



# Ympäristö, tunteet ja mielen hyvinvointi

Hyvinvointia elinympäristöstä 15.9.

Hanna Rintala (LL, ympäristökasvattaja) [hanna.rintala@nyyti.fi](mailto:hanna.rintala@nyyti.fi)

Ympäristöahdistuksen mieli -hanke

[www.ymparistoahdistus.fi](http://www.ymparistoahdistus.fi) IG @ymparistotunteet

# Ympäristöahdistuksen mieli – hanke:

## Miten toimimme ja mitä tarjoamme?

Tarjoamme vertaistukea kaikille, jotka kokevat pelkoa, toivottomuutta tai ahdistusta ympäristön tilasta

- Puhutaan ympäristötunteista -työpajat (avoimet ja kohdenneet) ja Chat
- Puhutaan ympäristötunteista -ryhmät
  - Facebook-ryhmä
  - WhatsApp-ryhmä
  - Verkkoryhmä
  - Ympäristötunne-sähköpostihaaste

Tarjoamme kohdennettua koulutusta ympäristötunteista ja -ahdistuksesta

- Opettajille ja kasvattajille
- Sosiaali- ja terveysaloille, myös järjestötoimijoille
- Meiltä voit tilata räätälöitävää koulutusta/työpajoja omille sidosryhmille

Tuomme esiin ympäristökriisin mielenterveysvaikutuksia

- Verkkosivut: [ymparistoahdistus.fi](http://ymparistoahdistus.fi)
- Instagram: [@ymparistotunteet](https://www.instagram.com/ymparistotunteet)
- Avoimet ympäristötunteiden äärellä -tilaisuudet
- Yleisökirjoitukset, kannanotot ja puheenvuorot
- mm. HS: Ilmastohuoli on jokaisen ikäryhmän huoli ja MTV: Ilmastokriisi uhkaa myös mielenterveyttä
- #ymparistotunteet #ilmastoahdistus
- Podcast
- Mielenterveysjärjestöjen [ympäristöhätätilan julistus](#)

Yhteistyössä MIELI ry, Nyyti ry ja ilmasto- ja ympäristötunteisiin keskittyvä Tunne ry





Maapallo on ihmisen psykofyysisen hyvinvoinnin perusta

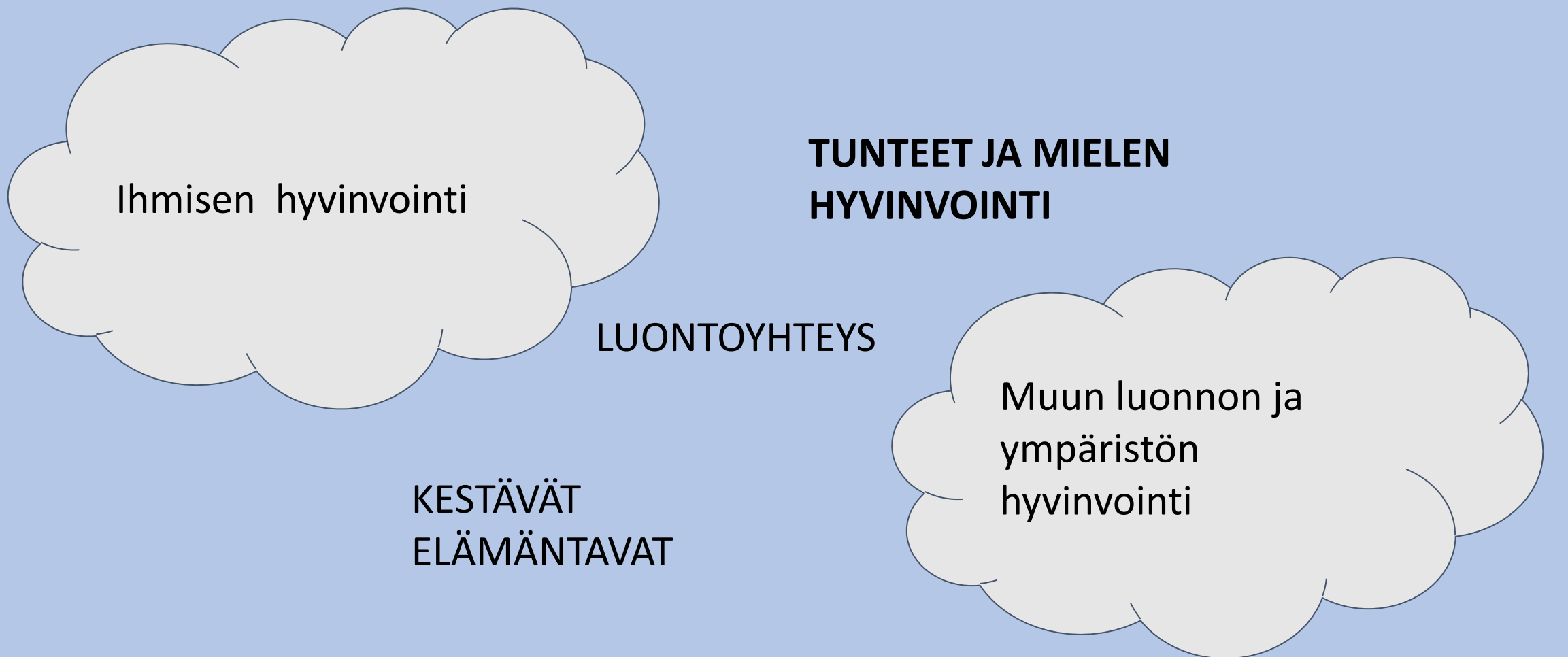
Ihmisen elintavat ja niiden seurausten korjaaminen kuormittavat maapalloa

Maapallon hätätila saa ihmisen voimaan huonosti

Kestävä kehitys auttaa sekä ihmistä että maapalloa voimaan paremmin



# Ihmisen ja ympäristön hyvinvointi linkittyvät



Ihmisen hyvinvointi

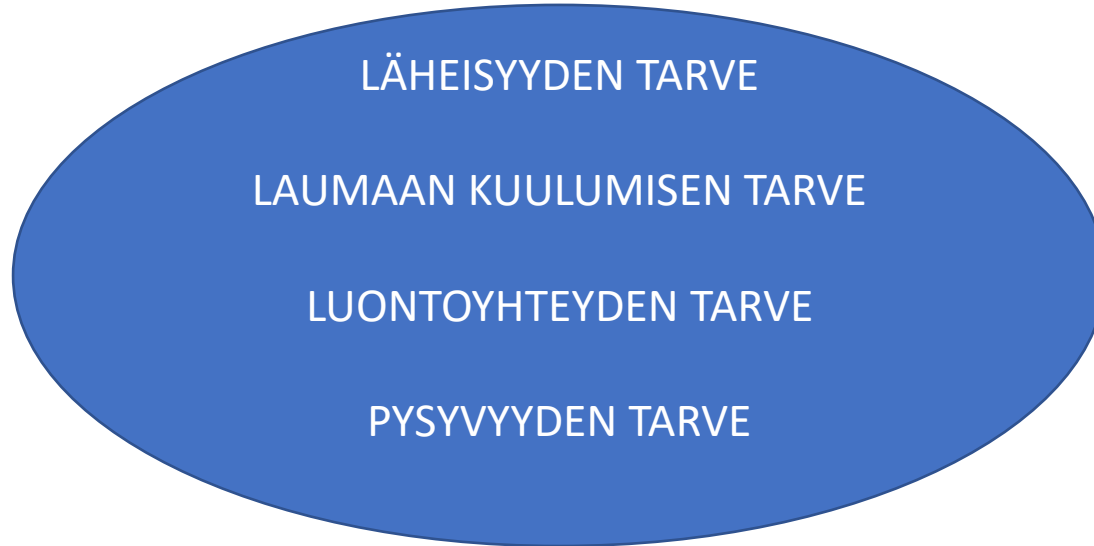
**TUNTEET JA MIELEN  
HYVINVOINTI**

LUONTOYHTEYS

KESTÄVÄT  
ELÄMÄNTAVAT

Muun luonnon ja  
ympäristön  
hyvinvointi

# Miten ympäristö vaikuttaa tunteisiimme ja mielen hyvinvointiin?



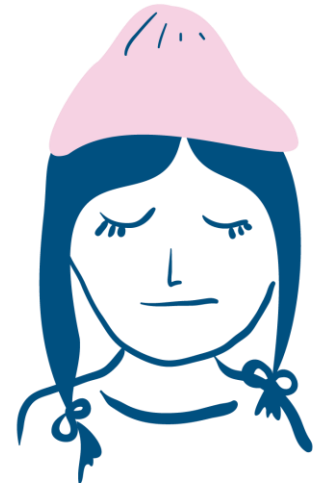
Lähiluonnon mielenterveys- ja muut hyvinvointivaikutukset – aistien kautta tulevat vaikutukset

Laajemman ympäristön vaikutukset – pysyvyys ja jatkuvuus ympäristökriisin vuoksi uhattuna

Usein ympäristöhuoli ja –ahdistus kiteytyy ilmastonmuutokseen, joka on ”polttavin” ongelma

# Ympäristötunteet

- Kattotermi ympäristöön, ilmastoon ja luontoon liittyville tunteille
- Tunteita on laidasta laitaan, myönteisiltä tuntuvista kielteiseltä tuntuviin. Osa tunteista voi olla vaikea tunnistaa.
- Ympäristöahdistuksella tarkoitetaan niitä ahdistavia tunteita, jotka kumpuavat ympäristöongelmista ja niiden uhasta.
  - ei psyykinen diagnoosi/sairaus vaan ymmärrettävä reaktio maailman ympäristöongelmien suuruuteen ja vakavuuteen



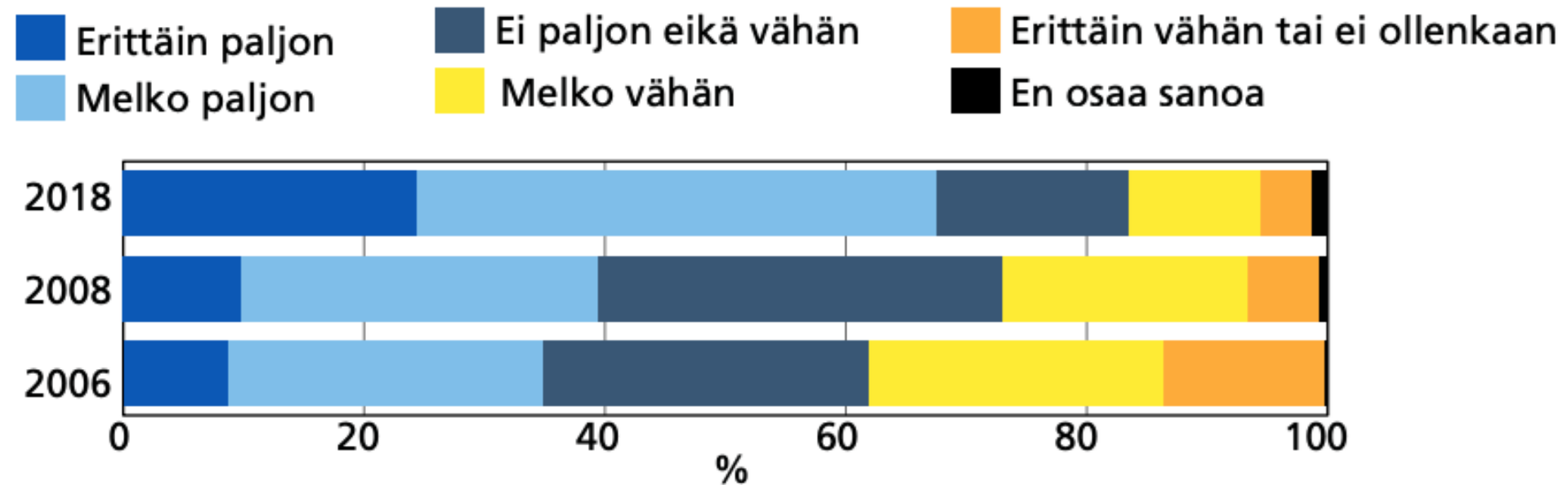
# Ympäristötunteita ilmenee kaikissa ikäryhmissä ja yhteiskuntaluokissa

- Yli 50 % ihmisistä kokee huolta ympäristön vuoksi
- Suomalaiset kokevat eniten kiinnostusta, turhautumista ja riittämättömyyden tunnetta
- Hankalimmillaan lamaantumista, masennusta, torjuntaa/kieltämistä

Lähde:

<https://media.sitra.fi/2019/08/21153439/ilmastotunteet-2019-kyselytutkimuksen-tulokset.pdf>

# Entä nuoret?



Kuvio 2. "Kuinka paljon koet epävarmuutta tai turvattomuutta ihmisestä johtuvasta ilmastonmuutoksesta?" Vertailussa vuosien 2006, 2008 ja 2018 Nuorisobarometrit, %.



# Resilienssi ja sen vahvistaminen

- Epätoivotut vaikutukset ja seuraukset juontuvat ilmastonmuutoksen kaltaisista ilmiöistä, joille ei ole tiedossa päätepistettä. Näin ollen mielenterveyden näkökulmasta on järkevää vahvistaa voimavaroja ja taitoja, joilla kohdata stressitekijöitä.
- Resilienssin lisäämisellä pyritään siihen, että yksilöt, perheet, yhteisöt ja laajemmin jopa yhteiskunnat kestäisivät mahdollisimman hyvin tulevaisuuden haasteet. Toimintakyvyn säilyttäminen on myös edellytys sille, että kykenemme riittäviin ilmasto- ja ympäristötekoihin.
- Ekologisen siirtymän yhteydessä puhutaan myös yhteiskunnallisen resilienssin vahvistamisesta



# Psykososiaalinen turvallisuus

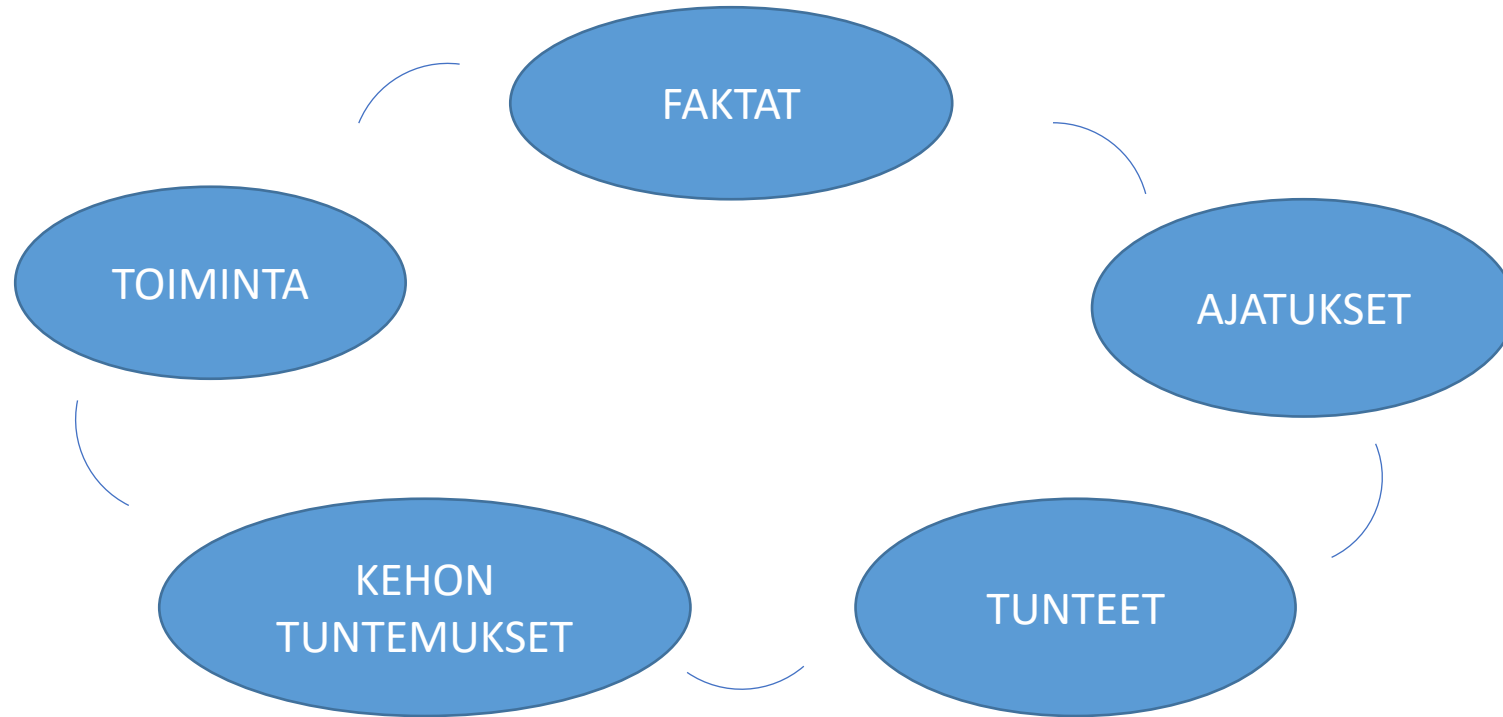
- Mentalisaatiokyvyn kehittyminen lapsuudessa ja koko elämän ajan: tietoisuus omasta ja toisen mielestä ja niiden vuorovaikutuksesta
- Mm. oksitosiini välittäjäaineena ja aivojen peilisolujärjestelmä keskeinen toisiin liittymisessä ja turvallisuudentunteen sekä moraalin kehittämisessä
- Merkityksellisyyden kokemukset – elämälläni on merkitystä ja olen merkityksellinen jollekulle

MITÄ SUN  
MIELESSÄ  
LIIKKUU?

MIKÄ KAIKKI  
MUN  
MIELEEN  
VAIKUTTAA?



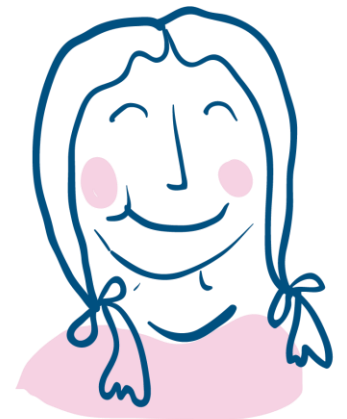
# Tietoisuuden kartta



Tunteet viestinä "sisimmästämme"

Tunne ≠ toimintayllyke

Ajatus ≠ fakta



# Tunnetaitojen vahvistamisessa avuksi:

- Tunteiden tunnistaminen, refleктоiva kuuntelu ja validointi eli hyväksyvä havaitseminen
- Myötätunnon ja empatian viljely
- Tietoisuustaidot ja arvojen kirkastaminen
- Kahden tason näkökyvyn kehittäminen

Hei on ymmärrettävää että ympäristöasiat ahdistaa!

Me ollaan tässä kaikki samassa veneessä.

Kun me puhutaan näistä tunteista, me voidaan myös pystyä toimimaan paremmin.

# Kohti kestäväää empatiayhteiskuntaa – paikallisella tasolla

- Psykososiaalinen turvallisuus edellytyksenä sille, että yksilöt voivat huolehtia ympäristöstä (?)
  - Toisaalta luontoyhteys voi auttaa psykososiaalisen turvallisuuden kehittymistä

- Ympäristötietoinen tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen:

Missä kaikkialla tätä voitaisiin soveltaa nykyistä laajemmin?

- Lasten ja nuorten / perheiden parissa
- Työpaikoilla ja opinnoissa
- Miten omassa toiminnassasi tai sidosryhmiesi toiminnassa?

