

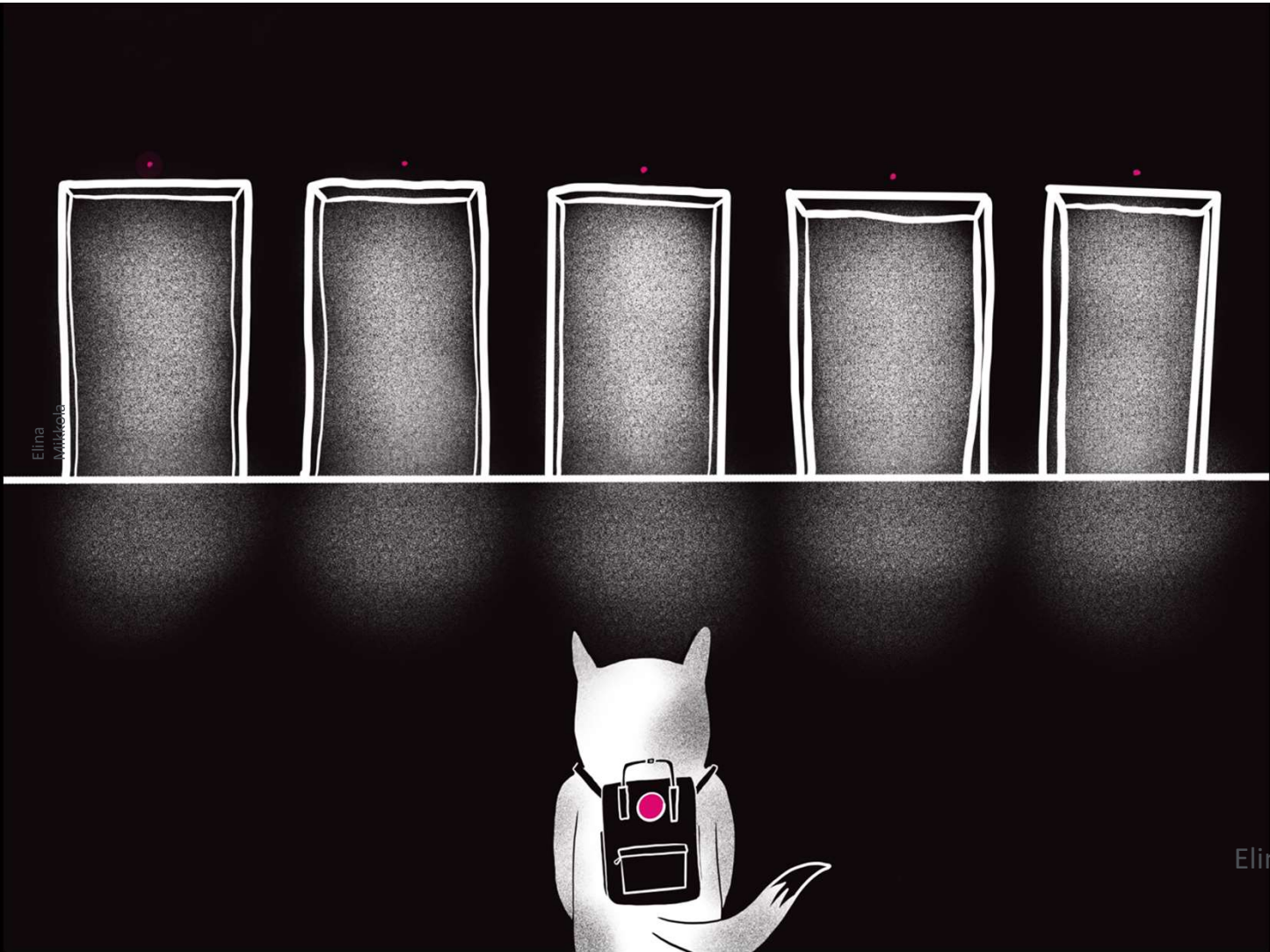


# Huoli tulevaisuudesta, oma identiteetti ja ympäristötunteiden puheeksi ottaminen

Elina Marttinen  
Psykolgi, PsT  
Nyyti ry

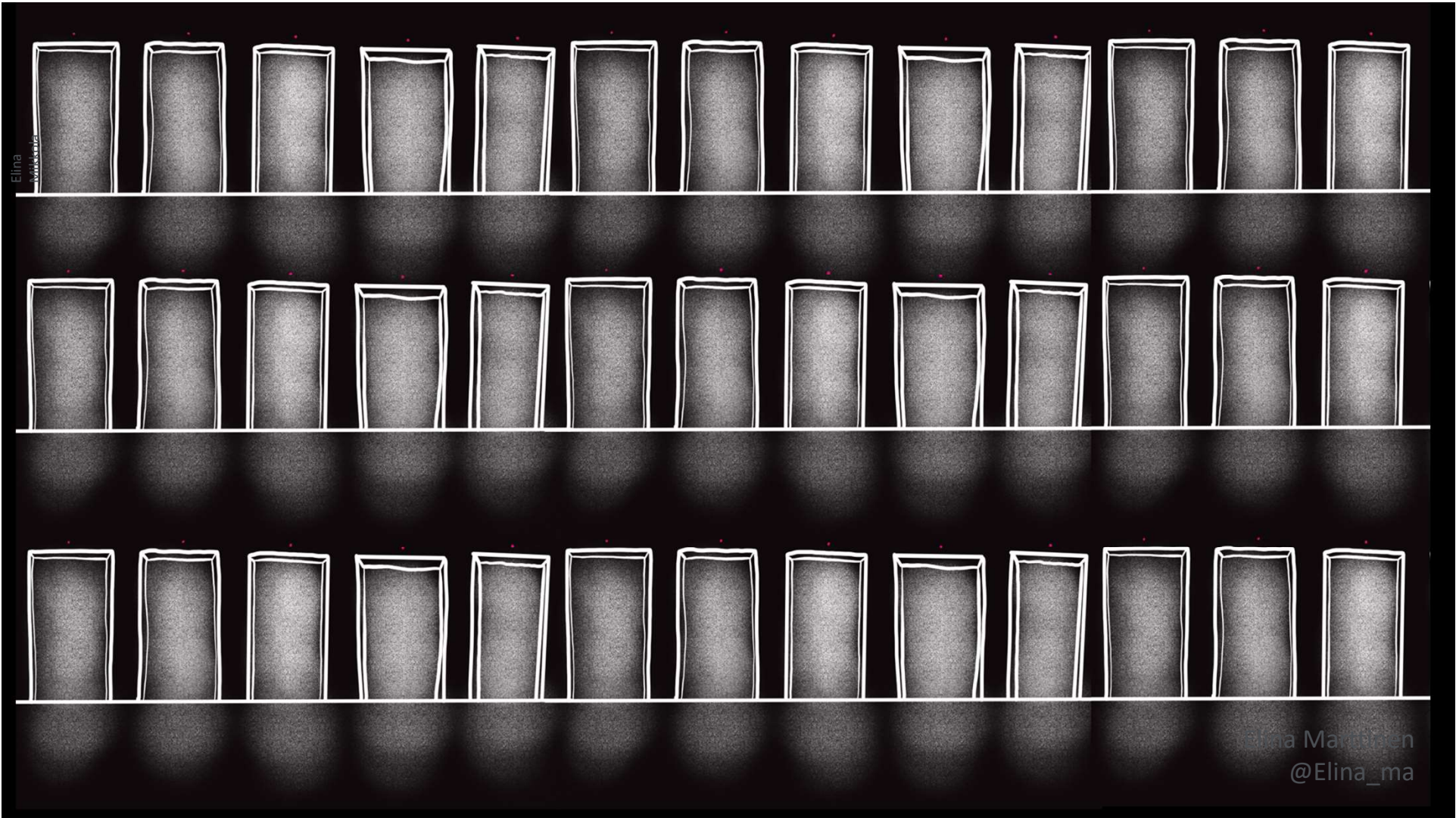
[elina.marttinen@nyyti.fi](mailto:elina.marttinen@nyyti.fi)

Twitter: @Elina\_ma



Elina  
Marttinen

Elina Marttinen  
@Elina\_ma



Elina

Elina Marninen  
@Elina\_ma





## KUKA MINÄ OLEN?

- Mitä haluan?
- Mitä tavoittelen?
- Mikä minulle on tärkeää?

## Parhaassa tapauksessa

- Nuoret ohjaavat omaa elämäänsä
- Neuvottelevat tiensä aikuisuuteen
  - Asettamalla tulevaisuuteen suuntautuneita tavoitteita
  - Käyvät läpi eri identiteettivaihtoehtoja
  - Sitoutuvat tiettyyn elämän polkuun

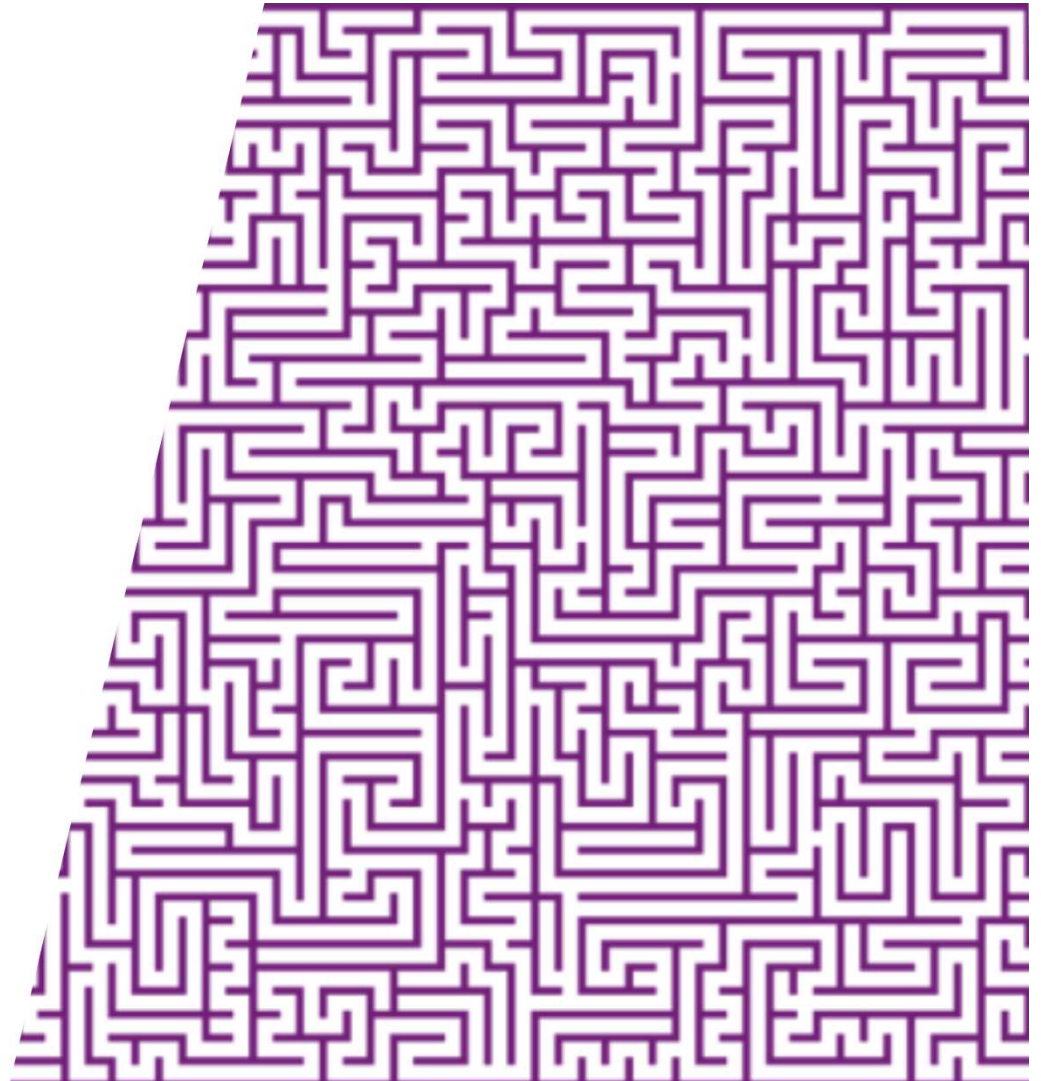


-> nämä antavat elämälle merkityksen



## Pahimmassa tapauksessa

- Loputtomat valinnan mahdollisuudet lisäävät sekaannusta
- Jumiutuu loputtomaan huolen sävyttämään etsintään
- Johtaa toivottomuuden ja kontrolloimattomuuden tunteisiin



IDENTITEETIN MUODOSTAMISPROSESSI  
HEIJASTUU HYVINVOINTIIN  
JA KOULUTUS- JA TYÖURAAAN



# Identiteetin muodostumisprosessi, hyvinvointi ja motivaatio

- Identiteetin selkeys on yhteydessä hyvinvointiin ja psykologiseen sopeutumiseen
- Pulmia identiteetissä  
→ pulmia hyvinvoinnissa ja motivaatiossa



Luyckx, et al. 2008, Crocetti, et al. 2008

Schwartz, S. J., Hardy, S. A., Zamboanga, B. L., Meca, A., Waterman, A. S., Picariello, S., et al. (2015). Identity in young adulthood: links with mental health and risky behavior. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 39-52. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2014.10.001>

Schwartz, S. J., Beyers, W., Luyckx, K., Soenens, B., Zamboanga, B. L., Forthun, L. F., et al. (2011). Examining the light and dark sides of emerging adults' identity: a study of identity status differences in positive and negative psychosocial functioning. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 839-859. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-010-9606-6>



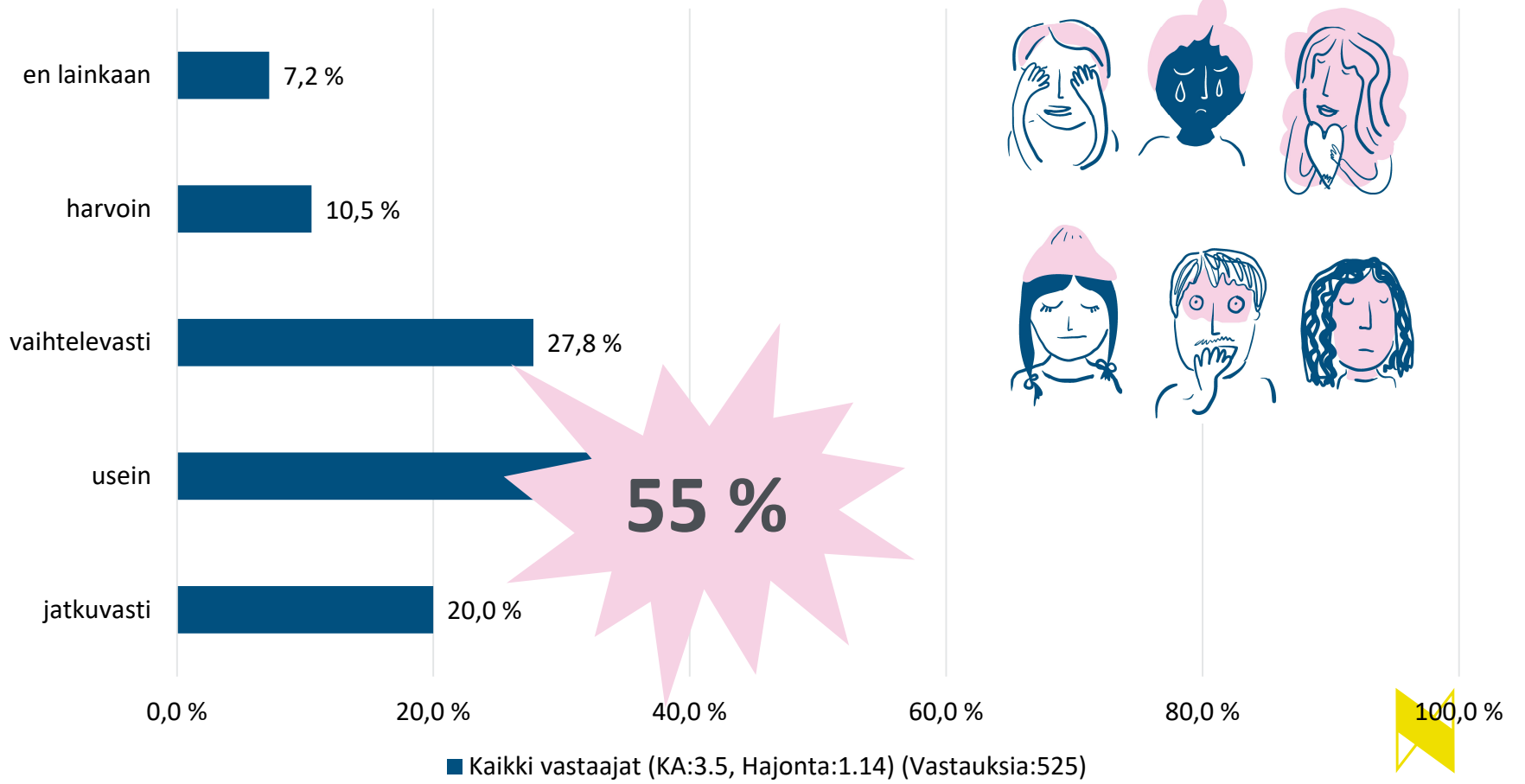
**Huoli ympäristöstä ja  
tulevaisuudesta lisääntyy –  
pysähtytään yhdessä  
ympäristötunteiden äärelle.**

# Ympäristöahdistus –kartoitus, 2019

N=538



Miten usein koet  
**huolta, levottomuutta tai  
surua, kun kuulet  
ympäristökriisiin liittyviä  
asioita?**





## Miten ympäristöahdistus vaikuttaa elämääsi?

“Se masentaa mielialaani ja tekee usein oloni alakuloiseksi. Kamppailen usein sen kanssa, ettei minulla opiskelujen ym. takia ole aikaa eikä varsinkaan energiaa tehdä vapaaehtoistyötä ympäristön puolesta, vaikka sitä tavallaan "odotetaan" nyt jokaiselta, joka on ympäristöstä huolissaan.”

“Ajatus lapsen hankkimisesta on alkanut hirvittää. Välillä tunnen voimattomuutta ja haluttomuutta, koska tulevaisuus tuntuu pelottavalta. “

# Ympäristötunteista pitää puhua





**Millaisena näet  
tulevaisuuden?  
Miten koet  
ympäristökriisin?**

# Miten sitten?

## Ympäristötunne ja resilienssi -malli:

### 1. “Ole tässä – tasapainoita, tiedosta, havainnoi”

- Annetaan keinoja tunteiden ja ajatusten tunnistamiseen ja stressin hallintaan, jolloin mahdollistuu kokemus, että voi vaikuttaa omaan tilanteeseen

### 2. “Kartoita – etsi, kosketa, kasvata”

- Autetaan löytämään tapoja oppia, kasvaa ja löytää uusia lähteitä merkitykselle, suunnalle ja toivolle elämässä

### 3. “Koe yhteys – luo uutta kulttuuria paikallisesti”

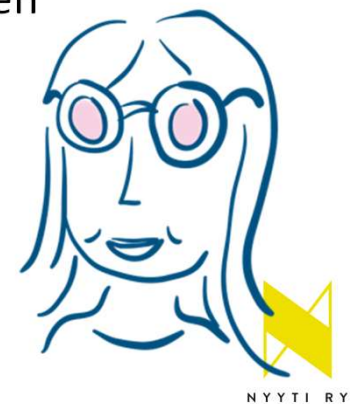
- Vaikuta, tee muutoksia





# Millä keinoilla ilmastoahdistusta voisi helpottaa?

“En toivo ahdistuksen liikaa psykologisointia. Joissain tilanteissa paniikki on luonnollinen ja terve tapa suhtautua äärimmäisen uhkaavan tilanteeseen. Palavasta talosta on luvallista juosta ulos paniikissa ilman, että ulkona seuraavat tulevat diagnosoimaan paniikkihäiriöiseksi. Toivon mielenterveyden ammattilaisilta ja järjestöiltä ympäristöongelmien ja niiden terveys-/ hyvinvointivaikutusten esiintuomista. Toivon vertaistuen järjestämistä, jotta asiaan heränneet saavat tukea jaksaa elämäänsä ja elämän puolesta taistelua. Koska tunteet ovat kokemuksellisia taiteen hyödyntäminen niiden käsittelyssä ja myös ympäristön muutokseen sopeutumisen tukena lienee hyödyllistä.”



# Kiitos!

Laita viestiä, niin tehdään yhteistyötä

Elina Marttinen

[elina.marttinen@nyyti.fi](mailto:elina.marttinen@nyyti.fi)

Twitter: Elina\_ma

