



Minun
ympäristö-
tunteeni
-työkirja

Tervetuloa ympäristötunteiden pariin!

Tämä työkirja on tarkoitettu avuksi matkalle omiin ympäristötunteisiisi. Toivottavasti se lisää ymmärrystä siitä, mitä sinussa tapahtuu reagoidessasi ympäristökriisiin ja siihen liittyviin uutisiin ja keskusteluihin somessa tai lähipiirissäsi.

Ympäristöön ja tulevaisuuden liittyvää huolta, ahdistusta ja pelkoa koetaan kaikissa ikäluokissa. Ympäristökriisi tulee olemaan keskeisempää pitkään, eivätkä meistä kenenkään voimat ole ehtymättömät taistelussa ympäristöongelmien ratkaisemiseksi.



Me ihmiset olemme erilaisia, joten haluamme tässä työkirjassa tarjota monenlaisia tunnetaitoihin liittyviä harjoituksia, joista voit valita mieleisesi. Kuuntelethan rohkeasti itseäsi.

Tunnetaitoihin kuuluu kyky

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

Näitä taitoja voit kehittää läpi elämän!

Suojakseen mieleemme tarvitsee myötätuntoa, huolenpitoa ja tunteiden käsittelyn taitoja. On viisasta varustaa itseämme mielenterveyttä ja hyvinvointia suojelevilla taidoilla, jotta voimme pysyä toimintakykyisinä ympäristökriisin edessä ja toimia meille tärkeiden asioiden puolesta.

Tähän työkirjaan on koottu erilaisia harjoituksia, joiden avulla voit tarkastella ympäristöön ja tulevaisuuteen liittyviä tunteitasi ja ajatuksiasi. Voit tehdä tehtäviä vapaassa järjestyksessä, hypätä jonkin yli ja palata myöhemmin. Tee harjoituksia silloin, kun sinulla on sopivan rauhallinen hetki keskittyä niihin.

Tule mukaan tutkimaan, mitkä työkalut voisivat olla sinulle avuksi ympäristökriisin ja sen herättämien tunteiden kanssa elämiseen!

Hanna, Satu ja Taneli

ymparistoahdistus.fi



Tämän symbolin kohdalla harjoitus kannattaa tehdä käyttäen kynää ja paperia.

Sisältö

Kuka olen?	5
Millainen tunneihminen olen?	6
1. Ympäristötunteet minussa.....	7
Minun ympäristösuhteeni -aikajana	9
Kehon tunnekartta	11
2. Tunnetaidoista apua ympäristötunteisiin.....	13
Pieniä säätelyharjoituksia	14
Surun pohdiskelua	17
3. Arvot – mikä elämässä on tärkeää?.....	19
Hyveet kompassina	20
Minulle tärkeitä asioita	22
4. Yhteisöt tukena ja turvana	24
Tuen piirit.....	25
5. Toivoa tulevaisuudesta	28
Toivottavan tulevaisuuden visiointi	29
Entä, jos?.....	30

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

Tekijät: Ympäristöahdistuksen mieli -hankkeen asiantuntijat

Kuvitus: Saara Helkala

Taitto: Gs Oy Peippo

Copyright © 2022 MIELI Suomen Mielenterveys ry

Kuka olen?



Nimeni:

.....

Viimeisin myönteinen ympäristöön liittyvä tunteeeni:

.....

Lempipaikkani:

.....

Minulle voimaa antava asia:

.....

Vahvuuteni:

.....

Minua kuvaava adjektiivi:

.....

Millainen tunneihminen olen?

Mieti tämän hetken pohjalta.

Miltä tunteiden ilmaiseminen minusta tuntuu?

helppoa

vaikeaa

1

2

3

4

5



Kuinka paljon elämässäni on mahdollisuuksia
(ihmisiä, paikkoja) jakaa tunteitani?

ei lainkaan

erittäin paljon

1

2

3

4

5



Millainen temperamentti minulla on tunteiden ilmaisussa?

rauhallinen

räiskyvä

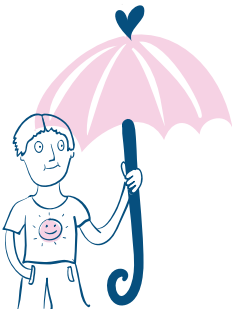
1

2

3

4

5



Vaihteleeiko tämä tilanteen mukaan ja miten?

.....

.....

.....

.....

1. Ympäristötunteet minussa

Ympäristön tilanne ahdistaa. Mistä on kyse?

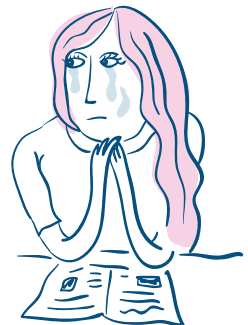
Elämme keskellä ympäristökriisiä, eikä tieteellisiä tosiasioita tarvitse tai pidä kieltää. Haluamme kertoa sinulle, minkä varmaan jo tiesitkin: huoli ja ahdistus ovat täysin normaaleja reaktioita ympäristöongelmien suuruuden edessä. Nuo tunteet ovat merkkejä välittämisestä ja huolenpidosta.

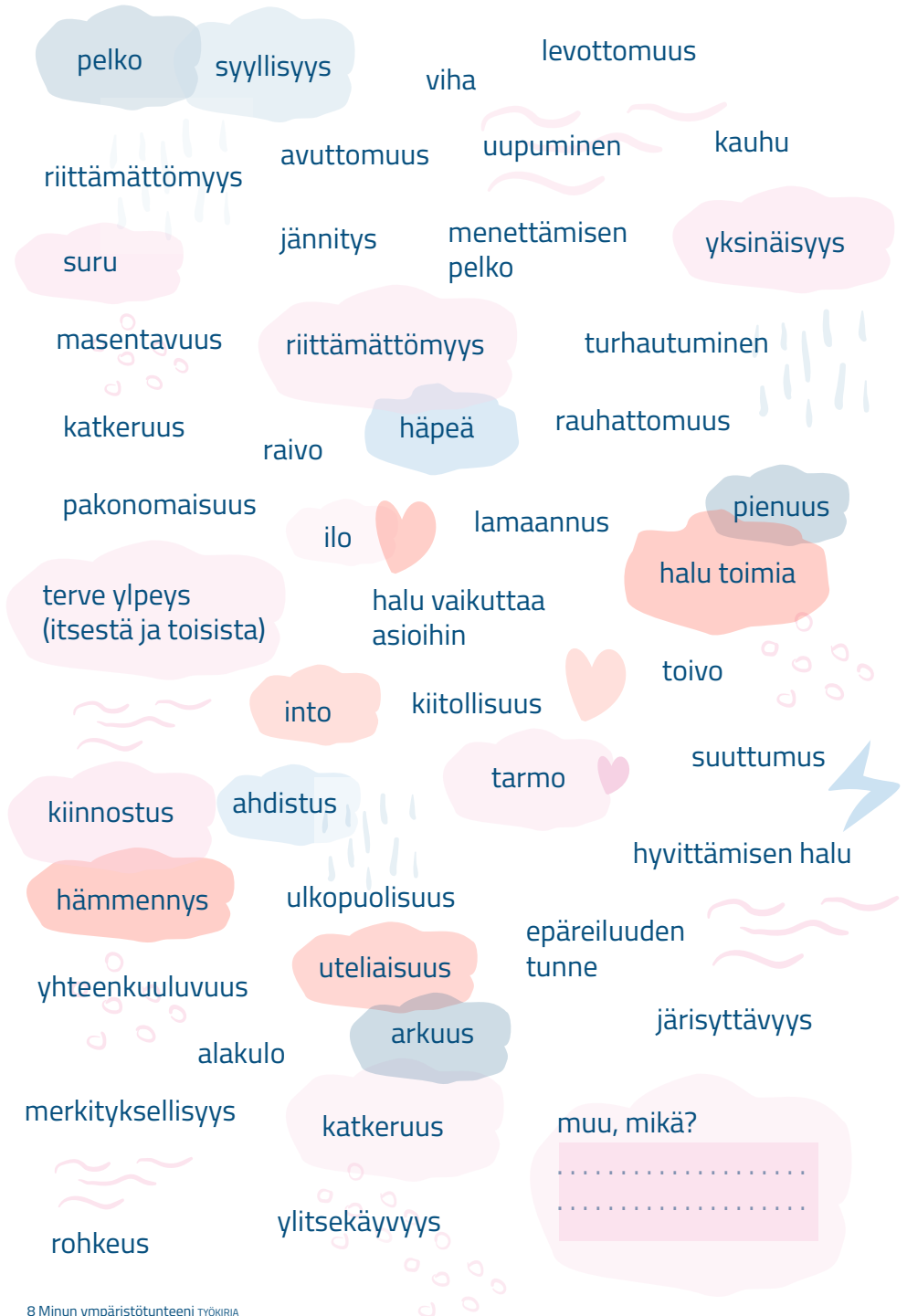
Tiesithän, että et ole yksin. Meitä ympäristöhuolen ja -ahdistuksen kokijoita on paljon.

Havahtumisessa ympäristön tilanteeseen osa ihmisistä on toisia nopeampia kohtaamaan tosiasiat. Voi tuntua turhauttavalta nähdä, että jotkut ovat faktojen välttelyn vaiheessa, kun taas toisille ne vyöryvät päälle kaikella voimallaan.



Ympäristökriisi aiheuttaa meille kaikenikäisille ihmisille monia tunteita, kokemuksia ja reaktioita. **Mitä seuraavista sinä olet kokenut? Valitse seuraavalta sivulta itsellesi tutuimmat.**



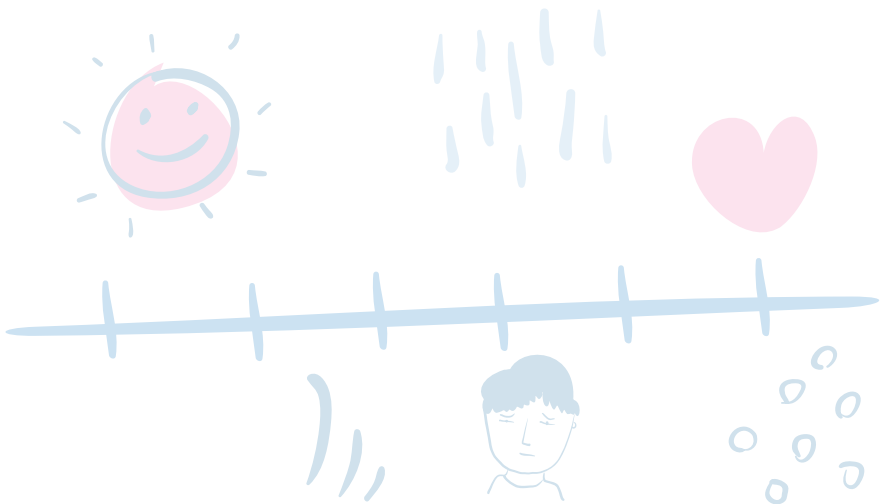


Pohdittavaksi tunnesanojen valinnan jälkeen:

- Mitkä valitsemistasi tunteista ovat vaikeita kohdata?
- Mitkä tunteet antavat sinulle voimaa ja toimintatarmoa? Mikä on helpottanut oloasi?
- Mitä ympäristökysymyksiin liittyviä tunteita olet havainnut lähipiirissäsi tai muualla yhteiskunnassa? Miten se on vaikuttanut sinuun?

Minun ympäristösuhteeni -aikajana

Luo erilliselle paperille oma **aikajana** ympäristösuhteesi ja ympäristötunteidesi kehityksestä. Käytä avuksesi edellä olevaa tunnesanalistaa. Voit katsoa vinkkejä ympäristötunteiden sanoittamiseen myös [tästä artikkelista](#). Valitse itsellesi sopiva ajanjakso, esimerkiksi lapsuudesta tai nuoruudesta tähän hetkeen.



Pohdi seuraavia kysymyksiä ja merkitse havaintojasi aikajanelle.

- Mitä vaiheita tai merkittäviä tapahtumia elämässäsi on ollut?
- Milloin kiinnostuit ympäristöasioista? Mitä silloin tapahtui?
- Mitkä tekijät ovat vahvistaneet ympäristösuhdettasi? Esimerkiksi ketkä henkilöt, mitkä paikat ja millaiset vuorovaikutustilanteet?
- Tunnistatko erilaisia vaiheita ympäristösuhteessasi?
- Millaisia ympäristöön liittyviä tunteita olet kokenut elämäsi eri vaiheissa?
- Miten tunteesi ovat muuttuneet, mikä niihin on vaikuttanut? Mikä on helpottanut hankalissa tunteissa?
- Miten kuvailisit ympäristösuhdettasi juuri nyt?



Pohdi lopuksi miltä tehtävän tekeminen tuntui. Oliko se vaikeaa vai helppoa? Opitko jotain uutta itsestäsi ja ympäristötunteistasi?

” Joskus ei auta muu kuin odottaa, että hankalat tunteet ajan kuluessa laimenevat.”

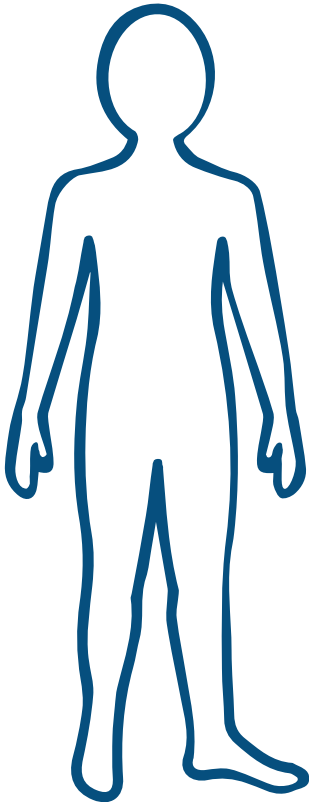
Kehon tunnekartta



Miten tunteet tuntuvat kehossa?

Oletko jo huomannut, että tunteet tuntuvat samanaikaisesti kehossa ja mielessä? Joskus ympäristötunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen voi olla vaikeaa. Kehon tuntemusten kuulostelu auttaa ymmärtämään mitä sinussa tapahtuu.

Seuraavan harjoituksen myötä pääset tutkailemaan keho-mieli-yhteyttä.



Käytä apuna vieressä olevaa kuvaa. Merkitse kehon kuvaan missä ilmastonmuutos, ympäristökriisi tai tulevaisuuden epävarmuudet voivat tuntua.

Miten kuvaisit tuntemuksia? Onko jälki voimakas vai hento, tumma vai värikäs?

Jos tunne lähtee jostain vartalon kohdasta päättyen toiseen, kuvaa sekin. Esimerkiksi "ahdistus tuntuu ensiksi puristavana tunteena kurkussa, sitten kipuna vatsassa."

Tutkiskele tuotosta.

- Millaista kehon värittäminen oli?
- Oliko hankalaa tai helppoa löytää, missä tunteet tuntuvat kehossa?

Harjoituksen lopuksi voit ravistella tunteita kehostasi nousemalla ylös ja liikuttelemalla itseäsi. Seuraavaksi käymme läpi lisää kehollisen säätelyn keinovalikoimaa.



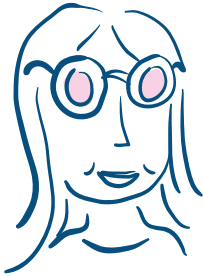
Keho ja mieli toimivat yhdessä: kehon kautta voit vaikuttaa mieleen, ja se millä mielellä olet, tuntuu kehossasi.

” Kun ahdistus valtaa tilaa mielessäni, yritän hakeutua jakamaan tunteitani sellaisten ihmisten seuraan, jotka ovat joskus kokeneet jotakin samankaltaista.”

2. Tunnetaidoista apua ympäristötunteisiin

Miten voin elää ympäristötunteiden kanssa? Mikä auttaa säätelemään tunteita, ja miten voin vahvistaa itseäni?

Pitkäkestoiset stressitilanteet, kuten tieto ympäristön tilasta, saavat elimistömme hälytystilaan. Tätä kuvataan usein "taistele, pakene tai jähmety" -tilaksi: kehomme voi olla kovilla kierroksilla tai toisina hetkinä hyvin väsynyt ja lamaantunut. Näissä stressaavissa tilanteissa meitä auttavat mm. kehon rauhoittaminen ja hengitysharjoitukset, itsemyötätunnon harjoittaminen sekä mindfulness eli tietoisuustaidot.



Millä sanoilla kuvailisit sitä olotilaa, kun kaikki on henkisesti ja fyysisesti hyvin?

Esim. silloin olen rauhallinen, mutta virkeä. Pystyn oppimaan uutta ja ratkaisemaan ongelmia. Pystyn lepäämään ja nauttimaan olostani. Viihdyn toisten seurassa.

Tunteiden säätelyyn liittyvät harjoitukset eivät vie pois ympäristöahdistuksen syitä, eikä se ole tarkoituskaan. Harjoitukset auttavat meitä elämään vaikeiden tunteiden kanssa sekä vahvistavat mielen-terveyttä eläessämme ympäristökriisin keskellä. Ympäristöä ei auta se, että uuvumme tai kyynistymme. Siksi näihin harjoituksiin kannattaa tutustua.

Seuraavat harjoitukset ovat hyödyllisiä ahdistuksen tai stressin määrästä riippumatta. Harjoitukset eivät välttämättä auta heti – niitä kannattaa toistaa. Rutiinit ja tutut asiat antavat keholle ja mielelle sanatonta viestiä turvallisuudesta.

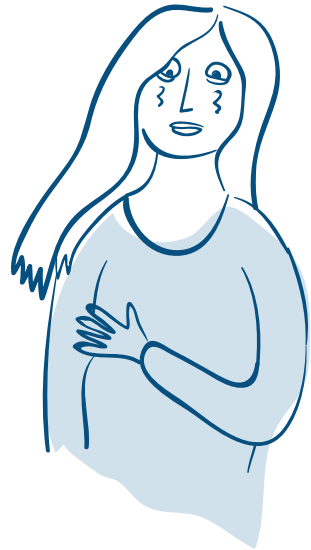
Ota käyttöön näistä itsellesi mieluisimmat ja toimivimmat keinot.

Pieniä säätelyharjoituksia



Ota hyvältä tuntuva asento ja keskity hetken aikaa oman kehon tuntemuksiin ja hengittämiseen. Huomaa ne kohdat, joissa kehossa tuntuu kireyttä, levottomuutta tai ahdistusta. Hengitä noin 20 rauhallista hengityskiertoa ja ohjaa hengityksen virtaa tietoisesti kohti niitä paikkoja kehossa, joissa tuntuu epämukavuutta. Anna hengityksen virrata ja helpottaa oloasi.

Tee noin 2 minuutin ajan hitaita hengityskiertoja omassa luonnollisessa tahdissasi. Voit laskea rauhallisesti neljään sisäänhengityksen aikana ja kuuteen uloshengityksen aikana. Voit kokeilla myös pidättää hengitystä hetken hengitysten välissä esim. laskemalla kahteen.



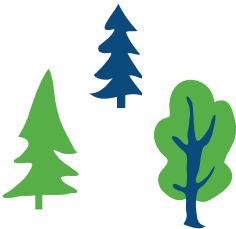
Silitä omalla vahvemmalla kädelläsi toista käsivarttasi rauhallisesti ja lempeän vahvasti, aivan kuin huolehtiva vanhempi haluaisi rauhoittaa hätäantynyttä lasta.

Kävele pieni matka tai askella paikallasi ja tunne maa jalkojesi alla. Laske samalla hitaasti mielessäsi alaspäin numerosta 20.



Maadoita ja juurruta kehoasi tähän hetkeen ja tilaan jossa olet. Paina jalkojasi vasten alustaa, jolla istut tai seisot. Purista tuolin käsinojia tai nojaa seinää, puuta tai muuta tukeaa vasten. Keskity muutaman sekunnin ajan tuntemaan alusta ja tuki, jotka kannattelevat sinua.

Tee 2x10 toistoa jotakin lihasvoimaa vaativaa liikettä, vaikkapa punnerrusta ja kyykkyä, jotta saat veren kiertämään ja kehon aktivoitumaan. Tunnustele olotilaasi sen jälkeen.



Lähde ulos ja havainnoi, mitä erilaisia aistimuksia saat ulkona tunto-, näkö- ja kuuloaistin kautta kuin sisällä. Laita merkkeille kolme erilaista tuntemusta, kolme erilaista näkemääsi asiaa ja kolme erilaista ääntä, jotka huomaat.



Soita/lähetä viesti kaverille tai muulle läheiselle ja kerro tuntemuksistasi. Sano esimerkiksi, että juuri nyt ympäristön tila ahdistaa ja turhauttaa, ja että on vain pakko saada kertoa se ääneen jollekulle, joka voi ymmärtää.

Kirjoita itsellesi ystävällinen kirje samaan tapaan kuin kirjoittaisit kaverillesi tai ystävällesi, josta välität. Kerro kirjeessä kolme asiaa, jotka osoittavat hyväksyntää, lämpöä ja huolenpitoa itsellesi. Lue kirje myöhemmin itsellesi ääneen.



Kirjoita itsellesi rohkaisevia ja ystävällisiä sanoja muistilapulle ja lue niitä ääneen. Voit kirjoittaa esimerkiksi "Olen arvokas juuri tällaisena, omana itsenäni. Teen tarpeeksi kun teen sen, mihin voimani riittävät. Olen osa hyvää tekevää yhteisöä. Olen tuen ja avun arvoinen, ja saan ottaa tukea vastaan."

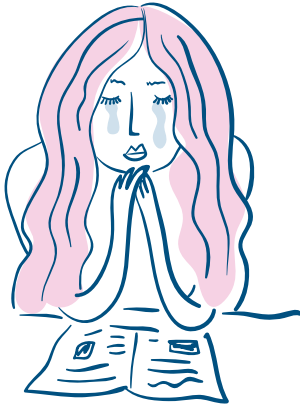
Surun pohdiskelua

Ympäristöongelmat ja niiden uhat herättävät monenlaisia suruun liittyviä tunteita. Ihmiset kokevat erilaisia surun ja murheen muotoja, kuten haikeutta, alakuloisuutta tai itkuisuutta.

Suomalaisnuorista n. 75 % kertoo kokevansa jonkinlaista surua monimuotoisuuden heikentymisestä ja lajien sukupuutosta.

Suru liittyy menetykseen tai luopumiseen, kaipaukseen ja haikeuteen. Toisaalta suru auttaa näkemään sitä, mikä on hyvää ja arvokasta ja mitä on vielä jäljellä. Suru myös yhdistää ihmisiä. Ympäristösurun kohtaaminen on pitkä prosessi, ja sitä ei tarvitse pakottaa.

Pohdi surua ja kirjoita siitä itsellesi seuraavien kysymysten avulla päiväkirjan tapaan.



Millainen on suhteisi surun tunteisiin? Milloin olet kokenut surua elämäsi varrella? Missä muodoissa?

Millaisia erilaisia surun muotoja tunnistat, esimerkiksi voimakkuuden tai keston suhteen? (voimakas murhe, surullisuus, haikeus jne.)

Onko suru vaikea tunnistaa?

Oletko huomannut, että jotkut muut vahvemmat tunteet peittävät sen alleen?

**Oletko itse kokenut surua
ympäristöasioihin liittyen?**
Millaisissa tilanteissa?



**Oletko havainnut ympäristösurua
toisilla ihmisillä?**

**Tunnetko haikeutta tai kaipuuta
johonkin,** vaikkapa entiseen tai
tiettyihin paikkoihin?

**Löydätkö surusta myötätunnon
sävyjä?** Esim. myötätuntoa itseä,
 muita surevia, muita eläinlajeja, tai
maapalloa kohtaan. Millä sanoilla
kuvailisit tätä?

**Toivoisitko, että voisit ilmaista surua
nykyistä enemmän?** Mikä auttaisi sinua
ympäristösurun kanssa elämisessä?
Kenen kanssa voisit jakaa näitä tunteita?



Myös ympäristöasioihin liittyvää vihaa,
suuttumusta, raivoa ja muita sen kaltaisia
tunteita on hyvä päästä purkamaan ja
ilmaisemaan.

Täältä löydät lisää apukysymyksiä, joiden
avulla voit pohdiskella vihan tunteita.

3. Arvot – mikä elämässä on tärkeää?

Mikä elämässäni on tärkeää?
Mistä saan merkityksellisyyttä?

Kun ympärillämme kuohuu ja tietoa sekä monenlaisia mielipiteitä tulvii joka tuutista, mieli helposti ylikuormittuu. Lisäksi ympäröivän yhteiskunnan päätöksenteko ja toiminta eivät aina palvele ihmisen eivätkä muun luonnon hyvinvointia. Tällöin voi olla apua siitä, että otamme itsellemme aikaa pohtia meille tärkeitä asioita ja arvoja. Kun tiedämme, mikä on merkityksellistä, meidän on helpompi motivoitua ja pyrkiä kohti unelmiamme.



Arvomme ja asioiden tärkeysjärjestykset eivät tule kerralla valmiiksi. Niitä kannattaa pysähtyä pohtimaan yhä uudelleen.

Arvojen pohtiminen voi tuntua haastavalta, koska ne voivat oikeastaan olla mitä tahansa suurta tai pientä tärkeänä ja merkityksellisenä pitämäämme. Tähän voi auttaa riittävän rauhallisen ajan ja paikan löytäminen arvojen äärelle pysähtymiseen. Ympäristöön ja luontoon liittyen voi olla apua hyveiden pohtimisesta arvojen rinnalla. **Voit selaila tässä olevaa muutamien hyveiden luettelo ja poimia itsellesi tärkeimmät ja puhuttelevimmat.**

”Suru, menetys ja pelko voivat auttaa näkemään sitä, mikä on oikeasti tärkeää ja merkityksellistä tässä hetkessä.”

Hyveet kompassina



Ympäristökriisi on luonteeltaan sellainen, ettei sitä voi ratkaista yksilönä eikä ryhmänäkään, eikä sen poistuminen ole näköpiirissämme. Siksi meidän on viisasta etsiä merkityksellisyyden kokemuksia ja nähdä synkkyyden keskellä hyvääkin. On siis luvallista nähdä kielteisessä myönteistä.

Miten voimme löytää merkityksellisyyden kokemuksia ympäristöuhkien keskellä? Voiko menetys tai menetyksen pelko auttaa meitä näkemään, mikä on omassa elämässämme tärkeää ja merkityksellistä? Entä voiko ympäristökriisi kaikessa tuhoisuudessaan toimia niin, että se herättää ja pakottaa keskittymään oleelliseen omassa elämässä?



” Ilman ympäristökriisiä en olisi tutustunut kaikkiin niihin ihaniin, lämpimiin, aitoihin, mahtaviin tyyppeihin kenen kanssa nyt saan toimia. On oikeastaan aika outoa, kun sitä tarkemmin miettii, että niin paha asia on tuonut mukanaan jotain oikeasti tosi hyvää.”

Minulle tärkeitä asioita

Millaisia arvoja sinulla on? Minkälaisiin ajatuksiin ja tekoihin ne voisivat johtaa? Jatka seuraavia lauseita kirjoittamalla ne valmiiksi juuri kuten itse haluat. Voit käyttää runsaastikin aikaa kysymysten pohdintaan tai sitten vastata ensimmäisenä mieleen tulevan ajatuksen pohjalta. Jos jokin kohta tuntuu vaikealta, voit hypätä sen yli ja palata siihen myöhemmin.

Pohjimmiltani olen ihminen,
joka...

Haluaisin enemmän...

Jos minulla olisi kolme toivomusta, toivoisin...

Innostun...

Merkitystä elämäni tuo...

Hyvä elämä on sellaista...

Haluaisin elää elämää, jossa . .

.....
.....
.....
.....

Arvostan

.....
.....
.....
.....

Unelmoin siitä, että

.....
.....
.....
.....

Haluaisin kehittää itsessäni

.....
.....
.....
.....
.....
.....

**Luonto-/ympäristöasioissa
pidän tärkeänä**

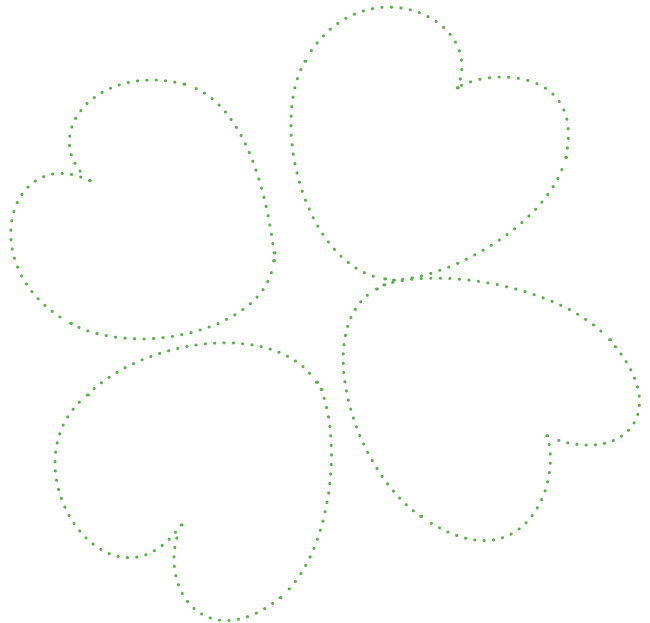
.....
.....
.....

**Pidän luovuttamattoman
tärkeänä sitä, että.....**

.....
.....

Mitä valmiit lauseet kertovat sinulle?

Poimi valmiiden
lauseiden pohjalta
neliapilan lehdille
neljä sinulle tärkeintä
ja merkityksellisintä
asiaa.



4. Yhteisöt tukena ja turvana

Missä ja kenen kanssa tunnen oloni hyväksi?

Mitä voimme saada yhdessä aikaan?

Yhteisöllisyys muodostuu yhdessä olemisesta ja tekemisestä, luottamuksesta, vuorovaikutuksesta ja yhteenkuuluvuudesta.

Tarkastelemme, muutamme ja parannamme maailmaa yhteistyön avulla. Yhteisyyden kokemus on liima, joka saa meidät toimimaan samojen tavoitteiden suuntaan. Yhteisöissä tulemme parhaimmillaan ymmärretyiksi tunteinemme ja ajatuksinemme sekä hyväksytyiksi sellaisina kuin olemme.

Yhteisöllinen elämä on välttämätöntä ihmisen olemassaololle ja toiminnalle. Erityisesti ympäristökriisin keskellä meidän on syytä hakeutua itsellemme sopiviin yhteisöihin. Niistä voimme löytää ymmärrystä, turvaa, merkitystä ja toivoa. Voimme keskustelujen ja tekojen kautta edistää yhteisiä päämääriä samoja arvoja jakavien kesken. Maailman muuttuessa olemme vahvempia yhdessä.

Seuraavalla sivulla olevan Tuen piirit -harjoituksen avulla voit kartoittaa olemassaolevia vahvuuksiasi ja yhteyksiäsi muuhun maailmaan, sekä pohtia mitä osa-alueita haluaisit vielä kehittää. Minkälaisesta yhteisöllisyyden muodosta olisi sinulle eniten iloa? Millaisissa ympäristöissä ja kenen kanssa haluaisit olla tulevaisuudessa?

Myötätunnosta on apua yksin ja yhdessä. Voit koota itsellesi kannustavien, ystävällisten ja rohkaisevien sanojen taulun **tämän harjoituksen** avulla.



Tuen piirit

Pohdi ja kirjaa sisäkkäisille kehille, mitä tukea antavia asioita sinulla on käytössäsi.



Minä

Kirjoita paperin keskelle ympyrään oma nimesi. Ryhdy täyttämään kehä sisimmästä lähtien.

Vahvuudet ja taidot

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

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

Henkiset voimavarat

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

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

Ihmiset

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

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

Paikat

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

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

Yhteisöt

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

Esim. verkossa tai livenä toimivat yhteisöt, yhdistykset ja harrastukset, joihin kuulut tai joihin voisit liittyä, opiskelu- tai työyhteisöt, aatteelliset yhteisöt.

Organisaatiot

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

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

Ekologisen tuen piiri

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

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

Huomioi myös heikommat kohdat piireissäsi ja tee suunnitelma, miten voisit vahvistaa niitä. Jos et keksi itse vahvistuskeinoja, voit kysyä ideoita muilta. Jos tukiverkkosi kaipaavat vahvistusta, voit miettiä olisiko joku tuttu tai sukulainen, johon voisit olla pitkästä ajasta yhteydessä. Muita keinoja ovat työ- tai opiskelukavereiden kanssa juttelu, sekä liittyminen sinulle helposti lähestyttävään ryhmään.



5. Toivoa tulevaisuudesta

Miten suhtautua tulevaisuuteen? Mitkä asiat antavat minulle toivoa?

Tulevaisuuteemme liittyy paljon ajateltavaa ja avoimia kysymyksiä. Voimme pohtia niitä itsemme ja läheistemme kannalta tai vaikka koko maailman laajuudessa. Hälyttävien tutkimustulosten ja uhkakuvista ammentavan viihteen äärellä ajatuksemme tulevaisuudesta voivat muuttua synkiksi. Meillä ei kuitenkaan ole ainoastaan yhtä vääjäämätöntä suuntaa, vaan tulevaisuus kaikessa epävarmuudessaan pitää sisällään vaihtoehtoja ja siksi myös toivoa.

Toivottavien tulevaisuuksien kuvittelu ja rakentaminen on meille tarpeellista. Oman arjen konkreettiset kestävät teot ja laajempi yhteiskunnallinen vaikuttaminen lisäävät meissä toivoa ja merkityksellisyyttä. Tulevaisuuden kuvittelu avaa uusia toimintamahdollisuuksia ja selkeyttää ajatuksiamme hyvästä elämästä. Voisimmeko arvostaa ihmisten hyvinvoinnin ja oikeuksien rinnalla yhä enemmän ympäristön ja muiden eläinlajien hyvinvointia?

Suurin osa suomalaisnuorista suhtautuu omaan tulevaisuuteensa optimistisesti. Silti monet meistä kokevat tulevaisuuteen liittyen murhetta, surua, avuttomuutta ja pelkoa. Et siis ole yksin.



Mieli voi helposti jäädä kiinni tiettyyn tulevaisuuden uhkakuvaan tai menneisiin tapahtumiin. Tulevaisuuteen vaikutetaan kuitenkin juuri tässä hetkessä. Seuraavan harjoituksen avulla teemme tulevaisuuden eri vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia näkyvämmiksi.

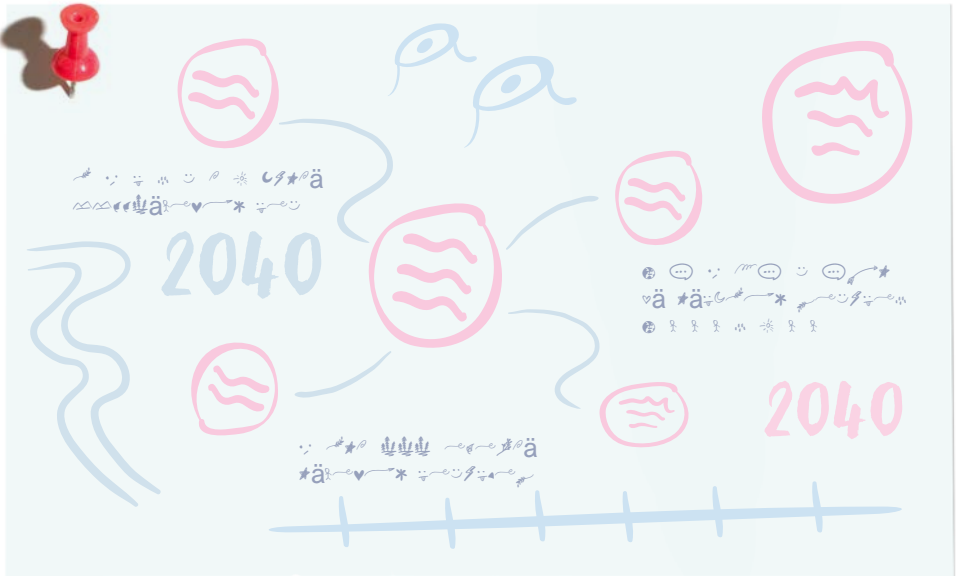


Toivottavan tulevaisuuden visiointi

Tee tulevaisuuden hahmottelusta juuri sinun näköistäsi: käytä janaa, käsittekarttaa, ranskalaisia viivoja tai piirroksia.

Lähde vapaasti kuvittelemaan toivottavaa tulevaisuuttasi vuonna 2040. Käsittele teemaa oman elämäsi kannalta: mieti esimerkiksi ihmissuhteita, asumista, ruokaa, opiskelua, työtä, liikkumista, vaatteita, sinua ympäröiviä luonnon olosuhteita, omia tunteitasi ja olotilojasi – juuri niitä asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä.

Mitä haluaisit säilyttää ennallaan, mitä taas muuttaa nykyhetkestä? Millä tavoin tulevaisuus olisi silloin parempi? Yritä olla mahdollisimman konkreettinen. Halutessasi voit pohtia tulevaisuutta laajemminkin, esimerkiksi ympäristön ja yhteiskunnan kannalta.



Kun olet valmis, pohdi millaisia ajatuksia ja tunteita sinussa heräsi. Vaikuttiko tulevaisuuden visiointi siihen, miten suhtaudut nykyhetkeen? Huomasitko jotain uutta suhtautumisessasi tulevaisuuteen? Minkä pienen teon voisit tehdä jo tänään?

Entä, jos?

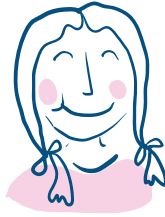
Mieti tulevaisuutta 2, 10 tai vaikkapa 30 vuoden päähän – mikä etappi sinusta tuntuukaan nyt luontevimmalta. Vapaudu tämän hetken kahleista ja kuvittele vapaasti nykyistä todellisuutta toisenlaiseksi. Keksi mahdollisimman monenlaisia asioita, jotka voisivat olla toivomallasi tavalla. Aloita lauseet sanoilla entä, jos.

Tässä esimerkkejä.

Entä, jos ilmastokriisin ratkaisut olisivat hyvässä vauhdissa?



Entä, jos olisi yleistä itkeä kaadettuja puita?



Entä, jos kiinnittäisin huomiota yhä enemmän positiivisiin kehityskuluihin?

Entä, jos maailmantuskasta huolimatta ei tarvitsisi lamaantua?



Entä, jos maapallon tarinaa kerrottaisiin kaiken elämän näkökulmasta, ei vain ihmiskeskeisesti?

Entä, jos voisin kertoa vapaasti tunteistani ja ajatuksistani pelkäämättä muiden reaktioita?





Kirjoita niin paljon toivottavia tulevaisuudenkuvia kuin keksit. Jatka tarvittaessa paperille. Kun olet valmis, mieti miltä nämä tulevaisuuskuvat tuntuvat.

Entä, jos

.....
.....
.....
.....
.....

Entä, jos

.....
.....
.....
.....

Entä, jos

.....
.....
.....
.....
.....

Entä, jos

.....
.....
.....
.....

Entä, jos

.....
.....
.....
.....

Entä, jos

.....
.....
.....
.....

Millainen matka tämä on ollut?

Mitä uutta olet oppinut itsestäsi?

On luonnollista, että ympäristötunteet vaihtelevat ja se kuuluu elämään. Tunteiden kanssa elämisessä voi kehittyä ja tunteita voi harjoitella kaikissa ikävaiheissa.

Toivottavasti tämä työkirja antoi sinulle eväitä ympäristötunteiden tarkasteluun. Jos kaipaat lisää tukea näiden aiheiden käsittelyyn tai mielen hyvinvointiin laajemmin, etähän jää yksin. Seuraavista tahoista voi olla apua.

Tukea ympäristötunteisiin:

- [Ympäristöahdistus.fi](https://www.ymparistoahdistus.fi)
- [Tunne ry](https://www.tunne.ry)
- [Sekasin-chat](https://www.sekasin-chat.fi)
- [Nuorten mielenterveystalo](https://www.nuortenmielenterveystalo.fi)
- [Nyyti](https://www.nyyti.fi)

Tukea yleisemmin:

- [MIELI](https://www.mieli.fi) Tukea ja apua
- [MIELI](https://www.mieli.fi) Kriisipuhelin 09 2525 0111
- [Oiva](https://www.oiva.fi)

**Huoli ympäristöstä ja
tulevaisuudesta lisääntyy
– pysähdytään
ympäristötunteiden äärelle.**