

Keskusteluryhmiä ympäristöahdistuksesta

Raportti kahden pilottiryhmän tiimoilta, kevät 2019

(Lyhyt versio. Laajempi virikemateriaali on tavoitteena tuottaa viimeistään keväällä 2020.)

”Oli ihanaa tietää alitajuntaisesti, että on paikka, jossa voi käsitellä ympäristöahdistusta ja -tunteita. Olen utelias ja oli myös kiinnostavaa oppia aiheesta lisää ja kuulla neljän muun näkökulmia asiaan. Vertaistuki on mielettömän arvokasta. Tämä on ollut ehdottomasti yksi tämän kevään positiivisimpia asioita.”

- Palaute Helsingin ryhmästä, vastauksena kysymykseen ”Millaisia vaikutuksia ryhmään osallistumisella oli sinuun”

”Ensimmäistä kertaa oli paikka keskustella itselle tärkeistä asioista samalla tavalla ajattelevien ihmisten kanssa. Tunteiden käsittely oli hyödyllistä sekä ympäristöahdistuksen että laajemmankin elämän/hyvinvoinnin kannalta. Opin käsittelemään aihetta ja sain myös konkreettisia työkaluja jatkon suhteen.”

- Palaute Tampereen ryhmästä, vastauksena kysymykseen ”Millaisia vaikutuksia ryhmään osallistumisella oli sinuun”

Kirjoittaja: TT, tutkijatohtori Panu Pihkala (Helsingin yliopisto)

Tietoa kirjoittajasta ja ohjaajasta

Pihkala on vuosien ajan tutkinut ympäristöahdistuksen ilmiötä ja järjestänyt erilaista toimintaa sen käsittelemiseksi (etenkin yhden kokoontumiskerran tapahtumia). Pihkala on aiemmin vierailut pitkäkestoisessa ympäristöahdistusryhmässä (Aalto-yliopisto), mutta nämä olivat ensimmäiset näin pitkään kokoontuvat ryhmät, joita hän oli itse ohjaamassa. Pihkala kirjoitti MIELI ry:lle raportin ”Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen” näiden ryhmien ohjaamisen aikaan keväällä 2019 (julkaistu 4.6.19, www.mieli.fi).

Tiivistelmä

- Keväällä 2019 järjestettiin kaksi pilottiluonteista keskusteluryhmää ympäristöahdistuksesta (ja ilmastoahdistuksesta)
- Ryhmä 1: Helsinki, Lapinlahti, ohjaajina TT Panu Pihkala ja sosiaalipsykologi Kati Kärkkäinen
- Ryhmä 2: Tampere, yliopisto, ohjaajina TT Panu Pihkala ja psykologi, traumapsykoterapeutti Riitta Ylikomi
- osallistujamäärä: aktiivisesti 5-6 ryhmäläistä. Ilmoittautuneita tuli yllättävän vähän verrattuna siihen, miten paljon ympäristöahdistusta on ihmisten keskuudessa.
- Ryhmät kokoontuivat 4-5 kertaa, tapaamisten kesto 2h (Helsinki) tai 1,5 h (Tampere)
- Ryhmistä kerätty palaute ja ohjaajien arviot ovat yhtenevät: ryhmätoiminnalla oli vahvoja positiivisia vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin ja toimintakykyyn.
- Vaikuttaa siltä, että henkilöitä, jotka hyötyisivät tällaisesta ryhmätoiminnasta, on paljon. On kuitenkin mietittävä keinoja, joilla voidaan madaltaa osallistumiskynnystä tällaiseen ryhmätoimintaan.

Sisällys

Ryhmätoiminnan lähtökohtaiset tavoitteet	4
Käytetyt metodit	4
Tulokset ja vaikutukset	5
Keskeisiä kehityshaasteita	6
Ohjaajaparien kommentit	7
Palautteet.....	8
Tampere	8
Helsinki	8

Ryhmätoiminnan lähtökohtaiset tavoitteet

- tarjota turvallinen tila ympäristöahdistuksen sosiaaliseen käsittelyyn ohjatussa pienryhmässä
- mahdollistaa vertaiskokemus sekä vertaistuki
- vahvistaa tunnetaitoja (ja mielenterveystaitoja) ympäristöahdistuksen kanssa elämiseen
- kasvattaa psyykkistä resilienssiä ja esitellä selviytymiskeinoja
- tarjota osallistujille lisää tietoa ilmiöstä siinä määrin kun he ovat siihen halukkaita ja valmiita
- testata käytännössä lisää erilaisia metodeja (Panu Pihkalan kehittämää / kansainvälisistä materiaaleista poimittuja / ryhmätoiminnan ammattilaisten metodeja, joita on tähän asti käytetty toisiin aihepiireihin)
- kerätä osallistujilta palaute, jota voi käyttää avoimesti, ja arvioida ohjaajien toimesta tällaisen ryhmätoiminnan toimivuutta sekä kehityshaasteita

Käytetyt metodit

Viestintä: korostettiin, että ryhmissä ei keskustella 1) siitä onko ilmastonmuutos uhka vai ei, vaan hyväksytään tieteellinen peruskäsitys sen uhkaavuudesta 2) osallistujien käytännön osallistumistavoista ympäristötoimintaan, jotta ei ajauduta vertailuun siitä, kuka tekee enemmän ja kuka vähemmän ympäristön hyväksi. Näihin linjauksiin vaikutti Aalto-yliopiston keskusteluryhmistä saadut kokemukset (opintopsykologi Sanni Saarimäki).

Helsingin ryhmä: pääasiallisena metodina oli se, että sosiaalipsykologi Kati Kärkkäisen muissa ryhmissä (etenkin menetyksen kokeneiden vertaistukiryhmissä) käyttämiä toimintatapoja sovellettiin ympäristöahdistus-aihepiiriin yhdessä Panu Pihkalan toimintamallien kanssa.

Tampereen ryhmä: pääasiallisena metodina oli se, että TT Panu Pihkalan toimintatapoja yhdistettiin traumapsykoterapeutti Riitta Ylikomin kriisi- ja traumaryhmissä käyttämiin tehtäviin ja toimintamalleihin, joita sovellettiin nyt ilmastoahdistuksen kontekstissa.

Molemmissa ryhmissä annettiin runsaasti tilaa osallistujien henkilökohtaiselle ja keskinäiselle jakamiselle. Tapaamiset aloitettiin ja lopetettiin kuulumiskierroksilla: Millä mielellä tähän tapaamiseen / millä mielellä tämän tapaamisen jälkeen? Kehollista liikettä käytettiin jonkin verran (esimerkiksi Pihkalan ”Ympäristötunteiden jana”-työskentely, jossa liikutaan tilassa). Osallistujat saivat kirjoittaa paperille erilaisia tehtäviä, mikä toimi erittäin hyvin (tilaa omalle luovuudelle ja aikaa reflektiolle, fyysisen kirjoittamisen tuomat edut).

Tunne- ja mielenterveystaitoihin liittyviä metodeita, joita käytettiin ja esiteltiin:

- Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, esimerkiksi:

- tunnesanojen lista, josta poimitaan omaan ympäristöahdistukseen liittyviä tunteita
- keskustelua erilaisista tunteisiin ja niiden säätelyyn vaikuttavista asioista (esim. oma henkilöhistoria ja persoonallisuuspiirteet, lapsuuden / nuoruuden tunneilmastojen vaikutus, tunteiden kulttuuripolitiikka ja sosiaalisesti vaietetut tunteet)
- selviytymiskeinovalikoiman laajentaminen (esim.)
- Psykkisen kriisin vaiheet
- Mielikuvaharjoitteet, esimerkiksi:
 - selviytyjä-minäkuvan rakentaminen
 - realistiset mutta myönteiset tulevaisuudenvisiot
- Itsesäätelyn keinovalikoimaan tutustuminen, esimerkiksi:
 - tarkkaavuuden tietoinen suuntaaminen itsesäätelyn apuna
 - ekopsykologiset menetelmät, esimerkiksi luonnossa ulkoilun suosittelu ja samalla keskustelu siitä, kuinka luontoympäristöt voivat myös triggeroida ympäristöahdistusta; eli eräänlainen siedätys
- Ympäristöahdistus-tukimateriaaleihin tutustuminen (esim. ”10 suositusta ympäristöahdistuneelle”)

Tapaamisten kestoksi 2h (Hki) oli selvästi parempi kuin 1,5h (Tre). Tapaamisten tiheys oli Tampereella 2 viikon välein ja Helsingissä yhdistelmä 1-2 viikon välein. Molemmat rytmit toimivat: tiheämpi rytmi luo intensiivisemmän työskentelyn, kun taas väljempi rytmi tehostaa metodien nivoutumista arkeen.

Tulokset ja vaikutukset

- Kaikki ryhmäläiset raportoivat itse positiivisia vaikutuksia ja ohjaajien arvio oli sama.
- Turvallinen tila koettiin erittäin tarpeelliseksi: useimmille osallistujille tämä oli ensimmäinen kerta, kun he uskaltautuivat syvemmin käsittelemään ympäristötunteitaan julkisesti.
- Vertaistuki auttoi merkittävästi. Helsingin ryhmä aikoi kokoontua itseohjautuvasti jatkossakin.
- ”Survivor mission”: useat osallistujat halusivat auttaa toisia sen ympäristöahdistuksen perusteella, mitä itse ovat kokeneet ja minkä kanssa he nyt tulevat paremmin toimeen. He halusivat hyödyntää ryhmien metodiikkaa toistenkin auttamiseksi.
- Sosiaalisissa suhteissa koetaan suuria haasteita ympäristöahdistuksen suhteen: melkein kaikilla osallistujilla oli voimakas kokemus siitä, että omat vanhemmat tai isovanhemmat eivät ymmärrä heidän ympäristöahdistustaan, vaikka erilaista kommunikaatiota oli yritetty. Lähes kaikki kertoivat myös siitä, että heidän kokemustaan vähätellään: siihen suhtaudutaan huvittuneesti, torjuvasti tai jopa pilkallisesti.
- Ahdistuksen taustalla olevien erilaisten tunteiden erittely auttoi.
- Tärkeinä teemoina piirtyivät esiin riittämättömyyden tunteet ja ambivalenssin kanssa elämisen haasteet. Useimmat osallistujat saivat merkittäviä oivalluksia keinoista, joilla voi tasapainottaa mieltä.

- Näissä ryhmissä, joissa oli lähinnä opiskelijoita, esiintyi myös paljon tiedonjanoa ilmiöstä. Nyt kun ohjaajana oli ympäristöahdistustutkija (Panu Pihkala), tiedonvälitys oli helppoa, mutta vastaavissa ryhmissä tarvitaan riittävä perustaso ohjaajille ilmiöstä ja siitä, mistä saa lisää tietoa (esim. Pihkalan artikkelit ja kirjat, Mielenterveysseuran aineistot, Australian psykologijärjestön materiaalit).

Keskeisiä kehityshaasteita

- osallistumiskynnyksen madaltaminen. Osallistujat suosittelivat laajempaa sosiaalisen median viestintää ja toisaalta yhtenä keinona yksittäisten ”sisäänheitto”-tilaisuuksien järjestämistä. Tällaisissa tilaisuuksissa voisi samalla tarjota pidempikestoisten ryhmien mahdollisuutta. Jo aiemmin ryhmiin osallistuneita henkilöitä voisi pyytää esittelemään toimintaa; ainakin tämän kevään osallistujilla oli tällaiseen halukkuutta.

- koulutusta uusille ohjaajille (toisten ohjaajien kouluttautumisen mahdollistaminen). Ohjaajalta vaaditaan riittävä omakohtainen ympäristöahdistuksen kohtaamisen historia, jotta riittävän neutraali ohjaaminen mahdollistuu.

-> kahteen edelliseen haasteeseen pyritään saamaan STEA-rahoitusta Mieli ry:n, Nyyti ry:n ja Tunne ry:n yhteishakemuksella.

- jälkiseuranta / jälkikäteen tarjottavat tukimahdollisuudet

Ohjaajaparien kommentit

Kati Kärkkäinen: Sosiaalipsykologina olen ohjannut erityyppisiä vertaistukiryhmiä. Osallistujat kokevat tyypillisesti huojentavaksi kohdata toisia, jotka jakavat samantyyppistä kokemusmaailmaa. He arvostavat mahdollisuutta ajatusten vaihtoon, tunteiden tuuletteluun ja eteenpäin elämisen helpottamiseen. Ympäristöahdistusryhmän työskentely tuotti näitä tuttuja vertaisryhmähyötyjä. Osallistujat olivat hyvin sitoutuneita läsnäoloon ja osoittivat muutenkin hyötyvänsä ryhmästä.

Riitta Ylikomi: Ohjaajana lähestyin ryhmää kriisi- ja traumapsykologian näkökulmasta, erityisesti kognitiivisten traumateorioiden ja emotionaalisen prosessoinnin näkökulmasta. Tästä näkökulmasta ympäristöahdistuksen voi hahmottaa (liian) suurena ristiriitana aiempien perusoletusten ja uuden, pelottavan tiedon välillä. Turvallisuudentunnetta tukevat perusoletukset omasta paikasta maailmassa muodostuvat pääosin jo varhaislapsuudessa. Ne pitävät yleensä sisällään positiivisen harhan omien vaikutusmahdollisuuksien, hallinnan ja vallan suhteen. Ilmastonmuutoksen ja ympäristökriisin ajassa nuorten sellaiset perusoletukset, jotka koskevat esimerkiksi hallintaa, vaikutusvaltaa ja turvallisuutta, uhkaavat murtua tavalla, joka voi olla jopa traumaattinen. Lähtökohtainen ajatukseni oli, että nuoret tarvitsevat tukea ympäristöä ja ilmastonmuutosta koskevan tiedon yhdistämiseen omaa elämäänsä koskeviin perusoletuksiin, ilman että ne muuttuvat liikaa, sekä emotionaaliseen prosessointiin, jolloin ahdistus voi helpottaa. Samoin ajatukseni oli että resilienssin/selviytymiskyvyn tukeminen lisäämällä emotionaalisia, tiedollisia, kehollisia ja sosiaalisia selviytymiskeinoja on tässä ajassa välttämätöntä. Ryhmä antoi mahdollisuuden tutkia näitä ajatuksia Panun ja nuorten kanssa keskustellen, heitä kuunnellen ja harjoituksia kokeillen. Ryhmäläiset hyötyivät huomattavasti ohjatusta vertaistuen tilasta, keskustelua ja harjoituksia pidettiin hyvinä. Tiedollinen anti, jota Panun oli tutkijana mahdollista tuoda ryhmälle, oli tärkeää. Näkemykseni kognitiivisten traumateorioiden soveltuvuudesta ympäristöahdistuksen jäsentämiseen sai tukea tästä kokemuksesta.

Palautteet

Vastaajat antoivat luvan käsitellä heidän kommenttejaan julkisesti, anonyymisti.

Tampere

Kaikki 4 palautetta pääkysymykseen: ”Miten ryhmä vaikutti sinuun?”

Vastaaja A: ”Ensimmäistä kertaa oli paikka keskustella itselle tärkeistä asioista samalla tavalla ajattelevien ihmisten kanssa. Tunteiden käsittely oli hyödyllistä sekä ympäristöahdistuksen että laajemmankin elämän/hyvinvoinnin kannalta. Opin käsittelemään aihetta ja sain myös konkreettisia työkaluja jatkon suhteen.”

B: ”Ryhmä antoi työkaluja ilmastotunteiden käsittelyyn, vertaistukea ja toivoa. Ryhmä auttoi minua ymmärtämään paremmin omaa paikkaani suhteessa ilmastomuutokseen – voin olla osa ratkaisua, mutta liian suurta taakkaa minun ei tarvitse tai kannata ottaa. Ryhmä rohkaisi ja vaikutti monin tavoin positiivisesti.”

C: ”Ryhmä antoi vertaistukea ja keinoja käsitellä tunteita. Ryhmään osallistuminen lievitti ahdistuksen tunteita ja määrää.”

D: ”Omaan olemiseeni ryhmä vaikutti ennen kaikkea positiivisesti. Asioista puhuminen tuntui todella hyvältä ja vertaistuki levolliselta. Ryhmä toi myös ainakin hitusen lisää toivoa tulevaisuuteen. Sain myös vahvistusta hyvälle käytännölle, joita harjoittamalla elämä ilmastoahdistuksen kanssa tuntuu helpommin suoriuduttavalta (manageable).”

Helsinki

Kaikki 5 palautetta pääkysymykseen: ”Miten ryhmä vaikutti sinuun?”

1. ”- välitön ahdistuneen mielialan paraneminen

- selviytymiskeinoja omaan työkalupakkiin

- toimintakyvyn ylläpitäminen

- uusien näkökulmien löytäminen, kuuntelemisen harjoittaminen

- kuulluksi tulemisen tunne

- rentoutuminen turvallisessa seurassa, ei tarvitse jännittää omia tai muiden reaktioita

- keinoja nähdä toivoa epätoivon keskellä

- rohkeutta avata suu myös muualla”

2. "Oli ihanaa tietää alitajuntaisesti, että on paikka, jossa voi käsitellä ympäristöahdistusta ja -tunteita. Olen utelias ja oli myös kiinnostavaa oppia aiheesta lisää ja kuulla neljän muun näkökulmia asiaan. Vertaistuki on mielettömän arvokasta. Tämä on ollut ehdottomasti yksi tämän kevään positiivisimpia asioita."

3. "Turvallinen keskustelutila helpotti akuuttia ahdistusta ja antoi uusia näkökulmia & ajatuksia. Ylipäätään puhuminen voimautta ja vahvisti 'taistelutahtoa'."

4. "- antoi työkaluja ahdistuksen käsittelyyn

- puhuminen ja pelkkä ryhmän olemassaolo toi tunteen siitä, että joku ymmärtää; jossain on paikka käydä läpi ilmastoon liittyvät tunteet

- voimaantuminen tekemiseen ja vaikuttamiseen. 'Nyt minun on pakko tehdä jotain', 'Minä pystyn tekemään jotain'"

5. "Ryhmä toi helpotusta, ja tasapainon kokemusta, kun oli paikka jossa aiheesta voi kerrankin puhua turvallisesti ja tila oli sille tarkoitettu.

Ryhmä helpotti tunteiden käsittelyä (ja niistä puhumiseen tuli varmuutta) ryhmän ulkopuolella ja koin, että tätä tarvitsi tietysti väliajoin, sillä suurimman osan ajasta tunteiden kanssa on yksin, vaikka suuri osa tuttavista kokisi niitä. Ryhmän jälkeen koen, että minulla on enemmän lupa puhua tunteista ja ympäristöahdistuksesta."