



Tunne ry kehittää keinoja käsitellä ilmastotunteita

“MILLAISIA PALVELUITA sosiaali- ja terveysalalla pitäisi tulevaisuudessa tarjota? Tätä mietin kollegani **Sanni Saarimäen** kanssa viime vuosikymmenen puolivälissä Metropolia-ammattikorkeakoulun kuraattorina. Sanni oli siellä opintopsykologina. Ilmastonmuutos ei palveluissa juuri näkynyt, vaikka se eteni ja vaikutti yhä enemmän ihmisten hyvinvointiin ja mielenterveyteen.

Tähän mennessä Suomeen on kohdistunut enemmän ilmastonmuutoksen epäsuoria kuin suoria vaikutuksia. Kun ne lisääntyvät, myös terveys- ja hyvinvointivaikutukset lisääntyvät.

Ympäristökriisit vaikuttavat paitsi fyysiseen myös mielenterveyteen. Esimerkiksi maanviljelijöiden itsetuhoisuus on lisääntynyt ja kriisit lisäävät päihteidenkäyttöä. Niillä on vaikutuksia myös yhteisöihin, mistä puhutaan liian vähän. Yhteisöllinen liima katoaa, epäluottamus lisääntyy ja autoritaariset tahot nostavat päätään.

Sitran 2019 tekemän kyselyn mukaan kaikissa ikä- ja sosioekonomisissa ryhmissä koetaan ympäristötunteita. Ne korostuvat nuorilla, koska heillä näitä

kysymyksiä on käsitelty alaluokilta lähtien ja he ovat siksi asiasta tietoisempia. Heillä on myös koko oma tulevaisuus edessään.

Ilmastotunteet alkoivat pikkuhiljaa näkyä keskusteluissa opiskelijoiden kanssa. Kun Sanni siirtyi psykologiksi Aalto-yliopistoon, hän perusti opiskelijoille keskusteluryhmän ilmastoahdistuksesta. Mietimme, että tällaista tukea pitäisi tarjota kaikille. Päätimme perustaa yhdistyksen alustaksi toiminnalle.

Tunne ry syntyi 2018. Se ryhtyi järjestämään tilaustyöpajoja erilaisille yhteisöille, järjestöille, oppilaitoksille ja esimerkiksi työpaikkojen ekotukihenkilöille. Tällaista toimintaa ei juurikaan Suomessa ollut ja muualla maailmassa vain harvoissa maissa, kuten Australiassa, Yhdysvalloissa ja Englannissa.

Uskoimme yhdistyksen tuovan toimintaan jatkuvuutta. Aiheesta kiinnostuneiden on helppo tulla yhdistykseen mukaan. Sen kautta ajatukset leviävät paremmin kuin esimerkiksi yrityksen. Yhdistyksen työhön pystyy myös hakemaan avustuksia.

Ympäristöahdistuksen tutkija **Panu**

Pihkala kyseli ensimmäisessä asiaa käsitelleessä kirjassaan vuonna 2017, onko Suomessa mitään paikkoja, jonne voisi mennä puhumaan ilmastoahdistuksesta. Hän oli pilotoinut sitä käsitteleviä ryhmiä ja valmisteli Mieli ry:n kanssa asiaa koskevaa hanketta. Hän kutsui Tunne ry:n mukaan. Ympäristöahdistuksen mieli -hanke sai rahoituksen 2020.

Pysyvää rahoitusta meillä ei ole. Olen ainoa kokopäiväisesti palkattu työntekijä, töissä hankerahoituksella. Lisäksi meillä on osa-aika- ja keikkatyöntekijöitä.

Emme ole ympäristöjärjestö vaan sosiaali- ja terveysjärjestö, joka edistää ihmisten hyvinvointia. Tarjoamme tukea ilmastotunteiden käsittelyyn yhtä lailla ympäristökriisin kieltäjille kuin ympäristöaktivisteille.

Hankkeessa on kehitetty vertaisryhmämalli, jossa tuuletetaan ensin ilmastomuutoksen herättämiä tunteita ja ajatuksia. Esiin tulee yleensä pelkoa, huolta, ahdistusta, voimattomuutta – ylitsekäyvyyden kokemus.

Sitten siirrytään selviämisen keinovalikoimaan, siihen mikä auttaa oman hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Käydään läpi esimerkiksi hermoston rauhoittamista ja luovia menetelmiä. Annetaan vahvistusta tehdä niitä asioita, jotka itselle sopivat. Tuetaan hakeutumaan yhteisöihin, joissa tulee ymmärretyksi ja joissa voi toimia arvojensa mukaan.

Toimintaan osallistuminen voi jollain lisätä ahdistusta. Varmistamme, ettei ihminen tällöin jää tyhjän päälle. Monet kyselevät tietoja psykoterapeuteista, jotka osaavat ottaa asian vakavasti. Kaikki terapeutit eivät tunnista asiaa vaan ajattelevat, että taustalla on jokin muu ongelma.

Monet terapeuttiset ja sosiaali- ja terveysalalla käytettävät menetelmät soveltuvat ilmastotunteiden käsittelyyn. Ilmastomuutos eroaa muista stressitekijöistä siinä, että se on krooninen, voi-

mistuva, päätepiteetön stressitekijä.

Se herättää myös vahvoja tunteita. Jos on muutenkin mielenterveyden haasteita, myös ilmastoasiat voivat helpommin mennä panssareista läpi ja ahdistus on voimakkaampaa.

Perinteisesti terapiassa käsitellään menneisyyden traumaattisia tapahtumia. Ilmastokriisissä taas tarvitaan ongelmia ehkäisevää mielenterveystyötä, tunnetaitojen vahvistamista. Nämä ovat tulevaisuuden kansalaistaitoja. Ne liittyvät ilmastokriisiin, mutta resilienssin, kyvyn selvittää muutoksista, vahvistaminen tunnetaidoilla palvelee monenlaisissa kriiseissä.

Kun kyseessä ovat uudentyyppiset kysymykset ja nuori tutkimusala, yhdistyksessä voidaan joustavasti koota yhteen asiantuntijoita ja etsiä uutta kotimaista ja kansainvälistä tutkimustietoa. Kun kokonaiskuva on synkkä, nyt tutkitaan esimerkiksi näyttöön perustuvaa toivoa. Miten nuoret voisivat uneksia paremmasta tulevaisuudesta, vaikka tulevaisuususkon romahtaminen on jo 2010-luvun ilmiö.

Menetelmävaihtoa tehdään vaikkapa ruotsalaisten ilmastopsykologien kanssa. Briteistä on otettu vaikutteita Carbon Conversations -keskustelumallista.

Missioni on houkutellessa mukaan lisää aktiivisia toimijoita, itseäni fiksumpia ihmisiä. Yhdistys on siinä hyvä alusta. Säännöllisempi rahoitus toisi rauhaa tekemiseen.

Terveyspuoli on reagoinut asiaan enemmän kuin sosiaalipuoli. Olisiko syynä se, että sosiaalipalveluissa asiakkailla on niin paljon haasteita arjessa pärjäämisessä. Lääkärit esimerkiksi näkevät selvästi, ettemme voi edes hengittää ilman kasveja. Näistä asioista on tärkeää puhua monilla aloilla ja tasoilla.”

TANELI SAARI

toiminnanjohtaja, Tunne ry
tunne.org
www.ymparistoahdistus.fi