

Nuoren ilmastoahdistus

– tietoa vanhemmille

1. Omat tunteesi
2. Ympäristökriisi puheeksi
3. Tunteiden kohtaaminen
4. Tietoa ja toimintaa
5. Lisää tukea ympäristötunteiden kohtaamiseen

Ilmastokriisi, luontokato, sukupuuttoaalto ja luonnon saastuminen herättävät vahvoja tunteita lapsissa ja nuorissa.

Pienet lapset voivat kokea surua tai kiukkua konkreettisista asioista, kuten vähälumisista talvista, roskaamisesta tai leväisistä uimavesistä. Iän myötä ymmärrys ilmaston- ja ympäristömuutosten merkityksistä lisääntyy.

Tutkimusten mukaan noin kolme neljästä suomalaisnuoresta kokee ilmastokriisin vuoksi huolta, epävarmuutta tai turvattomuutta. Jopa 88 prosenttia nuorista uskoo tulevien sukupolvien kärsivän, jos nykyinen ympäristön tuhoaminen jatkuu. Usein nuorten huolet sivuutetaan arkisissa kanssakäymisissä ja ympäristöä koskevassa päätöksenteossa. Nämä tunteet ja kokemukset vaikuttavat nuorten toimintakykyyn ja tulevaisuususkoon.

Meidän nykypäivän aikuisten tulee omalla toiminnallamme varmistaa, että turvaamme tuleville sukupolville elinkelpoisen planeetan. Kestävyysmurroksessa lapset ja nuoret tarvitsevat lisäksi aikuisten tukea toimintakykynsä

vahvistamiseen ja ympäristökriisin herättämien tunteiden kohtaamiseen ja säätelyyn.

Keskustelut ekokriisistä eivät aina ole helppoja aikuisillekaan. Kiitos, että etsit tietoa näiden kohtaamisten tueksi. Lisää maksuttomia materiaaleja ympäristötunteiden kohtaamisen tueksi löydät Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen nettisivuilta osoitteesta

ymparistoahdistus.fi/apua.

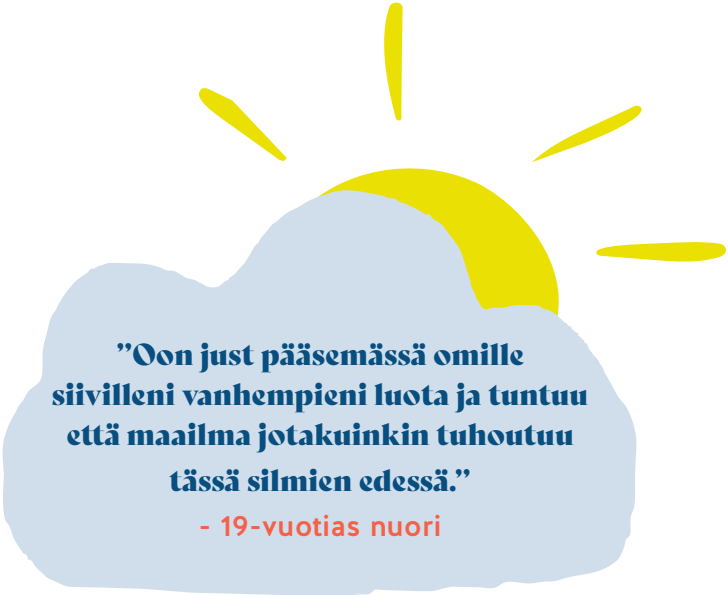


Oppaan sivuille nostetut sitaatit ovat alle 30-vuotiaiden nuorten jakamia kokemuksia Kerro, miltä ekokriisi tuntuu -kyselystä vuodelta 2025.

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen nettisivuilla ja Sekasin-chatissa kysyttiin, millaisia tunteita ja ajatuksia ekokriisi herättää ja miten nämä vaikuttavat vastaajien arkeen. Vastaukset avaavat ikkunoita kokemuksiin, joiden sanoittamista moni vastaaja kuvasi vaikeaksi edes läheisilleen. Ympäristötunteet-Instagram-tilillä jaetut kyselyvastaukset ovat lisäksi tarjonneet arvokasta vertaistukea ja samaisutumispintaa monille ja lisänneet tietoisuutta ympäristötunteista ja niiden vaikutuksesta ihmisten hyvinvointiin. Kiitos vielä kerran kaikille kyselyyn vastanneille.

Opas on toteutettu STEA:n rahoituksella osana Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanketta (2023–2025). Hanketta toteuttavat MIELI Suomen Mielenterveys ry, Nyyti ry ja Tunne ry.

Tekijät: Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen asiantuntijat • Taitto: Jemina Nylund



”Oon just pääsemässä omille siivilleni vanhempieni luota ja tuntuu että maailma jotakuinkin tuhoutuu tässä silmien edessä.”

- 19-vuotias nuori

Omat tunteesi



Millaisia tunteita ja ajatuksia ekokriisi herättää sinussa?

Kun haluat tukea lasta tai nuorta hänen ympäristötunteidensa äärellä, on tärkeää, että olet tietoinen siitä, millaisia tunteita ja ajatuksia ekokriisi herättää sinussa itsessäsi.

Lapsi aistii aikuisen tunteet. Ne vaikuttavat lapseen ja keskusteluyhteyteen, vaikka kuinka yrittäisimme siirtää niitä sivuun. Omaa ahdistustaan tai pelkoaan ei tule siirtää lapselle. Tunteitaan voi kuitenkin säädellä vain, jos niistä on tietoinen.

Tämän vuoksi on tärkeää, että pysähdyt omien ympäristötunteidesi äärelle ja tuet omaa hyvinvointiasi. Tässä auttaa niin kutsuttu **Kolmen T:n** malli.

Kolmen T:n malli

Tunteet: Anna tilaa omille tunteillesi. Tutkaile niitä esimerkiksi seuraavalla sivulla olevan sanapilven avulla. Opettele myös säätelemään tunteitasi. Vaikeisiin tunteisiin ei kannata jäädä vellomaan, vaan niihin voi vaikuttaa itselle mieluisan toiminnan kautta.

Toiminta: Omien arvojen mukainen toiminta yhdessä muiden kanssa auttaa tutkitusti selviytymään ilmastokriisiin liittyvän taakan kanssa. Mieti, mitä voisit tehdä ekokriisin vaikutusten pienentämiseksi. Tämä auttaa vahvistamaan ajatusta siitä, että jokainen voi tehdä oman osansa. Toiminnan kautta voit myös löytää muita samanhenkisiä.

Tasapaino: Pidä myös huolta levosta ja palautumisesta. Kiinnitä huomiota terveellisiin elämäntapoihin ja arjen rutiineihin. Ota etäisyyttä asioihin, jotka tuottavat lisää ahdistusta.

Viha **Ilo** Halu vaikuttaa **Pelko** **Yksinäisyys**
Järisyttävyys **Hämmennys** **Avuttomuus**
Katkeruus **Turhautuminen** **Tarmo** **Suru**
Häpeä **Pelko** **Halu toimia** **Ulkopuolisuus**
Yhteenkuuluvuus **Terve ylpeys** **Suuttumus**
Jännitys **Pienuus** **Hämmennys** **Arkuus**
Lamaantumisen **Hyvittämisen halu** **Rohkeus**
Ahdistus **Kiitollisuus** **Ilo** **Epäreilouden tunne**
Menettämisen pelko **Pakonomaisuus**

Ympäristökriisi puheeksi



Milloin ympäristökriisistä pitäisi alkaa puhua lapsen kanssa?

Luonnon toiminnasta ja ihmisen roolista sen osana on hyvä puhua lapsen kanssa ihan pienestä pitäen – ihmisenhän on osa luontoa. Luonnonilmiöistä ja muunlaisista eliöistä voi luontevasti jutella silloin, kun liikkuu luonnossa, tai silloin, kun tekee asioita, jotka vaikuttavat ympäristöön – esimerkiksi kierrättää tai kerää roskaa. Tämä vahvistaa lapsen luontoyhteyttä, joka myös myöhemmin elämässä tukee hyvää mielenterveyttä.

Ympäristökriisistä, eli ilmastonmuutoksesta, ympäristön saastumisesta ja luontokadosta, voi samaan tapaan puhua sitä mukaa, kun siihen liittyviä ilmiöitä ja tapahtumia tulee arkisessa toiminnassa vastaan. Jos lapsella herää kysymys, jonka vastaus linkittyy ympäristökriisiin, on

siihen hyvä vastata rehellisesti mutta lapsen ikätasoon sovittaen. Yleensä sopiva tapa tai taso löytyy tunnustelemalla, yrityksen ja erehdyksen kautta. Lapselta voi kysyä, kuulostiko asia itsestään selvältä tai oliko se liian monimutkainen.

“Minusta on niin väärin, että ihminen tuhoaa luontoa omalla toiminnallaan ja aiheuttaa muille lajeille kärsimystä. Miksi rahan pitää mennä luonnon edelle? Ihmettelen myös, miksi ajatellaan, että ihminen on luonnon yläpuolella ja hallitsee sitä, kun ihminenkin on osa luontoa ja yksi sen lajeista, ja vieläpä täysin riippuvainen luonnosta.”



Onko vaarana, että lapsi ahdistuu, jos otan ympäristökriisin puheeksi?

Se, että lapsen kanssa ei puhu jostain asiasta, ei tarkoita, etteikö hän ajattelisi sitä tai saisi siitä tietoa muualta. Pienetkin lapset havainnoivat aktiivisesti ympäristöönsä ja näkevät ja kuulevat enemmän kuin ehkä arvaammekaan. He myös aistivat toisten tunteita ja huomaavat muutoksia luonnossa. Lukutaitoinen lapsi myös näkee esimerkiksi uutisotsikoita.

“Ärsyttää, kun tuntuu ettei kukaan oikeasti välitä (ekokriisistä). Tuntuu että en voi tehdä tarpeeksi. Ahdistaa ajatus, että maailma on pilalla ja pitäis tehdä jotain enemmän. En oikein usko tulevaisuudelle olevan mitään hyvää pidemmän ajan päästä ellei jotain keksitä.”

Siksi lasta ei voi kovin pitkään suojella ympäristökriisiin liittyvältä tiedolta. On aina paras, jos lapsi saa käsitellä mitä tahansa hankalaa asiaa turvallisen aikuisen kanssa. Tällöin hänellä on mahdollisuus saada oikeaa tietoa sellaisella tavalla, jonka hän ymmärtää. Lisäksi hän voi esittää kysymyksiä asioista, jotka häntä mietityttävät, ja jakaa tunteita, joita tietoon liittyy. Tämän myötä asian käsittelystä tulee helpompaa.

Jos esimerkiksi ympäristökriisistä ei puhu lapsen kanssa, voi käydä niin, että hänen mielessään muodostuu mielikuvia, väärinkäsityksiä ja pelkoja, jotka eivät pohjaudu todellisuuteen. Jos ilmastokriisistä ei ole puhuttu yhdessä, voi lapsi myös mieltää sen jollain tasolla kielletyksi puheenaiheeksi, jonka avaaminen voi hänelle olla vaikea tehtävä. Tällöin hän voi jäädä kysymystensä ja huolensa kanssa yksin.



Miten ympäristöasioista puhutaan lapsen kanssa niin, että hän ei huolestu liikaa?

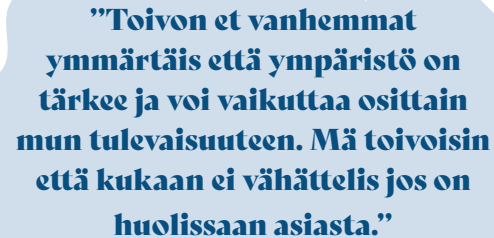
Ympäristönäkökulmaa voi tuoda esiin jokapäiväisissä tilanteissa. Asioista on hyvä puhua asioina, faktojen ja tieteen näkökulmasta. Uhkakuvia tai omia pelkoja ei kannata nostaa tai korostaa. Monesti keskustelu menee aika luontevasti niin, että lapsen kysymyksiin yrittää antaa faktoihin perustuvia vastauksia, mutta keskusteluun ei itse tuo lisää uusia näkökulmia tai varsinkaan ongelmia tai huolenaiheita.

Jos lapsella herää lisää kysymyksiä tai hän kertoo huolenaiheistaan, tulee nämä ottaa vastaan. On tärkeää, että lapselle tulee olo, että hänet on kuultu. Voit kysyä, mitä hän jo itse tietää, ja kuunnella, mitä hän haluaa tai osaa kertoa.


Keskustelussa on hyvä korostaa, että ympäristökriisin lievitämiseksi tehdään maailmassa paljon työtä, ja haluat itsekin tehdä niin. Ongelmia on, mutta myös uusia ratkaisuja kehitetään koko ajan. On tärkeää, että keskustelusta jää lapselle turvallinen olo. Oman tai muuten läheisen,

varsinkin pienen lapsen kanssa voi hyödyntää lempeää, turvallista kosketusta.

Myös lasten- ja nuortenkirjallisuutta ympäristökriisistä kannattaa hyödyntää. Vinkkejä voit kysyä esimerkiksi paikallisesta kirjastostasi.



”Toivon et vanhemmat ymmärtäis että ympäristö on tärkeä ja voi vaikuttaa osittain mun tulevaisuuteen. Mä toivoisin että kukaan ei vähätteis jos on huolissaan asiasta.”



“Toivoisin, että vanhemmat eivät ainakaan toisi toivottomuuttaan esille.”



Entä jos en osaa vastata lapsen kysymyksiin ympäristö- tai ilmastokriisistä?

Ei haittaa, vaikka et heti tietäisi, miten vastata. Kukaan ei osaa vastata kaikkiin ilmastokysymyksiin. Voit rohkeasti myöntää tämän, ja ehdottaa, että selvitätte vastauksia yhdessä.

Kun haet tietoa netistä, varmista, että käytätte luotettavia lähteitä tiedon hankintaan. Esimerkiksi Euroopan parlamentti on koonnut tietoa ilmastokriisin vaikutuksista Euroopassa, ja Suomen Ympäristöministeriön Ilmastovuosikertomuksessa on ajantasaista tietoa Suomen päästöjen ja ilmastotoimien tilanteesta. Luokanopen ilmasto-opas on alakoulun opettajille tarkoitettu materiaali ilmastoasioiden opettamiseen. Siinä aihetta on sanoitettu lapsille sopivalla tavalla.

Voit myös jutella muiden vanhempien kanssa ja selvittää, miten he ovat puhuneet jostain tietystä aiheesta lapsen tai nuoren kanssa.

“Isällä on sellainen asenne että koska Suomi on pieni maa, niin ei ole mitään väliä mitä me suomalaiset tehdään ympäristön hyväksi, koska sillä ei ole käytännössä mitään vaikutusta. Se saa mut vihaiseksi.”



Tunteiden kohtaaminen



Miten lapsen tai nuoren huoliin ja pelkoon pitäisi reagoida?

Lapsen huolta tai pelkoa voi olla vaikea kohdata. Yritä kuitenkin pysyä tyynenä, jos vain voit. Se luo tilanteeseen vakautta ja turvaa. Anna hänelle myös tilaa tunteidensa jakamiseen. Tunteiden kohtaaminen ja käsittely on tärkeä taito, joka auttaa lasta tai nuorta sietämään ja säätelemään tunteitaan ja toimimaan hankalissa tilanteissa. Siksi tunteisiin on lupa hetkeksi pysähtyä.

Se, että ympäristöasiat herättävät lapsessa tai nuoressa tunteita, kertoo siitä, että hän välittää ja kantaa huolta yhteisestä tulevaisuudestamme. Kiukkua, vihaa, turhautumista, ahdistusta tai avuttomuuden tunnetta ei tarvitse pelästyä tai käsitellä nopeasti pois – muista ja kerro hänellekin, että on ihan ok tuntee tällaisia tunteita. On ihan

tarpeellista, että ihmiset kokevat huolta ja ahdistusta ympäristökriisin edessä: se on vakava asia, jonka ratkaisemiseksi ihmiskunnan täytyy tehdä työtä. Ilmastoahdistus on myös yhteydessä toivoon. Ahdistus ajaa meitä huomaamaan ongelmia, etsimään tietoa, tekemään parempia valintoja ja muuttamaan käyttäytymistämme ja tapojamme.

Muistuta, että ilmastokriisin ratkaiseminen ei ole nuoren tehtävä, eikä hänen yksin tarvitse kantaa tilanteeseen liittyviä tunteita. Sinä olet hänen tukena. Kerro myös, että mieli helposti kiinnittyy kielteisiin uutisiin ja ajatuksiin. Niitä ei kuitenkaan tarvitse ajatella koko ajan. Auta häntä etsimään keinoja ahdistuksen ja muiden tunteiden säätelyyn.

” Mä haluisin, että vanhemmat välittäisi enemmän ympäristöstä. Haluaisin kuulla aikuisilta, että kaikki vois kääntyä hyvin.”



Mitä sanon, jos nuori kertoo olevansa huolissaan tulevaisuudesta?

Kerro, että ympäristöasiat koskettavat meitä kaikkia, eikä nuori ole yksin huolensa kanssa. Ehkä asiat huolettavat ja välillä ahdistavat sinuakin?

Ilmaise, että olet aidosti kiinnostunut nuoren ajatuksista ja näkemyksistä ja arvostat niitä. Jos et tiedä tai ymmärrä jotain, mistä nuori puhuu, kysy ja pyydä kertomaan lisää. Älä mitätöi, ohita tai tuomitse nuoren ajatuksia tai sanoja. Sinun ei tarvitse olla kaikesta samaa mieltä, mutta voit silti kunnioittaa nuoren näkemyksiä. Ole myös rehellinen. Voit myöntää, jos et tiedä jotain, tai jos koet huolta tai epävarmuutta. Muistuta kuitenkin, että työtä ympäristökriisin ratkaisemiseksi tehdään koko ajan, ja kaikkien teoilla on väliä.

Kysy, mitä lapsi tietää tai ajattelee, ja keskity kuuntelemaan. Ymmärrä ja validoi. Auta sanoittamaan tunteita. Opetta keinoja tunteiden säätelyyn ja turvan lisäämiseen. Paras apu ahdistukseen on toiminta.

Muistuta, että lapsi tai nuori ei ole vastuussa ympäristökriisistä tai sen ratkaisemisesta. Kuitenkin jokaisen teoilla on merkitystä. Kannusta luomaan yhteyksiä samanhenkisiin nuoriin.

Vaikeiden tunteiden kohtaamisessa auttaa yleensä liikunta, yhteys luontoon, mielen ja kehon rentoutus, itseilmaisuus, yhteisö, ja toiminta.

”Minulla on valtava viha, ärsyyntyminen, pettymyksen ja ahdistuksen tunne. Ajatuksia, kuten: Miten tää on mahdollista? Eikö me ihmiskuntana pystytä enempään? Tämänkö verran me vaan välitetään? Ajatukset pyörii päässä ja tuntuu, ettei mistään saa tarttumapintaa. Lohduton olo. Tuntuu, että herään huonoihin uutisiin ja nukahdan ne mielessä.”



Miten yleistä lasten tai nuorten ilmastoahdistus on?

Ilmastoahdistus on olotila, johon usein sisältyy monia muitakin ympäristötunteita – esimerkiksi syällisyyttä, avuttomuutta ja pelkoa. Se ei ole sairaus, vaan normaali, ihmiselle evoluutiossa kehittynyt tapa reagoida ongelmiin, jotka aiheuttavat epävarmuutta.

“Tunnen surua ja vihaa miksi asioiden on päästetty etenemään pitkälle. Tulevaisuus tuntuu epävarmalle, joten suurempia suunnitelmia tai haaveita tuntuu turhalta tehdä.”



Vuoden 2018 Nuorisobarometrissa 68 prosenttia 15–29-vuotiaista suomalaisnuorista koki epävarmuutta tai turvattomuutta ilmastonmuutoksen vuoksi. Tämä oli suurin huolenaihe nuorille. Vuoden 2021 Nuorisobarometrissa 76 prosenttia 15–29-vuotiaista suomalaisnuorista koki surua luonnon monimuotoisuuden heikentymisestä ja lajien sukupuutosta. Samaan aikaan toisen tutkimuksen mukaan 29 prosenttia suomalaisnuorista oli kokenut, että heidän huolensa ilmastonmuutoksesta ohitetaan.

Ilmastoahdistus on yleistä nuorten keskuudessa lähes joka maanosassa. Kansainvälinen tutkimus vuodelta 2021 osoitti, että 16–25-vuotiaista nuorista 75 prosenttia piti tulevaisuutta pelottavana ja 45 prosenttia kertoi, että ilmastohuoli oli vaikuttanut negatiivisesti heidän päivittäiseen toimintakykyynsä. 56 prosenttia ajatteli, että ihmiskunta on tuhoon tuomittu, ja 55 prosenttia ajatteli, ettei heillä tule olemaan samanlaisia mahdollisuuksia elämässään kuin mitä heidän vanhemmillaan on ollut.



Miten muuten ekokriisi vaikuttaa mielenterveyteen?

Ilmastonmuutos tai ympäristönmuutokset, kuten luontokato, voivat aiheuttaa esimerkiksi ahdistusta, pelkoa, surua ja vihaa. Tämä on normaalia, sillä ne aiheuttavat epävarmuutta ja turvattomuutta.

Etenkin nuorilla tulevaisuususkko voi olla koetuksella. Tämä johtuu osittain siitä, että tulevaisuus vaikuttaa epävarmalta ja sen muutokset sellaisilta, että nuori kokee niiden edessä voimattomuutta. Tulevaisuususkon heikkeneminen voi johtaa siihen, että nuori ei hahmota tai tavoittele edessään olevia mahdollisuuksia.

Toisaalta esimerkiksi ympäristötoiminnassa aktiivinen nuori voi myös kokea vahvaa merkityksellisyyttä ja yhteenkuuluvuutta toisten kanssa. Aktiivisesta toiminnasta nuori voi myös saada toivon kokemuksia, kun näkee ympärillään muutosta parempaan ja muita ihmisiä, jotka välittävät ympäristön tilasta.



Entä jos ekokriisistä puhuminen nostaa omat tunteeni pintaan?

Tätä ei tarvitse pelätä tai varoa. Tunteiden näyttäminen lapselle tai nuorelle ei ole vaarallista. Voit sanoittaa tätä lapsellesi: ”Huomaan, että nyt mulla nousee tunteet pintaan. Se on merkki siitä, että tämä on minullekin aika iso juttu.” Näin voit näyttää lapselle tai nuorelle mallia siitä, että on sallittua tuntea esimerkiksi suuttumusta, surua tai huolta maailman tilasta.

Omalla toiminnallasi voit myös näyttää lapselle mallia siitä, miten tunteita voi käsitellä. Voit ottaa pienen aikalisän, hengittää syvään tai esimerkiksi pyytää saada halata lastasi. Voit myös kertoa lapsellesi, mitä itse teet, että pärjät tunteidesi kanssa.



Mitä jos ympäristöasioista puhuminen johtaa riitoihin?

Nuori saattaa suhtautua ekokriisiin perustavanlaatuisesti eri tavalla kuin sinä, tai sinä voit nuoren näkökulmasta ajatella asioita hyvin eri tavoin kuin hän. Tällöin rakentava keskustelu ja ajatusten vaihto voi olla vaikeaa. Jos hankalia asioita on vaikea käsitellä läheisten kanssa, voi tilanne aiheuttaa vierauden tunnetta – siksi kannattaa aina yrittää ymmärtää toisenkin näkökulmaa.

Toisen tunteita tai motiiveja ei ole pakko hyväksyä tai allekirjoittaa, mutta niihin voi silti suhtautua uteliaasti ja avoimesti. Kaikesta ei tarvitse eikä voikaan olla täysin samaa mieltä. Siitä huolimatta on mahdollista osoittaa ymmärrystä ja hyväksyntää toisen ajatuksille ja huolenaiheille.

Kokeile keskustelun apuna näitä:

- * **Esitä lisäkysymyksiä, rohkaise puhumaan:**
"Kerro lisää. Minua kiinnostaa, miten sinä tämän näet."
- * **Kerro itselläsi herävistä ajatuksista:**
"Huomaan, että itse olen hahmottanut tämän eri tavalla."
- * **Hae yhteyttä:**
"Mikä on sinulle tärkeää?"
- * **Osoita ymmärrystä:**
"Ymmärrän, että tämä asia on tärkeä / ei ole helppo."
- * **Ole jämäkkä mutta ystävällinen:**
"En ole sinua vastaan, mutta olemme eri mieltä."



Mitä teen, jos nuori on selvästi hyvin huolissaan tai ahdistunut ekokriisistä?

Kerro nuorelle, että etäisyyden ottaminen ahdistusta, huolta tai riittämättömyyden tunnetta aiheuttaviin asioihin voi auttaa ahdistuksen säätelyssä. Lisäksi toiminta ympäristön puolesta ja itselle merkityksellisten asioiden parissa on tärkeää. Toiminta on yhteydessä toivoon, joka linkittyy parempaan koettuun hyvinvointiin. Yhteisöllinen toiminta auttaa myös jakamaan ilmastonmuutokseen liittyvää taakkaa ja luomaan sosiaalisia suhteita, jotka tukevat hyvinvointia.

Joskus ilmastoahdistus voi edetä kliiniseen ahdistuneisuuteen ja masennukseen saakka. Voimakkaasta ahdistuksesta voivat kieliä esimerkiksi alakuloisuus, vellovat murheet, jatkuva tiedonhaku, kehää kiertävät ajatukset, sosiaalinen eristäytyminen ja ruokahaluttomuus. Arjen toimintakyky voi laskea ja nuorella voi olla itsetuhoisia ajatuksia tai tekoja.

“Ekokriisiä ajatellessa on toivoton olo, ja se on yksi lisäyys itsemurha-ajatuksille. Olen pakostakin osa systeemiä, joka synnyttää ja pahentaa ilmastokriisiä, enkä pysty vaikuttamaan omaan ympäristööni, kun systeemi asettaa ne rajat, joissa toiminta on mahdollista.”

Jos nuori kertoo ahdistavista, masentavista tai itsetuhoisista ajatuksista tai havaitset hänessä tähän viittaavia merkkejä, ota yhteys kouluterveydenhuoltoon tai tarvittaessa mielenterveyspalveluihin. Tietoa ilmastoahdistuksesta ja sen kanssa toimimisesta saat myös esimerkiksi Mielenterveystalon [Ilmastoahdistuksen omahoito-ohjelmasta](#).

Tietoa ja toimintaa



Pitäisikö sitä jotenkin rajoittaa, kuinka paljon nuori saa tietoa ympäristökriisistä?

Välillä esitetään, että lasten tai nuorten huoli ilmastosta on lisääntynyt, koska asiasta puhutaan niin paljon mediassa. Kuitenkin ilmiö on ollut olemassa jo ennen kuin aihe on noussut laajan mediahuomion kohteeksi.

On luonnollista, että lasta haluaa suojella huolilta ja murheilta. Kuitenkin nuorisotutkijoiden mukaan nuorten huoli ilmastomuutoksesta perustuu etenkin siihen, että ilmastomuutos etenee, sen seuraukset tulevat näkyviin, tieteellistä todistusaineista ilmastomuutoksesta ja sen vaikutuksista karttuu, ja ilmastotoimet ovat hitaita. Tunteet eivät johdu vain siitä, että ilmastokriisiä käsitellään mediassa.

Joskus ahdistus voi kuitenkin kanavoitua doomscrollauksena, jatkuvana tiedon hakemisena. Tiedon hakeminen




ei helpota ahdistusta mutta voi lisätä sitä. Jos nuori on selkeästi ahdistunut, on yleensä hyödyllistä, että ilmasto- tai ympäristökriisiä käsittelevien sisältöjen kuluttamista rajoittaa. Uutisia voi lukea esimerkiksi kerran päivässä.

Nuorelle voi asettaa aikarajan ja myös käyttää sovellusta, joka rajoittaa tiettyjen appien käyttöä. Siitäkin on nuoren kanssa hyvä keskustella, että sosiaalisessa mediassa algoritmit ohjaavat sitä, millaiset sisällöt saavat näkyvyyttä. Kärjistyksen, kovat väitteet ja tunteisiin vetoavat sisällöt nousevat usein paremmin pintaan, ja tämä ohjaa sitä, millaista sisältöä sosiaalisessa mediassa julkaistaan. Perinteisessä uutismediassakin negatiiviset uutiset yleensä saavat enemmän näkyvyyttä kuin hyvät uutiset. Tietoa kannattaa hakea vain luotettavista lähteistä, ja kaiken tiedon äärellä on hyvä harjoittaa kriittistä ajattelua.



Pitäisikö nuorta kannustaa ympäristötoimintaan vai altistaako se ahdistukselle?

Aktiivinen toiminta ympäristön puolesta on tärkeä väylä ympäristötunteiden kanavoimiseen. Toiminnan kautta nuori voi nähdä, että hänen teoillaan on väliä, ja hän voi myös saada paremman käsityksen siitä, että työtä kestäväen tulevaisuuden eteen tehdään jatkuvasti. Myös edistysaskelia tapahtuu.



“Toisinaan tunteet lamauttavat, mutta auttavat myös toimimaan ilmastoasioiden puolesta. Joskus ahdistaa niin paljon, että ei pysty irrottautumaan tunteesta ilman käytännön tekemistä. Olen osa Elokapiinaa, mutta myös arjen käytännön valinnat kuten kulutustottumuksien tarkastelu, kierrättäminen ja esimerkiksi vegaanisen ruoan suosiminen auttavat.”

Toisaalta myös aktiivisen ympäristötoimijuuden ja ilmas- toahdistuksen välillä on tutkitusti yhteys. Ilmastoteot voi- vat lisätä tietoisuutta ongelman laajuudesta. Nuoret voivat myös ottaa liikaa henkilökohtaista vastuuta ongelmasta, jota ei voida ratkaista vain yksilöiden teoilla.

Jos nuori haluaa toimia ilmaston ja luonnon puolesta, kan- nusta ja tue häntä. Tähän on monta keinoa – esimerkiksi kasvisruoan suosiminen, lentomatkojen lopettaminen, pyöräily, kierrätys, luontoalueiden ennallistaminen, ros- kien kerääminen, somevaikuttaminen, aktivismi. Näytä esimerkkiä itsekin. Jos nuori ei ole löytänyt omaa tapan- sa toimia, auta häntä löytämään vaihtoehtoja ja saman- henkisiä ihmisiä, joiden kanssa hän voi toimia yhdessä.

Anna nuoren innostua, koea yhteenkuuluvuutta ja mer- kityksellisyyttä toiminnan kautta. Vakuuta hänelle, että hänen toimillaan on väliä. Muistuta kuitenkin, että ilmas- tokriisin ratkaisu ei ole yksin nuorten tehtävä. On tärkeää, että nuori pitää huolta omasta jaksamisestaan ja omista rajoistaan myös ilmastotoiminnassa. Näytä esimerkkiä omalla toiminnallasi.



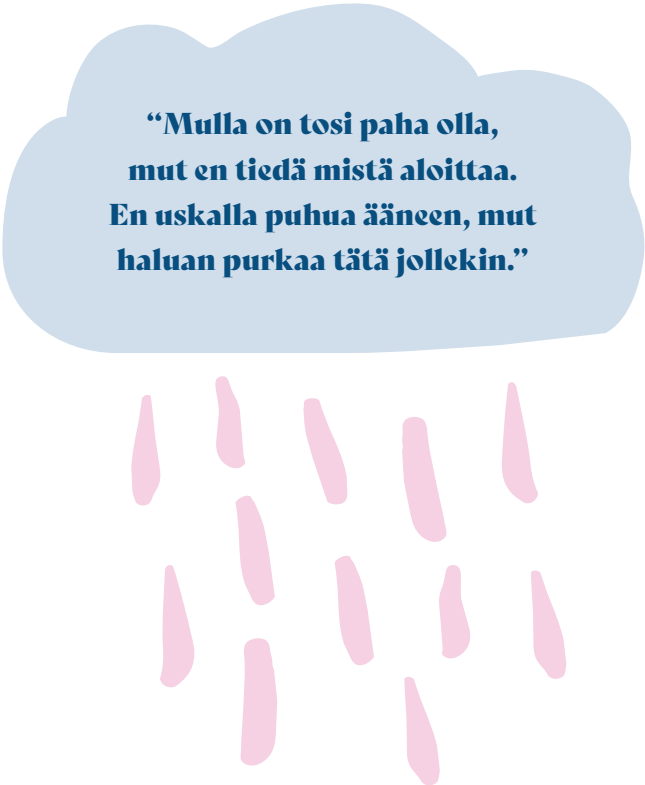
Nuori ei halua puhua ilmastokriisistä ollenkaan. Pitäisikö olla huolissaan?

On paljon nuoria, jotka eivät ole lainkaan huolissaan ympäristökriisistä. Tämä on hyväkin asia. Nuorilla ei ole velvollisuutta kokea huolta tai ahdistusta ympäristöasioiden vuoksi.

Voi myös olla, että nuori on niin ahdistunut, ettei halua puhua asiasta. Ahdistuneisuudesta voivat kieliä esimerkiksi mielialan heittely tai unen, motivaation tai keskittymiskyvyn ongelmat. Joskus myös ilmastokriisin vähättely johtuu siitä, että aihetta ei pysty kohtaamaan.

Ahdistavasta aiheesta puhumiseen ei voi tai kannata pakottaa. Nuori voi tarvita aikaa ennen kuin tarttuu aiheeseen suoraan. Voit kuitenkin avata oven tulevalle keskustelulle ja sanoa, että jos ilmastoasiat joskus pyörivät mielessä ja nuori haluaa puhua, sinä haluat kuunnella häntä.

Voit myös normalisoida asiaa kertomalla, että olet kuullut monen nuoren olevan huolissaan asiasta.



“Mulla on tosi paha olla, mut en tiedä mistä aloittaa. En uskalla puhua ääneen, mut haluan purkaa tätä jollekin.”



Millä tavoin lapsen tai nuoren mielen hyvinvointia tuetaan ekokriisin ajassa?

Hyvä ja kunnioittava luontosuhde on yhteydessä parempaan haastavien tunteiden ja stressin sietoon sekä uskumukseen omasta kyvykkyydestä. Lapsen tai nuoren hyvät selviytymis- ja tunnetaidot, perheen sisäiset ihmissuhteet ja muualta saatu tuen ilmapiiri tukevat myös lapsen tai nuoren hyvinvointia. Vaali ja luo avointa keskusteluyhteyttä.

Lisäksi tärkeitä ovat

- terveelliset elämäntavat: ruoka, rutiinit, sosiaaliset suhteet, uni, luovuus
- itselle mieluisa ja palauttava tekeminen
- yhteisöllinen toiminta toisten kanssa.

On tärkeää opettaa lapselle tai nuorelle, että toivo kumpua toiminnasta. Lapsella täytyy olla käsitys, että omalla toiminnallaan voi vaikuttaa. Kerro, että monet nuoretkin puolustavat planeettaamme ja hänkin voi tehdä niin.

Keskittykää ratkaisuihin ja miettikää, mitä yhdessä voitte perheenä tehdä. Tehkää pieniä tekoja perheen hiilijalanjäljen pienentämiseksi ja ympäristön tilan puolesta. Vähennä muovia ja jätettä, kierrätä, lisää kasvisruokaa, vähennä autoilua tai lentämistä. Tämä auttaa vahvistamaan ajatusta siitä, että jokainen voi tehdä jotain ekokriisin torjumiseksi.

”Toivoisin, että mun vanhemmat ottaisivat asian enemmän tosissaan. Tuki vois olla vaikka joku yhteinen tekeminen ilmaston hyväks. Vähättelyä en ainakaan haluais kuulla.”

Lisää tukea ympäristötunteiden kohtaamiseen

ymparistoahdistus.fi/apua

Seuraavat sisällöt löydät kootusti Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen nettisivuilta. Tutustu myös harjoituksiin ja asiantuntija-artikkeleihin.

Ilmastoahdistus ja tulevaisuuspelko – opas ympäristötunteiden kohtaamiseen

Opas antaa eväitä keskusteluihin, jotka liittyvät ekokriisiin, ympäristötunteisiin ja näiden hyvinvointivaikutuksiin. Sen harjoitukset auttavat kohtaamaan ympäristötunteita itsessämme ja muissa ja ehkäisemään ristiriitoja esimerkiksi ryhmätilanteissa.

Ilmastoahdistuksen omahoito-ohjelma

Omahoito-ohjelman harjoitukset auttavat vahvistamaan mielenterveyttä ilmastokriisin ajassa. Ohjelman voi käydä omatoimisesti läpi kokonaisuutena tai osissa. Sen sisältöjä ja harjoituksia voidaan myös käyttää ryhmien tai yksilötapaamisten tukena.

Oma polku: hyvä elämä ekokriisin ajassa

Miten hyvinvointia tuetaan ekokriisin ajassa? Miten aktiivinen toivo ja myötätunto linkittyvät tähän, ja miten näitä voi vahvistaa? Tutustu Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen asiantuntijoiden laatimaan Oma polku -malliin.

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -verkkokurssi

Verkkokurssi sisältää tietoa ja harjoituksia oman ja yhteisöllisen hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn vahvistamiseen kestävyyskriisissä. Kurssi on suunniteltu korkeakoulujen ja toisen asteen oppilaitosten käyttöön. Sen sisällöt sopivat myös omatoimiseen työskentelyyn. Kurssin sisällöt ovat kaikkien saatavilla maksutta ja ilman rekisteröitymistä.

Mielenterveys ekokriisissä -verkosto

Valtakunnallinen Mielenterveys ekokriisissä -verkosto kerää yhteen teeman parissa toimivia ja siitä kiinnostuneita ihmisiä. Verkosto kokoontuu etäaamukahveille muutamia kertoja vuodessa ja käy vapaamuotoista keskustelua WhatsApp-ryhmässä.