeista tilanteista tai haasteista selviämiseen? Millaisia keinoja yhteisöilläsi on?

Syventävä:

Mitä arvelet tulevaisuudessa hyödyllisiksi selviytymistaidoiksi ja -keinoiksi?

Tartu toimeen:

Millaisia selviytymiskeinoja haluaisit oppia? Millainen voisi olla oma tukiryhmäsi, joka tukisi vaikeuksien kohdatessa, ja kenen kanssa voisit jutella tällaisen ryhmän perustamisesta?

Elämämme ympäristökriisin keskellä

Miten ekokriisi ja kestävyysmurros näkyvät omassa toiminnassasi ja elämässäsi tällä hetkellä?

Syventävä:

Mitä eri toiminnan tapoja ekokriisissä näet toteutettavan lähiyhteisöissäsi, yhteiskunnassa ja maailmassa?

Tartu toimeen:

Mitä asioita voisit itse tai voisimme yhdessä tehdä toisinkin?
Mikä olisi ensimmäinen asia, jonka haluaisit tehtävän toisin?

Esteitä kestävän toiminnan tiellä?

Millaisia esteitä huomaat kestävän toiminnan tiellä omassa elämässäsi tai ympärilläsi?

Syventävä:

Millaisia uskomuksia tai tapoja huomaat näihin esteisiin liittyvän esimerkiksi mielessäsi tai yleisessä keskustelussa? Miten näitä estäviä uskomuksia tai tapoja voisi muotoilla uudelleen?

Tartu toimeen:

Keneltä tai miltä taholta voit pyytää tukea ja konkreettista apua esteiden ylittämisessä, ja miten sen teet?

Kestävän toiminnan tukipilarit

Mitä kestäväää toimintaa tukevia asioita (esimerkiksi tapoja, ihmisiä, muunlaisia) huomaat omassa elämässäsi tai ympärilläsi jo olevan? Miten ne/he tukevat sinua?

Syventävä:

Millaisia kestäväää toimintaa tukevia tukirakenteita tarvitset lisää?

Tartu toimeen:

Millä kaikilla tavoilla voit itse toimia tukena muille?

Omilla vahvuuksilla liikkeelle

Mitkä ovat sinulle mieluisimpia ja ominaisimpia tapoja toimia kestävän tulevaisuuden puolesta yksin tai yhdessä?

Syventävä:

Millaista vastakaikua sinulle mieluisimmat toiminnan muodot herättävät lähipiirissäsi? Jos vastakaikua ei ole tai se on ristiriitaista, mikä voisi auttaa eteenpäin?

Tartu toimeen:

Mikä innostaa sinua juuri nyt? Millaisessa toiminnassa tai aktivismissa olet tai haluat tulevaisuudessa olla mukana?

Suunta kohti kestävyysmurrosta?

Miltä nykyinen maailmanmeno näyttää sinun näkökulmastasi?
Millaisia kehityssuuntia ja muutosprosesseja huomaat?

Syventävä:

Miten huomaamasi kehityskulut näkyvät (vai näkyvätkö) sinun omassa elämässäsi? Miten ne vaikuttavat kestävyysmurroksen toteutumiseen?

Tartu toimeen:

Miten ja missä voisit pyrkiä vaikuttamaan toivottujen kehityssuuntien vahvistamiseen?

Minä vaikuttajana

Millaisena näet oman roolisi kestävämmän tulevaisuuden rakentamisessa? Mistä asioista voit itse päättää? Entä missä asioissa sinulla on valtaa vaikuttaa?

Syventävä:

Joskus tuntuu, että ympäristön puolesta kantaa ottavien ihmisten edellytetään tekevän aina täydellisen kestäviä valintoja omassa elämässään. Mitä ajattelet tästä?

Tartu toimeen:

Millaiset sanat voisivat kannustaa ja voimauttaa sinua vaikuttamaan? Keneltä voisit pyytää tällaista kannustusta ja tukea?

Oman vastuuni rajat ekokriisissä

Mitä ajatuksia ja tunteita käsite “vastuu ekokriisissä” herättää sinussa? Mistä asioista koet itse olevasi vastuussa? Missä asioissa vastuu kuuluu jollekin muulle – ja kenelle se kuuluu? Miksi?

Syventävä:

Onko vastuissa mielestäsi yleisemmin eroja eri ihmisten tai ryhmien välillä? Entä eri aikoina eläneiden tai eri paikoissa elävien ihmisten välillä? Millä tavalla?

Tartu toimeen:

Kenen kanssa voit jakaa vastuun kantamista? Miten voit ilmaista toiveesi vastuun jakamisesta?

Kenellä on vastuu kestävyysmurroksesta?

Mitä lähipiirissäsi tai yhteisöissäsi ajatellaan vastuullisuudesta ja vastuun kantamisesta ekokriisissä? Kenellä vastuun nähdään olevan? Miten sitä perustellaan?

Syventävä:

Joskus vastuuta siirrellään taholta toiselle valtioiden, päättäjien, yritysten ja tavallisten ihmistenkin välillä. Havaitsetko tätä yhteisöissäsi? Millaisiin asioihin se kytkeytyy? Mitä siitä seuraa?

Tartu toimeen

Millä eri tavoilla sinä olet tai voisit olla mukana jakamassa vastuuta päättäjien, yritysten ja toisten tavallisten ihmisten kanssa?

Miten voin harjoittaa ekokriisitaitojani?

Millaisia taitoja ja osaamista ympäristökriisin ratkaisemisessa ja siihen sopeutumisessa tarvitaan? Millaisia tarvittavia taitoja ja osaamista sinulla itselläsi jo on?

Syventävä:

Ajattele luovasti: mistä yllättävistä, arkisista tai “pehmeistä” taidoista voi olla hyötyä ekokriisissä? Mitkä taidot auttavat sinua toimimaan toisin?

Tartu toimeen:

Mikä on seuraava asia, jonka aiot harjoitella? Missä ja miten?

Jokainen osaa jotakin, yhdessä osaamme enemmän

Millaisia ekokriisin ratkaisemisen taitoja ja osaamista löytyy lähi-yhteisöltäsi tai yhteiskunnastamme laajemmin? Entä globaalisti?

Syventävä:

Mitä taitoja voi olla sellaisilla ihmisillä tai ihmisryhmillä, joiden osaaminen jää yleensä yhteiskunnassa tai ekokriisin ratkaisuista puhuttaessa varjoon?

Tartu toimeen:

Mitä ympäristökriisien ratkaisemisessa ja sopeutumisessa tarvittavia taitoja sinun tai muiden olisi hyvä vielä hankkia tai harjoitella? Miten voit edistää sitä?

Oppeja menneisyydestä

Mitä kaikkea sinulle tulee mieleen, kun ajattelet menneisyyttä ympäristökriisin näkökulmasta?

Syventävä:

Millaisia rajoituksia ja esteitä menneisyys asettaa meille yksilöinä, yhteisöinä tai yhteiskuntina? Entä millaisia mahdollisuuksia se tarjoaa?

Tartu toimeen:

Mihin aiemmilta sukupolvilta löydettävään oppiin, taitoon tai tapaan voimme tarttua seuraavaksi?

Kulttuurien välinen vuoropuhelu

Yhteiskunnastamme löytyy paljon erilaisia elämäntapoja ja perinteitä myös suhteessa luontoon ja ympäristöön. Mitkä niistä ovat samanlaisia tai erilaisia kuin omasi?

Syventävä:

Mitä voisit oppia näistä erilaisista perinteistä? Millaisia jännitteitä erilaisten tapojen ja perinteiden sekä ympäristökriisin ja kestävyysmurroksen välillä ilmenee?

Tartu toimeen:

Millä teoilla varmistamme tärkeiden asioiden säilyttämisen myös heille, joiden kulttuuriperintö on vaarassa (esimerkiksi saamelaiset, muut vähemmistöryhmät ja ilmastopakolaiset)?

Taustatietokortti: Mikä on hyvää elämää?

Oma kulttuuriperintöni ympäristökriisissä

Millaisia erilaisia tapoja ja perinteitä löytyy omasta elämästäsi ja lähipiiristäsi? Miten ympäristökriisi tai kestävyysmurros liittyvät niihin?

Syventävä:

Mitkä asiat ovat vaikuttaneet oman kulttuuriperintösi muotoutumiseen?

Tartu toimeen:

Millaista kulttuuriperintöä haluat vahvistaa, säilyttää ja vaalia seuraaville sukupolville?

Tulevaisuuskuvani ja mahdollisuushorisonttini

Millaisia tulevaisuuskuvia sinulla on?
Kuinka kauas tulevaisuuteen ne yltävät?

Syventävä:

Jos kuvittelisit aivan vapaasti ja ajattelisit, että kaikki on mahdollista, millaisia tulevaisuuskuvia sinulla olisi?

Tartu toimeen:

Mitä sellaista hyvää on nykyhetkessä, jota haluat omassa elämässäsi ja yhteiskunnassa vahvistaa, jotta tulevaisuus olisi parempi?

Tulevaisuuskuviin ja tulevaisuuteen vaikuttaminen

Minkälaisia tulevaisuuskuvia ympärilläsi olevilla ihmisillä on?

Syventävä:

Minkälaisia tulevaisuuskuvia tulee vastaan yhteiskunnassa ja miten ne vaikuttavat sinuun? Keillä kaikilla on valtaa vaikuttaa tulevaisuuskuvien valikoimaan?

Tartu toimeen:

Miten (millä teoilla, kenen kanssa) sinä voit vaikuttaa ympärilläsi tai yhteiskunnassa oleviin tulevaisuuskuviin?

Toivottavien tulevaisuuksien kuvittelu

Lähde aikamatkalle: Kuvittele mielessäsi tulevaisuus, jossa ihmiset elävät sovussa itsensä, toistensa ja muun luonnon kanssa. Millaista arkea siellä eletään? Miltä siellä oleminen tuntuu?

Syventävä:

Millaisia ovat ihmissuhteet toivotussa tulevaisuudessa? Miten siellä päätetään yhteisistä asioista?

Tartu toimeen:

Millaisia reittejä toivotusta tulevaisuudesta voisi kulkea kohti nykyisyyttä? Mikä olisi ensimmäinen teko, joka johtaisi tästä hetkestä toivottuun tulevaisuuteen?

Kohtaaminen eri tavoin ajattelevien kanssa

Ympäristökriisi ja kestävyyttä edistävät toimet jakavat joskus ihmisiä. Millaisia kokemuksia sinulla on eri tavalla ajattelevien ihmisten kohtaamisesta ekokriisiä koskevissa keskusteluissa?

Syventävä:

Mitä ajattelet siitä, että kestävyysmurrosta kannattavat ihmiset ovat välillä eri mieltä keinoista, joilla kestävyysmurros saadaan aikaiseksi?

Tartu toimeen:

Millä myötätuntoisella lauseella tai teolla voisit vahvistaa uteliasta ja ymmärrystä lisäävää suhtautumista erimielisyystilanteissa?

Olemmeko sittenkään niin eri mieltä asioista?

Mitä yhdistäviä tekijöitä eri tavoin ajattelevilla voi olla taustallaan? Esimerkiksi kokemuksia, arvoja, toiveita, tarpeita, odotuksia tai pelon aiheita?

Syventävä:

Mikä auttaisi keskustelun osapuolia tavoittelemaan ymmärryksen lisääntymistä? Mikä vähentäisi tarvetta olla oikeassa tai voittaa keskustelu?

Tartu toimeen:

Mitkä ristiriitaisessa tilanteessa keskusteluyhteyttä parantavat toimintatavat ovat sinulle luontevia? Miten ja keiden avulla voisit harjoitella ja vahvistaa taitojasi?

Ympäristökriisi puheeksi

Miten olet ottanut selvää arjessa tapaamiesi ihmisten käsityksistä ja ajatuksista ympäristökriisiin ja kestävyystoimiin liittyen?

Syventävä:

Miten vaikuttaisi, jos ihmisiltä kysyttäisiin nykyistä useammin heidän omia ajatuksiaan ja toiveitaan?

Tartu toimeen:

Keneltä vaikkapa lähipiiriisi kuuluvalta ihmiseltä haluaisit ottaa selvää hänen käsityksistään, ajatuksistaan ja toiveistaan ympäristökriisissä? Millä kysymyksellä voisit avata keskustelun?

Ymmärtävä yhteys

Minkälaisen kuuntelijan kanssa ja minkälaisissa tilanteissa sinulla on olo, että voit jakaa omia ekokriisiin tai tulevaisuuteen liittyviä mielteitäsi?

Syventävä:

Mieti jotain kokemaasi hyvää kohtaamista. Mitä siinä tapahtui? Mitä toinen ihminen teki, ja miten itse toimit? Miten kohdatuksi tuleminen vaikutti sinuun?

Tartu toimeen:

Mitä sanoja ja eleitä voisit viljellä mahdollistaaksesi hyviä kohdatuksi tulemisen hetkiä? Millä muilla tavoin voisit luoda edellytyksiä hyvälle kohtaamiselle?

Ekokriisi ja yhdenvertaisuus

Millä eri tavoilla ekokriisi liittyy globaaliin eriarvoisuuteen?
Entä ekokriisin ratkaisut tasa-arvon parantamiseen?

Syventävä:

Miten yhdenvertaisuuden haasteet, esimerkiksi seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen, rasismia kokevien tai vammaisten oikeudet, linkittyvät ekokriisiin?

Tartu toimeen:

Millä pienellä tai suurella teolla voit samaan aikaan edistää yhdenvertaisuutta ja ekokriisin ratkaisuja?

Taustatietokortti: Mikä on hyvää elämää?

Muun luonnon oikeudet

Ympäristökriisi vaikuttaa ihmisen lisäksi myös muuhun luontoon: eläimiin, kasveihin ja moniin muihin. Mitä ajatuksia tai tunteita sinulla herää tästä?

Syventävä:

Mitä ajattelet ihmisestä yhtenä eläinlajina muiden joukossa?
Entä ihmisoikeuksista suhteessa eläinten oikeuksiin?

Tartu toimeen:

Mitä oppia muunlajisten eliöiden näkökulmat ekokriisistä voivat tarjota ihmisille?

Kytkentöjen havaitseminen ekokriisissä

Millä kaikilla tavoilla voisit jatkaa seuraavia lauseita:

“Minä olen...” (Mitä kaikkea olet?)

“Minä kuulun/olen osa...” (Mihin kaikkeen kuulut?)

“Minun yhteiskunnassani/maailmassani...”

(Mitä kaikkea tapahtuu?)

Syventävä:

Miten eri roolisi ja yhteisösi sekä yhteiskunnalliset tapahtumat kytkeytyvät mielestäsi ympäristökriisiin?

Tartu toimeen:

Millaisia erilaisia, ehkä uusiakin kytkentöjä ja toiminnan mahdollisuuksia löydät?

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -keskustelukortit tukevat ympäristökriisin ja tulevaisuuden herättämistä ajatuksista ja tunteista keskustelua. Niitä voidaan hyödyntää opinnoissa, työpaikoilla ja vapaa-ajalla lisäämään rakentavaa vuorovaikutusta ja dialogia ihmisten välillä. Kortteja voidaan käyttää esimerkiksi ohjauksellisessa ja terapeuttisessa työssä nuorten ja aikuisten sekä erilaisten ryhmien kanssa.

Keskustelun virittämisen lisäksi korttien tavoitteena on vastuullisen toiminnan vahvistaminen, kestävän maailman ja muutoksen visiointi sekä yhteyksien rakentaminen itseen, toisiin ihmisiin ja maailmaan, jossa elämme.

Tekijät:

Sini Forssell ja Hanna Rintala, Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanke
Ilona Maula-Tervo, Ajatuspuutarha

Keskustelukortit on toteutettu STEA:n rahoituksella
osana Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanketta (2023–2025).

Hankkeen toteuttajina toimivat MIELI Suomen Mielenterveys ry, Nyyti ry ja Tunne ry.

CC BY-SA 4.0-lisenssillä. © 2025 MIELI Suomen Mielenterveys ry, Nyyti ry, Tunne ry ja Ajatuspuutarha.



ymparistoahdistus.fi

