

Dos. Panu Pihkala, Kansalaisareenan seminaari 8.10.2019

Ilmastoahdistus ja vertaistuki

Esitelmän pääsisällöt

- Ilmastoahdistuksen ilmiöstä, hyvin lyhyesti
 - Lähteitä
- Tunteista
- Vertaistukeen liittyvistä asioista
- Eryitysteema: ketä tuetaan ja miten?

Lähteitä ympäristöahdistuksesta

- *Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo* (2017)
- "Johdatus ympäristöahdistukseen", *Tieteessä tapahtuu* 2018 (netissä)
- "Miksi ilmastonmuutoksesta on niin vaikea puhua?", *Tieteessä tapahtuu* 2017 (netissä)
- Käytäntöön suunnattuja tekstejä:
www.ekoahdistus.blogspot.fi
- Ks. YLE Areena

Ilmastoahdistus

- = se osa ympäristöahdistuksesta, joka liittyy ilmastonmuutokseen
- Ks. *Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen*, Mieli ry. (Suomen mielenterveysseura), kesäkuu 2019, Panu Pihkala
<https://mieli.fi/fi/raportit/ilmastoahdistus-ja-sen-kanssa-el%C3%A4minen>
- Huom! Mieli ry:n sivuilla myös toinen raportti: "Keskusteluryhmiä ympäristöahdistuksesta" (Pilottiryhmät keväällä 2019, PP & psykologit)

Mieli ry:n raportista löydät esim....

- Kuvaus keskeisistä oireista
- Tunneteemat ytimekkäästi
- Runsaasti esimerkkejä kansainvälisistä (ja suomalaisista) toimintamalleista ilmastoahdistukseen liittyvien tunteiden käsittelemiseksi

Mieli maassa?

YMPÄRISTÖTUNTEET



KIRJAPAJA

PANU
PIHKALA

Vertaistuen hyödyt

- Tulla nähdyksi, kuulluksi, tuetuksi
 - normalisointi
 - *containment / holding*
 - rekognitio
- Empatian vahvistuminen, kun kuulee toisten tilanteita
- Parhaimmillaan: mahdollisuus yhdessä arvioida uhkien suuruuksia ja miettiä reagoititapoja

Mahdollisia haasteita

- Mikä on porukan eetos?
 - "Tunteet voimavaroiiksi toimintaan" –skeeman vaarat, jos sitä viljellään liian pitkälle
 - Rima nousee korkealle
 - Uupumisen vaarat (climate burnout)
 - Millä tavalla ryhmä "tukee"?
 - "Älä nyt liikaa välitä" –ilmapiiri?
 - Tuomiopäivän tunnelmissa vellominen

Havaintoja Suomesta

- Facebook-vertaisryhmiä ainakin muutama
 - Kuulluksi ja nähdyksi tulemisen mahdollisuus
 - Moni tarjoaa tukea, kokemusasiantuntijuuden perusteella
 - Mutta myös sangen syvissä masennuksen vesissä uivia osallistujia, joiden kommenttien vaikutukset voivat olla monenlaisia
- Itseorganisoituneita vertaisryhmiä
 - Joskus osallistujilla sama tausta (esim. ympäristöliikkeiden aktiiveja)

Tutkimuksia

- Hoggett & Randall (2019/2016), "Engaging with Climate Change: Comparing the cultures of Science and Activism": tunnemaastojen ja vertaistuen erot eräiden brittiläisten ilmastotieteilijöiden ja ilmastoaktivistien keskuudessa
 - Tutkijayhteisöissä vaikeuksia puhua tunteista
 - Eräissä ympäristöjärjestöissä sangen kehittyneitä vertaistuen ja terveydenhoitotuen muotoja

Tutkimuksia (2)

- Hoggett (toim.) 2019, *Climate Psychology*
 - Monia kiinnostavia artikkeleita, joissa myös empiiristä aineistoa
 - Esimerkiksi Jo Hamiltonin artikkeli ryhmätoiminnasta, joissa tunnetietoisuutta ("emotionally reflexive methodologies")

Fasilitoituja ryhmämuotoja: Carbon Conversations & WtR

- Carbon Conversations
 - keskeinen taustahenkilö psykoterapeutti Rosemary Randall
 - materiaalit saatavilla internetistä
 - myös tärkeä Facilitator's Guide
- Work that Reconnects (WtR)
 - Keskeinen taustahenkilö Joanna Macy
 - Erilaisia materiaaleja ohjaajien tueksi
 - Ohjaajan itsearviointilomake:
<https://workthatreconnects.org/wtr-facilitator-competency-framework/>

Tuore opas (Davenport 2019)

- “Emotional Resilience Toolkit for Climate Work”, syyskuu 2019
 - http://securereservercdn.net/198.71.233.109/vjx.f43.myftpupload.com/wp-content/uploads/2019/10/Emotional-Resilience-Toolkit-for-Climate-Work-v1.5-04Oct19-2.pdf?fbclid=IwARobnYBvD8Gd_rPOgLamsAiZ76jtbgQjoiEK8OAHfjBwkPc52pGOBBjjHLk

GoodGrief

- Yhdysvalloissa kehitetty vertaistapaamisten malli, jossa fasilitointivuoro kiertää
- Oppeja sovellettu Alkoholistien anonyymit lapset –ryhmistä
- Myös internetpohjaisia ryhmiä, ja tänä vuonna myös kansainvälisesti
- Opaskirjanen fasilitoinnista
 - Nykyään pyytävät kirjasesta maksun
 - <https://www.goodgriefnetwork.org/>

Olellnaisia asioita

- Vertaistuen antajan / kehittäjän / fasilitoijan omien tunnereaktioiden kriittinen itsereflektio
 - Itsemyötätunto, itsearvostus
 - "Miksi haluan tehdä tätä? Mihin haluan toisten vertaisten päätyvän?"
- Selkeät pelisäännöt, aito kuuntelu, tilan antaminen kaikille
- Mitä intensiivisempää, sitä tärkeämmässä osassa alun ja lopun "maadoitukset"

Vertaistoiminnan kehittämistä

- Hankkeita vireillä (sote-ala, ympäristökasvatus)
- "Ilmastokasvatus ja tunteet", Panu Pihkalan materiaali Biologian ja maantiedon opettajien liiton (BMOL) verkkosivuille loppuvuodesta 2019

Erityisteema: Ketä tuetaan?

- Entä he, jotka "kärsivät ilmastoahdistuksesta" siinä merkityksessä, että heissä on herännyt voimakas ahdistus, joka on kanavoitunut kieltämiseen ja usein vihaisuuteen?
- Millainen toiminta voisi auttaa tällaisia henkilöitä tulemaan kuulluksi ja nähdyksi?
 - Vertaistuen mahdollisuudet???
 - Vrt. Renée Lertzmanin tutkimukset

Kiitos!

- Lue lisää:

www.ekoahdistus.blogspot.fi

- Yhteystiedot:

panu.pihkala@helsinki.fi

Helsingin yliopisto, Teologinen tiedekunta,
HELSUS Sustainability Science Center

Twitter: @panupihkala