

mieli



MIELI Suomen Mielenterveys ry

Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen

Panu Pihkala, kevät 2019

Tiivistelmä

Tämä ensimmäinen laajempi suomenkielinen raportti ilmastoahdistuksesta perustuu monitieteelliseen tutkimukseen sekä käytännön toiminnasta tehtyihin havaintoihin.

Ilmastoahdistus määritellään osaksi laajempaa ympäristöahdistuksen ilmiötä: Kyse on vaikeista tuntemuksista, jotka kumpuavat merkittävässä määrin ympäristöongelmista ja niiden uhasta. Laajassa tarkastelussa sekä ympäristö- että ilmastoahdistus asettuvat osaksi sitä ilmiötä, jossa maailman tila (eli ns. makrososiaaliset tekijät) vaikuttaa mielenterveyteen.

Ilmastoahdistus voi olla ongelma, jos se on niin voimakasta että henkilö lamaanuu, mutta lähtökohtaisesti ilmastoahdistus ei ole sairaus vaan ymmärrettävä reaktio maailman ympäristöongelmien suuruuteen. Ilmastoahdistus on usein toiminut myös merkittävänä voimavarana, mutta tämä edellyttää sitä, että henkilö löytää yhdessä toisten kanssa a) riittävästi aikaa ja tilaa tunteiden käsittelyyn sekä b) riittävästi toimintamahdollisuuksia ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi.

Raportissa sijoitetaan ilmastoahdistus osaksi ilmastonmuutoksen keskeisiä terveysvaikutuksia (luku 2). Kaksi keskeistä psykologista haastetta ja tehtävää (luku 3) ovat a) sopeutuminen muuttuviin olosuhteisiin eli toimintakyvyn ylläpito ja b) oman eettisen vastuun hyväksyminen ja samalla suhteellisuudentaju, eli kyky elää ambivalenssin kanssa. Raportissa julkaistaan ensi kertaa suomeksi katsaus ilmastoahdistuksen erilaisiin oireisiin kansainvälisen tutkimuksen valossa (luku 4). Oireet voidaan sijoittaa skaalalle vaikeista lieviin ja ne ilmenevät usein psykofyysisesti. Oireiden tunnistamista vaikeuttavat niiden moniulotteisuus (ilmastonmuutos vaikuttaa lähes kaikkeen) ja ilmastonmuutokseen liittyvät sosiaaliset jännitteet.

Luku 5 käsittelee erilaisia altistavia tekijöitä ja sosiaalisen kontekstin roolia ilmastoahdistuksen kanssa pärjäämiselle. Luku sisältää luettelon erityisen altistuneista ihmisryhmistä ja elämäntilanteista. Osa näistä ihmisryhmistä kokee ilmastoahdistus-termin omakseen (esimerkiksi nuoret) ja osa kokee ilmiöön liittyviä oireita, mutta kutsuu niitä eri nimillä (esimerkiksi monet maanviljelijät).

Kuudes luku nostaa esille elämän merkityksellisyyden kokemisen keskeisyyden ilmastoahdistuksen kanssa pärjäämisen kannalta (meaning-focused coping, eksistentiaalinen hyvinvointi). Luvussa 7 keskustellaan monista erilaisista ilmastoahdistukseen mahdollisesti liittyvistä tunteista, kuten surusta, pelosta ja syyllisyydestä. Ilmastoahdistusta voi lähestyä myös järkytyksiin ja traumoihin liittyvistä näkökulmista. Tunnetaidot ja mielenterveystaidot auttavat ilmastoahdistuksen käsittelyssä. Raportti korostaa myös vaikeiden tunteiden voimavaraluonnetta.

Luvussa 8 tarjotaan laaja katsaus toimintamuotoihin ja materiaaleihin, joita on viime vuosina kehitetty ilmastoahdistuksen käsittelemiseksi sekä kansainvälisesti että Suomessa. Painopiste on kolmannen sektorin toimintamahdollisuuksissa. Toiminnan erilaiset perusmuodot ovat a) oma-apu ja sen tueksi luodut materiaalit, b) ryhmätoiminta, c) tapahtumat ja d) vertaistuki. Raportti esittelee esimerkiksi Australiassa ja Isossa-Britanniassa luotuja laajahkoja materiaaleja sekä toimintamalleja. Psykologijärjestöjen lisäksi käsitellään esimerkiksi ympäristöjärjestöjen, ekopsykologien, taiteilijoiden ja ympäristökasvattajien luomia toimintatapoja.

Raportin kirjoittaja TT Panu Pihkala on erikoistunut ympäristöahdistuksen monitieteelliseen tutkimukseen Helsingin yliopistossa. Hän on myös julkaissut aiheesta tietokirjallisuutta.

Sisällys

Tiivistelmä	2
1. Johdanto: mitä on ilmastoahdistus?	4
2. Ilmastonmuutoksen terveysvaikutukset	5
3. Psykologiset haasteet ilmastonmuutoksen kohtaamisessa	7
4. Ilmastoahdistuksen oireet.....	9
5. Altistavat tekijät ja sosiaalisen kontekstin vaikutus.....	11
6. Toiminta, tunteet ja merkityksellisyys.....	12
7. Erilaisten tunteiden arvostaminen ja kohtaaminen	13
8. Kolmannen sektorin toimintamalleja maailmalta	15
Ympäristöjärjestöt, joissa annetaan tilaa myös tunteiden kohtaamiseen	16
Psykologijärjestöjen materiaalit ja toimintamallit.....	16
Vertaisryhmät.....	18
Ohjatut keskusteluryhmät	19
Ekopsykologien tarjoamat toimintamuodot ja ekoterapia	19
Yksittäiset tapahtumat, joissa käsitellään ilmastoahdistusta.....	20
Ympäristökasvatus ja taide	20
Yksittäisten henkilöiden tai pienryhmien toteuttama kuunteluapu.....	21
Kirjallisuus	22

1. Johdanto: mitä on ilmastoahdistus?

Tuore isovanhempi pitää sylissään lapsenlastaan ja tuntee ahdistusta siitä, miten tuo pieni lapsi selviää tulevaisuuden maailmassa, jota ennusteiden mukaan piinaavat yhä pahenevat ympäristöongelmat.

Lukiolainen kertoo, että on niin syvästi ahdistunut ilmastonmuutoksesta, että on saanut mielialälääkkeitä oireiden hoitoon.

Keski-ikäinen henkilö, joka on aktiivinen luonnossa liikkuja, huomaa äkkiä, että hän on vähentänyt metsiin menemistä, koska luonnonympäristö tuo mieleen niin paljon menetyksiä ja uhkakuvia.

Edellä kuvatut esimerkit, jotka olen poiminut syksyllä 2018 käymistäni keskusteluista, kertovat erilaisista ilmastoahdistuksen oireista. Ilmastoahdistus on osa laajempaa ympäristöahdistuksen ilmiötä: kyse on vaikeista tuntemuksista, jotka kumpuavat merkittävässä määrin ympäristöongelmista ja niiden uhasta. Laajassa tarkastelussa sekä ympäristö- että ilmastoahdistus asettuvat osaksi sitä ilmiötä, jossa maailman tila (eli makrososiaaliset tekijät) vaikuttavat mielenterveyteen. Tätä ilmiötä on aiemmin tutkittu esimerkiksi ydinsodan uhan yhteydessä.¹

Ilmastoahdistus voi olla ongelma, jos se on niin voimakasta että henkilö lamaantuu, mutta lähtökohtaisesti ilmastoahdistus ei ole sairaus vaan ymmärrettävä reaktio maailman ympäristöongelmien suuruuteen. Ilmastoahdistus on usein toiminut myös merkittävänä voimavarana, mutta tämä edellyttää sitä, että henkilö löytää yhdessä toisten kanssa a) riittävästi aikaa ja tilaa tunteiden käsittelyyn sekä b) riittävästi toimintamahdollisuuksia ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi.²

Ilmastoahdistus on ilmiö, jota voidaan lähestyä erilaisten viitekehysten kautta. Laveasti määriteltynä kyse on ilmastonmuutoksen eräistä psykologisista vaikutuksista, joita voi kutsua myös ilmastonmuutoksen mielenterveydellisiksi vaikutuksiksi. Ilmiö kärsi pitkään sosiaalisesti rakentuneesta vaikenemisesta: aihe oli niin vaikea ja kipeä, että siihen liittyviä oireita usein väheksyttiin.³

2000-luvulla ilmiöstä on tehty kansainvälisesti kasvavassa määrin tutkimusta, mutta siinä on yhä paljon ulottuvuuksia, joita ei ole tieteellisesti tutkittu. Tiedetään esimerkiksi, että Suomessa yleinen huoli ilmastonmuutoksesta on kasvanut,⁴ etenkin nuorten keskuudessa,⁵ ja monia esimerkkejä erilaisista ilmastoahdistuksen oireista on tullut esiin.⁶ Kuitenkaan kattavaa tutkimusta

¹ Ks. Tytti Solantauksen tutkimukset, esim. Solantaukset 1990, 1991. Esimerkiksi psykologi Robert Jay Lifton (2017) on verrannut ydinsodan ja ilmastonmuutoksen uhkaa mielenterveydelle. Näissä kahdessa ilmiössä on paljon yhteistä, mutta ne eroavat fysikaalisten vaikutusten suhteen: ekokriisi on koko ajan käynnissä ja pahenee, kun taas ydinuhka on toistaiseksi toteutumatta. Jatkuvaluonteisuus tuottaa omanlaistaan kuormitusta. Yksi haaste jatkotutkimukselle ja käytännön selvitystyölle on se, mitä voitaisiin oppia pahimman ydinuhan alla tapahtuneista psyykkisistä prosesseista.

² Pihkala 2018; Lehtonen, Salonen & Cantell 2018.

³ Stoknes 2015; Norgaard 2011; Macy 1995.

⁴ ”Ylen kysely: Suomalaisilla on taas varaa olla huolissaan ilmastonmuutoksesta”, 2.1.2018, <https://yle.fi/uutiset/3-9998441>

⁵ Ks. tuoreiden Nuorisobarometrien tulokset: Pekkarinen & Myllyniemi (toim.) 2019; Myllyniemi (toim.) 2017. Nuorten ilmastonäkemyksiä analysoivat Piispa & Myllyniemi 2019.

⁶ ”Ilmastoahdistus aiheuttaa vihaa, surua ja syyllisyyttä – Aalto-yliopisto tarjoaa opiskelijoille tukea ilmastonmuutoksen käsittelyyn ja muistuttaa toivosta”, 15.4.2018, <https://yle.fi/uutiset/3-10140284>; Tampereen yliopiston opiskelijoille teetetyn kyselyn tuloksista ks. ”Moreenimedia selvitti: Ilmastonmuutos ahdistaa opiskelijoita”, 27.9.2018, <https://moreenimedia.uta.fi/2018/09/27/moreenimedia-selvitti-ilmastonmuutos-ahdistaa-opiskelijoita-monia-kalvaomien-tekojen-riittamattomuys/>

ei ole toistaiseksi olemassa siitä, mitä kaikkia oireita esiintyy ja millaista dynamiikkaa niihin tarkalleen liittyy. Aiheesta valmistellaan paraikaa opinnäytetöitä⁷ ja esimerkiksi Sitra on tuottamassa kyselytutkimuksen ilmastotunteista ja ilmastoahdistuksesta.⁸ Nyyti ry:n ja Mielenterveysseuran keväällä 2019 teettämän ympäristöahdistuskyselyn alustavat tulokset kertovat ilmiön vakavuudesta. Mediassa onkin vuosina 2017–2019 keskusteltu kasvavassa määrin ympäristö- ja ilmastoahdistuksesta.⁹

Tässä raportissa esittelen keskeisiä olemassa olevia tutkimustuloksia ilmastoahdistuksesta, sen oireista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Esittelen myös ilmiöön liittyviä tutkimusaloja ja keskustelen tärkeistä kysymyksistä, jotka vaatisivat lisätutkimusta. Raporttini toimii yleisjohdantona aiheeseen, mutta sillä on myös käytännöllinen tarkoituspäätös: MIELI ry:n paikallistoiminnan kehittäminen siten, että ilmastoahdistusta voidaan käsitellä paremmin. Tämän vuoksi esittelen raportin loppuosassa esimerkkejä kolmannen sektorin toiminnasta ilmastoahdistuksen lievittämiseksi.

2. Ilmastonmuutoksen terveysvaikutukset

Ilmastonmuutoksella on monenlaisia terveysvaikutuksia. Niitä voi jaotella vahvemmin fyysisiin ja vahvemmin psyykkisiin (mielenterveydellisiin) vaikutuksiin, mutta usein oireet ilmenevät sekä kehollisina että psyykkisinä. Vaikutuksia voi lisäksi jaotella suoriin ja epäsuoriin, mutta myös näiden kahden kategorian raja on häilyvä. Esimerkiksi pohjoismaissa ilmastonmuutoksen vaikutukset ja uhkaluonne välittyvät 2010-luvun lopulla pääasiassa epäsuorasti ja välillisesti (esimerkiksi huolestuttavat ilmastouutiset), mutta fyysisiä ja suoria vaikutuksiaakin koetaan jo (esimerkiksi lisääntyneet äärevät sääilmiöt).

Ilmastonmuutoksen vaikutukset mielenterveyteen

- **suorat** vaikutukset: ilmastonmuutoksen pahentama luonnonilmiö vaikuttaa mielenterveyteen (esimerkiksi helleaalto tai tulvan seuraukset)

- **välilliset** vaikutukset:

- a) ihmiselle tärkeän ympäristön (ekosysteemin ja/tai rakennetun ympäristön) vaurioituminen aiheuttaa mielenterveydellistä kuormitusta
- b) fyysisten loukkaantumisten ja terveysongelmien riski kasvaa, jolla on sekä kausaalisesti että resiprosaalaisesti yhteyksiä mielenterveyteen

(Lähteitä: Doherty 2015; Clayton et al. 2017; Berry et al. 2018)

Australialainen ympäristötutkija Glenn Albrecht on luokitellut ilmastonmuutoksen aiheuttamia oireyhtymiä yhtäältä vahvemmin kehollisiksi, "somaterraattisiksi" syndroomiksi ja toisaalta vahvemmin mielellisiksi, "psykoterraattisiksi" syndroomiksi.¹⁰ Hän huomauttaa, että nämä voivat

⁷ Raikamo 2019. Tiedossani on lisäksi seuraavat valmisteilla olevat opinnäytetyöt: Siina-Riikka Saine, Jyväskylän yliopisto, psykologian pro gradu -työ; Santtu Merjanaho, ympäristöpsykologian väitöskirja, Tampereen yliopisto.

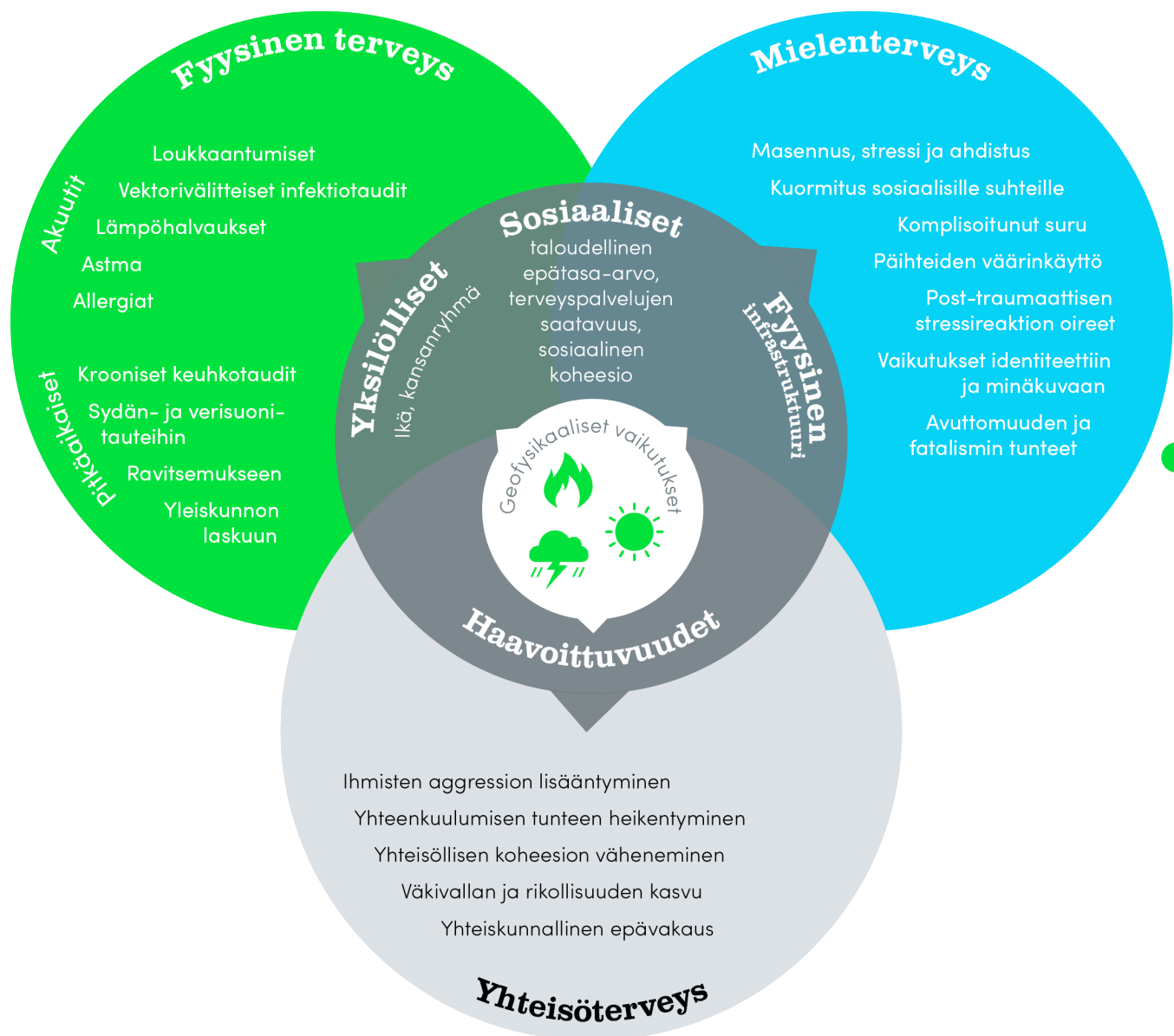
⁸ Alustavan raportin mahdollista tulevaa selvitystyötä varten laati Alexander Kohl. Ks. Kohl 2018.

⁹ Esimerkiksi Tiainen 2017; "Saako luonnon tuhoutumista surra?", YLE Radio 1, Havaintoja ihmisestä, 19.4.2018 (<https://areena.yle.fi/1-4377495>); "Ilmastoahdistus", YLE TV1 Perjantai 6.4.2018 (<https://areena.yle.fi/1-4247875>); Väärämäki 2019. YLE Akuutti julkaisi huhtikuussa 2019 moniosaisen mediakokonaisuuden ympäristöahdistuksesta.

¹⁰ Albrecht 2012, 48-49.

pahentaa toisiaan. Albrecht on kehittänyt vuosien myötä yhä tarkempaa terminologiaa ihmisten ympäristötunteille.¹¹

Psykologit ja etenkin sosiaalipsykologit ovat tuottaneet havainnollista materiaalia ilmastonmuutoksen suorista ja epäsuorista vaikutuksista.¹² Seuraava kaavio kuvastaa erilaisten haavoittuvuuksien ja potentiaalisten vaikutusten yhteyttä:



Alkuperäinen kaavio: *Mental Health & Climate Change report* (Clayton et al. 2017)

¹¹ Albrecht 2017. Vuonna 2019 on ilmestymässä ainakin kaksi teosta ympäristötunteista ja ilmastotunteista: Albrechtin *Earth Emotions* (Cornell Press, toukokuu) ja Panu Pihkalan *Mieli maassa? Ympäristötunteet* (Kirjapaja, syyskuu).

¹² Sen sijaan psykiatrian piirissä ilmastoahdistuksen ilmiöön on alettu havahtua vasta viime vuosina ja tutkimusta on toistaiseksi vähän (Every-Palmer et al. 2016). Yhdysvaltoihin on perustettu ilmastopsykiatrian järjestö, joka pyrkii edistämään tutkimusta ja toimintaa aiheesta: ks. <https://www.climatepsychiatry.org/>

3. Psykologiset haasteet ilmastonmuutoksen kohtaamisessa

Ilmastonmuutoksen psyykkiseen käsittelyyn liittyy kaksi perustavanlaatuaista haastetta ja tehtävää.

Kaksi keskeistä psykologista tehtävää ilmastonmuutoksen suhteen

- 1) sopeutuminen muuttuviin olosuhteisiin eli toimintakyvyn ylläpito
- 2) oman eettisen vastuun hyväksyminen ja samalla suhteellisuudentaju, eli kyky elää ambivalenssin kanssa¹³

Tässä yhteydessä puhutaan usein resilienssistä (kimmoisuus, sinnikkyys): kyse on toimintakyvyn säilyttämisestä muutosten keskellä. Eettiset kysymykset ja ambivalenssin kohtaaminen vaikuttavat olennaisesti myös resilienssin ylläpitämiseen.¹⁴

Tutkimukset ja arkikokemus osoittavat, että molempiin tehtäviin liittyy suuria haasteita. Ilmastonmuutos on niin valtava ja viheliäinen ongelma, että ihmisten on luonnostaan erittäin vaikea hyväksyä se. Tätä on tarkasteltu useilla tieteenoilla. Esittelen tässä kaksi psykologista mallia, jotka käyttävät sopeutumisen (adaptation) viitekehystä.



¹³ Doherty 2015; ambivalenssista ja ilmastonmuutoksesta ks. myös Pihkala 2017, 164-167.

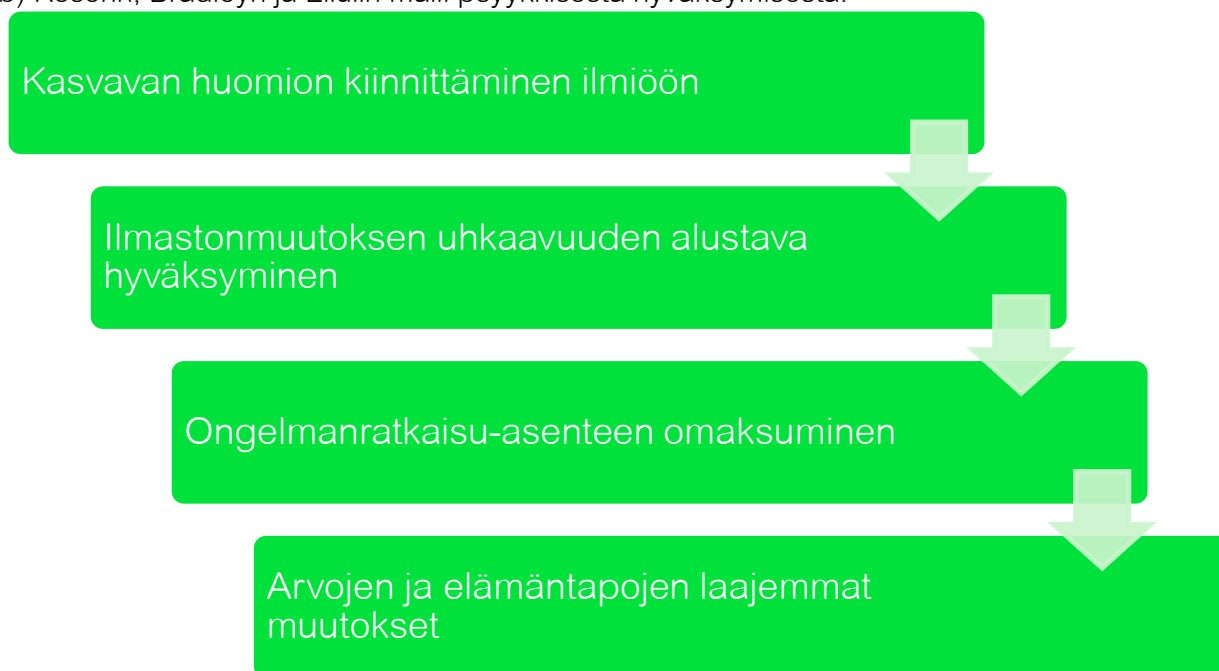
¹⁴ Resilienssi on eri muodoissaan (fyysinen resilienssi, psyykinen resilienssi) olennainen termi ilmastokirjallisuudessa. Suomessa psyykkisen resilienssin yleisiä kysymyksiä on nostanut viime aikoina esiin esimerkiksi Poijula (2018).

Kaksi psykologista mallia ilmastonmuutokseen sopeutumisesta

a) Hamiltonin ja Kasserin malli: rakentava ja vähemmän rakentava sopeutuminen (adaptive / maladaptive coping):



b) Reserin, Bradleyn ja Ellulin malli psyykkisestä hyväksymisestä:



(Reser, Bradley & Ellul 2012; Bradley, Reser, Glendon & Ellul 2014)

Toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi tarvitaan sellaista tervettä psyykkistä sopeutumista, jossa asia kohdataan, mutta sen alle ei muserruta. Yksilön vastuun kysymyksiin liittyy merkittävää erimielisyyttä: lähes kaikki ovat samaa mieltä siitä, että vauraiden teollisuusmaiden kansalaisten tulee tehdä oma osansa, mutta erimielisyydet liittyvät tuon osuuden määrittelyyn. Eräät painottavat suurempaa rakenteellisen ja poliittisen vastuun tarvetta, kun taas toiset keskittyvät yksilöiden käyttäytymisen muuttamiseen yleisen muutospaineen luojana.¹⁵ Tämä tilanne synnyttää kaksi haastetta psyykkisen resilienssin kannalta. Yksilöiden tulisi kokea voivansa vaikuttaa asioihin, mutta samalla olisi ylläpidettävä sellaista ilmapiiriä, jossa yksilöt eivät koe ainaista riittämättömyyden tunnetta. Palaan näihin kysymyksiin oireiden käsittelyn yhteydessä.

Yllä kuvatut keskeiset psykologiset tehtävät ovat niin vaikeita, että niiden kanssa kamppailun yhteydessä esiintyy usein eritasoista ahdistusta. Ilmastonmuutoksen kohtaamisen ja käsittelyn

¹⁵ Näitä kysymyksiä on pohdittu paljon ympäristöetiikassa ja ympäristöfilosofiassa. Ks. esim. Kortetmäki, Laitinen & Yrjönsuuri 2013; Nurmi 2016.

malleja on rakennettu eri tieteenaloilla. Kaikissa niissä ei suoraan käsitellä ahdistusta, mutta on selvää, että ilmastoahdistukseen liittyvä psykososiaalinen dynamiikka vaikuttaa kyseisissä malleissa kuvailtuihin ilmiöihin.¹⁶

4. Ilmastoahdistuksen oireet

Toistaiseksi länsimaissa suurin osa ihmisistä on altistunut ilmastonmuutoksen psyykkisille vaikutuksille enemmän välillisesti kuin suoraan.¹⁷ Ilmastonmuutosta paljon tutkinut psykologi Thomas Doherty painottaa, että nykytilanteessa, jossa välillinen altistuminen aiheuttaa monia oireita, on tarve tarkentaa sellaisia vanhoja altistumisen malleja, joissa painotetaan vahvasti fyysisen etäisyyden merkitystä oireiden vahvuudelle.¹⁸ Välillinen tai puolivälillinen altistuminen voi aiheuttaa vakaviakin oireita.

Alustavat tutkimustulokset suomalaisesta ilmastoahdistuksesta viittaavat siihen, että median kautta välittyvät huonot ilmastouutiset ovat keskeinen kuormittava tekijä.¹⁹ Tästä ei nähdäkseeni kuitenkaan pidä yksioikoisesti syyttää mediaa, vaan pikemminkin on hyvin tärkeää ja arvostettavaa, että tosiasioihin perustuvaa tietoa tuodaan esille. Sen sijaan jatkuvaa keskustelua on käytävä siitä, millaista ilmastoviestinnän tulisi tarkalleen olla ja keiden kaikkien sitä tulisi harjoittaa. Yksi keskeinen kysymys on se, millä tavoilla voitaisiin tasapainottaa huonoja uutisia ja toisaalta toivon merkkien eli esimerkiksi ilmasto-onnistumisten esiin nostamista.²⁰ Viestintä ja kasvatus nivoutuvat tässä yhteen.

Ilmastoahdistuksen oireet voidaan nähdä skaalana vakavista lieviin, mutta on korostettava, että myös lievemmat oireet voivat olla pitkäaikaisia sekä toimintakykyyn ja hyvinvointiin merkittävästi vaikuttavia. Psykologit ovat suositelleet seuraavan kaltaisten alustavien oireiden tarkkailua:

- unihäiriöt
- mielialan vaihtelut
- ylivirittyneisyys
- energiatasojen vähentyminen²¹

¹⁶ Yleistajuisia johdantoja eri alojen näkökulmiin tarjoavat esim. Marshall 2014; Pihkala 2017b.

¹⁷ Välillistä altistumista tarkastelevat oivaltavasti esim. Reser, Morrissey & Ellul 2011.

¹⁸ Doherty 2015, 200-201.

¹⁹ Tämä vastaa monien kansainvälisten tutkimusten havaintoja teollisuusmaihin liittyen. Mainitut suomalaiset tutkimukset ovat kyselyjä ja valmisteilla olevia opinnäytetöitä, joihin minulla on ollut luottamuksellinen pääsy.

²⁰ Keskustelua aiheesta: Pihkala 2017, 225-248; Nikkanen (toim.) 2017; Moser 2015.

²¹ Esim. Doherty 2015; ”Climate Change and Dealing with Burnout”, <https://www.psychology.org.au/for-the-public/Psychology-topics/Climate-change-psychology/Climate-change-and-dealing-with-burnout>.

Ilmastoahdistuksen oireet

Vakavat

- huomattavat psykosomaattiset oireet: vakavat unihäiriöt, masennustilat, kliinisesti määriteltävissä olevat ahdistuneisuustilat ("ilmastoahdistuneisuushäiriöt")
- vaikeus ylläpitää toimintakykyä etenkin silloin, kun kohtaa ilmastonmuutokseen liittyviä uutisia, vaikutuksia ja uhkakuvia
- pakko-oireinen käyttäytyminen;²² tähän liittyy käyttäytymistapoja, joita on joskus kutsuttu ilmastoanoreksiaksi tai ilmasto-ortoreksiaksi
- pahimmillaan itsetuhoinen käyttäytyminen, esimerkiksi liiallinen päihteiden käyttö tai itsensä vahingoittaminen²³

Lievät

- ajoittaiset unihäiriöt
- alakuloisuus, levottomuus (lievemmat ahdistusoireet)
- ajoittainen toimintakyvyn lasku, hetkellisempi lamaantuminen esimerkiksi moraalisten valintojen edessä
- vaikutukset mielialaan
- lievempi oireellinen käyttäytyminen, esimerkiksi yksittäisen toimen harhan (single action bias) väljä dissosiaatio (esimerkiksi: henkilö kokee korostunutta tarvetta suorittaa kierrätys mahdollisimman tehokkaasti ja tämän perusteella odottaa ilmastoasioiden kääntyvän parhain päin) (Lähteitä: Clayton et al. 2017; Albrecht 2012; Berry et al. 2018; Doherty 2015; vrt. Pihkala 2018c)

Ilmastoahdistuksen erityispiirre on sen kaikkialle ulottuvuus ja epämääräisyys: koska ilmastonmuutos vaikuttaa niin moniin asioihin, on sen vaikutus samaan aikaan suuri ja kuitenkin epämääräinen. Usein ilmastonmuutos tuo lisää stressitekijöitä erilaisiin kysymyksiin, jotka perinteisesti muutenkin synnyttävät stressiä, kuten lapsista huolehtiminen ja tulevaisuuden suunnittelu. Toisin sanoen usein ihmisen elämässä yhdistyvät ilmastoahdistus ja jotkin muut ahdistukset, kuten ammatinvalintaan liittyvä ahdistus.²⁴ On mahdollista, että henkilön elämässä jokin muu tekijä kuin ilmastonmuutos on syvin ahdistuksen aiheuttaja, mutta koska ilmastoahdistukseen on usein liittynyt vähättelyä,²⁵ on tärkeää ottaa aihepiiri todesta kokonaistilanteen kriittisen yleisarvioinnin lisäksi.

On olemassa tapauksia, jolloin on helpompi havaita ilmastoahdistuksensyy- ja seuraussuhteet. Tällaisia ovat etenkin yksittäisten tapahtumien tai tapahtumaketjujen herättämät ahdistus ja stressi. Esimerkiksi Suomessa kesän 2018 suuret helteet ja Ruotsin metsäpalot herättivät monissa ihmisissä ilmastoahdistusta. Samaan aikaan esiintyi sosiaalisia jännitteitä, jotka ovat kaikinensa yleinen piirre ympäristö- ja ilmastoahdistukseen liittyen: osa suomalaisista iloitsi uimarantojen lämmöstä ja osa suri maailman tulevaisuutta.²⁶

²² Clayton et al 2017, 36.

²³ Tämän aihealueen osalta tarkka syy- ja seuraussuhteiden tutkimus on vaikeaa. Tapausesimerkkejä päihteiden käytön ja ympäristöahdistuksen suhteesta: Bodnar 2009. Päihteiden käytön lisääntymisestä ilmastonmuutoksen vuoksi: Clayton et al. 2017.

²⁴ Tällaisesta dynamiikasta on paljon ruohonjuuritason esimerkkejä, mutta koottua tutkimustietoa vähemmän. Aihetta tuovat esiin esimerkiksi Harkki 2018; Yle Perjantai 6.4.2018 (YLE Areena); ”Surua, epätoivoa, pelkoa – ilmastoahdistus rajoittaa nuorten tulevaisuuden suunnitelmia”, YLE 3.5.2019, <https://yle.fi/uutiset/3-10754435>.

²⁵ Vähättelystä ks. esim. Stoknes 2015.

²⁶ Tällaisista ilmiöistä ilmeni paljon esimerkkejä sosiaalisessa mediassa. Teema nousi voimakkaasti esiin ympäristöahdistusta käsitelleissä pilottiryhmissä keväällä 2019 (Lapinlahti + Tampere, toinen ohjaaja Panu Pihkala).

Monet niistä piirteistä, jotka määrittävät ilmastonmuutosta ilmiönä, heijastuvat myös oireiden luonteeseen. Ilmastonmuutoksen vaikutukset vaihtelevat ajan ja paikan mukaan. Arkikokemuksen ja ilmiön laajan tieteellisen ymmärtämisen välillä on usein ristiriita: yksittäisestä sääilmiöstä ei voi suoraan päätellä ilmastonmuutosta, mutta laajemmassa mittakaavassa ilmastonmuutos voimistuu erilaisia ääreviä sääilmiöitä. Ihmisen on vaikea saada kokemusta siitä, että hän ymmärtää ilmiön tai vaikuttaa riittävästi sen hillitsemiseen. Tällaiset tekijät resonoivat oireiden monimuotoisuuden ja niiden vahvuuden vaihtelun kanssa.²⁷

5. Altistavat tekijät ja sosiaalisen kontekstin vaikutus

Tutkimuksissa on havaittu tiettyjä tekijöitä, jotka altistavat ihmisiä voimakkaammille ilmastoahdistuksen oireille. Ympäriällä tapahtuvien (ja ilmastonmuutoksen liitettyjen) ympäristömuutosten vakavuus vaikuttaa luonnollisesti oireiden määrään. Ihmiset, joilla on henkilöhistoriansa ja persoonallisuuspiirteidensä vuoksi keskimääräistä suurempi alttius ahdistumiseen, kärsivät usein myös ilmastoahdistuksesta enemmän.²⁸ Vahvat tunnesiteet luontoon voivat lisätä kuormitusta, kun luonnolle koituu vahinkoa, mutta on syytä huomata, että monet ihmiset kokevat myös resilienssin kasvua ja elpymistä näiden tunnesiteiden vuoksi.²⁹

Tietyt ihmisryhmät piirtyvät **erityisen altistuneiksi**:

- Psykkisen käsittelykapasiteettinsa kannalta erityisen haavoittuvassa asemassa olevat, kuten lapset ja nuoret sekä mielenterveysongelmista muutenkin kärsivät henkilöt
- Sellaiset ihmisryhmät, joilla on elinkeinonsa tai elämäntapansa vuoksi vahva sidos ilmastonmuutoksen vuoksi muutostilassa oleviin ekosysteemeihin: esimerkiksi alkuperäiskansat, maanviljelijät, kalastajat, metsästäjät, luonnossa liikkujat (esimerkiksi talviurheilu) tai luontoon liittyvän uskonnollisuuden harjoittajat
- Ilmastotoiminnassa ja ilmastotutkimuksessa aktiivisesti mukana olevat ihmiset: esimerkiksi ilmastotieteilijät ja ympäristöjärjestöjen vapaaehtoiset ilmastoaktivistit³⁰

Sosiaalinen konteksti ja erilaiset (psyko)sosiaaliset tekijät vaikuttavat merkittävästi ilmastoahdistuksen ilmenemismuotoihin ja niihin resursseihin, joita ihmisillä on ilmastoahdistuksen käsittelemiseen. Niin kutsuttua ympäristörasismia³¹ tai ympäristöepäoikeudenmukaisuutta esiintyy sekä ilmastonmuutoksen fyysisisten että psyykkisten vaikutusten suhteen. Ilmasto-oikeudenmukaisuutta (climate justice) tarkasteleva tutkimusala käsittelee tähän liittyviä kysymyksiä,³² mutta psyykkiset ulottuvuudet eivät vielä ole saaneet kyseisellä alalla laajaa huomiota. Sen sijaan ilmastonmuutoksen psyykkisiä vaikutuksia tarkastelevassa kirjallisuudessa otetaan usein sosiaaliset tekijät huomioon.

Yhteiskunnallisesti heikommassa asemassa olevat ihmisryhmät kärsivät suhteessa enemmän erilaisista mielenterveydellisistä vaikutuksista, ja tämä on totta myös ilmastoahdistuksen koh-

²⁷ Tutkimusaloja, jotka tarkastelevat ilmastonmuutoksen ja sään kokemista, ovat esimerkiksi antropologia, etnografia, fenomenologia ja sosiologia. Kyseistä kirjallisuutta on toistaiseksi tarjolla lähinnä englanniksi.

²⁸ Searle & Gow 2010.

²⁹ Luontoyhteyden tuomat hyvät vaikutukset ovat keskeinen teema eko- ja ympäristöpsykologiassa. Fraser et al. 2013 kuitenkin huomauttavat osuvasti, että ympäristötuhoista tietoisille ihmisille luontoympäristöissä oleminen voi myös tuoda erilaisia tuhoja ja uhkia vahvasti mieleen.

³⁰ Coyle & van Susteren 2012, 16–19; Cunsolo & Ellis 2018; Clayton 2018; Pearse, Goodman & Rosewarne 2010.

³¹ Ympäristörasismi tarkoittaa toisten ihmisryhmien sortamista tai epäoikeudenmukaista tilannetta ympäristöongelmien suhteen. Esimerkiksi Yhdysvalloissa saastuttavia tuotantolaitoksia on usein sijoitettu köyhien asuinalueille.

³² Tuore käsikirja johdattaa näihin teemoihin: <https://www.routledge.com/Routledge-Handbook-of-Climate-Justice/Jafry/p/book/9781138689350>

dalla. Jos ihmisen päivittäisistä resursseista huomattava osa kuluu perustarpeiden tyydyttämiseen, ei ilmastoahdistuksen käsittelylle jää juurikaan tilaa.³³ Lisäksi ilmastoahdistuksen käsitteilyä varten luodut (hajanaiset) tukimuodot ovat toistaiseksi olleet luonteeltaan sellaisia, että niihin on matalampi kynnyks osallistua, jos henkilö on karkeasti määriteltynä keskiluokkainen aikuinen.

Yleiset tunteiden ja mahdollisen ahdistuksen käsittelyyn liittyvät taidot sekä kulttuurilliset piirteet vaikuttavat myös ilmastoahdistuksen käsittelyyn. On syytä korostaa, että Suomessa ilmenevät yleiset kulttuurilliset vahvuudet ja heikkoudet näissä asioissa ovat merkittävä ilmastoahdistukseen vaikuttava tekijä. Esimerkiksi tunnetaitojen opettaminen on pitkään ollut vakavasti puutteellista suomalaisessa koulujärjestelmässä, joskin tähän ongelmaan on havahduttu viime vuosina. Erilaisia tukitoimenpiteitä sekä uusia tunnekasvatuksen materiaaleja on luotu kasvavassa määrin.

6. Toiminta, tunteet ja merkityksellisyys

Ilmastoahdistukseen ehdotetaan usein ratkaisuksi nimenomaan toimintaa.³⁴ Amerikkalaiset ovat kiteyttäneet tämän näkemyksen iskulauseeksi: ”Antidote to anxiety is action.” On selvää, että toimintamahdollisuudet auttavat psyykkisessä jaksamisessa, mutta toiminnan (yli)korostamisessa on helppo nähdä myös piirteitä, jotka kumpuavat yleisestä tunteiden väistelyyn tai jopa vähättelyyn kulttuurista. Tässä raportissa ei ole mahdollista syventyä ”tunteiden politiikan” tai ”tunnekuultuurien” kysymyksiin, mutta ne vaikuttavat ilmastoahdistuksen ilmenemis- ja käsittelymuotoihin.³⁵

Toiminnan lisäksi tarvitaan riittävästi resursseja erilaisten tunteiden kohtaamiseen. Tämän vuoksi ilmastoahdistuksen kanssa elämistä voidaan kuvata myös mielenterveystaitojen viitekehysten kautta.³⁶ Ilmastoahdistuksen kohtaamistaitojen edistäminen vaatii sellaisen kulttuurillisen muutoksen tukemista, jonka myötä tunnemyönteisyys kasvaa.³⁷

Teorioiden osalta tällaista mallia, jossa yhdistyy sekä toiminta että tunteiden kohtaaminen, on kehitetty Lazaruksen ja Folkmanin coping-teorioiden (pärvääminen, selviytyminen) pohjalta. Esimerkiksi ilmastokasvatuksen ja psykologian eräs johtava tutkija, ruotsalainen kliininen psykologi Maria Ojala, on monissa artikkeleissaan kehittänyt **elämän merkityksellisyyden tunnon** kasvattamiseen ja ylläpitämiseen keskittyvää mallia. Tällaista hän kutsuu, Susan Folkmania seuraten, termillä *meaning-focused coping*.³⁸ Elämän merkityksellisyyttä ylläpitävässä asenteessa yhdistyy coping-teorioiden kaksi perusteemaa: 1) tarve riittäväälle tunteiden käsittelylle ja tunnetaitojen kehittämiseksi (emotion-focused coping) sekä 2) tarve riittäville toimintamahdollisuuksille ja aktiivisuuden harjoittamiselle (problem-focused coping).

Olenainen piirre merkityksellisyyteen liittyen on erottelu toiveajattelun ja rakentavan toivon välillä. Toiveajattelu voi hetkellisesti auttaa ahdistuksen sietämisessä, mutta pidemmällä tähtäimellä se on tuhoisaa sekä ekologisen kriisin että ihmismielen kestävyvyyden kannalta. Yliopti-

³³ Clayton et al. 2017; Doherty 2015, 206.

³⁴ Tämä on ollut merkittävä korostus siinä laajassa julkisessa keskustelussa, jota Suomessa on käyty ilmastoahdistuksesta vuosina 2017–2019.

³⁵ Ks. Pihkala 2018b; Leukumavaara 2018.

³⁶ Mielenterveystaidoista ks. esim. Erkkö & Hannukkala 2015 sekä monet muut Mielenterveysseuran julkaisut.

³⁷ Suomeen perustettiin vuonna 2018 Tunne ry -niminen järjestö, jonka missiona on nimenomaan ympäristönmuutokseen liittyvien tunteiden kohtaamisen edistäminen. Ks. www.tunne.org

³⁸ Ojala 2012; Folkman 2008. Ojala on käsitellyt aihetta lukuisissa artikkeleissa, jotka tarkastelevat eri ihmisryhmiä. Erilaisia coping-teorioita tarkastelevat myös Bradley et al. 2014; Reser & Swim 2011.

mistisessä asenteessa on vaikeaa kestää pettymyksiä, jos niitä ilmenee jatkuvasti. Toisaalta yli-pessimismi vuorostaan lamauttaa. Vastaukseksi on esitetty esimerkiksi ”radikaalia toivoa”: toivomista, vaikka emme voi nykyhetkessä vielä tietää, mikä tarkalleen voisi tilanteen pelastaa.³⁹

Sekä Ojala että Suomessa Panu Pihkala ovat lähestyneet ilmastoahdistusta sekä käytännön tilanteisiin liittyvänä ahdistuksena⁴⁰ että niin kutsuttuna eksistentiaalisena ahdistuksena.⁴¹ Eksistentiaalinen ahdistus liittyy elämän ja kuoleman peruskysymysten kohtaamiseen. Nykyaikana ilmastomuutos ja ekokriisi herättävät tällaisia kohtalonkysymyksiä. Merkityksellisyyden tai tarkoituksen (vrt. Victor Franklin näkemykset ja logoterapia⁴²) kokemisen keskeisyys piirtyy esiin etenkin ilmastoahdistuksen eksistentiaalisia ulottuvuuksia vasten.⁴³

7. Erilaisten tunteiden arvostaminen ja kohtaaminen

Ilmastoahdistukseen liittyy monenlaisia tunteita. Kykyä elää ilmastoahdistuksen kanssa voidaan lähestyä näiden eri tunteiden, mielialojen ja tuntemusten näkökulmista.

Perustavanlaatuiset näkemuserot tunteiden roolista vaikuttavat luonnollisesti myös näkemyksiin ilmastotunteiden käsittelytavoista. Ilmastopsykologiassa ja ilmastokasvatuksessa on usein käytetty jaottelua positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. Tämän pohjalta on yleensä korostettu positiivisten tunteiden voimauttavaa roolia. Tätä ulottuvuutta ei ole syytä väheksyä, mutta samalla on olennaisen tärkeää kiinnittää huomiota myös muiden tunteiden merkitykseen ja ylipäätään tunteiden jaottelutapoihin.

Monien tutkijoiden näkemys on se, että niin kutsutut negatiiviset tunteet sisältävät tärkeää voimavaraluonnetta.⁴⁴ Koska näitä tunteita joskus väheksytään ja torjutaan, ovat eräät tutkijat ehdottaneet luopumista positiivinen–negatiivinen-jaottelusta, joka helposti yhdistyy arvoarvostelmiin positiivisten tunteiden paremmuudesta.⁴⁵ Toisenlaisen jaottelumallin tarjoaa psykoterapeutti Miriam Greenspan, joka käyttää käsitettä ”tummat tunteet” (dark emotions).⁴⁶ Yksi mahdollisuus on puhua ”vaikeista tunteista”, joiden määrittely on tilannesidonnaista: myös vaikkapa onnellisuus voi olla vaikea tunne ilmastoahdistuksen aikana, eloonjääneen syyllisyyden tunteiden vuoksi.

Tuore tutkimus ilmastoviestinnästä ja ilmastopsykologiasta onkin alkanut ottaa aiempaa enemmän huomioon ”negatiivisten” tunteiden keskeisen merkityksen. On havaittu, että esimerkiksi suuttumus ja suru voivat johtaa kasvaneeseen toimintaan ja motivaatioon.⁴⁷ Seuraavaksi käsitellään eräitä keskeisiä tuntemuksia, joita ilmastoahdistukseen usein liittyy, ja niiden kohtaamisen tarvetta.⁴⁸ Kaikki seuraavat vaihtoehdot rakentuvat sille ymmärrykselle, että ilmastoahdistus ei ole sairaus, joka pitäisi poistaa, vaan luonnollinen reaktio jonka voimavaraluonnetta on

³⁹ Ojala 2012; Pihkala 2017.

⁴⁰ Ahdistustutkija ja filosofi Charlie Kurth (2018) painottaa tämän kaltaista ”käytännöllistä” ahdistusta. Kurth tarjoaa oivaltavan mallin käytännön ahdistuksen eri ulottuvuuksista, mutta nähdäkseni väheksyy turhan vahvasti eksistentiaalista ahdistusta. Eksistentiaalinen ahdistus voidaan nähdä ”suodattimena” tai vaikuttavana tekijänä, joka muokkaa yksilön kokemusta erilaisesta käytännön ahdistuksesta.

⁴¹ Ojala 2016; Pihkala 2017, Pihkala 2018c.

⁴² Esim. Frankl 2005 [1969].

⁴³ Vrt. Ramsay & Mandersin 2012.

⁴⁴ Ks. Pihkala 2017c ja siellä mainittu kirjallisuus.

⁴⁵ Solomon & Stone 2002.

⁴⁶ Greenspan 2004.

⁴⁷ Anspach & Draguljic 2019.

⁴⁸ Tämän raportin laatija, Panu Pihkala, kirjoittaa parhaillaan ympäristötunteiden käsikirjaa, jonka on tarkoitus ilmestyä syyskuussa 2019. Ks. Pihkala 2019b.

mahdollista kasvattaa. Olennaista on myös päästä eteenpäin sellaisista ilmastoahdistuksen muodoista, jotka lamauttavat liikaa.

Suru

Muutosten kohtaaminen herättää usein jonkinlaisia surun tunteita. Viime vuosina on herätty siihen, miten monenlaista ympäristösurua on olemassa ja miten paljon se on jäänyt pinnan alle.⁴⁹ Yleiset kulttuurilliset tekijät ovat vaikuttaneet tähän. Kun esimerkiksi surun ja suuttumuksen käsittelytaidoissa on muutenkin ollut puutteita (sekä yksilöllisesti että yhteisöllisesti), on tästä seurauksena se, että ympäristösurun ja ympäristösuuttumuksen käsittely on entistä vaikeampaa. Monet ihmiset ovatkin kärsineet siitä, että heidän ilmastosurunsa on ajautunut ”äänioikeudettomaksi suruksi”.⁵⁰

Koko ilmastonmuutoksen kohtaamisen psykologiaan on sovellettu surun ja luopumisprosessien teorioita. Kansainvälisesti kohtalaisen tunnettua on Elizabeth Kübler-Rossin suruteorian soveltaminen ilmastonmuutokseen. Teoria tuo ytimekkäästi esiin monia tunteita ja ilmiöitä, joita ihmisissä herää ilmastonmuutoksen suhteen: kieltämistä, suuttumusta, kaupankäyntiä, masennusta ja parhaimmillaan hyväksyntää.⁵¹ Tutkijoille tunnettua on kuitenkin se, että Kübler-Rossin mallia usein sovelletaan jäykemmin kuin mitä tekijä itse tarkoitti: kyse ei ole lineaarisesti etenevistä vaiheista, eivätkä kaikki ihmiset käy kaikkia vaiheita läpi.

Eräät tutkijat, kuten Rosemary Randall, Panu Pihkala ja Marie Eaton, ovat pitäneet parempana vaihtoehtona surututkija William Wordenin mallin soveltamista ilmastonmuutoksen kohtaamiseen. Wordenin mallissa puhutaan tehtävistä (tasks), jotka liittyvät surun ja luopumisen prosesseihin:

- Menetyksen kohtaaminen.
- Menetykseen liittyvien tunteiden kohtaaminen.
- Muuttuneeseen tilanteeseen eli uudenlaiseen ympäristöön sopeutuminen.
- Elämänhalun elpyminen ja uudelleen kohdistaminen.⁵²

Ilmastosurun suhteen tehtävänä ja haasteena on siis suruun uskaltautuminen ja sitä kautta voimavarojen vapautuminen (ajan kanssa).⁵³

Trauma

Ilmastonmuutoksen kohtaamista on mahdollista tarkastella myös traumaattisena kokemuksena, mikä on sangen uusi tutkimusalue. Erilaisten traumateorioiden soveltaminen voi tuoda lisäymmärrystä ilmastonmuutoksen psyykkisten vaikutusten käsittelyyn.⁵⁴ Esimerkiksi traumaprosessien toivottu lopputulos, yhteyksien uudelleen vahvistuminen (reconnection), on eri tavoin sanoitettuna mukana myös monissa muissa ympäristöahdistuksen käsittelymalleissa.⁵⁵ Tavoitteeksi piiryy pääseminen lamauttavasta traumaattisesta tilasta kohti posttraumaattista kasvua.⁵⁶

⁴⁹ Cunsolo & Landman (toim.) 2017.

⁵⁰ Cunsolo Willox 2012; Pihkala 2017, 60-71; Pihkala 2018b.

⁵¹ Running 2007; Pihkala 2017, 68.

⁵² Pihkala 2017, 65-71; Eaton 2017; Randall 2009. Sopeutumisen voi tässä nähdä laajana käsitteenä, joka viittaa sekä fyysiseen että psyykkiseen sopeutumiseen.

⁵³ Pihkala 2017, 167-187.

⁵⁴ White 2015; Woodbury 2019; Pihkala 2019. Ympäristökasvatuksesta ja traumasta ks. Saari & Mullen 2018.

⁵⁵ Vrt. Macy & Johnstone 2012.

⁵⁶ Pihkala 2019; Pihkala 2017, 78-82.

Pelko

Tilannetta helpottaa, jos epämääräisestä ahdistuksesta päästään siihen, että pelkoja tunnustetaan ja niistä voidaan puhua.⁵⁷ Tietty tervehdyttävä kehityskaari kulkee (voimakkaasta) ahdistuksesta pelon tuntemiseen ja tunnistamiseen.

Voimattomuus ja avuttomuus, suuttumus

Tavoitteena on päästä kohti kasvanutta voimaantumista eli kokemusta siitä, että ihminen voi vaikuttaa elämäänsä, vähintäänkin omaan suhtautumiseensa ja psyykkiseen hyvinvointiinsa. Tämä on samalla siirtymistä sivustakatsojan roolista (bystander) kohti osallistujaa.⁵⁸ Tällainen kehityskulku helpottaa myös suuttumuksen ja vihan tunteiden käsittelyä. Epäreiluuden tunne voi parhaimmillaan kanavoitua väkivallattomaan vaikuttamiseen oikeudenmukaisuuden puolesta.

Syällisyys, häpeä ja riittämättömyys

Olisi tärkeää päästä lamauttavasta syällisyydestä ”liikkeelle saavaan syällisyyteen”⁵⁹ ja lamauttavasta häpeästä kohti kelvollisuuden kokemusta. Näihin molempiin liittyy kasvanut taito elää ambivalenssin kanssa siten, että toiminnan ja levon välillä ylläpidetään jonkinlaista tasapainoa.⁶⁰ Tähän prosessiin liittyy myös haaste päästä liian lamauttavista riittämättömyyden tunteista kohti keskeneräisyyden hyväksymistä ja kelvollisuuden kokemista. Sosiaalinen hyväksyntä ja vertaistuki ovat tässä tärkeää.⁶¹

On tärkeää korostaa, että yllä mainitut prosessit eivät ole kertaluontoisesti valmiiksi tulevia, vaan vaiheittaisia ja koko elämän kestäviä ihmiselon osa-alueita. Tunnetaidoissa on mahdollista kehittyä, mutta kyse ei ole tunteiden täydestä hallinnasta (jollainen ei ole mahdollista) vaan kyvystä elää eri tunteiden kanssa.

Ilmastoahdistukseen liittyvien tunteiden käsittelykaaria

- välttelystä kohtaamiseen ja torjunnasta hyväksymiseen
- ahdistuksesta pelkoon (eli pelon terveeseen tuntemiseen ja toimintaan)
- suruun uskaltautuminen ja voimavarojen vapautuminen
- traumasta tai suuresta järkytyksestä post-traumaattiseen kasvuun
- riittämättömyydestä keskeneräisyyden hyväksymiseen
- lamauttavasta syällisyydestä liikkeelle saavaan syällisyyteen
- lannistavasta häpeästä kelvollisuuden kokemukseen
- vihasta ja turhautumisesta toimintaan oikeudenmukaisuuden puolesta
- avuttomuudesta voimaantumiseen
- tarkoituksettomuuden tunteesta merkityksellisyyden kokemiseen

8. Kolmannen sektorin toimintamalleja maailmalta

Ilmastoahdistuksen eri muotojen käsittelemiseksi on kehitetty maailmalla erilaisia toimintamalleja etenkin 2010-luvulla. Tässä katsauksessa keskitytään ennen kaikkea sellaiseen toimintaan, joka tähtää tunteiden kohtaamiseen. Painopiste on kolmannen sektorin toimintamahdollisuuksissa.

⁵⁷ Greenspan 2004; vrt. Tillich 1953.

⁵⁸ Frankl 1980; Pihkala 2017, 82-86. Bystander-ongelmasta ja sen lievittämisestä Greenspan 2004.

⁵⁹ Robert Jay Lifton on kehittänyt termin ”animating guilt”. Pihkala 2017, 162; vrt. Lifton 2017.

⁶⁰ Pihkala 2017, 161-167.

⁶¹ Pihkala 2017, 161-164, 220-223.

Toiminnan erilaiset perusmuodot ovat:

- oma-apu ja sen tueksi luodut materiaalit
- ryhmätoiminta
- tapahtumat
- vertaistuki (ja mahdollisuus tarjota sitä itse, mikä helpottaa myös omia tunteita)

Toimintamalleja käsitellään seuraavaksi siten, että ne on jaoteltu erilaisten järjestävien tahojen mukaan. Esimerkiksi monet kansainväliset psykologijärjestöt tarjoavat useammanlaista toimintaa.

Ympäristöjärjestöt, joissa annetaan tilaa myös tunteiden kohtaamiseen

Vaikeiden ympäristötunteiden kohtaaminen on monesta syystä ollut perinteisesti hankalaa ympäristöjärjestöille, jotka ovat pyrkineet ylläpitämään optimismin mielialaa.⁶² Tällä hetkellä on merkkejä siitä, että tilanne saattaa olla lähiaikoina muuttumassa. Yhä useammat järjestöt tarjoavat myös ympäristötunteiden käsittelymahdollisuuksia. Parhaimmillaan tämä antaa ihmisille mahdollisuuden sekä toimintaan että tunteiden kohtaamiseen ja vertaistukeen samassa sosiaalisessa ryhmässä. Suomalaisista järjestöistä esimerkiksi Ilmastovanhemmat ja Elokapina (Extinction Rebellion, tuore kansainvälinen järjestö) ovat tarjonneet tunteiden käsittelyn työpajoja.

Psykologijärjestöjen materiaalit ja toimintamallit

Amerikan psykologijärjestö **APA**:n taustatyö ilmastopsykologian parissa on ollut maailmanlaajuisesti vaikutusvaltaista. Vuonna 2009 julkaistu laaja raportti on ilmastopsykologian peruskäsitteitä,⁶³ samoin kuin vuonna 2011 julkaistu *American Psychologist*-lehden teemanumero.⁶⁴ Osa samoista psykologeista, jotka kirjoittivat näihin julkaisuihin, ovat jatkaneet teeman käsittelyä ja luoneet käytännön toimitasuosituksia. Sosiaalipsykologi Susan Claytonin johdolla kootut kaksi raporttia ilmastopsykologiasta suosittelivat ennaltaehkäisevää työtä psyykkisen resilienssin kasvattamiseksi.⁶⁵

Tiedossani on muutama psykologijärjestö, jotka harjoittavat ruohonjuuritason konsultointia ja luovat erilaisia materiaaleja. Australialainen **Psychology for Safe Climate**⁶⁶ (PSA) on sekä julkaissut omia ilmastopsykologian materiaaleja että osallistunut Australian psykologijärjestö **APS**:n mittavaan julkaisutoimintaan. Nämä materiaalit ovat korkeatasoisia ja monipuolisia. Esitelen niistä muutaman keskeisen:

** Coping with Climate Change Distress*

Tiivis yleisesitys keskeisistä psyykkisistä pärjäämiskeinoista. Kooste materiaalin suosituksista, joita voi käyttää sekä itsesäätelyssä että pienryhmäkeskusteluiden aiheena:

- Anna itsellesi lupa tunteiden ilmaisuun (Use expressive coping)
- Etsi sosiaalista tukea (Seek social support)
- Ylläpidä terveellisiä rutiineja (Maintain healthy routines)
- Anna aikaa palautumiseen (Restore yourself psychologically)
- Ajattele ongelmia eri näkökulmista (Use different ways of thinking about the problems to change how you feel)
- Suostu suruun (Allow yourself to be in touch with feelings of loss)

⁶² Pihkala 2017, 236-239; Johnson 2018.

⁶³ *Psychology and Climate Change* 2009. Raportti on ladattavissa internetistä.

⁶⁴ Artikkelit ovat saatavissa osoitteessa <https://www.apa.org/science/about/psa/2011/06/climate-change>

⁶⁵ Clayton, Manning & Hodge 2014; Clayton et al. 2017.

⁶⁶ <https://www.psychologyforasafeclimate.org/>

- Omaksu ongelmien ratkaisuun tähtäävä asenne (Adopt a problem-solving attitude)
- Toimi (Take action)
- Pidä taukoja ongelmista (Take a break from being too focussed on the problem)⁶⁷

* *Raising Children to Thrive in a Climate Changed World*

Seitsemänsivuinen materiaali tuo esiin sekä yksilöllisiä käytännön taitoja että yhteisöllisiä kehitysideoita. Tunnetaidot ja yhteistoiminnan taidot ovat merkittävässä osassa. 15-sivuinen toinen materiaali, *A Guide for Parents about the Climate Crisis*, sisältää käytännön vinkkejä keskustelujen käymisestä eri-ikäisten lasten ja nuorten kanssa.⁶⁸

* *Climate Change and Dealing with Burnout*

Lyhyt moniste nostaa tärkeällä tavalla esiin sen, että ilmastonmuutos voi eri tavoin pahentaa loppuunpalamisen riskiä, ja tarjoaa ennaltaehkäisyä sekä jälkihoidon virikkeitä.⁶⁹

Kyseiset australialaiset järjestöt ovat tuottaneet myös virikemateriaaleja käytännön ilmastotoimiin⁷⁰ ja ilmastoviestintään tai arkisemmin ilmastonmuutoksesta puhumiseen⁷¹. Näitä eri aiheita sekä ilmastopsykologiaa yhdistää laajempi ”ilmastovoimauttamisen käsikirja”, *Climate Change Empowerment Handbook*.⁷²

Brittiläisen **Climate Psychology Alliancen** kantavina voimina on joukko samoja psykoterapeuteja, jotka osallistuivat Sally Weintrobe toimittaman urauurtavan *Engaging with Climate Change*⁷³-teoksen kirjoittamiseen: esimerkiksi Rosemary Randall ja Paul Hoggett. Organisaatio järjestää tapahtumia, harjoittaa julkaisu- ja tarjoaa konsultaatiopalveluita.⁷⁴

Randall on ollut keskeinen vaikuttaja **Carbon Conversations** -toiminnassa, jossa on luotu pienryhmiä ilmastonmuutoksesta keskustelemiseen ja toimintamahdollisuuksien etsimiseen.⁷⁵ Ryhmiä varten luotu kirja, *In Time for Tomorrow? The Carbon Conversations Handbook*⁷⁶ on erittäin hyödyllinen käsikirja psykologisesti viisaista ilmastokeskusteluista. Suomessa ympäristökasvatuksen tutkija Mikko Valtonen on ohjannut tällä menetelmällä pienryhmää Jyväskylässä ja suomentanut osan järjestön materiaaleista.⁷⁷ Käytännössä tällaisessa pienryhmätoiminnassa tullaan lähes väistämättä käsitelleeksi ilmastoahdistuksen kysymyksiä, kuten Suomessakin on tapahtunut.⁷⁸

⁶⁷ <https://www.psychology.org.au/for-the-public/Psychology-topics/Climate-change-psychology/Coping-with-climate-change-distress>

⁶⁸ Molemmat raportit ovat ladattavissa sivulta <https://www.psychology.org.au/for-the-public/Psychology-topics/Climate-change-psychology/Talking-with-children-about-the-environment>

⁶⁹ <https://www.psychology.org.au/for-the-public/Psychology-topics/Climate-change-psychology/Climate-change-and-dealing-with-burnout>

⁷⁰ <https://www.psychology.org.au/for-the-public/Psychology-topics/Climate-change-psychology/What-can-consumers-do-about-climate-change>

⁷¹ Näistä merkittävimmät ovat viestintään keskittyvät *Let's Speak about Climate Change* sekä *Facing the Heat: stories of climate change conversations*, molemmat saatavilla järjestön internetsivuilta: <https://www.psychologyforasafeclimate.org/publications>

⁷² <https://www.psychology.org.au/for-the-public/Psychology-topics/Climate-change-psychology/Climate-change>

⁷³ Weintrobe (toim.) 2013. Kirjaan kirjoittivat yhteisartikkelin myös kaksi suomalaista, emeritusprofessori Johannes Lehtonen ja psykoanalyttikko Jukka Välimäki.

⁷⁴ <https://www.climatepsychologyalliance.org>

⁷⁵ <http://www.carbonconversations.co.uk>

⁷⁶ Randall & Brown 2015. Materiaaleja on mahdollista ladata ilmaiseksi rekisteröitymisen jälkeen: <http://www.intimefortomorrow.co.uk>

⁷⁷ Valtosen kotisivuilta löytyy tietoa hänen toiminnastaan ja tutkimuksistaan: <https://rakkaudestammelajiin.com/>

⁷⁸ Henkilökohtainen kommunikaatio Mikko Valtosen kanssa, joulukuu 2017.

Vertaisryhmät

Yhdysvaltalainen **Good Grief Network** on luonut laajimman tuntemani vertaisryhmämallin, joka koostuu kymmenestä tapaamiskerrasta. Mallin päälaatija on ammentanut omista kokemuksistaan Alkoholistien Anonyymit Lapset -toiminnasta. Jokaiselle tapaamiskerralle on luotu ”askel” ja lyhyt johdantoteksti, jonka ryhmän kulloinenkin fasilitaattori lukee.⁷⁹ Fasilitaattoreille tarjotaan myös muutama yksinkertainen ryhmädynaaminen ohje. Toiminnasta on julkaistu kiittävää palautetta. Olen kirjoittanut toimintamallista hivenen laajemman esittelyn blogissani.⁸⁰

Good Grief -toimintamalli

Tapaamiskertojen aiheet ovat:

Step 1: Accept The Problem And Its Severity

Hyväksymme ongelman ja sen vakavuuden.

Vrt. Päin helvettä? Ympäristöahdistus ja toivo, luku 31: Tosiasioiden tunnustaminen

Step 2: Acknowledge That I Am Part Of The Problem As Well As The Solution

Tiedostamme, että olemme osa sekä ongelmaa että sen ratkaisua.

Vrt. Päin helvettä? Ympäristöahdistus ja toivo, luku 40: Anteeksianto ja ambivalenssi

Step 3: Practice Sitting With Uncertainty

Harjoitamme epävarmuuden sietokykyä.

Vrt. Päin helvettä? Ympäristöahdistus ja toivo, luvut 32–33

Step 4: Confront My Own Mortality And The Mortality Of All

Kohtaamme oman kuolevaisuutemme ja kaiken elämän katoavaisuuden.

Vrt. Päin helvettä? Ympäristöahdistus ja toivo, luvut 17 ja 45

Step 5: Feel My Feelings

Tahdomme aidosti tuntea omat tunteemme.

Vrt. Päin helvettä? Ympäristöahdistus ja toivo, luku 41, Ympäristösuruun uskaltautuminen

Step 6: Do Inner Work

Teemme tunnetyötä.

Vrt. Päin helvettä? Ympäristöahdistus ja toivo, luvut 34-36

Step 7: Take Breaks And Rest As Needed

Pidämme taukoja ja lepäämme tarpeen mukaan.

Vrt. Päin helvettä? Ympäristöahdistus ja toivo, luvut 33, 46-47

Step 8: Develop Awareness of Brain Patterns & Perception

Tiedostamme mieleemme toimintatapoja.

Vrt. Päin helvettä? Ympäristöahdistus ja toivo, luvut 3-4, 22-25

Step 9: Show Up

Ilmaannumme paikalle. / Sitoudumme olemaan läsnä.

Vrt. Päin helvettä? Ympäristöahdistus ja toivo, luku 57, Toiminta ryhmien jäsenenä

Step 10: Reinvest Myself Into Problem-Solving Efforts

Sitoudumme ongelmanratkaisuun.

Vrt. Päin helvettä? Ympäristöahdistus ja toivo, luvut 55, 63

⁷⁹ Tekstit löytyvät vapaasti saatavilla olevasta manuaalista: <http://www.goodgriefgroup.org/steps-to-resiliency/good-grief-network-10-step-program/>

⁸⁰ ”Hyvä suru sentään!”, <https://ekoahdistus.blogspot.com/2018/10/hyva-suru-sentaan-good-grief-network.html>

Erityisen altistuneet ihmiset, kuten ympäristöaktivistit ja ympäristöalojen opiskelijat, ovat alkaneet viime vuosina perustaa omia vertaisryhmiään ympäristöahdistuksen käsittelyyn. Ilmastonmuutos on ollut näissä ryhmissä usein keskeinen aihe. Suomessa vaikeita ilmastotunteita on käsitelty vertaisryhmätoiminnan kautta pitkäjänteisesti **Ilmastovanhemmat**-järjestön **Toivokerho**-nimisessä ryhmässä.⁸¹ Tiedossani on myös muutama muu, epävirallinen vertaisryhmä, jotka ovat kokoontuneet pienimuotoisesti.⁸²

Ohjatut keskusteluryhmät

Ohjatut ryhmät voivat vaihdella metodiikaltaan esimerkiksi sen suhteen, kuinka vahva ohjaajan rooli on ja kuinka pitkään ryhmä kokoontuu.⁸³ Suomen tiettävästi ensimmäinen ilmastoahdistukseen keskittyvä ohjattu keskusteluryhmä aloitti toimintansa Aalto-yliopistossa talvella 2018, ohjaajinaan opintopsykologi Sanni Saarimäki ja korkeakoulupastori Anu Morikawa. Ryhmässä on hyödynnetty metodiikkaa esimerkiksi hyväksymis- ja omistautumisterapiasta, mindfulnessista ja kriisipsykologiasta.⁸⁴ Ryhmä on herättänyt kohtalaisen paljon kiinnostusta sekä yliopistomaailmassa että mediassa.⁸⁵

Keväällä 2019 Suomessa järjestettiin useampi ohjattu keskusteluryhmä. Ympäristöahdistusta tutkinut ja sen käsittelymenetelmiä kehittänyt Panu Pihkala ohjasi Tampereen yliopistossa opiskelijoiden ryhmää (järj. Tampereen ylioppilaskunta) yhdessä traumapsykoterapeutti Riitta Ylikomin kanssa sekä Lapinlahdessa yleistä ryhmää (järj. MIELI ry, Lapinlahden Lähde) sosiaalipsykologi Kati Kärkkäisen kanssa. Lyhyt kuvaus näiden ryhmien luonteesta löytyy MIELI ry:n kotisivuilta.

Ekopsykologien tarjoamat toimintamuodot ja ekoterapia

Käsittelen tämän otsikon alla erilaisia menetelmiä, joissa hyödynnetään luonnossa tapahtuvaa metodiikkaa ja holistisia ekopsykologisia metodeja.

Uranourtaja ilmastoahdistuksen käsittelymallien kehittämisessä on ollut filosofi ja aktivisti Joanna Macy, joka kirjoitti jo 1980-luvun alussa vaikeiden ympäristötunteiden käsittelystä.⁸⁶ Macy on luonut yhteistyökumppaneidensa kanssa The Work that Reconnects -työskentelymallin, jossa käsitellään vaikeita ympäristötunteita tietyn draaman kaaren kautta. Macyn ja Molly Young Brownin julkaisema opas sisältää mallin tarkan kuvauksen ja lukuisia harjoitteita, joista osa on hyvinkin intensiivisiä (esimerkiksi ympäristösurun rituaaleja). Macyn mallin päävaiheet ovat:

- Kiihtolisuuden harjoittaminen, joka luo psyykkistä kestävyyttä vaikeampien aiheiden käsittelyyn
- Maailman tilaan liittyvän kivun kunnioittaminen, eli harjoitteita vaikeiden ympäristötunteiden käsittelemiseksi
- Uusin silmin katsominen (seeing with new eyes), eli tarkentunut katsanto sekä itseä että maailmaa kohtaan
- Eteenpäin ja ulospäin suuntautuminen (going forth)⁸⁷

⁸¹ <http://ilmastovanhemmat.fi/jasenelle/toivokerho/>

⁸² Tiedot näistä ryhmistä ovat toistaiseksi hajanaisia. Helsingin yliopiston kestävyystieteen opiskelijoiden (HELSUS) Resilience-verkostossa on keskusteltu ympäristöahdistuksesta lukuvuonna 2018-2019. Kelly (2017) mainitsee, että Australiassa on ollut opiskelijoiden vertaistoimintaa ympäristöahdistuksen suhteen.

⁸³ Tietoa erilaisista ryhmistä etenkin Iso-Britanniassa: <https://jembendell.wordpress.com/2018/07/26/emotional-support-in-face-of-climate-tragedy/>

⁸⁴ Saarimäki 2018.

⁸⁵ <https://yle.fi/uutiset/3-10140284>; <https://www.iltalehti.fi/kotimaa/a/58d7eb54-35d7-4a91-bf57-72d03d6c847e>

⁸⁶ Ks. Macy 1983, jossa fokus on ydinuhan herättämien tunteiden käsittelyssä.

⁸⁷ Macy & Brown 2015; ks. myös Macy & Johnstone 2012; <https://workthatreconnects.org>

Suomessa Macyn toimintamalleihin on perehtynyt esimerkiksi Suomen psykologiliiton Eko- ja ympäristöpsykologian työryhmän tämänhetkinen puheenjohtaja, opintopsykologi Santtu Merjanaho, joka valmistelee väitöskirjaa luontoyhteydestä ja sen syventämisen menetelmistä.⁸⁸ Eri ekopsykologit ovat tarjonneet erilaisia ympäristötunteiden käsittelytilaisuuksia, ja etenkin Kirsi Salonen on myös kirjoittanut ilmastopsykologiasta.⁸⁹ Tässä raportissa on mahdotonta käsitellä kattavasti ekopsykologian kansainvälistä kenttää, mutta ilmastoahdistuksen käsittelytilaisuuksia ovat järjestäneet esimerkiksi Benjamin White⁹⁰ ja Elizabeth (Eshana) Bragg⁹¹.

Niin kutsutun ekoterapian kirjallisuudessa, jossa painotetaan luonnonympäristöjen holistisesti tervehdyttäviä vaikutuksia, on käsitelty myös ilmastonmuutoksen vaikutuksia ja ympäristöahdistusta.⁹² Myös eräät rituaalitoiminnan järjestäjät ovat soveltaneet metodejaan ilmastoahdistuksen käsittelyyn, kuten yhdysvaltalainen terapeutti ja kirjailija Francis Weller.⁹³

Kiinnostava ja uudenlainen toimintamuoto on Trebbe Johnsonin tunnetuksi tekemä Radical Joy for Hard Times & Guerrilla Beauty -toiminta. Tässä toiminnassa kannustetaan ihmisiä uskaltamaan viettää aikaa sellaisissa merkityksellisissä luonnonpaikoissa, jotka ovat kohdanneet erilaisia vaurioita. Fokus on tunteiden kokemisessa eikä toiminnassa. Osallistujat ovat raportoineet, että he ovat saaneet paikkojen kautta syvempiä yhteyksiä tunnemaastoihinsa ja resilienssi on kasvanut.⁹⁴

Yksittäiset tapahtumat, joissa käsitellään ilmastoahdistusta

Myös omat kokemukseni ovat osoittaneet, että monia ihmisiä helpottaa jo se, että he voivat käsitellä ilmastotunteita yhdessä toisten kanssa yksittäisessä tilaisuudessa. Tällaiset tilaisuudet luovat erilaisille ilmastoahdistuksen tuntemuksille sosiaalista hyväksyntää. Niissä voidaan tarjota myös vertaistukea ja vinkkejä tunteiden käsittelyyn. Itse olen käyttänyt tällaisissa tilaisuuksissa metodiikkaa, jossa rakennetaan draaman kaari kohti voimaantumista ja toivon merkkejä. Tarjoan jonkin verran tietoa, itsesäätelyn vinkkejä ja vertaistuen välittämisen mahdollisuutta. Paikalla tällaisista sessioista on ollut pääsääntöisesti hyvin kiittävää. Toiset henkilöt, jotka ovat järjestäneet Suomessa samankaltaisia tilaisuuksia, ovat pääasiassa (eko)psykologeja, ympäristökasvattajia ja taiteilijoita.

Ympäristökasvatus ja taide

Erilaiset ympäristökasvattajat ja taiteilijat ovat järjestäneet työpajoja, näyttelyitä, performansseja ja muita tapahtumia, joiden kautta osallistujat ovat päässeet käsittelemään ilmastotunteitaan. Tällaisia taideperustaisia toimintatapoja on mahdollista integroida erilaiseen paikallistoimintaan ja erilaisia toimijoita on tietenkin mahdollisuus tilata vierailemaan.

⁸⁸ https://www.psyli.fi/ajankohtaista/medialle/psykologiliiton_asiantuntijat. Työryhmä valmisti vuonna 2011 ilmastonmuutosta käsittelevän kannanoton: https://www.psyli.fi/files/2265/Ilmastonmuutossuositus_2011.doc

⁸⁹ Salonen 2010; 2005.

⁹⁰ <http://www.theclimatewithin.org>

⁹¹ <http://www.joyality.org>

⁹² Buzzell & Chalquist 2009. Varhaisempi artikkelikokoelma, Roszak, Gomes & Kanner (toim.) 1995, ei käsittele niin paljon ilmastonmuutosta, mutta sisältää monia artikkeleita ympäristötunteista. Ahdistuksesta ja ekoterapiasta ks. myös Clinebell 1996.

⁹³ Weller 2015. Psykologi Carolyn Baker, joka uskoo jonkinlaisen yhteiskunnallisen romahduksen olevan vääjäämätön, on kirjoittanut monia teoksia vaikeiden ympäristötunteiden kohtaamisesta (<https://carolynbaker.net>). Toinen amerikkalainen psykologi, Bill Plotkin, on tullut tunnetuksi luontoympäristöissä tapahtuvien itsetutkistelujen järjestäjänä (<https://animas.org/>). Molempien toiminnassa, kuten monilla muillakin ekopsykologeilla, on mukana henkisyteen liittyviä elementtejä.

⁹⁴ Johnson 2017; Johnson 2018; <http://www.radicaljoyforhardtimes.org>.

Suomessa ilmastokasvattaja Anna Lehtonen on soveltanut osallistavan draaman metodeja ilmastoahdistuksen käsittelyyn, toisinaan yhteistyössä Panu Pihkalan kanssa. Draamametodit mahdollistavat nopean siirtymisen syvällisten teemojen tarkasteluun, koska roolin ottaminen antaa intimitteettisuoja. Myös draamaan usein liittyvä huumorin mahdollisuus helpottaa vaikeiden tunteiden käsittelyä.⁹⁵

Luovan kirjoittamisen kouluttaja Henna Laininen on jo useina vuosina ohjannut Ilmastonmuutos minussa -kirjoittamistyöpajoja. Laininen myös valmistelee väitöskirjaa aihepiiristä.⁹⁶ Taiteilija Maija Raikamo on käyttänyt työpajoissaan erilaisia metodeja ja on tehnyt yhteistyötä esimerkiksi Kouvolan Mielenterveysseuran kanssa.⁹⁷ Kansainvälisesti esimerkiksi kirjallisuustieteilijät Hayden Gabriel ja Greg Garrard⁹⁸ sekä ympäristökasvattaja Elin Kelsey⁹⁹ ovat kehittäneet luovan kirjoittamisen metodiikkaa ilmastotunteiden käsittelyyn.

Ilmastoahdistuksen käsittelyyn voi soveltaa lukuisia erilaisia taiteellisia menetelmiä. Esimerkiksi valokuvien tai maalaustaiteen käyttö tarjoaa monia mahdollisuuksia. Kuvia voidaan luoda itse tai käyttää toisten luomia kuvia reflektiopintoina. Kiinnostava esimerkki ympäristöahdistuksen ja ilmastoahdistuksen käsittelystä valokuvien kautta on talvella 2018–2019 avoinna ollut Jälki-valokuvanäyttely Suomen Luontokeskus Haltiassa, Nuuksiossa.¹⁰⁰ Ilmastoahdistusteemaisia näyttelyitä ovat järjestäneet esimerkiksi Marika Tomu Kaipainen¹⁰¹ ja väljemmin IC-98-ryhmä.¹⁰²

Ilmastoahdistusta käsittelevistä teatteriesityksistä mainittakoon Helsingin ylioppilasteatterin viimeaikainen tuotanto (Järkeni ei riitä 2017, Nomadia 2018, Kuningas Patu Lear 2018)¹⁰³, Rakkaudesta-teatteriproduktio ja siihen liittyvä Utopedia-sanasto (jota voi hyödyntää esimerkiksi ryhmätyöskentelyissä)¹⁰⁴ ja Ilja Lehtisen käsikirjoittama Elinvoima-esitys (TEAK, 2018).¹⁰⁵

Yksittäisten henkilöiden tai pienryhmien toteuttama kuunteluapu

Eräät yksittäiset henkilöt, joko aivan yksin tai järjestäytymisen kautta, ovat tarjonneet kuunteluapua ilmastoahdistukseen. Esimerkiksi pohjoisamerikkalainen Kate Schapira on herättänyt Yhdysvalloissa jonkin verran huomiota Climate Anxiety Counseling -toiminnallaan, jossa hän pysyttää Tenavat-sarjakuvasta tutun ”terapiakojun” eri paikkoihin ja tarjoaa kuunteluapua.¹⁰⁶ Sustaining All Life -järjestö toimii myös Suomessa (pienimuotoisesti) ja on tarjonnut Euroopassa esimerkiksi ilmastokokousten yhteydessä kuuntelutukea.¹⁰⁷

⁹⁵ Lehtonen 2015; Lehtonen & Pihkala 2019; <https://yle.fi/uutiset/3-10610928>.

⁹⁶ Kortekallio 2016; <http://hennalaininen.net>

⁹⁷ Raikamo 2019; <https://www.maijaraikamo.com/>

⁹⁸ Gabriel & Garrard 2012.

⁹⁹ Kelsey 2014.

¹⁰⁰ Ks. <https://www.haltia.com/fi/vieraile-and-info/nayttelyt/erikoisnayttely/jalki/> ja näyttelystä tehty kirja *Spår-Jälki-Trace*.

¹⁰¹ ”Biophilia in Us”, Tikkurila ja Helsinki, 2018. <https://marikatomukaipainen.blogspot.com/>

¹⁰² Esimerkiksi heidän Helsingin Taidehallin kesän 2018 näyttely herätti ilmastoahdistuksen pohdintaa. Esim. <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/tama-kolahti-ic-98-tekee-mykistavan-komeaa-taidetta-tulevaisuudesta-ilman-ihmista>. Ryhmä sai syksyllä 2018 rahoitusta Koneen Säätiöltä ”Luonnontuhopuisto”-taidehankkeelle.

¹⁰³ Ks. esim. <https://www.hs.fi/nyt/art-2000005466305.html>

¹⁰⁴ www.utopedia.fi

¹⁰⁵ <https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000006005508.html>

¹⁰⁶ <https://climateanxietycounseling.wordpress.com>

¹⁰⁷ Henkilökohtainen kommunikaatio, Kaisli Syrjänen, 2017. <https://www.sustainingalllife.org>

Kirjallisuus

Albrecht, Glenn. 2017. "Solastalgia and the New Mourning." Teoksessa *Mourning Nature: Hope at the Heart of Ecological Loss and Grief*, toim. Ashlee Cunsolo Willox & Karen Landman, 292–315. Montreal & Kingston: McGill-Queen's University Press.

Albrecht, Glenn. 2012. "Chronic Environmental Change: Emerging 'Psychoterratic' Syndromes." Teoksessa *Climate Change and Human Well-being: Global Challenges and Opportunities*, toim. Inka Weisbecker, 43–56. New York: Springer.

Anspach, Nicolas M. & Draguljić, Gorana 2019. "Effective advocacy: the psychological mechanisms of environmental issue framing." *Environmental Politics* 28 (4), 615–63. DOI: 10.1080/09644016.2019.1565468

Berry, Helen, Thomas D. Waite, Keith B. G. Dear, Anthony G. Capon, & Virginia Murray. 2018. "The Case for Systems Thinking about Climate Change and Mental Health." *Nature Climate Change* 8 (4): 282–290.

Bodnar, Susan. 2008. "Wasted and Bombed: Clinical Enactments of a Changing Relationship to the Earth." *Psychoanalytic Dialogues* 18 (4): 484–512.

Bradley, Graham L., Joseph P. Reser, A. Ian Glendon, & Michelle Ellul. 2014. "Distress and Coping in Response to Climate Change." Teoksessa *Stress and Anxiety: Applications to Social and Environmental Threats, Psychological Well-being, Occupational Challenges, and Developmental Psychology Climate Change*, toim. K. Kaniasty, K. A. Moore, S. Howard & P. Buchwald, 33–42. Berlin: Logos Verlag.

Buzzell, Linda & Craig Chalquist (toim.). 2009. *Ecotherapy: Healing with Nature in Mind*. San Francisco: Sierra Club Books.

Clayton, Susan, Christie Manning, Kierra Krygsman & Meighen Speiser. 2017. *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. Washington, DC: APA and ecoAmerica.

Clayton, Susan, Christie Manning, & Caroline Hodge. 2014. *Beyond Storms & Droughts: The Psychological Impacts of Climate Change*. Washington, DC: APA and ecoAmerica.

Clayton, Susan. 2018. "Mental Health Risk and Resilience among Climate Scientists." *Nature Climate Change* 8 (April): 260–261. doi: 10.1038/s41558-018-0123-z

Clinebell, Howard. 1996. *Ecotherapy: Healing Ourselves, Healing the Earth*. Minneapolis: Fortress Press.

Coyle, Kevin J., & Lise Van Susteren. 2012. *The Psychological Effects of Global Warming on the United States: And Why the U.S. Mental Health Care System is Not Adequately Prepared*. Reston: National Wildlife Federation.

Cunsolo Willox, Ashlee. 2012. "Climate Change as the Work of Mourning." *Ethics & the Environment* 17 (2): 137–164.

Cunsolo, Ashlee & Neville R. Ellis. 2018. "Ecological Grief as a Mental Health Response to Climate Change-Related Loss." *Nature Climate Change* 8 (4): 275–281.

Cunsolo, Ashlee & Karen Landman (toim.). 2017. *Mourning Nature: Hope at the Heart of Ecological Loss & Grief*. Montreal & Kingston: McGill-Queen's University Press, 2017.

Doherty, Thomas J. 2015. "Mental Health Impacts." Teoksessa *Climate Change and Public Health*, toim. Barry Levy & Jonathan Patz, 195–214. Oxford & New York: Oxford University Press.

Eaton, Marie. 2017. "Navigating Anger, Fear, Grief, and Despair." Teoksessa *Contemplative Approaches to Sustainability in Higher Education: Theory and Practice*, toim. Marie Eaton, H. J. Hughes & J. McGregor, 40–54. New York: Routledge.

- Erkko, Anna & Marjo Hannukkala. 2015. *Mielenterveys voimaksi*. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Folkman, Susan. 2008. "The Case for Positive Emotions in the Stress Process." *Anxiety, Stress, & Coping* 21 (1): 3–14.
- Frankl, Victor E. 1980. *Elämän tarkoitusta etsimässä*. Suom. Ben Furman. Helsinki: Otava.
- Frankl, Victor E. 2005. [1969.] *Logoterapia*. Suom. Raija Viitanen. Logoterapiainstituutti.
- Gabriel, Hayden & Greg Garrard. 2012. "Reading and Writing Climate Change." Teoksessa *Teaching Ecocriticism and Green Cultural Studies*, toim. Greg Garrard, 117–129. Houndmills & New York: Palgrave Macmillan.
- Greenspan, Miriam. 2004. *Healing Through the Dark Emotions: The Wisdom of Grief, Fear, and Despair*. Boulder: Shambhala.
- Harkki, Sini. 2018. "Mitä jos ilmastonmuutos vie meiltä luottamuksen?". Greenpeacen blogi. <http://www.greenpeace.org/finland/fi/media/blogi/mit-jos-ilmastonmuutos-vie-meilt-luottamuksen/blog/61943/>
- Johnson, Trebbe. 2018. *Radical Joy for Hard Times: Finding Meaning and Making Beauty in Earth's Broken Places*. Berkeley: North Atlantic Books.
- . 2017. *101 Ways to Make Guerrilla Beauty*. [USA]: Radjoy Press.
- Kelly, Anna. 2017. *Eco-Anxiety at University: Student Experiences and Academic Perspectives on Cultivating Healthy Emotional Responses to the Climate Crisis*. Independent Study Project (ISP) Collection 2642. The University of Colorado at Boulder & Melbourne. http://digitalcollections.sit.edu/isp_collection/2642
- Kelsey, Elin (toim.). 2014. *Beyond Doom and Gloom: An Exploration through Letters*. Munich: Rachel Carson Center.
- Kohl, Alexander. 2018. "Ilmastonmuutos ahdistaa, mutta nuoret eivät ole vaipuneet toimettomuuteen." Artikkelel Sitran internetsivuilla, 7.12.2018. <https://www.sitra.fi/artikkelit/ilmastonmuutos-ahdistaa-mutta-nuoret-eivat-ole-vaipuneet-toimettomuuteen/>
- Kortekallio, Kaisa. 2016. "Lohdun paikoista tulevaisuudesta kertomiseen." (Henna Lainisen haastattelu.) *Elonkehä* 4, 16–23.
- Kortetmäki, Teea, Laitinen, Arto & Yrjönsuuri, Mikko (toim.). 2013. *Ajatuksia ilmastoetiikasta*. SoPhi 123. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa internetistä.
- Kurth, Charles. 2018. *The Anxious Mind: An Investigation into the Varieties and Virtues of Anxiety*. Cambridge & London: MIT Press.
- Lehtonen, Anna. 2015. "Calls for Creative Collaboration: How Can Drama Provide Creative and Collaborative Learning Methods for Climate Change Education?" *Nordisk Dramapedagogisk Tidskrift* 52 (3): 34–37.
- Lehtonen, Anna & Pihkala, Panu. 2019. "From Eco-anxiety to Hope Through Drama." Teoksessa *Beyond Text: Education Research through Creative Practices*, toim. Jeff Adams, Intellect Books, painossa.
- Lehtonen, Anna, Salonen, Arto & Cantell, Hannele. 2018. "Climate Change Education: A New Approach for a World of Wicked Problems." Teoksessa *Sustainability, Human Well-Being, and the Future of Education*, toim. Justin W. Cook, 339–374. Palgrave Macmillan.
- Leukumavaara, Jenni. 2018. "Suomalainen viha." *Vihreä Lanka* (7), 20–27.
- Lifton, Robert Jay. 2017. *Climate Swerve: Reflections on Mind, Hope, and Survival*. New York: The New Press.

- Macy, Joanna. 1983. *Despair and Personal Power in the Nuclear Age*. Philadelphia: New Society Publishers.
- . 1995. "Working through Environmental Despair." Teoksessa *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*, toim. Theodore Roszak, Mary E. Gomes & Allen D. Kanner, 240–269. San Francisco: Sierra Club.
- Macy, Joanna & Chris Johnstone. 2012. *Active Hope: How to Face the Mess We're in without Going Crazy*. Novato: New World Library.
- Macy, Joanna & Molly Brown. 2014. *Coming Back to Life*. Gabriola Island: New Society Publishers.
- Marshall, George. 2014. *Don't Even Think about it: Why our Brains are Wired to Ignore Climate Change*. New York: Bloomsbury Publishing USA.
- Moser, Susanne C. 2015. "Whither the Heart(-to-Heart)? Prospects for a Humanistic Turn in Environmental Communication as the World Changes Darkly." Teoksessa *Handbook on Environment and Communication*, toim. Anders Hansen & Robert Cox, 402-413. London: Routledge.
- Myllyniemi, Sami (toim.). 2017. *Katse tulevaisuudessa: Nuorisobarometri 2016*. [Helsinki]: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion nuorisoneuvosto ja Nuorisotutkimusseura
- Nikkanen, Hanna (toim.). 2017. *Hyvän sään aikana: Mitä Suomi tekee, kun ilmastonmuutos muuttaa kaiken?* Helsinki: Into.
- Norgaard, Kari Marie. 2011. *Living in Denial: Climate Change, Emotions, and Everyday Life*. Cambridge: MIT Press.
- Nurmi, Suvielise. 2016. *Merkintöjä eettisyydestä*. Seitsemän kirjoituksen sarja. <https://www.sitra.fi/hankkeet/kestavyiden-eettiset-ulottuvuudet/>
- Ojala, Maria. 2016. "Facing Anxiety in Climate Change Education: From Therapeutic Practice to Hopeful Transgressive Learning." *Canadian Journal of Environmental Education* 21: 41–56.
- . 2012. "Hope and Climate Change: The Importance of Hope for Environmental Engagement among Young People." *Environmental Education Research* 18(5), 625–642.
- Psychology & Global Climate Change: Addressing a Multi-Faceted Phenomenon and Set of Challenges. Report of the American Psychological Association Task Force on the Interface between Psychology and Global Climate Change* 2009. American Psychological Association. <https://www.apa.org/science/about/publications/climate-change>
- Pearse, Rebecca, James Goodman, & Stuart Rosewarne. 2010. "Researching Direct Action against Carbon Emissions: A Digital Ethnography of Climate Agency." *Cosmopolitan Civil Societies: An Interdisciplinary Journal* 2 (3): 76–103.
- Pekkarinen, Elina & Myllyniemi, Sami (toim.) 2019. *Vaikutusvaltaa Euroopan laidalla*. Nuorisobarometri 2018. Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusseura. <https://tietoanuorista.fi/nuorisobarometri/nuorisobarometri-2018/>
- Piispa, Mikko & Myllyniemi, Sami. 2019. "Nuoret ja ilmastonmuutos: Tiedot, huoli ja toiminta Nuorisobarometriä valossa." *Yhteiskuntapolitiikka* 84 (1): 61-69.
- Pihkala, Panu. 2019. "The Cost of Bearing Witness to the Environmental Crisis: Vicarious traumatization and secondary traumatic stress among environmental researchers." Vertaisarvioinnissa.
- . 2019b. *Mieli maassa? Ympäristötunteet*. Helsinki: Kirjapaja (tulossa, syyskuu 2019).
- . 2019c. *Keskusteluryhmiä ympäristöahdistuksesta*. Raportti kahden pilottiryhmän tiimoilta, kevät 2019. MIELI ry. www.mieli.fi/keskusteluryhmiä-ymparistoahdistuksesta
- . 2018. "Johdatus ympäristöahdistukseen: Ympäristöongelmien psyykkiset vaikutukset", *Tieteessä tapahtuu* 36 (6), 31–38.

- . 2018b. "Ympäristötunteet: Missä ovat suru ja raivo?", *Vihreä Lanka*, kesäkuu 2018, 74–77.
- . 2018c. "Eco-anxiety, tragedy, and hope: psychological and spiritual dimensions of climate change", *Zygon* 53 (2), 545–569.
- . 2017. *Pain helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo*. Helsinki: Kirjapaja.
- 2017b. "Miksi ilmastonmuutoksesta on niin vaikea puhua? Monitieteellisiä näkökulmia." *Tieteessä tapahtuu* 35 (1), 23–29.
- . 2017c. "Environmental Education After Sustainability: Hope in the Midst of Tragedy", *Global Discourse* 7 (1), 109–27.

Pojjula, Soili. 2018. *Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito*. Helsinki: Kirjapaja.

Raikamo, Anna-Maija. 2019. "Minussa (ilmast)on muutos: Taidelähtöiset menetelmät ilmastotunteiden työstämisen välineinä ja tukena." Opinnäytetyö (YAMK), Turun ammattikorkeakoulu, Kulttuuriala, Soveltava taide.

Ramsay, Tamasin & Lenore Manderson. 2012. "Resilience, Spirituality and Posttraumatic Growth: Reshaping the Effects of Climate Change." Teoksessa *Climate Change and Human Well-being: Global Challenges and Opportunities*, toim. Inka Weissbecker, 165-184. New York: Springer.

Randall, Rosemary. 2009. "Loss and Climate Change: The Cost of Parallel Narratives." *Ecopsychology* 1 (3): 118-129.

Randall, Rosemary & Andy Brown 2015. *In Time for Tomorrow: The Carbon Conversations Handbook*. Stirling: The Surefoot Effect.

Reser, Joseph P. and Janet K. Swim. 2011. "Adapting to and Coping with the Threat and Impacts of Climate Change." *American Psychologist* 66 (4): 277–89.

Reser, Joseph P., Shirley A. Morrissey, & Michelle Ellul. 2011. "The Threat of Climate Change: Psychological Response, Adaptation, and Impacts." Teoksessa *Climate Change and Human Well-being: Global Challenges and Opportunities*, toim. Inka Weissbecker, 19–42. New York: Springer.

Roszak, Theodore, Gomes, Mary E. & Allen D. Kanner (toim.). 1995. *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*. San Francisco: Sierra Club.

Running, Steven W. 2007. "The 5 Stages of Climate Grief", Numerical Terradynamic Simulation Group Publications, 173. (http://scholarworks.umt.edu/ntsg_pubs/173)

Saari, Antti, and John Mullen. 2018. "Dark Places: Environmental Education Research in a World of Hyperobjects." *Environmental Education Research* 1–13.

Saarimäki, Sanni. 2018. Julkaisematon raportti Aalto-yliopiston ilmastoahdistus-ryhmien toteutustavoista. Saatavilla tekijältä.

Salonen, Kirsi. 2010. *Mielen luonto: Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma*. Helsinki: Green Spot.

Salonen, Kirsi. 2005. *Mieli ja maisemat: Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma*. Helsinki: Edita.

Searle, Kristina & Kathryn Gow. 2010. "Do Concerns about Climate Change Lead to Distress?" *International Journal of Climate Change Strategies and Management* 2 (4): 362-379.

Solantaus, Tytti. 1990. *Mental Health of Young People and the Threat of Nuclear War: Socioepidemiological and Activity Theoretical Studies*. Väitöskirja, Helsingin yliopisto.

Solantaus, Tytti. 1991. *Young People and the Threat of Nuclear War: Out There Is a World I Belong to; A Literature Review*. London: Frank Cass & Co, 1991.

Solomon, Robert C. & Lori D. Stone, 2002. "On 'Positive' and 'Negative' Emotions." *Journal for the Theory of Social Behaviour* 32 (4): 417-435.

Stoknes, Per Espen. 2015. *What we Think about when we Try Not to Think about Global Warming: Toward a New Psychology of Climate Action*. Chelsea Green Publishing.

Tiainen, Antti. 2017. "Ilmastonmuutos ja luonnonkatastrofit ahdistavat lähes kaikkia – Liian moni sivuuttaa nämä tunteet, vaikka juuri ne ovat ratkaisu, sanoo tutkija Panu Pihkala." *Helsingin Sanomat* 7.10. Internetversio: <https://www.hs.fi/elama/art-2000005398521.html>

Tillich, Paul. 1952. *The Courage to be*. New Haven: Yale University Press.

Väärämäki, Heidi. 2019. "Stressiä luonnosta." *Helsingin Sanomat* 9.2. Internetversio: <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005993260.html>

Weintrobe, Sally (toim.) 2013. *Engaging with Climate Change: Psychoanalytic Perspectives*. London and New York: Routledge.

White, Benjamin. 2015. "States of Emergency: Trauma and Climate Change." *Ecopsychology* 7 (4): 192–197.

Woodbury, Chiva. 2019. "Climate Trauma: Towards a New Taxonomy of Trauma." *Ecopsychology* 11 (1). DOI: 10.1089/eco.2018.0021

