Kestävän arjen keskusteluja

Materiaalit tilaisuuksien järjestäjälle

Sisältö

1. Tilaisuuden ja keskustelusarjan idea
2. Tilaisuuden eteneminen ja aikataulu
3. Tueksi keskustelun ohjaajalle
4. Turvallisen tilan periaatteet
5. Tapahtuman viestintä
6. Teema 1: Roskat, alustajana Eino Oinio
7. Teema 2: Vaatteet, alustajana Aku Varamäki
8. Teema 3: Matkustaminen, alustajana Julia Thurén
9. Teema 4: Ruoka, alustajana Taru Lindblom
10. Teema 5: Toivo ja epätoivo, alustajana Markki Sipi

"On ollut helpottavaa huomata, etten ole tunteideni kanssa yksin."

YMPÄRISTÖAHDISTUS.FI

@ymparistotunteet

Kestävän arjen keskusteluja – materiaalit järjestäjälle

Moni ihminen kantaa huolta ympäristön ja ilmaston tilasta ja pohtii, miten voisi arjessaan toimia kestävämmin. Samaan aikaan tarvitsemme tietoa ja keinoja ympäristökriisin herättämien tunteiden kohtaamiseen itsessämme ja muissa.

Kestävän arjen keskustelut luovat tilaa ympäristökriisin herättämien ajatusten, kysymysten, ideoiden ja tunteiden jakamiselle. Hienoa, että olet kiinnostunut tilaisuuden järjestämisestä. Tämä materiaali sisältää konkreettiset ohjeet yhden tai useamman keskustelutilaisuuden järjestämiseen ja markkinointiin.

Tilaisuuden järjestäminen on helppoa. Tarvitset vain keskusteluun sopivan tilan, näytön videon esittämiseen ja aiheesta kiinnostuneita ihmisiä paikalle. Tämä paketti sisältää ohjeet ja materiaalit viiden erilaisen tapahtuman järjestämiseen ja markkinointiin. Voit järjestää yksittäisen keskustelun tai koko keskustelusarjan haluamassasi järjestyksessä. Keskustelutilaisuuksien tulee olla maksuttomia osallistujille. Materiaaleja ei saa käyttää kaupallisiin tarkoituksiin.

Konsepti ja siihen liittyvät materiaalit on laadittu Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeessa (2023–2025), joka tarjosi maksutonta apua ja tukea ekokriisin herättämien tunteiden käsittelyyn nuorille ja nuorten parissa toimiville aikuisille. Hanketta toteuttivat MIELI Suomen Mielenterveys ry, Nyyti ry ja Tunne ry STEA:n rahoituksella. Konseptin idea pohjautuu maksuttomiin ja kaikille avoimiin Ilmastotunnekahvila-tapahtumiin, joita hanke toteutti muun muassa kirjastojen kanssa vuosina 2024–2025.

Hankkeessa tuotetut muut ilmaiset materiaalit, kuten oppaat, harjoitukset, keskustelukortit ja Ilmastotunnepeli, löytyvät kootusti osoitteesta www.ymparistoahdistus.fi/apua

Tilaisuuden ja keskustelusarjan idea

Keskustelutilaisuudet ovat turvallinen tila ympäristökriisin ja tulevaisuuden herättämien ajatusten ja tunteiden käsittelyyn. Tilaisuudet ovat maksuttomia. Voit järjestää kaikille avoimen tilaisuuden tai järjestää keskustelutuokion tietylle porukalle tai yhteisölle.

Yhdessä tilaisuudessa käydään läpi yksi teema. Jokaisesta teemasta on noin 15 minuutin mittainen videoalustus, joka katsotaan tilaisuuden aluksi yhdessä. Tämän jälkeen teeman tiimoilta käydään vapaamuotoista keskustelua, jota tilaisuuden vetäjä tarvittaessa ohjaa. Keskustelun tueksi jokaisesta teemasta on etukäteen valmisteltuja kysymyksiä, jotka löydät kunkin teeman alta. Voit lisäksi kirjata ylös omia kysymyksiäsi ja kerätä osallistujille tietoa esimerkiksi teemaan liittyvästä kirjallisuudesta tai materiaaleista, joita omalla organisaatiollasi on tarjota.

Tämän materiaalin lopusta löydät myös listan kirjoista, jotka tukevat teemojen käsittelyä. Kirjavinkkejä ovat antaneet Helsingin kaupunginkirjaston työntekijät Johanna Juvonen, Tuula Rönkä ja Liisa Uimonen. Voit tulostaa kirjalistan osallistujille ja kysyä osallistujilta lisää vinkkejä teeman tiimoilta.

Järjestäjän muistilista

1. Varaa tapahtumalle rauhallinen tila, joka tukee sitä, että osallistujat voivat jakaa henkilökohtaisia tunteita ja ajatuksia. On hyvä, jos osallistujat voivat istua tuoleilla puolikaaressa tai piirissä niin, että kaikki näkevät toisensa. Pöytiä ei tarvita.
2. Harkitse, voitko tarjota osallistujille lämmintä juotavaa ja pientä purtavaa: esimerkiksi teetä ja keksejä.
3. Aloita tapahtuman markkinointi noin kolme viikkoa ennen tilaisuutta. Löydät kunkin teeman kohdalta valmiit materiaalit markkinoinnin tueksi. Mainosta tapahtumaa eri kanavissa, joiden kautta voit tavoittaa aiheesta kiinnostuneita ihmisiä. Somekanaviin on hyvä tehdä useampi julkaisu.
4. Tulosta tapahtumaa varten Ilmastotunnepeli (koko A3) (ymparistoahdistus.fi/ilmastotunnepeli). Jos keskustelu tyrehtyy ennen aikojaan, voit ehdottaa pelaamista. Tarvitset nopan ja pelinappuloita.

Tilaisuuden eteneminen ja aikataulu

5 min	Tervehdi osallistujia. Esittele itsesi. Kerro tapahtuman idea ja kulku: Tervetuloa kestävän arjen keskustelutilaisuuteen. Kyseessä on keskustelupiiri, jossa jaetaan kestävään arkeen, ekokriisiin ja tulevaisuuteen liittyviä ajatuksia. Keskustelulle on varattu aikaa 1,5-2 tuntia. Ensin katsomme yhdessä videoalustuksen ja sen jälkeen keskustelemme sen herättämistä ajatuksista. Materiaalit on valmistellut kolmen mielenterveysjärjestön yhteinen Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanke. Tässä tilaisuudessa noudatetaan turvallisen tilan periaatteita eli suhtaudutaan kunnioittavasti toisiin ja annetaan kaikille tilaa osallistua. Esittele teema ja alustaja. Esittelyt löydät teeman kohdalta.
15–20 min	Katsotaan yhdessä teemaa käsittelevä alustusvideo alusta loppuun.
60-90 min	Ohjaa keskustelua videon herättämistä ajatuksista. Kustakin teemasta on valmis kysymysrunko teeman materiaalien kohdalla. Voit lisäksi listata kysymyksiä tai ajatuksia, joita itselläsi nousee alustusvideosta tai teemasta mieleen. Jaa puheenvuoroja tarvittaessa. Huolehdi turvallisen tilan periaatteiden toteutumisesta: kukin saa jakaa omia ajatuksiaan ilman arvostelua. Uhkaavaa tai arvostelevaa käytöstä ei sallita. Jos keskustelu valitun teeman osalta tyrehtyy, voit päättää keskustelun. Jos aikaa on jäljellä vielä noin puoli tuntia, voit esitellä osallistujille Ilmastotunnepelin tai valittuja keskustelukortteja Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -keskustelukorttipakasta (ymparistoahdistus.fi).
5 min	Kiitä osallistujia ajatusten jakamisesta. Kerro, että Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen nettisivuilta löytyy ilmaisia materiaaleja ekokriisin herättämien tunteiden käsittelyn tueksi. Nämä löytyvät osoitteesta ymparistoahdistus.fi/apua. Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanketta toteuttivat vuosina 2023–2025 MIELI Suomen Mielenterveys ry, Nyyti ry ja Tunne ry STEA:n rahoituksella. Jos tiedät jo järjestäväsi toisen tilaisuuden, kerro ajankohta ja kutsu osallistujat mukaan tuolloin.

Tueksi keskustelun ohjaajalle

- Katso teeman alustusvideo etukäteen. Kirjaa ylös ajatuksia, joita alustus sinussa herättää. Spontaanit reaktiot kertovat siitä, mitä itse tunnet tai ajattelet. Jos haluat, voit tuoda huomioitasi esiin keskustelussa.

- Tulosta itsellesi teemasta valmisteltu kysymysrunko, jonka löydät tästä materiaalista teeman kohdalta. Kysymyksiä ei ole pakko seurata annetussa järjestyksessä. Seuraa keskustelua ja anna osallistujille tilaa kommentoida toistensa huomioita. Tee tarkentavia kysymyksiä, jos sellaisia nousee. Jos keskustelu ehtyy, nosta listalta kysymys, jota vielä ei ole käsitelty.

- Käy tilaisuuden alussa läpi turvallisen tilan periaatteet, jotka on listattu tämän materiaalin seuraavalle sivulle. Voit halutessasi tulostaa ne tilaan nähtäväksi. Voit tukeutua näihin myöhemmin, jos tarve nousee.

- Jos joku dominoi keskustelua, kutsu joku toinen välillä osallistumaan: “Kiitos hyvästä huomiosta. Millaisia ajatuksia teillä muilla nousee tästä mieleen?”

- Jos keskustelu ei lähde käyntiin, koeta jakaa henkilökohtainen näkemys: “Minä jäin miettimään xx., mitä teille nousee tästä mieleen?”

- Toisinaan kestävyskeskusteluissa tulee erimielisyyksiä oikeista tai tärkeimmistä kestävyystoimista. Jos näin käy, voit todeta, että on aina kokonaisuuden kannalta hyödyllisempää tehdä paljon epätäydellisiä tekoja, jotka juuri tässä hetkessä itselle ovat mahdollisia, kuin pyrkiä johonkin yhteen suureen, täydelliseen tekoon. Elämäntilanteet ja -vaiheet vaihtelevat, emmekä voi määritellä toisten puolesta, mitä heidän tulisi tehdä tai olla tekemättä. Tässä keskustelussa pyritään yhdessä lisäämään ymmärrystä ja löytämään mahdollisuuksia. Emme määritä tai arvota toistemme valintoja.

Turvallisen tilan periaatteet

Kestävään elämäntapaan ja ympäristökriisiin liittyvät teemat herättävät ajatuksia ja tunteita kaikissa ihmisissä. Tässä keskustelussa emme määrittele tai arvota toistemme valintoja, vaan pyrimme yhdessä lisäämään ymmärrystä ja löytämään mahdollisuuksia kestävän elämäntavan edistämiseksi.

Tilaisuudessa noudatetaan seuraavia periaatteita:

- Kaikkiin osallistujiin suhtaudutaan kunnioittavasti eikä ketään syrjitä tai kohdella eriarvoisesti.
- Keskustelussa kaikki saavat mahdollisuuden puhua ja tulla kuulluiksi.
- Toisten kokemuksia kunnioitetaan eikä ketään häiritä esimerkiksi sanallisesti, koskemalla tai tuijottamalla.
- Tilaisuudessa ei puhuta hyökkäävästi eikä käytetä henkilöön käyviä puheenvuoroja muista ihmisistä.
- Jos omasta käytöksestä huomautetaan tai sitä pyydetään muuttamaan, teemme niin.

Tapahtuman viestintä

Yksittäisen tilaisuuden nimi on Kestävän arjen keskusteluja – Teeman nimi. Esimerkiksi Kestävän arjen keskusteluja – Kestävä ruokakulttuuri.

Jokaisen teeman kohdalla on lyhyt esittely teemasta ja alustuksesta. Voit käyttää niitä sellaisenaan tapahtuman markkinoinnissa. Esittele lyhyesti myös, mistä keskustelutilaisuudessa on kyse. Tähän voit hyödyntää vapaasti alla olevaa esittelytekstiä.

Tapahtuman viestinnässä voit käyttää kuvituskuvia tai teeman alustajan valokuvaa. Kuvia voit ladata osoitteesta ymparistoahdistus.fi/keskustelut

Kestävän arjen keskusteluja -tapahtumasarja

Huolettaako ilmastokriisi, ahdistaako luontokato? Oman hyvinvoinnin vahvistaminen on tärkeää, jotta voimme toimia paremman tulevaisuuden puolesta. Lämpimästi tervetuloa kestävän arjen keskusteluun.

Tule juttelemaan matalalla kynnyksellä ajatuksistasi, jotka liittyvät kestävään elämäntapaan, ympäristöön, ilmastoon ja tulevaisuuteen. Yhdessä voimme löytää ainakin pieniä ratkaisuja, toivon kipinöitä ja rohkeutta toimintaan.

Keskustelutilaisuus on turvallinen tila, jossa saat vertaistukea ympäristö- ja tulevaisuushuoliin. Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton, eikä siihen tarvitse etukäteen ilmoittautua. (Tarjolla on pientä purtavaa ja lämmintä juotavaa – jätä tämä pois, jos et tarjoa näitä). Tervetuloa mukaan!

Materiaalit on tuotettu Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeessa, jota toteuttivat vuosina 2023–2025 MIELI Suomen Mielenterveys ry, Nyyti ry ja Tunne ry STEA:n rahoituksella.

Teema 1: Roska kerrallaan alustajana Eino Oinio

Esittely tapahtuman markkinointiin:

Mikä avuksi, jos ilmastokriisi tai ympäristön tila ahdistaa? Onko yksittäisen ihmisen teoilla mitään merkitystä?

Muun muassa näitä kysymyksiä on pohtinut Eino Oinio, joka pitää Instagramissa ja TikTokissa suosittua Roskapäivä-tiliä ja järjestää tempauksia ja kouluvierailuita puhtaamman luonnon puolesta. Yrityksille hän järjestää myös virkistysiltoja, joissa siivotaan yhdessä ja tehdään hyvää.

Millaisia tunteita erilaiset roskat meissä herättävät, ja mikä meitä voisi motivoida roskaantumisen ehkäisyyn? Tule mukaan keskustelemaan!

“Jokainen voi omalla tavallaan auttaa -poimia yhden roskan tai järjestää siivoustapahtuman.” Eino Oinio, somevaikuttaja, Instagramissa @roskapäivä

Kysymyksiä keskustelun ohjaamiseen:

1. Mitä teille jäi alustuksesta päällimmäisenä mieleen? (Valmistele oma vastauksesi tähän, että voit avata keskustelun tarvittaessa).
2. Eino kertoi, miten luonnossa lojuvat roskat herättää tunteita, ja toisaalta hyviä tunteita saa niiden keräämisestä. Tunnistatteko tämän? Herättääkö roskat teissä jotain?
3. Eino mainitsi videolla pari roskatyyppiä, tupakantumpit ja koirankakkapussit, jotka erityisesti menevät tunteisiin. Tunnistatteko te, että joku tietty roskatyyppi ärsyttää teitä erityisesti?
4. Eino kuvasi videolla sitä, että on aika yleinen ajatus ettei omilla teoilla ole mitään väliä. Toisaalta hän myös ajatteli, että hänen keräämänsä roskat olisivat luonnossa edelleen ellei hän olisi niitä kerännyt. Heräsikö teillä jotain ajatuksia tästä? Miten itse suhtaudutte väitteeseen, että yksilön teoilla ei ole merkitystä esimerkiksi ilmastonmuutoksen torjumisessa?
5. Eino myös sanoi, että ennen kaikkea merkitystä on omalla esimerkillä. Hän voi näyttää muillekin, miten helppoa roskien kerääminen on ja miten pienillä teoilla luontoa voi auttaa. Onko teillä jotain sellaista, missä yritätte vaikuttaa omalla esimerkillä? Onko se joskus hankalaa?
6. Eino oli pohtinut sitäkin, miten ihmisiä motivoisi roskien keruuseen kun siitä ei kukaan maksa. Mikä voisi olla hyvä motivaattori? Mikä teitä motivoisi?

Kirjoja roskaamisesta, kiertotaloudesta ja kansalaisvaikuttamisesta:

Kinnunen, Veera : Bokashi – vallankumous ämpärissä. 2023.

Kohvakka, Johanna: Hyvä, paha muovi – vähennä viisaasti. 2019.

Nokelainen, Pasi: Maailmanloppu peruttu – 7 väitettä kiertotaloudesta. 2023.

Sillanaukee, Otso: Zero waste – jäähyväiset jätteille. 2018.

Sinervo, Helena: Kirkasta ja välähtelevää. 2024.

Sutinen, Ville-Juhani: Hajonneen maailman käyttöohje. 2023.

Valkonen, Jarno, Pyyhtinen, Olli: Tervetuloa jäteyhteiskuntaan! Aineellisen ylijäämän kanssa eläminen. 2019.

Vinkkejä antoivat Helsingin kaupunginkirjaston työntekijät
Johanna Juvonen, Tuula Rönkä ja Liisa Uimonen syksyllä 2025.

Teema 2: Planetaarinen vaatekaappi alustajana Aku Varamäki

Esittely tapahtuman markkinointiin:

Voiko tekstiilijätevuoret saada pienenemään? Miten pukeudutaan niin, että yksi maapallo riittää?

Kestävästä ja planeetan rajat huomioivasta vaatesuhteesta alustaa yrittäjä, tietokirjailija Aku Varamäki. Hän on kirjoittanut kirjan Planetaarinen vaatekaappi (2024) yhdessä Sissi Penttilän kanssa.

Mitä planeetan rajat huomioiva vaatesuhde käytännössä tarkoittaa? Entä mitä muuta voidaan kulutusvalintojen lisäksi tehdä, että tekstiilijätevuoret saadaan pienenemään? Tule mukaan keskustelemaan.

“Tarvitsemme rakkaudelliset rajat kuluttamiselle. Yhdelle raja tarkoittaa ostamisen hillitsemistä, toiselle lupaa ostaa uudet kengät hajonneiden tilalle ilman tunnontuskia.” Aku Varamäki, yrittäjä ja tietokirjailija, Instagramissa @planetaarinenvaatekaappi

Kysymyksiä keskustelun ohjaamiseen:

1. Mitä teille jäi alustuksesta päällimmäisenä mieleen? (Valmistele oma vastauksesi tähän, että voit avata keskustelun tarvittaessa).
2. Videolla esiteltiin planetaarisen vaatekaapin raja, joka on seitsemän uutta vaatetta vuodessa plus sukat ja alusvaatteet siihen päälle. Miltä tällainen määrä kuulostaa teille? Oletteko laskeneet, paljonko itse ostatte vuodessa vaatteita?
3. Aku myös haastoi pohtimaan, mikä meitä estää ostamaan vähemmän vaatteita. Nykyisellään suomalainen ostaa keskimäärin 40 uutta vaatetta vuodessa. Millaisia esteitä te tunnistatte sille, että vaatteita ostettaisiin vähemmän?
4. Miten noita esteitä voisi ratkoa?
5. Viime vuosina vaatteiden kestävästä kulutuksesta on puhuttu aika paljon, ja on ollut myös erilaisia kampanjoita ja haasteita esimerkiksi ostamisen vähentämiseen ja korjaamiseen. Oletteko huomanneet, että teidän suhtautumisenne uuden ostamiseen tai esimerkiksi vaatteiden korjaamiseen olisi jotenkin muuttunut?
6. Onko täällä joku, joka korjaa tai korjauttaa vaatteita? Olisiko teillä jotain vinkkejä muille, miten siinä pääsisi alkuun?

Kirjoja vaatteista, pukeutumisesta ja kuluttamisesta planeetan rajoissa:

Friman, Laura: Tauko. 2021.

Ignatius, Anni: Korjaa kauniiksi : käsikirja kodin vaatehuoltoon. 2020.

Khounnoraj, Arounna: Parsi ja paikkaa – näkyvästi! Korjaa ja kierrätä lempitekstiilisi. 2021.

Nurmi, Anniina: Rakastan ja vihaan vaatteita. 2021.

Penttilä, Sissi ja Varamäki, Aku: Planetaarinen vaatekaappi. 2024.

Thurén, Julia: Kaikki kuluttamisesta. 2021.

Wikberg, Minttu: Paikkausajatuksia. 2025.

Vinkkejä antoivat Helsingin kaupunginkirjaston työntekijät Johanna Juvonen, Tuula Rönkä ja Liisa Uimonen syksyllä 2025.

Teema 3: Matkailua planeetan rajoissa, alustajana Julia Thurén

Esittely tapahtuman markkinointiin:

Miksi moni liittää lomaan matkustamisen? Millä muilla tavoin kaukokaipuuta voi lievittää kuin lentämällä?

Muun muassa näitä kysymyksiä on pohtinut vaikuttaja ja tietokirjailija Julia Thurén, joka käsittelee työssään rahan ja kuluttamisen, ilmastokriisin, vanhemmuuden ja tasa-arvon teemoja. Alustuksessaan hän pohtii, mitä matkailu meille edustaa ja miten reissaaminen luonnistuu planeetan rajoissa.

Tule mukaan keskustelemaan.

“Lentomatkustamisesta tuli minulle hankalaa, kun siihen liittyvä pieni ahdistus rinnassa nousi suuremmaksi kuin nautinto matkustamisesta. Välillä olen kateellinen ihmisille, joita lentäminen ei vaivaa. Olisihan se paljon kivempi olla ajattelematta asiaa.” Julia Thurén, tietokirjailija, vaikuttaja, Instagramissa @juliaihminen

Kysymyksiä keskustelun ohjaamiseen

1. Mitä teille jäi alustuksesta päällimmäisenä mieleen? (Valmistele oma vastauksesi tähän, että voit avata keskustelun tarvittaessa).
2. Julia jakoi alustuksessaan vinkkejä Suomi-kohteista, joissa jokaisen toivoisi käyvän. Onko joku teistä käynyt näistä jossain? Entä mitä kohdetta Suomesta itse ehdottaisitte muille?
3. Julia pohti videolla sitä, mitä matkailu ihmisille edustaa. Meillä on aika vahva ajatus tai jopa oletus siitä, että lomaan kuuluu joku matka. Mitä ajatuksia teillä tästä herää? Koetteko, että tämä ajatus olisi muuttumassa?
4. Ovatko teidän matkailuun liittyvät ajatukset muuttuneet lähivuosina? Oletteko huomanneet, että matkailuun liittyvät ajatukset herättäisivät ristiriitoja esimerkiksi lähipiirissä?
5. Julia kertoo olleensa jo vuosikausia lentolakossa, jonka hän kyllä voisi purkaa, jos lentämiseen olisi riittävän hyvä syy. Onko teillä jotain matkustamiseen liittyviä periaatteita tai rajanvetoja?
6. Julia listasi vastuulliseen matkailuun liittyviä näkökulmia ja totesi, että ne toteutuvat hyvin, jos matkailee Suomessa. Miksi Suomessa matkustaminen ei kiinnosta suomalaisia? Miten tätä voisi muuttaa?

Kirjoja kestävästä matkailusta ja matkailun merkityksistä:

Alapeteri, Pia: Kohti kestävää mökkielämää. 2024.

Kelola, Kati: Vaihtuvia maisemia – 100 ideaa maata pitkin matkailuun. 2021.

Mattila, Päivi ja Saloriutta, Teemu: Retki ikimetsään – kohteet ja vinkit luontoon lähtijälle. 2025.

Mattila, Päivi ja Saloriutta, Teemu: Retki suolle – vinkit ja kohteet luontoon lähtijälle. 2023.

Räinä, Jenni: Kulkijat – naisia metsissä, soilla ja tuntureilla. 2021.

Vaulio, Katja: Hidasta matkaa — Vastuullinen matkailija maailmalla. 2021.

Veijola, Soile ja Aarras, Nina: Matkailunkestävä Suomi? Vastuullinen suunnittelu kulttuuri- ja luontoympäristöissä. 2023.

Venho, Johanna: Matkamuistikirja. 2024.

Vinkkejä antoivat Helsingin kaupunginkirjaston työntekijät Johanna Juvonen, Tuula Rönkä ja Liisa Uimonen syksyllä 2025.

Teema 4: Kestävä ruokakulttuuri alustajana Taru Lindblom

Esittely tapahtuman markkinointiin:

Mitä tekemistä juustolla on kestävän ruokakulttuurin kanssa? Mitä on fleksaaminen, ja pitäisikö jokaisen ryhtyä vähintään siihen?

Muun muassa näitä kysymyksiä käsittelee Taru Lindblom, ruokakulttuurin professori Helsingin yliopistosta. Taru on tutkinut syömiseen ja ruokaan liittyviä ilmiöitä, kuten ruokaharrastajien ja -aktivistien poliittisia ja esteettisiä ruokaorientaatioita sekä kaurajuomista käytyjä verkkokeskusteluja. Lisäksi Taru on julkaissut tietokirjoja japanilaisesta kulttuurista.

Minkälaisia merkityksiä ruoka kantaa? Miten nämä merkitykset muuttuvat? Tule mukaan keskustelemaan!

“Yksilön valinnat ovat tärkeitä, mutta tarvitsemme myös systeemitason muutoksia, jotka ohjaavat arkista toimintaamme.” Taru Lindblom, ruokakulttuurin professori, Helsingin yliopisto

Kysymyksiä keskusteltavaksi:

1. Mitä teille jäi alustuksesta päällimmäisenä mieleen? (Valmistele oma vastauksesi tähän, että voit avata keskustelun tarvittaessa).
2. Taru muistutti, että systeemitason ongelmia ei ratkaista yksilötasolla. Maailman pelastaminen ei siis ole yksilön harteilla. Millaisia ajatuksia teillä herää tästä?
3. Oletteko huomanneet tai olleet vaikka sellaisissa tilanteissa, joissa ruokavaliot herättävät tunteita tai kiivasta keskustelua? Mistähän tämä johtuu?
4. Taru mainitsi, että reseptit ylläpitävät maidon ja lihan kulutusta, eli ihmiset käyttää entistä enemmän esimerkiksi maitotuotteita siksi, että niitä kehotetaan resepteissä käyttämään. Oletteko huomanneet tällaista? Onko teillä jotain vinkkejä, millä korvaatte esimerkiksi maitoa, juustoa tai kananmunia resepteissä?
5. Entä onko teillä vinkkejä lihan korvaamiseen tai kasvisten käytön lisäämiseen niin, ettei se vaikka herättäisi vastustusta sekasyöjissä?
6. Taru kertoi, että kestävän syömisen periaatteita voi aika monella tapaa toteuttaa, eikä täysvegaaniksi täydy ilmastosyistä ryhtyä. Onko teillä vinkkejä hyvistä tuotteista tai ruoista joita kannattaisi kokeilla? Entä esim. reseptikirjoista tai nettisivuista, mistä löytää helppoja ohjeita?

Kirjoja kestävästä ruokakulttuurista ja syömisen merkityksistä:

Aaltola, Elisa: Esseitä eläimistä. 2022.

Auvinen, Suvi: Lihan loppu. 2019/2020.

Beltran, Kaisa: Katkerat puutarhat – Euroopan riistettyjen siirtotyöläisten tarina. 2024.

Foer, Jonathan Safran: Me olemme ilmasto – miten planeetta pelastetaan ruokavalinnoilla? 2020.

Haapalahti, Heidi: Luomutarhuri – satoa kestävästi ja maata hoitaen. 2022.

Isomäki, Risto: Ruoka, ilmasto ja terveys. 2021.

Kaihovaara, Riikka: Vieras eläin ja muita uusia luontokappaleita. 2022.

Koistinen, Mari: Hyvä paha jalostus – miten eettinen ruoantuontanto on mahdollista. 2023.

Lymbery, Philip: 60 satoa jäljellä. 2025.

Planetaarinen ruokavalio & elämäntapa. 2023.

Svensson, Patrik: Ankeriaan testamentti. 2020.

Tahkovuori, Pavel ja Pitkänen, Benjamin: Rakkaat eläimet joita syömme. 2024.

Vinkkejä antoivat Helsingin kaupunginkirjaston työntekijät
Johanna Juvonen, Tuula Rönkä ja Liisa Uimonen syksyllä 2025.

Teema 5: Toivon ja epätoivon liitto alustajana Markku Sipi

Esittely tapahtuman markkinointiin:

Mitä toivo on ja mitä se merkitsee ekokriisin ajassa? Tätä pohtii alustuksessaan Ylen luontotoimittaja Markku Sipi, joka on erikoistunut työssään kertomaan luonnon lisäksi ilmaston ja ympäristön muutoksista. Luonnon monimuotoisuuden lisäksi hänelle ovat tärkeitä niin sanotusti näkymättömät olennot, jotka eivät saa ihmisiltä ansaitsemaansa huomiota. Tällaisia ovat esimerkiksi kunttamadot ja sienirihmastot.

Mikä auttaa epätoivon tunteeseen? Mikä auttaa ylläpitämään toivoa? Tule mukaan keskustelemaan!

“Toivo ei ole passiivista toiveajattelua, vaan aktiivinen valinta nähdä hyvää. Niin kauan kuin on elämää, on toivoa.” Markku Sipi, luontotoimittaja, Yle

Kysymyksiä keskusteltavaksi:

1. Mitä teille jäi alustuksesta päällimmäisenä mieleen? (Valmistele oma vastauksesi tähän, että voit avata keskustelun tarvittaessa).
2. Toivosta puhutaan tässä ajassa paljon. Miten te suhtaudutte puheeseen toivosta tai toiveikkuudesta? Herättikö Markun alustus jotain uusia ajatuksia tai näkökulmia toivoon?
3. Markku sanoin, että toivo asuu ihmisissä, jotka tekevät asioita, ja niitä ihmisiä on paljon. Tuleeko teille mieleen ihmisiä tai vaikka jotain tahoja, joiden toiminta saa teissä aikaan toiveikkutta?
4. Markku kertoi, että ekokriisiin liittyvien uutisten seuraaminen on joskus vaikeaa sillä ne herättävät epätoivoa. Seuraatteko te aktiivisesti ekokriisiin liittyviä uutisia vai tuntuuko se joskus hankalalta? Olisiko uutisista joskus tarve pitää taukoa?
5. Onko teillä, tai oletteko kuulleet hyviä keinoja epätoivon käsittelyyn?
6. Markku sanoi, että joskus tekee hyvää katsoa taaksepäin. Esimerkiksi suomalaisten hiilijalanjälki on 2000-luvulla puolittunut 14 tonnista 7,7, tonniin. Tuleeko teille mieleen jotain sellaista, mikä nyt on tavallista mutta vielä joku aika sitten olisi tuntunut oudolta tai mahdottomalta?
7. Markun mukaan on harhainen ajatus, että yksi ihminen ei voi vaikuttaa asioihin, sillä me kaikki teemme valintoja jokainen päivä. Mitä ajatuksia teillä heräsi tästä? Oletteko tehneet ekologisempia valintoja tai muutoksia lähiaikoina, tai oletteko kokeneet, että niiden tekeminen olisi vaikeaa?

Kirjoja toivosta ja epätoivosta:

Goodall, Jane; Abrams, Douglas Carlton ja Hudson, Gail: Kirja toivosta. 2022.

Gustafsson, Laura: Mikään ei todella katoa. 2023.

Kauppinen, Juha: Kertomus Maasta: ratkaisuja ilmastonmuutokseen ja luontokatoon. 2025.

Laane, Taina: Säällisiä ajatuksia: myötätuntoinen katse ja muut ilmastotekoni. 2022.

Laitinen, J.P.: Hirviö. 2025.

Leppänen, Marko ja Pajunen, Adela: Luonnon rytmissä yli vaikeiden aikojen. 2025.

Myllymäki, Mia: Huomistarhuri. 2023.

Nikander, Emmi: Maailman paras maailma. 2025.

Nummi, Heidi: Petovala. 2025

Pihkala, Panu: Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo. 2017.

Pihlajaniemi, Mari: Olipa kerran Pohjola : tarina katoavista lajeista ja toivosta. 2022.

Powers, Richard: Ikipuut. 2021. / Hämmästys. 2022.

Räinä, Jenni: Suo muistaa. 2022.

Virtanen, Harri: Trauma ja luonto eli kuinka selviytyä ekoahdistuksesta. 2022.

Vinkkejä antoivat Helsingin kaupunginkirjaston työntekijät
Johanna Juvonen, Tuula Rönkä ja Liisa Uimonen syksyllä 2025.

YMPÄRISTÖAHDISTUS.FI/APUA

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen nettisivuilta löydät muun muassa nämä maksuttomat materiaalit, jotka auttavat kohtaamaan ympäristökriisin herättämiä tunteita ja visioimaan kestävää muutosta:

Ilmastotunnepeli

Ilmastotunnepeli auttaa pohtimaan ja jakamaan ekokriisiin liittyviä tunteita ja ajatuksia helposti lähestyttävien kysymysten avulla. Pelilaudasta on neljä kieliversiota.

Keskustelukortit

Keskustelukortit auttavat käymään rakentavaa dialogia ympäristötunteista ja visioimaan kestävää muutosta. Tulosta koko pakka tai yksittäisiä kortteja.

Kohtaamisopas

Opas antaa eväitä keskusteluihin, jotka liittyvät ekokriisiin ja ympäristötunteisiin. Konkreettiset harjoitukset auttavat myös ehkäisemään ristiriitoja esimerkiksi ryhmätilanteissa.

Verkkokurssi

Verkkokurssi sisältää tietoa ja harjoituksia oman ja yhteisöllisen hyvinvoinnin tukemiseen ja toimintakyvyn vahvistamiseen ekokriisin ajassa.

Myötätuntomeditaatio

Ohjattu meditaatioharjoitus sopii yksityiseen käyttöön ja työpajojen tai ryhmätyöskentelyn osaksi. Kuuntele äänite suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.

Sosiaali-ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEAn rahoittama Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanke (2023–2025)