



Psykisk hållbarhet i miljöarbete med kulturproducenten i fokus

Adina Tallberg

Examensarbete
Kulturproducent
2021

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Kulturproducent
Identifikationsnummer:	7135
Författare:	Adina Tallberg
Arbetets namn:	Psykisk hållbarhet i miljöarbete med kulturproducenten i fokus
Handledare (Arcada):	Tomas Träskman
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Ämnesområdet för detta examensarbete är miljöångest, och de känslöhanteringsmetoder och psykiska processer som behöver ske för att hantera dessa känslor och på lång sikt klara av arbete för att lösa miljökrisen. Yrkesgruppen som står i fokus är den miljöarbetande kulturproducenten. Examensarbetet använder metoderna semistrukturerade intervjuer och litteraturstudie. Primärkällorna består av fyra personer med producent-erfarenhet från miljöorganisationerna WWF, Greenpeace och Ilmastoveivi2019, samt en intervju med Panu Pihkala som är expert i ämnet miljöångest. Sekundärkällorna består av tidigare forskning i miljöångest varav huvudkällorna är texter från American Psychological Association, Australian Psychology Society, och Panu Pihkala. Intervjuerna är begränsade till Pihkala och finska individer från stora miljöorganisationer. Sekundärmaterialet är begränsat till material som de intervjuade skrivit eller hänvisar till. Syftet med examensarbetet är att presentera känslöhanteringsmetoder för miljöångest och således möjliggöra psykisk hållbarhet i miljörelaterat producentarbete. Forskningsfrågorna för examensarbetet är: Vad behövs för att på lång sikt hitta psykisk hållbarhet i miljörelaterat producentarbete? Vad är miljöångest? Vilka är de psykiska processer som individen bör genomgå för att kunna handskas med miljökrisen och miljöångest på ett hälsosamt sätt? Vad finns det för förhållningssätt, metoder eller verktyg som hjälper kulturproducenten att uppnå psykisk hållbarhet i miljöarbetet? Hur ska producenten förhålla sig till media och information som finns tillgängligt om miljökrisen? Teoridelen presenterar miljöångest som psykosocialt fenomen och psykiska processer som behövs för en fungerande känslöhantering av miljökrisen. Resultatet presenterar den psykiska vikten av miljöarbete och kollektivt stöd, värdering av uppnådda delmål, vila och nollställning, medieläsningsförmåga, känslöhantering på organisationsnivå och stödstrukturer för det, olika känslöhanteringsmetoder, sorgeprocesser och sist olika definitioner av hopp gällande miljökrisen. Examensarbetet är en nyanserad och helhetsmässig utläggning av känslöhantering i olika aspekter av en miljöarbetande kulturproducents liv. Konsekvensen av skrivprocessen är en positiv utveckling i skribentens egen känslöhanteringsförmåga och kapacitet att klara av att arbeta med miljökrisen på lång sikt.</p>	
Nyckelord:	Miljöångest, miljöarbete, känslöhantering, kulturproducentenskap, Panu Pihkala.
Sidantal:	65
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	30.5.2021

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Cultural Management
Identification number:	7135
Author:	Adina Tallberg
Title:	Psychological sustainability in environmental work with the cultural manager in focus
Supervisor (Arcada):	Tomas Träskman
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>The subject matter for this thesis is environmental anxiety, and the coping methods and processes needed for managing these feelings in order to enable long-term environmental work. The focus is on cultural management. This thesis uses interviews and literature study. Primary sources consist of four interviews by individuals with cultural management experience from WWF, Greenpeace and Ilmastoveivi201, and an interview by Panu Pihkala, who is an expert in environmental anxiety theory. Secondary sources consist of existing theory about environmental anxiety, and the main sources are texts from the American Psychological Association, Australian Psychology Society, and Panu Pihkala. The interviews are limited to Pihkala and Finnish individuals from big environmental organisations. The secondary sources are limited to material written or referred to by the interviewees. The purpose of this thesis is to present coping methods for environmental anxiety and thus enabling psychological sustainability in cultural management work related to the environmental crisis. The research questions are: What is needed in order to reach psychological sustainability in cultural management work related to the environmental crisis? What is environmental anxiety? Which psychological processes need to happen in order to cope well with the environmental crisis and environmental anxiety? Which approaches and methods are available in order to aid the cultural manager to reach psychological sustainability in environmental work? How should the cultural manager approach media about the environmental crisis? The theory section presents environmental anxiety and the processes needed for a healthy coping with the environmental crisis. The results present the importance of environmental work and emotional support, appreciation of reached goals, rest and reset, media reading skills, coping structures within organisations, coping methods, grief processes and definitions of hope regarding the environmental crisis. This thesis is a nuanced work about coping mechanisms in different areas of the environmentally working cultural managers life.</p>	
Keywords:	Environmental anxiety, environmental work, coping methods, cultural management, Panu Pihkala.
Number of pages:	65
Language:	Swedish
Date of acceptance:	30.5.2021

INNEHÅLL

1	Introduktion.....	6
1.1	Situationsöversikt	6
1.1.1	<i>Miljökrisen</i>	6
1.1.2	<i>Miljökrisen och kulturproducentskap</i>	7
1.2	Syfte och forskningsfrågor	9
1.3	Teoretisk referensram	10
1.4	Metoder och material.....	11
1.5	Strukturen	12
2	Metoder	14
2.1	Metodbeskrivning	15
2.2	Presentation av material.....	18
2.2.1	<i>Intervjuerna</i>	18
2.2.2	<i>De huvudsakliga sekundärkällorna</i>	19
2.3	Forskningsetik	19
3	Miljöångest i teorin	20
3.1	Miljöångest som fenomen	20
3.1.1	<i>Miljöångest</i>	20
3.1.2	<i>Miljö känslorna som aktiverande resurs</i>	23
3.1.3	<i>Psykosociala faktorer</i>	24
3.2	Teorin bakom fungerande känslohantering av miljö känslor	26
3.2.1	<i>Känslohanteringsprocesser</i>	26
4	Resultatredovisning	28
4.1	Miljöarbete	28
4.1.1	<i>Äkta förändring som botemedel</i>	29
4.1.2	<i>Att agera i grupp</i>	30
4.1.3	<i>Praxis som exempel på miljöarbete</i>	32
4.2	Kollektivt stöd – Bli inte ensam.....	35
4.3	Sätt värde på uppnådda delmål	36
4.4	Agera men inte hela tiden	38
4.4.1	<i>Risk för utbrändhet</i>	38
4.5	Medieläsningsförmåga och hur man handskas med miljöförnekare	41
4.5.1	<i>Medieläsningsförmåga</i>	42
4.5.2	<i>Hantering av miljöförnekare</i>	43

4.5.3	<i>De intervjuade producenternas medieläsningssvanor</i>	43
4.6	Verksamhetsförslag och stödstrukturer på organisationsnivå	44
4.6.1	<i>Existerande verksamhet och utvecklingsförslag</i>	44
4.7	Känslohantering.....	48
4.7.1	<i>Känslohanteringsmetoder</i>	48
4.7.2	<i>Sorgeprocesser</i>	51
4.7.3	<i>Hopp</i>	53
5	Diskussion	58
	Källor	63
	Bilaga 1 Panu Pihkala intervju	66
	Bilaga 2 Olli Tiainen intervju	78
	Bilaga 3 Silja Annila intervju	85
	Bilaga 4 Hanna Paolonmäki intervju	92
	Bilaga 5 Laura Kolehmainen intervju	93

1 INTRODUKTION

I detta examensarbete behandlar jag miljöångest, hur man hanterar den och hur kulturproducenten som arbetar med miljöfrågor kan göra det på ett psykiskt hållbart sätt.

1.1 Situationsöversikt

1.1.1 Miljökrisen

Jordens ekosystem befinner sig i ett kristillstånd. Det kristillståndet består av det pågående stigandet av atmosfärens medeltemperatur, förstörelse av biodiversiteten samt förorening av luft, jordmån och vattendrag (Andersen 2021). Dessa fenomen är till stor del i förvärrande växelverkan med varandra (Annala 2020). Mänsklig aktivitet bär till stor del skulden för miljökrisen (Euroopan Ympäristökeskus 2018). Ett samlingsnamn för dessa miljöproblem i denna text är miljökrisen.

Klimatförändringar, både stigande och sjunkande medeltemperatur, har skett genom historien ett flertal gånger. Den pågående ökningen av jordens medeltemperatur beror dock med mer än 95% säkerhet i huvudsak på den mänskliga aktivitet som pågått sedan medlet av 1900-talet. Uppseendeväckande är att den i nuläget fortskrider i en exceptionellt snabb takt. (NASA 2021a) I dagens läge ser vi en del av effekterna av miljökrisen. Dessa effekter beräknas öka och blir värre ju mer medeltemperaturen stiger. Effekterna av uppvärmningen är bland annat att extrema väderfenomen blir vanligare, att glaciärerna krymper, att havsnivåerna stiger samt ändringar i förekomst av nederbörd. Dessa ändringar betyder sedan exempelvis att översvämningar, torka, värmeböljor och bränder blir vanligare på olika håll i världen. (NASA 2021b)

Framsteg händer men för långsamt

Det nuvarande officiella målet är att hindra en ökning av medeltemperaturen över 1,5 grader Celsius sedan förhistorisk tid. Vetenskapen är relativt ense om att detta är en slags smärtgräns. Om den smärtgränsen överskrids beräknas konsekvenserna vara så grava att de t.o.m. riskerar människans möjligheter för att överleva på jorden (McGrath 2018). Det

positiva är att vi ännu inte överskridit smärtgränsen och att vi vet vad som krävs för att klara av att undvika att göra det. Vi har dessutom i princip tillgång till resurserna för att klara av målet. För att lyckas krävs åtgärder och förändringar på samhällets alla nivåer på en skala helt bortom vad vi sett innan. Det finns även en enorm tidspress där kommande årtionde och årtionden är helt avgörande. (United Nations Climate Action) Det sker hela tiden värdefulla och viktiga framsteg för att hindra miljökrisen (World Wildlife Fund), men tyvärr är insatserna ännu inte tillräckliga på långa vägar (Huhtamäki 2021). Med nuvarande takt, dvs. med de löften och åtgärder som är i kraft, är det beräknat att vi är på väg mot en ökning på tre grader i medeltemperaturen före nästa århundrade (Valtee et al. 2020).

Framtidshot

Många av de vetenskapsbaserade prognoserna är oroväckande: En forskning, som baserar sig på över 150 experttexter, varnar för de konsekvenser som beräknas inträffa om drastiska åtgärder inte vidtas omgående. Enligt den forskningen är vi på väg mot en framtid fylld av massutrotning som även hotar mänskligheten, miljöförstörelse, massiva vågor av klimatflyktingar, ökade hälsoproblem samt stora sociala och politiska omvälvningar. Detta är en framtid som få människor ännu inser den katastrofala räckvidden och innebörden av. Även om prognoserna är dystra poängterar forskarna bakom ovan nämnda rapport att det ändå inte är läge att lamslås eller ge upp. Meddelandet, som visserligen i första hand var riktade till beslutsfattarna, lyder att drastiska förändringar verkligen måste ske om vi inte vill tvingas att möta dessa följder i framtiden. (Huhtamäki 2021)

1.1.2 Miljökrisen och kulturproducentkap

Förändringarna som behöver göras förutsätter långvarigt, uthålligt och konsekvent arbete på alla nivåer i samhället. Det krävs många slags kunnande. Detta arbete för att lösa miljökrisen kan innebära allt från olika former av aktivism till arbete med miljöfrågor som viktigt delområde av arbetsplatsens verksamhet inom ett brett spektrum av branscher. Exempel på kulturproducenter som kommer i nära kontakt med miljökrisen är de som arbetar i olika natur- och miljöskyddsorganisationer. De finns också kulturproducenter

som inom sin kulturorganisation är i speciellt nära kontakt med miljöfrågor, exempelvis konstfestivalen IHME har en anställd eko-koordinator (IHME Helsinki).

Miljöarbetets psykiska utmaningar

Miljöproblemen och hoten som är kopplade till dem orsakar hos många människor ett spektrum av svåra känslor. Dessa känslor går under samlingsnamnet miljöångest. Klimatångest är den vanligaste underkategorin av miljöångest och uppkommer som reaktion på specifikt klimatförändringen. Dessa två termer används ofta synonymt i medier och det beror på att psykologin och symtomen i princip är desamma. (Pihkala 2018a s. 34-35) Miljöångest kan i värsta fall lamslå individen, vilket givetvis inte är önskvärt vare sig för individens mentala hälsa eller arbetsförmåga. I bästa fall kan miljöångest fungera som en resurs. Det senare scenariot förutsätter att individen hanterar känslorna på ett hälsosamt sätt. (Pihkala 2019 s. 2) Att uppmärksamma och vara medveten om detta gäller i allra högsta grad de kulturproducenter som arbetar med miljöfrågor eftersom undersökningar visat att folk som är i särskilt intensivt i kontakt med miljöfrågorna genom arbetet löper risk för att vara särskilt utsatta för dessa känslor. (Pihkala 2018a s. 37) Detta faktum är huvudorsaken till att jag skriver detta examensarbete.

Detta examensarbete är skrivet autonomt och har således ingen uppdragsgivare.

Personligt motiv

Sist och slutligen finns det också ett personligt motiv till detta examensarbete.

Jag har sedan början av mina studier på Arcada funderat på miljökrisen, miljöångest och på sätt att handskas med dessa känslor. Den slutgiltiga idén till examensarbetet utkristalliserades då jag år 2018 var med och producerade evenemanget Meidän Metsämme (MEIDÄN METSÄMME -kansalaisliike). Meidän Metsämme var ett ställningstagande mot kalhyggen i Finland. Projektet var givande och kändes viktigt, men också väldigt psykiskt påfrestande även om arbetsuppgifterna inte var någonting utöver det vanliga. Under denna period kände jag av en höjd risk för den lamslagenheten som nämndes tidigare i kapitlet. Efter projektet undrade jag stundvis t.o.m. ifall jag för mitt psykiska

välstånd borde avstå helt från att arbeta med miljökrisen. Detta var dock en lösning som inte kändes rätt. Som resultat av Meidän Metsämme insåg jag att jag behövde ta reda på sätt att handskas med dessa känslor på ett hållbarare sätt ifall jag i framtiden på lång sikt vill arbeta med miljöfrågor.

1.2 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med detta examensarbete är att presentera vilka tankeprocesser och verktyg som krävs för att som kulturproducent på ett psykiskt hållbart sätt kunna utföra miljöarbete. Examensarbetet presenterar miljöångest som fenomen och en mångsidig repertoar förhållningssätt, processer och verktyg kulturproducenten kan använda för att hantera den och således uppnå psykisk hållbarhet i miljöarbetet.

Texten har en branschmässig relevans eftersom människor och organisationer som jobbar med miljöfrågor kan använda den som hjälpmedel. Examensarbetet har ett särskild fokus på kulturproducenten, men en stor del av innehållet går även att tillämpa på andra yrken. Att minimera en risk för miljörelaterad lamslagenhet gynnar individens psykiska välbefinnande och arbetsförmåga, men också den organisation som hen arbetar för eftersom exempelvis risken för sjukledigheter minskar. I en större skala gynnas givetvis även miljön. Texten är inte uteslutande riktad mot individer med miljöångest eftersom majoriteten av de presenterade processerna, insikterna och förhållningssätten är basen överlag för en sund känslohantering av miljökrisen. Det finns med andra ord en relevans för den som inte lider av klimatångest, men som i förebyggande syfte är intresserad av att optimera sitt psykiska välbefinnande.

Forskningsfrågor

Arbetets övergripande forskningsfråga är följande: Vad behövs för att på lång sikt hitta psykisk hållbarhet i miljörelaterat producentarbete?

Underfrågorna är:

Vad är miljöångest? Det är viktigt att ta reda på vad miljöångest innebär eftersom det då är lättare att förstå motiveringen bakom verktygen och förhållningssätten som används i hanteringen den.

Vilka är de psykiska processer som individen bör genomgå för att kunna handskas med miljökrisen och miljöångest på ett hälsosamt sätt?

Vad finns det för förhållningssätt, metoder eller verktyg som hjälper kulturproducenten att uppnå psykisk hållbarhet i miljöarbetet? Antagandet är att psykisk hållbarhet i miljöarbete knappast handlar om något enskilt verktyg, snarare handlar det istället om en helhet som berör individens hela liv.

Hur ska producenten förhålla sig till media och information som finns tillgängligt om miljökrisen? Antagandet är att medier och nyheter är en stor utlösare av miljöångest, och är därför särskilt viktigt att granska närmare.

1.3 Teoretisk referensram

Den teoretiska grunden som går genom hela examensarbetet är tidigare forskning om miljöångest och de metoder som finns för att handskas med den. Miljöångest är ett ämne som det under 2000-talet forskats om i ökande grad, men det finns fortfarande mycket outforskade aspekter i ämnet (Pihkala 2019a s. 4). Det betyder att det inte finns mycket forskning runt ämnet miljöångest som specifikt skulle vara relaterat till kulturproducenter. Av den orsaken blev detta examensarbete en tillämpning av den existerande teorin. Min analys av materialet och vinklingen av forskningsfrågorna adderar någonting nytt till diskussionen och till kulturproducentskap som fält.

Detta examensarbete baseras huvudsakligen på teori från följande instanser:

- I samband med min litteratursökning dök Panu Pihkals forskning upp om och om igen. Pihkala är en av de mest framträdande finska experter inom ämnet miljöångest. Han har skrivit mycket om den psykologiska verkan av miljökrisen och hur man hanterar detta (University of Helsinki). Senare under forsknings-

processen hade jag också glädjen att intervjua honom. Detta examensarbete hänvisar genomgående till den forskning som Pihkala gjort, både ensam och i samarbete med andra.

- Den amerikanska psykologorganisationen American Psychological Associations (förkortningen är APA). Organisationen har haft en internationellt inflytelserik roll i forskningen kring miljöpsykologi. (Pihkala 2019a s. 16)
- Den australiensiska psykologorganisationen Australian Psychology Society (förkortningen är APS) som skapat en ansevärd mängd kvalitativt material om miljöångest och hur man klarar av miljökrisen på ett psykiskt hållbart sätt. (Pihkala 2019a s. 16-17)

1.4 Metoder och material

Detta examensarbete är en kvalitativ undersökning där jag använder mig av en litteraturöversikt och intervjuer.

Primärdatan består av fem semistrukturerade kvalitativa intervjuer i två kategorier:

Den första kategorin är personer med praktisk erfarenhet av producentuppgifter inom organisationer eller medborgarinitiativ med miljöfrågorna som huvudagenda.

Den andra kategorin av intervju, som består av intervjun med Panu Pihkala, bidrar med ett teoretiskt perspektiv kring fenomenet klimatångest, samt de verktyg som krävs för att hantera den.

Sekundärdatan består av tidigare forskning kring miljöångest och hur man ska hantera den. De metoder, samt primär- och sekundärkällor som används i detta examensarbete presenteras och argumenteras för mera genomgående i kapitlet Metod.

Avgränsningar

Vid val av intervjuade personer valde jag ett inhemskt perspektiv, detta för att hålla mängden material hanterbart. För den första intervjukategorin ville jag tala med individer som både har erfarenhet av kulturproducenters uppgifter, och är möjligast exponerade för frågor kring miljökrisen. Individer, som i och med denna exponering har möjligast mycket erfarenhet av hur man arbetar med miljöfrågor på ett psykiskt hållbart sätt. Jag valde att utelämna kulturproducenter från kulturorganisationer eftersom dessa ofta endast har miljöfrågorna som en del av arbetsagendan. De intervjuade kommer från stora eller välkända miljöorganisationer med etablerade verksamhetsmodeller inom organisationen. Ett perspektiv från mindre gräsrots-organisationer uteblev.

För att ha en systematisk metod i urvalet av sekundärmaterialet, samt för att hålla intervjuerna som en slags genomgående utgångspunkt för examensarbetet har jag valt att avgränsa sekundärkällorna till källor som de intervjuade antingen själv producerat eller hänvisar till.

Detta examensarbete behandlar inte hantering av ångest eller stress i arbetet som beror på övriga faktorer än miljöfrågorna.

1.5 Strukturen

Detta examensarbete är strukturerat på följande sätt:

- **Metodkapitlet**

Metodkapitlet redogör och argumenterar ingående för mina val av material och metoder.

Därefter följer teoridelen som är indelat i två huvudkapitel:

- **Miljöångest som fenomen**

Kapitlet förklarar grundligt vad miljöångest är. Här presenteras miljöångest som psykiskt, psykosocialt och samhällsligt fenomen.

- **Teorin bakom fungerande känslöhantering av miljö känslor**

I detta kapitel beskrivs vilka processer och uppgifter som behöver genomföras för att individen ska uppnå psykisk hållbarhet gällande miljökrisen och miljöångest. Detta fungerar som en förklaring till vad förhållningssätten och verktygen i resultatet strävar till att uppnå och varför dessa används.

Efter detta följer resultatdelen som består av en redovisning av det material jag samlat från både intervjuerna och sekundärkällorna. Kapitlen i resultatdelen är följande:

- **Miljöarbete**

Kapitlet behandlar varför agerande för miljön är psykiskt viktigt och fungerande. Här presenteras exempel på vad relevant miljöarbete i praktiken kan vara för kulturproducenten, samt vad man ska tänka på då man väljer hur man arbetar för klimatet.

- **Kollektivets stöd – Bli inte ensam**

Här argumenteras för vikten av kollektivt stöd och av att inte bli ensam i hanteringen av klimat känslor.

- **Sätt värde på uppnådda delmål**

Kapitlet går in på vikten av att dela in miljökrisen i mindre bitar och av att låta sig känna känslor av kompetens och stolthet över det man åstadkommit, samt riskerna i om man inte gör detta.

- **Agera men inte hela tiden**

I detta kapitel argumenteras för vikten av att som motvikt till miljöarbete ha tid för känslöhantering, vila och för att ta hand om delområden i livet som är orelaterade till miljöarbetet och miljökrisen.

- **Medieläsningsförmåga och hur man handskas med miljöförnekare**

Detta kapitel talar om medier och nyheternas roll i miljöångest. Kapitlet går igenom aspekter av medieläskunnighet, källkritik och självreglering. Kapitlet har även ett segment om hur man handskas med åsikter och medier som förnekar klimatkrisen. Kapitlet avslutas med en lista av de miljörelaterade medier som mina intervjupersoner konsumerar.

- **Verksamhetsförslag och stödstrukturer på organisationsnivå**

Fokus skiftar från enskilda individer till organisationer. Detta kapitel handlar om organisationsstrukturer och material, som det vore bra om organisationer skulle erbjuda sina arbetstagare. Detta för att främja och stöda arbetstagarnas mentala hälsa i miljöarbetet. Detta kapitel presenterar exempel på redan existerande stödverksamhet från fältet, särskilt från tredje sektorn.

- **Känslohantering**

Det avslutande kapitlet i resultatet fokuserar på resterande känslohantering och hur man i praktiken kan göra det.

Utöver detta innehåller kapitlet två separata underkapitel:

Det första för de sorgeprocesser som miljökrisen ofta innebär.

Det andra underkapitlet behandlar hopp i relation till miljökrisen, samt hur man accepterar och lär sig leva med att framtiden är osäker. Kapitlet handlar även om hur man med handlingsförmågan i behåll vänjer sig vid tanken om att mänskligheten kanske inte alls kommer att lyckas med miljömålen.

- **Diskussionskapitlet**

Här sammanfattas resultatet och knyts ytterligare ihop med kulturproducentens yrkesprofil. Diskussionskapitlet utvärderar även detta examensarbete, de skrivprocesser som ingick, brister och ger förslag på framtida forskning i ämnet.

2 METODER

Detta examensarbete är en kvalitativ undersökning där jag använder semi-strukturerade kvalitativa intervjuer (Kvale 2007 s. 79) och litteraturöversikt. De relevanta resultaten går

att finna i för texten relevanta yrkesmänniskors personliga insikter och yrkeserfarenhet, samt i tidigare forskning kring miljöångest och hantering av den.

2.1 Metodbeskrivning

Intervjuerna hör till två kategorier.

- Den första kategorin består av individer med praktisk erfarenhet av att på lång sikt arbeta med producentuppgifter i stora och välkända miljöorganisationer och medborgarinitiativ.
- Den andra kategorin består av intervjun med Panu Pihkala. Denna intervju bidrar med ett teoretiskt perspektiv i och med Pihkalas expertis inom ämnet miljöångest. Intervjun fungerar som en teoretisk grund och tillskott till de mera praktiskt orienterade intervjuerna.

Samtliga intervjuade fick frågor kring följande teman:

- Hur de ser de personligen på framtiden gällande klimatet och miljön (exempelvis ifall de är de hoppfulla eller pessimistiska)?
- Lider de själva av klimatångest?
- Hur och vilka verktyg har de för att hantera eventuell miljöångest, och för att kunna utföra sitt arbete utan att bli utbrända? Vad ska man fundera på då man gör arbete i relation till miljökrisen?
- Hurdana medieläsningssvanor har de?
- Tycker de att någonting strukturellt borde ändras på organisationsnivå för att främja känslöhantering i relation till miljöarbete?

Beroende på hur de svarade ställde jag passande följdfrågor (Kvale 2007 s. 79). Samtliga frågor finns i transkriberingarna i bilagan. Intervjuerna bandades in (Kvale 2007 s. 105). Detta med undantag Hanna Paolonmäkis intervju och några stunder i de övriga intervjuerna. Det som inte bandades in berodde på tekniska problem. Innehållet i dessa obandade segment togs till vara genom anteckningar (Kvale 2007 s. 105) . Därefter transkriberades och översattes intervjuerna ordagrant från finska till svenska (Kvale 2007 s. 105-107).

Litteraturöversikten granskar relevant fakta från tidigare forskning kring miljöångest och miljökrisens psykologiska verkan, samt hur man ska hantera detta (Mertens 1998 s. 105). Syftet med att använda litteraturöversikt som metod är att tillsammans med Pihkalas intervju bidra med en teoretisk grund. Litteraturöversikten fungerar som förstärkning, tillägg och bredare perspektiv till de fyra praktiskt orienterade intervjuerna. Data som används till litteraturöversikten samlades in genom sökning på nätet. Jag läste igenom de relevanta texterna och sorterade sedan ut den för mitt examensarbete relevanta faktan för vidare sortering och analys (Mertens 1998 s.112-113).

Eftersom intervjuerna i den första kategorin är ett litet antal kvalitativa intervjuer är jag medveten om att intervjuerna i sig inte är generella sanningar, utan handlar istället om individers personliga erfarenheter och insikter. Dock eftersom jag hade både Pihkalas intervju och litteraturöversikten som kompensation för det begränsade antalet intervjuobjekt, blev kvalitativ intervju ändå det absolut bästa alternativet. Fördelen med att välja en kvalitativ intervju framför exempelvis en kvantitativ enkätundersökning är att svaren blev mera nyanserade och djupgående, samt att jag som intervjuare kunde ställa fördjupande följdfrågor som på många sätt gav extra perspektiv (Kvale 2007 s. 79). Efter att jag samlat och gått igenom det relevanta materialet analyserade jag det och sorterade in det i passliga kategorier (Kvale 2007 s.126-127, Mertens 1998 s.112-113). I praktiken betyder dessa kategorier olika relevanta delområden som berörs i kulturproducentens liv. Dessa kategorier blev sedan grunden för de kapitel som finns i examensarbetets resultatsdel. För att hålla intervjuerna som textens kärna, strävade jag till att hålla kategorierna till sådant som kommit upp i intervjuerna.

I diskussionen knyter jag ytterligare ihop resultatens med kulturproducentskap, examensarbetet och reflekterar över vad som kunde göras annorlunda och bättre i fortsatt forskning i ämnet.

Urval, avgränsningar, sökord och databaser

De intervjuade personerna kommer från organisationerna WWF, Greenpeace och medborgarkampanjen Ilmastoveivi2019.

Jag valde WWF och Greenpeace eftersom de platsar bland de största och kändaste miljöorganisationerna både i Finland och internationellt. Ilmastoveivi2019 kom med i detta examensarbete i och med att jag ville ha med ett exempel på en medborgarrörelse som lyckats med att få bred synlighet. Ilmastoveivi2019 hade som mål att uppmana Finlands regering att utnyttja all den potential som EU-ordförandeskapet under 7–12/2019 gav till att påverka EU:s klimatpolitik. Kampanjens målsättning var att samla 500 000 underteckningar från finska folket. Kampanjen lyckades samla 60 210 underteckningar. Dessa inlämnades till Finlands statsminister efter riksdagsvalet 2019. Laura Kolehmainen som grundare för kampanjen beskriver att kampanjen växte till ett stort projekt som fick medieuppmärksamhet på nationell nivå, samt sysselsatte en massa människor på heltid. (Ilmastoveivi 2019, Häme University of Applied Sciences HAMK 2020)

De sökord som användts i detta examensarbete är: klimatångest, ilmastoahdistus, climate anxiety, ilmastoaktivismi, climate action och Panu Pihkala.

Jag insåg inte förrän halvvägs i min undersökning att miljöångest och klimatångest inte är samma sak. Detta beror på att symtomen bakom bägge praktiskt taget är de samma (Pihkala 2018a s. 35) och att termerna ofta används synonymt. Av denna orsak fokuserar mycket av mitt sekundärdata och intervjufrågorna runt klimatångest. Utgångspunkten är ändå att resultaten också fungerar för miljöångest.

Avgränsningarna av sekundärkällorna centreras runt Pihkalias texter och sådan forskning som han eller någon av de andra intervjuade hänvisat till. En del av sekundärmaterialet är sådant Pihkala hänvisar till i sina texter.

När jag med ovannämnda avgränsning letade efter material för min litteraturöversikt, hittade jag en uppsjö relevanta referenser till teori som skrivits. Jag kom snabbt fram till att jag ytterligare måste fokusera och avgränsa mig. Därför fokuserar jag i examensarbetet mest på de källor som nämns till näst i 'Presentation av Material'.

Alla databaser jag använt är tillgängliga på nätet. Examensarbetet använder sig i huvudsak av texter som publicerats på psykologorganisationerna Australian Psychology Society, American Psychological Associations och inhemska MIELI ry Psykisk Hälsa Finland rfs websidor.

2.2 Presentation av material

2.2.1 Intervjuerna

Panu Pihkala är docent i miljöteologi på den teologiska fakulteten vid Helsingfors Universitet. Pihkals forskning berör miljöproblemens psykiska och spirituella dimensioner. Han har bland allmänheten blivit känd som expert inom ämnet klimatångest och har producerat rikligt med material om ämnet. Av dessa orsaker passar en intervju med Pihkala även till detta examensarbete. (University of Helsinki)

Olli Tiainen arbetar hos Greenpeace som klimat-och energiexpert. Till Tiainens arbetsbild hör bl.a. olika slags kampanjarbete och olika kommunikationsuppgifter. Tiainen började som volontär på Greenpeace i slutet av 00-talet och har efter det agerat i olika arbetsuppgifter inom organisationen. Tiainen är relevant för detta examensarbete i och med sitt expertområde, och sin för detta examensarbete relevanta arbetserfarenhet. (Tiainen 2020)

Silja Annila är kommunikationsexpert på WWF för ämnena klimatet och ekologiskt fotavtryck. Gällande evenemangsproduktion inom WWF har Annila medverkat i att producera klimatevenemanget Earth Hour. Utöver sitt arbete på WWF har Annila bred erfarenhet av olika roller inom miljörelaterad evenemangsproduktion. Annilas breda och relevanta erfarenhet gör henne relevant för detta examensarbete. (Annila 2020)

Hanna Paolonmäki är ekolog och Greenpeace Finlands landschef. Paolonmäki själv beskriver sina arbetsuppgifter som mångsidiga, och en del av dem är sådant som tangerar kulturproducentskap. Paolonmäki erbjuder ett relevant perspektiv i och med sin chefsposition och sin bakgrund i ekologi. (Paolonmäki 2020)

Laura Kolehmainen är miljöpolitisk expert på kansliet för Vänsterförbundets riksdagsgrupp. Hon är även grundare av bl.a Ilmastoveivi2019. Kolehmainen har en bred erfarenhet av olika former av miljöaktivism, och av producerande av miljöevenemang. Intervjun med Kolehmainen platsar därav utmärkt som primärkälla för detta examensarbete. (Kolehmainen 2020)

2.2.2 De huvudsakliga sekundärkällorna

Examensarbetet använder sig mycket av två texter skrivna av Pihkala. Dessa texter är *Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen* (Pihkala 2019a) som han skrev för MIELI ry och artikeln *Johdatus Ilmastoahdistukseen* (Pihkala 2018a) från tidskriften *Tieteessä Tapahtuu*. Texterna behandlar klimatångest och hur man hanterar den. Texterna sammanfattar, styrker och fyller på det som Pihkala talade om i vår intervju.

Webinariet *Ilmastoahdistus ja Ilmastotoiminta- webinaari* (Häme University of Applied Sciences HAMK 2020) som ordnades av Häme University of *Empowerment Applied Science*, HAMK. Webinariet handlar om klimatångest och klimatagerande. Både Pihkala och Kolehmainen föreläser på webinariet. Videon från webinariet är upplagd på HAMKs Youtube-sida.

Australian Psychological Societys texter *The Climate Change Handbook* (Burke et al. 2017) och *Coping With Climate Change Distress* (Australian Psychological Society et al.). Dessa texter behandlar klimatångest och av psykologer bekräftade beprövade strategier för att hantera klimatkänslor och klimatångest.

American Psychological Associations text *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications and Guidance* (Clayton et al. 2017) är relevant för min text då rapporten beskriver på vilka sätt klimatförändringen kan påverka människors psyke, samt vad som psykologiskt vore de bästa tillvägagångssätten för att klara av detta.

Mitt examensarbete använder även av bloggtexten *Toivottomuuden Puolesta* (Lehtinen 2019). *Toivottomuuden Puolesta* är en text skriven av filosof Ilja Lehtinen. Texten argumenterar runt hopp gällande miljökrisen. Texten är relevant i och med att Kolehmainen i vår intervju starkt hänvisar till den.

2.3 Forskningsetik

Samtliga intervjuade personer är informerade om examensarbetets syfte, och hur intervjuerna kommer att användas. Samtliga intervjuade har gett sitt samtycke till att

medverka i examensarbetet. De gav även sin tillåtelse att banda in intervjuerna, och att de presenteras i texten med sitt eget namn. Slutligen försäkrades etiken ytterligare genom att jag per email skickade de översatta transkriberingarna till samtliga intervjuade för ett godkännande. Detta gjordes också för att försäkra transkriberingarnas legitimitet som källor. Samtliga godkände transkriberingarna, dock med reservationen att vissa av dem upplevde att deras kunskaper i svenska inte helt räckte till för en pålitlig kontroll.

Litteraturöversikten använder material som är allmänt publicerat och tillgängligt. Examensarbetet hänvisar till detta material enligt Arcadas ordinarie hänvisningskutym och är därav etiskt oproblemiskt.

3 MILJÖÅNGEST I TEORIN

I teoridelen presenteras först tidigare forskning i ämnet och en helhetsbild av miljöångest som fenomen. I kapitlet efter presenteras grundprincipen för de omständigheter och behov som behöver uppfyllas för att individen ska klara av att hantera miljöångest på ett psykiskt hållbart sätt.

3.1 Miljöångest som fenomen

I arbetets introduktion presenterades några av de instanser som gjort tidigare forskning kring miljöångest. Detta kapitel redovisar denna teori mera ingående. Här behandlas centrala begrepp och vad klimatångest är både som psykiskt och psykosocialt fenomen.

3.1.1 Miljöångest

Miljöångest är ett samlingsnamn för de mångfacetterade och svåra känslor som ofta uppkommer hos folk i och med miljökrisen (Häme University of Applied Sciences HAMK 2020).

Miljöångest innefattar ett brett spektrum av känslor. Vanliga tankar och känslor som hör till miljöångest är bl.a. ångest, oro, stress, rädsla, nedstämdhet, rastlöshet, en långvarig oidentifierad bakgrundsbelastning (Häme University of Applied Sciences HAMK 2020), depressiva tankar, tvångstankar, (Pihkala 2019a s. 10) känslor av skam, känslor av skuld,

känslor av att vara otillräcklig, sorg, ilska, känslor av hjälplöshet, (Pihkala 2019a s. 14-15) och fatalistiska tankar (Clayton et al. 2017 s. 15). Känslorna kan med tiden variera hos samma individ (Häme University of Applied Sciences HAMK 2020).

Miljöångest skiljer sig från en klinisk ångest eftersom det är en sund och förståelig reaktion på ett hot vars legitimitet är vetenskapligt bevisat (Pihkala 2019a s. 4).

Symtomen på miljöångest kan placeras på en skala från lindriga till grava, dock är det bevisat att även lindrig miljöångest kan ha skadlig effekt om den blir långvarig. (Pihkala 2019a s.9) Dessa symtom kan manifesteras och påverka en individ både psykiskt och fysiskt (Häme University of Applied Sciences HAMK 2020). Miljökrisen kan även påverka t.ex. individens självbild och identitet samt tära på relationer, vilket också är en psykisk belastning (Clayton et al. 2017 s. 15). Läsaren kan vidare fördjupa sig i symtomen i dessa källor (Pihkala 2019a s. 9-10, Häme University of Applied Sciences HAMK 2020).

Miljöångest som samhällligt fenomen

Miljöångest som fenomen är inte nytt, men har blivit allt vanligare allt eftersom miljökrisen fortskrider. Exempelvis i Finland har miljöångest ökat, särskilt bland unga. (Pihkala 2019a s. 4). Enligt SITRAs undersökning som gjordes sommaren 2019 svarade 25% av finländare att det känt klimatångest, och 10 % av finländare berättade att de upplevt tillstånd av rädsla i relation till miljökrisen. Om man även räknar med folk som lider av förnekad eller förträngd miljöångest lär andelen människor med miljöångest i Finland vara hög. (Häme University of Applied Sciences HAMK 2020) Vissa grupper är särskilt utsatta för miljöångest. Exempel på sådana grupper är psykiskt redan sårbara grupper såsom personer med existerande psykiska problem, barn och unga, föräldrar och förföräldrar som oroar sig för sina barns framtid, folk som är i tät kontakt med miljöfrågor så som t.ex aktivister och forskare, samt folk med ett särskilt nära band till naturen. (Pihkala 2019a s. 11)

Forskningen i ämnet har ökat stadigt under 2000-talet, även om det fortfarande finns mycket som man inte vet om ämnet (Pihkala 2019a s. 4). Miljöångest var länge i föga fokus i diskussionen kring miljökrisen, men detta har lyckligtvis ändrats under de senaste

åren (Pihkala 2018a s. 34). Diskussionen om miljöångest i allmänheten, exempelvis i medier och i forskning fick ett uppsving i slutet av 2010-talet. (Pihkala 2019a s. 5) Pihkala berättar att det innan dess var betydligt svårare än det är idag att hitta och publicera information om ämnet. Detta berodde på att miljöångest för många varit ett smärtsamt och svårt ämne, samtidigt som det bildats ett slags kollektivt tiggande och förringande av fenomenets legitimitet och allvar (Pihkala 2019a s.4, (Häme University of Applied Sciences HAMK 2020).

Direkt och indirekt miljöångest

Miljöångest kan orsakas av att man blir påverkad av miljökrisen antingen direkt eller indirekt. Den direkta påverkan sker då man påtagligt drabbas av effekterna av miljökrisen (exempelvis genom att råka ut för en naturkatastrof eller ett extremt väderfenomen). Den indirekta påverkan orsakas av att man blir påmind om situationen utan att själv direkt bli akut drabbad. Indirekt miljöångest kan exempelvis komma genom att individen läser oro-väckande prognoser i nyheterna. Enligt Pihkala har undersökningar visat att den indirekta miljöångesten tills vidare är den formen av fenomenet som är vanligast i Finland. Detta kan dock tyvärr komma att ändras i framtiden. Även den indirekta miljöångesten kan dock vara skadlig och orsaka grava symtom. (Pihkala 2019a s.9)

Miljökrisens osäkerhet och existentiella dimensioner

Miljöångest kan vara relaterat till konkreta händelser men också uppkomma som en slags existentiell ångest. (Pihkala 2019a s.13) Miljökrisen utgör ett fundamentalt hot mot en slags grundläggande trygghet och innebär en osäker framtid. Detta väcker hos många människor djupgående ödesfrågor kring livet, dess mening och syfte, döden, samt alltings tillfällighet. En hälsosam hantering av miljöångest har därför ofta en central vikt för de andliga, livåskådliga och själsliga aspekterna i en människas liv. (Pihkala 2018a s. 37)

Miljökrisens särdrag är dess osäkerhet och att den på sätt eller annat påverkar alla aspekter i livet (Pihkala 2019a s.10). Vi vet att situationen är hotande, brådskande och att den blir värre, men vi vet ändå inte allt som inverkar, vad som kommer att hända eller när (Pihkala 2018a s. 36). I ångestproblematik brukar osäkerhet vara en sak som förvärrar (Pihkala

2019b). Samtidigt upplever många det som problematiskt att vi i princip vet lösningarna, men också att vi i dagens läge varken som samhälle eller som individer verkar göra tillräcklig för att hindra eller förbereda oss för miljökrisen. (Pihkala 2018a s. 36) Det uppstår lätt en känsla av att inte kunna påverka situationen, samtidigt som folk inte alla gånger känner att de vet exakt vad det är som borde göras (Clayton et al. 2017 s. 17). Resultatet blir en känsla av hjälplöshet blandat med vetskapen om de tråkiga följder som eventuellt väntar i framtiden. På så vis knyts ångest om framtiden och miljöångest ofta ihop. (Pihkala 2018a s. 36) Miljöångest bidrar med andra ord ofta med ytterligare belastning på frågor som redan kan vara stressande, så som stora livsval och framtidsplanering (Pihkala 2019a s. 10).

Miljö sorg

Miljökrisen och förlusten av både ekosystem och trygghet innebär förändring och många slags avsked. Förändring och avsked i allmänhet skapar ofta känslor av sorg och vrede. (Pihkala 2019a s.14) Det som ofta komplicerar sörjandet av miljökrisen är att mycket av det inte handlar om enstaka händelser med en början och ett slut. Istället tenderar det att handla om en pågående förändring mot det sämre, vilket ofta beskrivs med termerna nyckfull eller ambivalent sorg. Det är betydligt svårare att sörja en pågående, ofta abstrakt situation, än en händelse med en klar början och ett slut. (Pihkala 2019b) Undersökningar från de senaste åren har visat att klimatsorg kommer i olika former, och att denna sorg av brist på känslöhanteringsverktyg ofta förblir tyst och privat. (Pihkala 2019a s.14) Obearbetad orsakar denna sorg ofta stress, ångest och en nedsatt handlingsförmåga (Pihkala 2018a s. 36). Dessa känslor behöver således behandlas om individens psykiska resurser ska befrias (Pihkala 2019a s.14).

3.1.2 Miljökänslorna som aktiverande resurs

Förutom känslor av miljöångest kan klimatkrisen även väcka känslor som är neutrala eller positiva (Autere 2019). Det kan exempelvis vara känslor av kraftfrigörelse, känslor av mening, känslor av gemenskap, samt lättnad och glädje när man åstadkommit någonting med miljöarbetet. Dessa positiva känslor och miljöångest går under överbegreppet miljökänslor. (Häme University of Applied Sciences HAMK 2020) Den stärkande och

motiverande rollen av positiva miljö känslor lyfts ofta av förståelig skäl fram i diskussionen. Dock har en del forskare lagt fram förslag om att frångå en fördelning mellan positiva och negativa miljö känslor. Detta beror på att denna fördelning lätt rangordnar känslorna i önskvärda och icke-önskvärda känslor, trots att samtliga miljö känslor har potential till att vara konstruktiva och produktiva resurser om de tillåts att träda fram och bearbetas rätt. (Pihkala 2019a s.13-14, Pihkala 2018a s. 39) Det finns med andra ord potential till att omvandla miljöångest till någonting kraftfrigörande. Det förutsätter dock att individen får tillräckligt möjlighet att a) agera för miljön och b) att både själv och ihop med andra hantera sina känslor. (Pihkala 2019a s.4).

Miljöångest kan bli ett problem om den blir obehandlad och så stark att den lamslår. (Pihkala 2019a s.14) En grav miljöångest kan i värsta fall exempelvis hindra individen från att tänka rationellt och hindra att på ett välplanerat och konstruktivt sätt agera för att utveckling mot det bättre sker. (Clayton et al. 2017 s. 14) Pihkala poängterar att det givetvis inte är önskvärda eller hållbara tillstånd (Häme University of Applied Sciences HAMK 2020).

3.1.3 Psykosociala faktorer

Varför lider då inte alla jordens människor av miljöångest? Detta beror på en rad faktorer. En del människor är mera benägna att drabbas av miljöångest exempelvis p.g.a. sin personlighet och personhistoria. Individens sociala kontext, ekonomiska situation och olika psykosociala aspekter påverkar också hur individen upplever miljökrisen, samt hur hen har resurser att behandla de känslor som uppkommer. (Pihkala 2019a s.11) Folk ser inte objektivt på världen. Världssyn och ideologier påverkar hur människan uppfattar sin verklighet och gör att folk tenderar att filtrera bort sådant som inte passar in med deras verklighetsuppfattning. (Clayton et al. 2017 s. 17)

Dessutom finns det en del systematiska och psykiska barriärer som kan stå i vägen för att riktigt ta in miljökrisen på ett emotionellt plan, trots att man kognitivt är medveten om den. Folk uppfattar ofta miljökrisen som ett problem som är avlägset både i tid och rum, samt som ett problem som är svårt att greppa i och med dess komplexitet. Det kan ofta kännas som ett abstrakt och osynligt problem, och som någonting folk känner att de ändå

inte kan påverka. Kognitiv dissonans dvs. att man vet att de egna gärningarna förvärrar miljökrisen, men att det av olika orsaker är svårt att ändra på dessa vanor gör också att många emotionellt avlägsnar problemen från sig själv. Vardagen och de alldagliga problemen i livet står ofta i stället i främsta fokus. (Burke et al. 2017 s. 4-6)

Icke fungerande coping-mekanismer

Ovannämnda psykosociala faktorer påverkar hur folk hanterar miljökrisen psykiskt. Detta examensarbete fokuserar på fungerande mekanismer för känslohantering medan stycket nedan kort presenterar icke fungerande sådana:

Alla som lider av miljöångest inser inte att känslorna beror på miljökrisen (Häme University of Applied Sciences HAMK 2020). Det finns även de som nog känner igen sin miljöångest, men som reagerar genom att skjuta undan den. Det finns även de som väljer att förminska eller helt förneka hela miljökrisen. (Australian Psychological Society et al. s. 3) En reaktion på miljökrisen och miljöångest kan vara en fientlig inställning till miljöarbete (Clayton et al. 2017 s. 17). Vissa människor kan ställa sig fientligt till fakta om miljökrisen och de förändringar som bör ske för att åtgärda den, därför att det helt enkelt kan kännas väldigt skrämmande eller obekvämt med förändringar i existerande bekanta system (Burke et al. 2017 s. 6). Pihkala poängterar i vår intervju att förnekelse eller bortstötande av klimatkrisen är förståeligt ur ett psykosocialt perspektiv. Även faktorer som ekonomiska intressen kan göra att förnekelse av problemet känns som det behagligaste alternativet. Ju längre problemet fortskrider desto svårare blir det dock att rationellt argumentera för dessa förhållningssätt. Pihkala säger att den vokabulär som är relaterad till miljökrisens psykologiska verkan delvis har blivit ord som ofta kopplas till vissa värderingar. Terminologin har med andra ord delvis blivit objekt för en slags identitetspolitisk debatt, där vissa strävar till att hålla problemet på avstånd eller anser att diskussionen om miljökrisen är helt onödig. Detta kan försvåra en öppen dialog om ämnet, vilket givetvis är problematiskt och medför en extra belastning. (Pihkala 2019b)

Andra exempel på icke fungerande coping-mekanismer är överdriven optimism, att helt flytta skulden från sig själv till andra (Burke et al. 2017 s. 5-6), samt att individen ger upp, slutar agera för miljön och bara accepterar status-quo. Alla dessa icke fungerande

mekanismer för känslohantering hjälper eventuellt på kort sikt, men på lång sikt gynnas varken individen själv eller miljön (Australian Psychological Society et al. s. 3).

3.2 Teorin bakom fungerande känslohantering av miljö känslor

Det finns två centrala psykologiska uppgifter som behöver lösas för att individen ska hantera miljökrisen på ett psykiskt hållbart sätt (Pihkala 2019a s.7). Dessa gäller både för folk med och utan miljöångest:

Den första uppgiften är att anpassa sig både psykiskt och fysiskt till de föränderliga omständigheterna med handlingsförmågan behåll. Den andra uppgiften är att acceptera och bära det egna etiska ansvaret gällande miljökrisen, och samtidigt inse i vilken proportion detta ligger i förhållande till problemets massiva storlek, samt de krafter som påverkar situationen. Pihkala beskriver det som förmågan att leva med situationens ambivalens och osäkerhet. Bäst är det om individen får möjlighet att agera för att påverka situationen utan att ständigt känna att den egna insatsen är otillräcklig. Det råder meningsskiljaktigheter gällande hur stort det individuella ansvaret är, vilket ytterligare medför en belastning på situationen. Dessa två uppgifter går hand i hand. För resiliensen och handlingskraften är det viktigt att ärligt bemöta realiteterna kring miljökrisen utan att bli totalt nedslagen av dem, samt att behandla de etiska frågorna kring den och acceptera situationens ambivalens. (Pihkala 2019a s.7-8)

3.2.1 Känslohanteringsprocesser

För att människan psykiskt ska kunna bearbeta miljökrisen behöver individen först ta in och inse realiteterna. Efter det är det viktigt att det sker grundläggande processer av acceptans och bearbetning av känslorna som följer. Dessa processer tenderar, av förståeliga skäl, att vara svåra. Det är inte helt ovanligt att människor först försöker undvika att möta problemet och känslorna som uppkommer, fastän det för att komma vidare vore viktigt att möta dem. Efter denna bearbetning, som ofta till någon grad ändrar tankesätt och värderingar, kan individen börja acklimatisera sig och agera på ett konstruktivt och problemlösande sätt. Läsaren kan fördjupa sig i olika modeller för dessa processer här. (Pihkala 2019a s. 7-8, Pihkala 2019a s.14-15).

Ovannämnda bearbetning av klimat känslor kan innebära följande processer och behandlingskurvor:

- Att individen går från att undvika och förneka miljökrisen till acceptans av situationen.
- Att individen går från att känna vag och odefinierad ångest till att identifiera och uttrycka rädslorna som är bakgrunden till den. Efter att detta skett är det även lättare att agera på ett konstruktivt sätt.
- Att låta sig känna sorg och gå igenom de processer som det innebär. Dessa sorgprocesser är ofta tunga, men tenderar att med tiden leda till att psykiska resurser frigörs.
- Det vore viktigt att känslor av ilska, orättvisa och frustration skulle omvandlas till ett konstruktivt agerande för rättvisa.
- Miljökrisen kan även ses som en traumatisk upplevelse. Genom bearbetning av detta trauma finns det potential till att gå från chock och lamslagenhet till post-traumatisk växande.
- Att gå från känslor av att inte vara tillräcklig till att acceptera situationens ofullständighet.
- Att gå från att känna lamslagande skuld över situationen till att känna skuld som aktiverar till att åtgärda problemet.
- Övergå från skam till handling, vilket underlättar utvecklandet av känslor av kompetens och att den egna insatsen är tillräcklig.
- Det är centralt att gå från att känna sig hjälplös till att få upplevelsen av att själv kunna påverka situationen på något sätt.
- Miljöproblemen kan ofta orsaka känslor av att allt är meningslöst. Därför skulle det vara viktigt att individen skulle få uppleva känslor av att existensen och handlingar är meningsfulla. (Pihkala 2019a s.14-15)

Det är centralt att acceptera att dessa processer knappast är engångsföreteelser, utan snarare sådant som individen tenderar att behöva återkomma till. (Pihkala 2019a s.15)

Meaning-focused coping

Pihkala lyfter ofta fram en teoretisk känslohanteringsmodell vid namn Meaning-focused coping. Modellen är framarbetad till sin nuvarande form av psykolog Maria Ojala, och fokuserar på upplevelsen av mening och betydelse som huvudfokus:

Denna modell sammanför två grundteman av känslohantering där följande saker behöver ske:

- Problem-focused coping dvs. att individen upplever att hen har tillräckliga möjligheter för att agera och lösa problem i situationen.
- Emotion-focused coping dvs. att hen får tillräckligt tid och utrymme att behandla sina känslor, samt att utveckla sin känslohanteringsförmåga. (Pihkala 2018a s. 39, Pihkala 2019a s.12)

Detta examensarbete använder meaning focused coping som en utgångspunkt och samtliga resultat strävar till att stöda det.

4 RESULTATREDOVISNING

I resultatsdelen granskas olika konkreta verktyg, tillvägagångssätt och förhållningssätt för hur man kan gå till väga för att uppnå Meaning-focused coping, och via det psykisk hållbarhet i miljöarbetet. Resultatets centreras kring de intervjuade som presenterades i metodkapitlet. Materialet från intervjuerna stöds och kompletteras genomgående av hänvisningar till tidigare forskning. Detta för att skapa en möjligast heltäckande helhet och för att resultatet inte ska bygga på endast subjektiva upplevelser från de intervjuade.

Resultatet är indelat i kapitel för olika aspekter i individens liv där hen kan vidta åtgärder för att skapa en psykisk hållbarhet i relation till miljökrisen:

4.1 Miljöarbete

I detta kapitel behandlas orsakerna till att arbete för miljön är psykiskt viktigt och fungerande. Här presenteras vad detta arbete, speciellt för en kulturproducent, kan vara

och vad man bör ta i beaktande då man väljer hur man agerar för miljön. Miljöarbete är ett naturligt första kapitel i resultatsdelen därför att det ett antal gånger kom upp i intervjuerna, och därför att problem-focused coping är en av två grundteman i modellen om Meaning Focused Coping. (Pihkala 2018a s. 39)

4.1.1 Äkta förändring som botemedel

Det är viktigt att inse att miljöångest är en följd av och symtom på miljökrisen, snarare än ett separat problem och att inställningen till problemen borde vara därefter (Annala 2020, Kolehmainen 2020). Annala säger att den allra bästa lösningen mot miljöångest vore att det åtgärder vetenskapssamfundet talat om i årtionden faktiskt skulle börja vidtas. Hon menar att det är snedvridet att det fasas över att folk har miljöångest, samtidigt som det stora grundproblemet som orsakar känslorna fortfarande består (Annala 2020). Kolehmainen säger att bearbetningen av miljöångest borde börja med att individen får ett socialt erkännande att miljöångesten inte är något som bara existerar i det egna huvudet. I stället borde utgångspunkten vara att det handlar om en rättfärdigad, sund och förståelig reaktion på en verklig global situation som vi alla befinner oss i. Det vore viktigt för individen att få känna att många fler känner lika (Australian Psychological Society et al. s. 10) och att sedan ihop med andra människor få chansen att börja åtgärda miljöproblemen. Särskilt då det gäller volontärer vore det viktigt att tröskeln att delta är låg. (Kolehmainen 2020)

Arbetet med miljöproblemen ger en känsla av kontroll

Alla intervjuade säger att miljöarbetet och att göra sin egen del för att lösa miljökrisen är centrala för verktyg att handskas med miljöångest (Pihkala 2019b, Annala 2020, Kolehmainen 2020, Paolonmäki 2020, Tiainen 2020). Både Kolehmainen och Paolonmäki lyfter fram att miljöarbetet för dem känns som ett slags viktigt livskall, och Tiainen berättar att han känner sig lyckligt lottad att hans yrke är miljöarbete (Paolonmäki 2020, Kolehmainen 2020, Tiainen 2020). Den teoretiska bakgrunden ligger i att miljökrisen ofta orsakar känslor av exempelvis skuld, skam, ilska, orättvisa och hjälplöshet. Folk känner ofta att de är passiva åskådare i en situation de själv inte kan påverka. Målet är att individen går från att känna dessa känslor till att ta en mera deltagande, aktiv roll

där hen istället får en känsla av kontroll över situationen, om inte annat så i alla fall över sin egen inställning. (Pihkala 2019a s.15) Annilas hypotes är att agerandet och miljöarbetet är så fungerande just i och med att individen får känna att hen i alla fall gör någonting för att åtgärda miljöproblemen (Annila 2020). Miljöarbetet bidrar med andra ord både till att lösa miljöproblemen och till att behandla de känslor som miljökrisen kan föra med sig (Burke et al. 2017 s. 22).

4.1.2 Att agera i grupp

I intervjuerna uppkom att det är centralt att göra miljöarbetet tillsammans med andra, samt att man kan få kraft från den egna arbetsgruppen (Kolehmainen 2020, Tiainen 2020, Annila 2020, Pihkala 2019b). Enligt Tiainen kan man via kollektivt miljöarbete i bästa fall hitta nya vänner, vilket också ger energi (Tiainen 2020). Kolehmainen tycker att det absolut bästa mot miljöångest är att vara en del av gemenskaper som känner lika om miljökrisen, och att sedan tillsammans med dessa gemenskaper arbeta för att åtgärda miljöproblemen. Hon säger att för henne fungerar det inte med att försöka lindra miljöångesten genom att som enskild privatperson göra gröna val och leva ekologiskt. Hon menar att det bara orsakar känslor av hopplöshet och litenhet. Det som för henne känns fungerande är att tillsammans genom gruppens och massrörelsens kraft försöka åtgärda problemen, och göra verklig skillnad genom politisk påverkan. (Kolehmainen 2020) Fördelen med att agera i grupp är således att det ger möjlighet att påverka mera och effektivare än vad individens individuella gärningar kan. Hela miljörörelsens styrka ligger i att få folk ut och arbeta tillsammans. (Tiainen 2020, Burke et al. 2017 s. 25) Detta gör agerande i grupp ytterst motiverande och fungerar ypperligt mot känslan av hjälplöshet (Burke et al. 2017 s. 25). I stunder av miljöångest kan det hjälpa att fokusera på det arbete både man själv och folk i hela miljörörelsen utför, istället för att fokusera på det negativa som sker (Paalonmäki 2020, Annila 2020).

Miljöarbete blir positivt kretslopp

Att arbeta för miljön kan precis som vilket inspirerande projekt som helst generera ny mental energi som man kan ta vara på. Medverkar man i miljöarbete kan det lätt bli en slags positivt snöbollseffekt, när man märker att man faktiskt kan göra skillnad. Detta

motiverar både en själv och andra att ytterligare arbeta vidare för förändring. Det kan hända att nya och oväntade möjligheter uppkommer genom arbetet, vilket sedan sporrar vidare. Detta händer exempelvis med Ilmastoveivi2019. (Häme University of Applied Sciences HAMK 2020)

Två typer av agerande

I intervjun med Pihkala kom det fram att de flesta forskare i dagens läge förespråkar att miljöarbetet globalt ska vara en blandning av att acklimatisera mänskligheten till de oundvikligen föränderliga och ständigt försämrade omständigheterna, och åtgärder för att försöka åtgärda miljöproblemen och bromsa dess följder (Pihkala 2019b). Ju mera mänskligheten förberett sig för förändringarna desto bättre chans har vi att acklimatiseras (Kolehmainen 2020). Å andra sidan finns det också existerande lösningar och saker som går att göra för att hindra och motarbeta miljöproblemen. Problemet idag är att initiativet till praktiska åtgärder fortfarande ofta är väldigt bristande. (Pihkala 2020, Tiainen 2020, Annala 2020, Paolomäki 2020)

Agerande enligt egen kapacitet och expertis

I intervjun med Pihkala kom det fram att det är centralt att inse att arbete för miljön kan betyda många olika typer av aktivitet, och att det finns utrymme för olika människors tillvägagångssätt. Det hjälper individens psykiska ork att få uppleva att man kan bidra positivt till att lindra miljöproblemen med sina specifika, personliga resurser och expertis. Agerande för klimatet kan betyda både renodlad klimataktivism till ett brett spektrum andra uppgifter. (Pihkala 2019b) Även Kolehmainen lyfter fram att det inte enbart är miljöexperter som behövs i kampen för att lösa miljökrisen, utan att det skulle vara viktigt att erbjuda plattformar för alla slags människor att agera på ett sätt som för dem känns meningsfullt (Kolehmainen 2020). Exempelvis i Ilmastoveivi var mentaliteten att alla som deltog har någonting de kan bidra med, och att arbetet kunde innebära mycket annat utöver det man ofta tänker på när man talar om klimataktivism dvs. lobbyarbete och att försöka påverka politiken (Häme University of Applied Sciences HAMK 2020).

Meningsfulla uppgifter och prioritering

Enligt Kolehmainen är det vid val av miljöarbete centralt att hitta sådana uppgifter som känns meningsfulla för en själv, och enligt Tiainen ska miljöarbetet få kännas roligt. (Kolehmainen 2020, Tiainen 2020) Det är också bra för den mentala hälsan att hitta en sådan arbetsgrupp och ett sådant sammanhang som är i linje med individens egna värderingar (Psychologists for Future). Folk som utför uppgifter de trivs med tenderar att vara nöjdare och bättre på att problemlösa än sådana som inte trivs i sin uppgift. (Australian Psychological Society et al. s. 5)

Eftersom miljökrisen som problem är så stort och ingen kan göra allt är det centralt att lära sig att prioritera vad man fokuserar på. Det kan löna sig att fokusera på större genomgående förändringar i stället för att arbeta med många små projekt som kräver energi (Psychologists for Future). Att specialisera sig och fokusera på det som känns viktigast för en själv fungerar som en effektiv copingstrategi och kan sänka individens stressnivåer (Australian Psychological Society et al. s. 5).

4.1.3 Praxis som exempel på miljöarbete

I detta delkapitel redogörs för olika konkreta exempel på vad miljöarbete kan vara. Exempelen nedan är sådana som lämpar sig väl till kulturproducentens yrkesprofil.

Påverka politiken

Även om miljökrisen är ett problem som vi alla kollektivt behöver lösa är det ofta effektivare att fokusera på att påverka politiken, lagar och samhället, istället för att försöka förändra enstaka individer (Psychologists for Future). Annila lyfter fram att exempelvis beslutsfattarna har verkligt stort inflytande och möjlighet att göra stora samhällsliga förändringar (Annala 2020). Den politiska viljan som krävs för att dessa förändringar ska göras tenderar dock inte att uppkomma ifall det inte finns ett tryck från gemene man och allmänheten (Burke et al. 2017 s. 22). Kolehmainen lyfter fram att miljöorganisationerna ägnar sig mycket åt att försöka påverka just politiken (Kolehmainen 2020). Konkret kan detta politiska agerande vara exempelvis producerande av kampanjer och namninsamlingar, att ordna och medverka i evenemang såsom exempelvis demon-

strationer (Burke et al. 2017 s. 23-25) och lobbyverksamhet riktat till politiker och industriledare (Australian Psychological Society et al. s. 4).

De intervjuades personliga exempel på sådant politiskt påverkande: Kolehmainen är idag miljöpolitisk expert vid Vänsterförbundets riksdagsgrupps kansli och är grundare för Ilmastoveivi2019 (Kolehmainen 2020). Tiainen arbetar i intervjustund med kampanjarbete riktat mot energiföretaget Fortum (Tiainen 2020). Paolonmäki berättar att mycket av hennes arbete är kampanjarbete (Paolonmäki 2020). Annila berättar att hon varit med och ordnat WWFs internationella evenemang Earth Hour och en rad andra miljöevenemang. Till Annilas arbetsuppgift som kommunikationsexpert hör även att hjälpa till att formulera och bearbeta lobbymaterial som är riktat till beslutsfattare. (Annila 2020)

Informationsspridning

Miljöarbete kan även innebära att man ägnar sig åt olika former av informationsspridning. Annila berättar att målet med hennes kommunikationsarbete på WWF väldigt långt är sprida vetskap om situationen med klimatet och vårt ekologiska fotavtryck via olika medier. Målet är att på så sätt få publiken att i sina egna liv implementera ekologiskt hållbara vanor, och att i allt större skara börja kräva gärningar av beslutsfattarna. (Annila 2020) Ju mera folk vet och talar om ämnet, desto benägnare är de att agera. Motsatsen, dvs. en kollektiv tystnad om miljökrisen är icke önskvärt och ytterst skadligt. (Burke et al. 2017 s. 13)

Miljöarbete utanför miljösektorn

Miljöarbete behöver inte nödvändigtvis göras i organisationer som direkt fokuserar på miljöfrågorna, utan kan ske i som gott som vilka samhällssektorer som helst. I följande stycken presenteras några sådana exempel:

Miljöarbete som del av organisationspolicy

Enligt Annila berör och utmanar miljökrisen alla branscher och sektorer i samhället, och kommer att göra det allt mera ju längre situationen framskrider. Hon menar exempelvis att det i alla yrken, organisationer och företag vore viktigt med kunskap om hur man

informerar den egna organisationens medlemmar om hur den egna branschen förhåller sig till miljökrisen och vad man inom branschen gör för att hindra situationen. Detta kan i bästa fall leda till många olika typer av människor engageras till att agera för miljön. (Annala 2020) En liknande arbetsuppgift kan vara att aktivt arbeta för en genomgående miljöpolicy på organisationsnivå (Burke et al. 2017 s. 25). Ett relevant exempel är konstfestivalen IHME, som anställt en eko-koordinator. Eko-koordinatorns uppgift är att arbeta och ha helhetsmässigt ansvar för festivalens ekologiska hållbarhet (IHME Helsinki). Paolonmäki menar att kulturproducenter absolut behövs i miljöarbetet (Paolonmäki 2020)

Kulturbranschen

Det finns potential att arbeta för miljön genom konst och kultur. I vår intervju menar Pihkala att konst och kultur kan erbjuda publiken flera olika slags reflektionsytor och trygga utrymmen för att behandla känslor och tankar om miljökrisen (Pihkala 2019b). Konkret kan denna konst och kultur vara en uppsjö olika konstformer som t.ex utställningar, tillämpad konst, drama, verkstäder etc. (Pihkala 2019a s.20). I detta betonar Pihkala att det vore viktigt att verken och produktionerna presenterar nyanserade berättelser om miljökrisen. Han menar att det i verken är centralt att undvika både extrem framtidsoptimism och dystopiska undergångsberättelser. (Pihkala 2019b) Dessa konstupplevelser kan i bästa fall hjälpa publiken med resiliensbyggande känslöhantering gällande miljökrisen, och inspirera dem till att själv agera.

Att lösa andra samhällsproblem leder till positivt kretslopp

I vår intervju lyfter Pihkala fram att miljöarbete för vissa exempelvis kan vara att arbeta för att utveckla den egna kommunens gemenskap. (Pihkala 2019b) Att arbeta för att främja samhällets välmående överlag kan vara värdefullt för kampen för att lösa miljökrisen. Detta kan vara ett alternativ om man inte vill vara i direkt kontakt med miljöfrågorna. Samhällen och grupper som lider av samhällsproblem som exempelvis fattigdom och ojämlikhet, tenderar att ha sämre förutsättningar för att kunna acklimatiseras till miljökrisen och dess följder (Pihkala 2019a s. 11-12, Clayton et al. 2017 s. 37). Ett jämlikt samhälle med god sammanhållning, stödstrukturer och resurser tenderar att vara

mera resilient och kunna hantera både de psykiska och fysiska följderna av miljökrisen bättre (Clayton et al. 2017 s. 45-48). I vår intervju säger Kolehmainen att det är oresonligt att förvänta sig att t.ex. sådana människor som dagligen har svårigheter att livnära sig, skulle borda ha resurser att sätta fokus på att lösa miljökrisen (Kolehmainen 2020). En indirekt slutsats är således att arbetet för att lösa andra samhällsproblem och byggande av jämställda fungerande samhällen inte bara är humanitärt ovärderligt och resiliensfrämjande, utan kan potentiellt i långa loppet även gynna miljön då fler människor får resurser för miljöarbete.

4.2 Kollektivt stöd – Bli inte ensam

I detta kapitel granskas den psykologiska vikten av kollektivt stöd och av att hantera miljö känslorna tillsammans.

I vår intervju hänvisar Pihkala till punkten ”Du är inte ensam. Förbli inte ensam” från sin text 10 rekommendationer till dig som har klimatångest (Pihkala 2018b). Även i intervjuerna kom det fram att det är viktigt att inte bli ensam med sina miljö känslor. Det är centralt att man har folk i sin närhet man kan behandla och dela känslorna med (Tiainen 2020, Pihkala 2019b). Detta kollektiva stöd kan vara allt från folk i privatlivet till kolleger på arbetet eller i aktivistgruppen (Paolomäki 2020, Annila 2020). Annila och Tiainen lyfter särskilt fram vikten av kollegernas stöd. Dessa tenderar att vara personer med vilka man kan dela både arbetets positiva och negativa stunder. (Annila 2020, Tiainen 2020) Annila lyfter exempelvis fram att hon vid stunder av miljöångest söker stöd från konversationer med kollegerna, och poängterar att det ofta hjälper (Annila 2020).

Omsorgsfulla relationer till andra människor och att ha tillgång till socialt stöd är ett av de allra viktigaste verktygen som finns för hantering av stress och motgångar. Att tala om och dela med sig av känslor och tankar kring miljökrisen kan förutom att hjälpa med stressen, även erbjuda nya sätt att se på situationen överlag. (Australian Psychological Society et al. s. 6) Ibland kan det dock vara så att åsikterna om miljökrisen hos ens nära och kära skiljer sig drastiskt från ens egna. En sund och ärlig dialog om ämnet kan vara värdefull, men om det jämt och ständigt uppstår en obehaglig stämning och disku-

ssionerna inte leder någonstans kan det vara värt att låta det vara och istället fokusera sin energi åt annat håll (Psychologists for Future).

4.3 Sätt värde på uppnådda delmål

I detta kapitel behandlas att som motvikt till aktivt miljöarbete även komma ihåg att sätta värde på det arbete som redan utförts och på de mål som redan uppnåtts. Kapitlet tar även upp vikten av att spjälka miljökrisen i mindre bitar.

Pihkala lyfter fram att känslor av otillräcklighet gällande miljökrisen och den egna insatsen är vanliga (Pihkala 2019b). Detta beror mycket på upplevelsen av att vi som samhälle och individer inte gör tillräckligt för att åtgärda det hot som miljökrisen utgör (Pihkala 2018a s. 36). Den mängden arbete som krävs för att stoppa miljökrisen står i väldigt stor kontrast till den insats som i dagens läge sker, och det sätt som de flesta människor lever på. Det finns nästan oändligt mycket miljöarbete som borde göras. Särskilt hos folk som vill åtgärda miljöproblemen kan detta leda till skuld-känslor och känslor av ständig otillräcklighet. Det kan lätt bli en atmosfär av att ingen insats som görs är tillräcklig, och om individen inte ser upp är det lätt att överanstränga sig. (Häme University of Applied Sciences HAMK 2019)

Lösningen på ovannämnda problem har delvis att göra med känslohanteringsprocesser som även behandlades i kapitlet ”Teorin bakom fungerande känslohantering av miljö-känslor”:

- Att gå från känslor av att inte vara tillräcklig till att acceptera situationens ofullständighet.
- Övergå från skam till handling, vilket underlättar utvecklandet av känslor av kompetens och att den egna insatsen är tillräcklig.

Det är viktigt att inse att man inte ska känna att man ensam är ansvarig för att lösa miljökrisen. Det kan nämligen ingen enskild person eller organisation göra, vilket man behöver acceptera. (Kolehmainen 2020, Tiainen 2020) Det som vore rimligt, och som

hjälp mot känslor av konstant otillräcklighet och oduglighet, är att individen får känna tillräckligt känslor av kompetens och hälsosam stolthet över det som hen har åstadkommit. Detta även fast faktum kvarstår att miljökrisen i stort är olöst. (Pihkala 2019a s.8) Kolehmainen berättar att för henne går miljöangesten som kommer från att tillräckligt inte sker ofta över då hon påminner sig om att hon i sitt arbete redan gör sitt allt för att lösa miljöproblemen. Hon påminner sig själv om att det egentligen inte finns någonting hon kan eller borde göra annorlunda. (Kolehmainen 2020)

Det är centralt för orken att ibland stanna upp i arbetet och fira, lägga värde på uppnådda delmål och uppmärksamma de saker som lyckats i miljökampen. Sociala normer och förväntningar på organisationsnivå inverkar ifall detta är möjligt. En arbetskultur på organisationsnivå där man uppmärksammar framsteg och uppnådda delmål är viktigt. Det kan nämligen vara svårt för individen att känna sig tillräcklig om det inom arbetsgruppen finns ett oavbrutet framåt driv utan tack eller belöning för det gjorda arbetet (Pihkala 2019b). Tiainen tipsar att det även kan vara värdefullt att se tillbaka på, och inspireras av de framsteg som skett på ett längre tidsperspektiv. Det är värdefullt för motivationen att se på de saker miljörelsen fått till stånd på en längre tidsperiod, och veta att mera mark vinns hela tiden. Detta kan innebära att blicka tillbaka t.ex 3 eller 10 år tillbaka i tiden, vilket exempelvis visar att en positiv ändring i den allmänna diskussionen om miljökrisen har skett. (Tiainen 2020)

Eftersom miljökrisen är ett så stort och abstrakt problem är det viktigt att spjälka det miljöarbetet i mindre helheter som är lättare att kontrollera, hantera och slutföra (Burke et al. 2017 s. 9). Tiainen säger att även om ingen enskild person eller grupp kan stoppa miljökrisen, så går det exempelvis att stoppa bygget av ett nytt kolkraftverk, eller något annat projekt som är skadligt för miljön. Han poängterar att man metaforiskt kan spjälka miljökrisen i mindre bitar, precis som man gör med vilken annan stor produktion som helst: i stället för att tackla allt som ska göras på en gång, delar man in projektet i mindre uppgifter som man sedan ett i sänder utför. Tillslut bildas sedan förhoppningsvis en lyckad helhet. (Tiainen 2020)

4.4 Agera men inte hela tiden

I vår intervju hänvisar Pihkala till punkten ”Agera, men inte hela tiden.” från sin text 10 rekommendationer till dig som har klimatångest. Där skriver han följande:

Att agera är ett viktigt sätt att bearbeta klimatångest. Alla vi kan göra världen bättre efter våra personliga förutsättningar. Men om du försöker bota din klimatångest endast genom att hela tiden agera kommer din kraft snabbt att ta slut. (Pihkala 2018b)

I intervjuerna underströks vikten av att det förutom agerandet finns tillräckligt med tillfällen för vila och för att ta pauser (Pihkala 2020, Tiainen 2020, Kolehmainen 2020). Detta är viktigt både för återhämtningen, och för att ge tid och utrymme för känslöshandling (Pihkala 2018a s.39).

4.4.1 Risk för utbrändhet

I vår intervju säger Pihkala att vikten av att agera för att lösa miljökrisen ofta betonas i olika sammanhang. Detta går dock ibland till överdrift i proportion till individens ansvar av förståeliga skäl just i och med att problemen är så stora och akuta, vilket sedan lätt leder att folk arbetar oersonliga mängder och drabbas av utbrändhet. (Pihkala 2019b, Tiainen 2020) I värsta fall kan det att man håller sig upptagen med miljöarbete t.o.m. fungera som en ofungerande känslöshandlingsmetod, där man undviker att behöva bemöta eller behandla sina miljö känslor (Pihkala 2019a s.12). Kolehmainen berättar i Ilmastoahdistus ja Ilmastotoiminta -webinariet att det även kan vara så att individen är så genuint inspirerad och motiverad av sitt miljöarbete att det sedan kan kännas svårt att ta sig tiden att vila och prioritera annat (Häme University of Applied Sciences HAMK 2020). I vår intervju berättar hon att hennes stora stötesten är att hon är just den som gör helt för mycket och sedan blir utmattad. Kolehmainen berättar att det exempelvis i Ilmastoveivi fanns en tanke om att projektet är den gyllene chansen, och att om projektet inte lyckas är allt över. Detta var inte en attityd hon i efterhand rekommenderar, eftersom det ledde till att det inte fanns en gräns för hur mycket de medverkande arbetade på projektet. Arbetsdagarna blev väldigt långa, fritiden var obefintlig och projektet prioriterades över allt annat. Efter Ilmastoveivi var alla som arbetat på projektet väldigt utmattade. (Kolehmainen 2020) I Ilmastoahdistus ja Ilmastotoiminta -webinariet berättar hon att orsaken till att detta fungerade under Ilmastoveivi var att det handlade om en

kampanj med ett slutdatum, men att det på lång sikt absolut inte är ett hållbart sätt att arbeta (Häme University of Applied Sciences HAMK 2020).

Ta pauser

Tiainen och Kolehmainen säger båda att det är viktigt att ta hand om och vara skonsam mot sig själv, och att det är nödvändigt att stundvis ta paus från miljöarbetet. Detta både i form av lediga dagar och längre tider, om det så behövs. (Kolehmainen 2020, Tiainen 2020) Kolehmainens råd är att vill man på lång sikt och på professionell nivå arbeta med miljöfrågor så måste man lära sig att vila då kroppen och sinnet säger till, samt skapa en liten distans mellan sig själv och miljökrisen. Gör man inte det och glömmer att vila leder det nämligen bara till att man förlorar handlingsförmågan, och då kan man inte göra annat än att vila. (Kolehmainen 2020) Kolehmainen och Tiainen betonar båda att det inte är värt att offra sig själv för miljöarbetet (Kolehmainen 2020). Det är bättre att man orkar göra sin del i det långa loppet i stället för att brinna ut snabbt. (Tiainen 2020) Kolehmainen menar att det ibland kan vara värt att ta en paus fast de skulle innebära att någonting i ens arbete, exempelvis inom politiken, blir lite sämre omhändertaget under tiden. Hon menar att saker inom politiken rör sig långsamt, och att samma frågor kommer med största sannolikhet att komma upp i diskussion flera gånger i andra sammanhang, vilket betyder att man sällan slutgiltigt missat sin möjlighet att påverka. (Kolehmainen 2020)

Pihkala menar också att gruppens eller organisationens interna arbetskultur påverkar huruvida paustagande är möjligt. Det optimala är om det inom arbetsgemenskapen är allmänt okej, eller till och med att föredra, att ibland vila och ta pauser. Om en sådan kutym finns blir det även lättare för den enskilda individen. Vid avsaknaden av en sådan arbetskultur kan det kännas väldigt svårt för individen att meddela att hen i syfte av att ta hand om sig själv, en tid behöver avstå från att delta i arbetet. Individen kan i den situationen lätt börja ifrågasätta sig själv och sin egen insats. (Pihkala 2019b)

Fokusera på annat

Det är väldigt påfrestande för psyket att konstant vara utsatt för den stress som miljökrisen som ämne innebär. (Australian Psychological Society et al. s. 4) Det finns två olika strategier för att återhämta sig psykiskt; antingen undvika sådant som stjälar energi eller ägna sig åt sådant som skapar energi (Australian Psychological Society et al. s. 9). Därför är det förutom att ta paus från arbetet, också ibland viktigt att ta en paus från att tänka på miljökrisen överhuvudtaget, detta innebär även en paus från känslöhanteringen (Australian Psychological Society et al. s. 4).

Tiainen lyfter fram att det handlar om att som motvikt till arbetet göra saker som man tycker om och som nollställer, såsom t.ex fritidssysselsättningar (Tiainen 2020). Sådana nollställande saker kan också vara att spendera kvalitetstid med människor man tycker om, eller att vistas på platser som man trivs på och som är betydelsefulla för en själv. (Australian Psychological Society et al. s. 6, Australian Psychological Society et al. s. 9) Att etablera en nära och god kontakt till familj, vänner, för en själv viktiga platser, sin egna kultur och sin lokala samhörighet är viktiga aspekter i uppbyggandet av resiliens. Dessa saker i livet och ger en känsla av personliga rötter, identitet och sammanhang, vilket är viktigt för mentalt välmående. Folk med stödande nätverk klarar sig psykiskt bättre och är även bättre förberedda i krissituationer. (Clayton et al. 2017 s.7, Clayton et al. 2017 s. 25, Clayton et al. 2017 s. 43-45)

Både Tiainen och Pihkala lyfter även fram att det är viktigt att man inte underskattar en grundläggande skötsel av sin hälsa och således värnar om sina energireserver (Pihkala 2019b, Tiainen 2020). Detta innebär rutiner som att äta nyttigt, sova tillräckligt, röra på sig och spenderar tid ute och i naturen osv (Australian Psychological Society et al. s. 5).

Det är helt enkelt viktigt att hitta en helhetsbalans mellan olika delområden i livet. (Paolonmäki 2020)

4.5 Medieläsningförmåga och hur man handskas med miljöförnekare

Enligt undersökningar är en av de centrala orsakerna till miljöångest i Finland media och nyhetsrapportering (Pihkala 2019a s.9). Tiainen berättar att miljökrisen har gått från att vara ett nischat nyhetsämne till att vara en allmän diskussion som tar allt mera plats i medierna. Detta är någonting han anser vara en positiv utveckling. Han säger dock att nackdelen med detta, särskilt för den som likt honom aktivt genom arbetet följer med miljörelaterade medier, är att de dåliga nyheterna tenderar att komma i väldigt intensiv takt. Han berättar att det är en stor bidragande faktor till en ofta återkommande miljöångest. (Tiainen 2020) Pihkala berättar att denna upplevelse delas av många andra på fältet. Han berättar att han talat med flera långtids miljöaktörer som berättat att de inte längre följer med miljönyheterna särskilt mycket eftersom dessa nyheter är så ångestframkallande och belastande. (Pihkala 2019b)

Enligt Pihkala är en av orsakerna till att det idag är väldigt lätt att bli psykiskt överbelastad just mängden miljörelaterad media som finns att tillgå, samt sättet vi tenderar att vara ständigt uppkopplade genom våra telefoner och smartapparater. Det blir lätt att man utsätts av en ständiga ström av (ofta) negativa meddelanden, och bildar mentala helheter och uppfattningar som lätt blir extremt dystra och betungande. Som svar på detta föreslår Pihkala självreglering och begränsning av medieintag. Pihkala själv har exempelvis vissa specifika tider på dygnet då han läser miljönyheter. (Pihkala 2019b) Detta kan även innebära att man stundvis tar avstånd från arbetsmejl etc. (Australian Psychological Society et al. s. 4). En sådan reglering resulterar i bästa fall till att man hålls uppdaterad om läget, men även att man inte överbelastas (Pihkala 2019b).

Det går även att försöka omvandla de tunga nyheterna om miljön till någonting konstruktivt. Annila berättar att hon ibland utöver att tala med sina kolleger om saken, försöker omvandla miljöångest som uppkommer som följd av negativa miljönyheter till att bli ytterligare motivering att arbeta vidare. Hon berättar att hon ibland försöker se om hon kan dra nytta av nyheterna i arbetet, exempelvis genom att använda dem i organisationens kommunikation på olika medier, och på så sätt bidra till att göra publiken medveten om det som sker. (Annala 2020)

4.5.1 Medieläsningens förmåga

Enligt Pihkala är det viktigt att vara medveten om och att analysera hurdan känslöklimatet som olika miljönyheter och media är skrivna i.

Det finns en långtida diskussion om hurdan tonen på nyhetsrapporteringen angående miljökrisen borde vara, och vem som borde få föra den. Det är inte alltid medieutbudet om miljökrisen är helt entydig, trots att majoriteten av det mera vetenskapliga materialet är ense om att krissituationen är verklig. Det kan vara svårt för läsaren att helt få grepp om vad den faktiska situationen är. Eftersom både forskarna och skribenter som skriver om ämnet är människor, finns det psykiska och psykodynamiska aspekter som ibland färgar av sig i det som borde vara objektiv fakta. Detta kan vara allt från att någon drar sig från att skriva i för pessimistisk ton om framtidshot, till att en annan kanske avlastar sitt eget illamående i en domedagstext om samma fakta. Pihkala poängterar även att det i dagens läge finns en oroväckande trend av svartvitt tänkande, både hos läsare och många skribenter. Ju osäkrare och obehagligare tider som nalkas desto mera söker folk tryggheten och enkelheten i en svartvit berättelse, även om sanningen egentligen är betydligt mera komplex. (Pihkala 2019b) Paolomäki poängterar även att ovanpå obehaget som kommer från fakta om miljökrisen finns det även i vissa medier tyvärr en aspekt av påspädd sensationslystenhet. Detta beror på att nyheter i dramatisk ton tenderar att sälja bättre än neutrala, någonting som det är bra att vara medveten om. (Paolomäki 2020)

Det finns med andra ord allt från väldigt optimistisk media till väldigt ödesdiger media. Ingendera ytterligheten är bra. Å ena sidan skadar en alltför pessimistisk och hotfull ton folks handlingsförmågan, och å andra sidan är en för optimistisk ton inte realistisk och blir påfrestande i längden. Det handlar om en balansgång mellan dessa. Lättast är det för läsaren att anamma obehaglig fakta om skribenten presenterar den på ett neutralt och objektivt sätt, och inte som ett utlopp för sitt eget illamående. Självklart påverkar också läsarens sinnelag hur texten uppfattas. Detta betyder att ifall läsaren befinner sig i ett ångestfyllt sinnestillstånd kan även en objektiv text om obehagliga fakta tolkas som en domedagstext. Det är med andra ord absolut att föredra att man håller sig uppdaterad om

miljönyheterna men att inte göra det i stunder då man är antingen trött eller speciellt psykiskt sårbar. (Pihkala 2018b)

4.5.2 Hantering av miljöförnekare

Även om miljöförnekare inte vid första anblicken är en direkt orsak till miljöångest, kan de ändå bidra med frustration och andra negativa känslor. Annila berättar att det är kommentarer från miljöförnekare på sociala medier och andra kommentarsfält, som är det mest betungande för henne. Insikten om att det utanför hennes egen miljömedvetna krets fortfarande finns mycket folk som inte tror på, eller vet om miljökrisen är utmattande. Hon berättar att det som lättar på den frustrationen är att öppna upp sig till sina kollegor, och tillsammans konstatera att det fortfarande finns massor som måste göras gällande informationsspridning. (Annila 2020) Tiainens råd för att handskas med miljöförnekare är att ignorera dem och inte låta sig påverkas av dessa röster (Tiainen 2020),

4.5.3 De intervjuade producenternas medieläsningssvanor

Olli Tiainen berättar att han strävar till att läsa klimatnyheter ur en bred och mångsidig pool av källor (Tiainen 2020). Även Silja Annila följer en mångsidigt skara medier samt den allmänna diskussionen om ämnet. Hon följer många konton på Twitter både i arbetet och privat. Många av de personer hon följer i sociala medier är klimatexperter, aktivister och miljökampanjer. Nyheterna om miljön läser hon ofta i Helsingin Sanomat, Yle och the Guardian. (Annila 2020) Också Hanna Paolomäki följer mångsidiga nyhetskällor. Detta gör hon källkritiskt. Hon poängterar att hon i mån av möjlighet försöker läsa informationen från originalkällan för att undvika sensationslystna rubriker. (Paolomäki 2020) Kolehmainen följer olika miljöorganisationers kommunikation t.ex på sociala medier. Hon nämner organisationerna WWF, Finland Naturskyddsförening, den europeiska skogsförbundet Fern, Climate Action Network, Euractiv och Extinction rebellion. De traditionella nyhetsmedier hon nämner är Helsingin Sanomat och Yle. Kolehmainen följer även kommunikationen från olika ministerier och resten av statsmaskineriet. Detta kan innefatta utlåtanden, förordningsförslag och annan tillgänglig information om det som sker i statsmaskineriet. Kolehmainen berättar att hennes medieläsningssvanor angående miljön påverkas av att hon arbetar som klimatexpert vid

Vänsterförbundet, och att mycket av det hon läser om miljökrisen kommer via jobbet. (Kolehmainen 2020)

4.6 Verksamhetsförslag och stödstrukturer på organisationsnivå

Arbetsmiljön påverkar givetvis individen och hens möjlighet till känslohantering. Därav skiftar fokuset i detta kapitel från individen till organisationen.

Det vore viktigt att det inom organisationer som arbetar med miljöfrågorna skulle finnas en arbetskultur som stöder känslohantering. Hit hör, förutom det som tagits upp i tidigare kapitel om firande av de saker som lyckats och möjlighet till paus och vila, även saker som möjlighet, utrymme och socialt tillstånd att tillsammans behandla miljö känslorna. (Pihkala 2019b)

Inom miljöorganisationer finns ofta en arbetskultur som av förståeliga skäl understryker ett positivt tankesätt och att hålla hoppet högt (Pihkala 2019a s.16). Pihkala berättar att det ofta kan vara svårt att i miljöorganisationerna kombinera den slags hoppfulla mentaliteten med en känslohantering där man bemöter och behandlar exempelvis miljö sorg och avsked. Det går givetvis att kombinera dessa, men en sådan arbetskultur är ändå ofta frånvarande. Det krävs en ansats på arbetskulturell nivå för att ändra på det, vilket innebär processer som traditionellt inte är särskilt snabba. (Pihkala 2019b) Även Annila säger att det fortfarande ofta ligger på individens eget ansvar att behandla och ta upp sina miljö känslor med arbetsgruppen eller förmannen, och att etablerade stödstrukturer ofta fattas (Annala 2020).

4.6.1 Existerande verksamhet och utvecklingsförslag

Det finns tecken på att mentaliteten runt mental hälsa och miljöarbete håller på att ändras inom miljöorganisationer. Tiainen berättar att det märks att det idag finns ett ökat fokus på att värna om orken, att miljöarbetet ska få vara roligt och att man inte ska behöva arbeta sig själv till utbrändhet. Det finns mera tillgängliga verktyg för det nu än för 5 eller 10 år sedan. (Tiainen 2020)

På 2010 talet har organisationer på olika håll i samhället utvecklat stödstrukturer för att behandla miljö känslorna (Pihkala 2019a s.16). I följande stycken presenteras strukturer miljöorganisationer etc. skulle gynnas av att implementera i verksamheten som stöd för sina arbetstagare och volontärer. Segmentet innehåller också konkreta exempel på redan existerande känslöhanteringsverksamhet

Stödande material och mentorskap

Pihkala lyfte fram vikten av tillgängligt stödande och inspirerande material om miljö känslöhantering som arbetstagare och volontärer kunde använda i självhjälpssyfte (Pihkala 2019b). Detta är särskilt viktigt om andra stödstrukturer fattas. Exempel på sådant material är de texter Pihkala, American Psychology Associations och Australian Psychological Society skrivit, och som även används i detta examensarbete (Pihkala 2019a s.16-17). Det är även värdefullt om det inom organisationen finns tillgång till någon slag mentor som rådger folk i arbetet och hjälper med hanteringen av miljö känslorna. (Australian Psychological Society et al. s. 6, Burke et al. 2017 s.8) Det finns redan nu ett antal psykologorganisationer som erbjuder dylik konsultation (Pihkala 2019a s.16-17). Pihkala berättar att han sporadiskt ägnat sig åt just arbetskonsultation och handledning för arbetstagare och volontärer i olika miljöorganisationer (Pihkala 2019b).

Det finns även många verksamhetsformer som arbetsgemenskapen kan göra tillsammans:

Känslöhanteringsverkstäder

I Finland har exempelvis den internationella medborgarrörelsen Extinction Rebellion, ordnat känslöhanteringsverkstäder (Pihkala 2019a s.16). Pihkala berättar att Extinction Rebellion sedan början av sin existens integrerat känslöhantering som en del av verksamheten (Pihkala 2019b). Tiainen berättar att Greenpeace under sina skolningar för volontärer allt oftare arrangerar verkstäder med fokus på hur man tar hand om sig själv (Tiainen 2020).

Diskussionsgrupper

En annan beprövad modell är att behandla miljökrisen och tala om miljö känslorna i små grupper. Ett exempel på detta är Carbon Conversations, som utvecklats av psykoterapeut Rosemary Randall. Vid dessa gruppmöten används den skriftliga guiden ”In Time for Tomorrow? The Carbon Conversations Handbook” som ledstjärna i diskussionen. Texten har utvecklats specifikt för konceptet och främjar en psykologiskt sund konversation om miljöproblemen, där känslöhantering tas upp som en naturlig del av det. (Pihkala 2019a s.17)

Kamratstödsgrupper

En annan gruppformat är kamratstödsgrupper. Särskilt på senare år har det blivit allt vanligare att olika miljöaktivistgrupper skapat egna kamratstödsgrupper för att underlätta den psykiska orken. Det kanske kändaste exemplet av kamratstödsgrupp är Amerikanska Good Grief Network. Konceptet går ut på 10 gruppmöten, där varje möte har sitt eget tema som gruppen behandlar tillsammans med en facilitator. De olika teman är följande:

Steg 1: Acceptera problemet (miljökrisen) och dess allvar.

Steg 2: Acceptera att jag är en del av problemet

Steg 3: Öva på att acceptera osäkerhet.

Steg 4: Bemöt både den egna och alltings dödlighet.

Steg 5: Jag känner ärligt mina egna känslor.

Steg 6: Utförande av mentalt/inre känslöarbete.

Steg 7: Vila och ta pauser.

steg 8: Bli medveten om de egna tankemönstren,

steg 9: Jag dyker upp och är närvarande.

Steg 10: Jag engagerar mig i problemlösning. (Pihkala 2019a s.18-19)

I vår intervju leker Annila med tanken om att det kanske i framtiden skulle kunna utvecklas någon slags organiserad kamratstödsverksamhet som överskrider organisationsgränserna. Hon motiverar det med att fältet är stort och att de olika miljöorganisationerna etc. ofta samarbetar i sin övriga verksamhet. Det kunde vara till nytta att även gällande känslöhantering få konkret stöd från den stora grupp människor som utanför den egna organisationen arbetar med miljöproblemen. (Annila 2020)

Styrda diskussionsgrupper

Ett annat alternativ är olika former av styrda diskussionsgrupper. Dessa kan variera i hur stor roll instruktören har, samt hur många gånger gruppen samlas. Som exempel grundade Aalto-Universitetet år 2018 som första i Finland en sådan styrd diskussionsgrupp om miljöångest. Den diskussionsgruppen använde sig av acceptans- och commitment terapi, medveten närvaro och kristerapi. (Pihkala 2019a s.19)

Enskilda evenemang med temat känslohantering

Det finns också exempel på enskilda evenemang som ordnats med temat miljö-känslohantering. Här är syftet ofta att bjuda till och normalisera kollektiv känslohantering, utbyta information, råd och verktyg samt skapa en diskurs av kraftfrigörelse. Dessa evenemang får ofta fått god respons. Ofta ordnas dessa evenemang av ekopsykologer dvs. den gren av psykologi som betonar en nära kontakt med naturen, psykologorganisationer, miljöpedagoger eller konstnärer. (Pihkala 2019a s. 17, Pihkala 2019a s. 20). Att sporadiskt ordna sådana evenemang för arbetstagare och volontärer kunde vara bra, speciellt ifall resurserna inte räcker till kontinuerlig känslohanteringsverksamhet.

Eko-psykologiska metoder

Ett alternativ kan även vara att inom organisationen erbjuda känslohantering genom eko-psykologiska metoder dvs. övningar som sker i miljön och som bygger på att fördjupa individens relation till naturen. Ett intressant exempel på sådan verksamhet är Radical Joy for Hard Times & Guerrilla Beauty. I det konceptet sporras deltagarna till att spendera tid i miljöer som blivit skadade och att via detta sedan möta diverse miljö känslor. Deltagare som medverkat har ofta rapporterat ökad resiliens och en djupare förståelse för sitt känslolandskap. (Pihkala 2019a s.19-20)

Konst och kultur som känslohantering

I kapitlet Miljöarbete behandlades konsten och kulturen som en potentiell plattform för publiken att genom en liten distans kunna behandla sina klimakänslor. Denna potential

kunde eventuellt utnyttjas som känslohanteringsverktyg också för folk inom miljöorganisationer. (Pihkala 2019a s.20-21)

I ett nötskal handlar alla dessa stödstrukturer mycket om att möjliggöra behandling av miljö känslorna tillsammans med andra, och ofta med någon form av handledning som bearbetningen i en psykologiskt hälsosam riktning.

4.7 Känslohantering

4.7.1 Känslohanteringsmetoder

I detta kapitel behandlas resterande verktyg för känslohantering. Syftet med känslohanteringsmetoderna är att ersätta icke fungerande tankemönster, som icke fungerande känslohanteringssätt och lamsläende miljöångest, med realistiska men mera stärkande sätt att se på miljöproblemen. (Australian Psychological Society et al. 7) Vid behov kan det vara värt att vända sig till en psykolog eller psykiater för att få hjälp med hanteringen av miljö känslorna (Airisto 2020). I vår intervju poängterar Tiainen att man ska välja känslohanteringsmetoder som känns bäst för en själv, och att det är individuellt från person till person vad som fungerar (Tiainen 2020). Tanken är att individen möter realiteterna kring miljökrisen, samtidigt som hen inte krossas under dem och behåller handlingsförmågan både i miljöarbetet och i det dagliga livet (Pihkala 2019a s. 8-9).

Förutse och känn igen miljö känslor

Det är viktigt att individen identifierar och medger sina miljö känslor för sig själv. Det är viktigt att lära sig att förutse vilka situationer och tankar som för en själv tenderar att avlösa miljöångest. Detta hjälper individen att och snabbare känna igen känslorna då de kommer och sedan vara förberedd på att ta emot och hantera dem på ett fungerande sätt, istället för att av rädsla för de obehagliga känslorna undvika eller förminska problemet. Till detta hör också att lära sig att känna igen sina egna tendenser till icke fungerande känslohantering. (Burke et al. 2017 s. 7)

Miljökänslornas ebb och flod

Det är viktigt att inse att vi har en viss nivå av kontroll över våra känslor, men inte fullständig (Australian Psychological Society et al. s. 10). I själva verket är syftet med känslohantering inte full kontroll över känslorna, utan snarare att lära sig att leva med dem då de kommer (Pihkala 2019a s.15). Det är centralt att förstå och blir tillfreds med att miljökänslorna, både positiva och negativa, tenderar att komma och gå i perioder (Australian Psychological Society et al. s. 10). Det är värt att lära sig att hela tiden försöka se miljökrisen och miljökänslorna på två plan, dvs. att både ta emot och ibland bara acceptera att det känns svårt, men att i dessa stunder även försöka se det goda som sker. I perioder av miljöångest är det lättare att orka om man också försöker se och vara tacksam över det positiva. (Pihkala 2018b).

Acceptans och uttryck

Det är skadligt och fungerar dåligt att försöka förtränga eller skjuta bort miljöångest. Till Kolehmainens metoder för hantering av miljöångest hör att låta känslorna finnas då de kommer. (Kolehmainen 2020) Det är viktigt att ge sig själv bekräftelse på att samtliga miljökänslor är giltiga och rimliga reaktioner på miljökrisen, och att ge sig själv tillåtelse att känna dessa känslor (Australian Psychological Society et al. s. 10).

Det är centralt att helt konkret spendera tid med miljökänslorna. Denna tid är till för att reflektera över känslorna, samt att få utlopp för dem på det sätt som känns naturligt för en själv. Detta utlopp kan vara allt från diverse känslouttryck (Burke et al. 2017 s. 8) till att skriva ner tankarna i någon form. Att klä känslorna i ord aktiverar de delar av hjärnan som möjliggör självreglering (Australian Psychological Society et al. s. 10).

Det kan vara värdefullt att skriva ner sina tankar som en slags medveten känslohantering, men också för att klargöra för en själv vad man vill uppnå med miljöarbetet. (Australian Psychological Society et al. 8)

Empati mot sig själv

Det är viktigt att ha en inställning av självmedkänsla då man känner de smärtsamma i miljökänslorna. Medveten medkänsla mot både sig själv och andra är någonting man kan öva upp, exempelvis genom övningar av medveten närvaro. (Australian Psychological

Society et al. s. 10) I sitt inlägg ”10 suositusta ympäristöahdistuneelle” uppmanar Pihkala att man varken ska känna sig svag eller misslyckad om man känner oro över miljökrisen. Det är snarare ett friskhetstecken och en styrka eftersom det betyder att man vågar sig in i dessa känslor. Det är viktigt att inte bara acceptera sina miljö känslor utan att t.o.m. värdera och respektera dem. Pihkala säger att det att man inte är avtrubbad för världens smärta antagligen betyder att man starkt känner även de positiva känslorna i livet, vilket givetvis är värdefullt. Att bli vän med miljö känslorna kan enligt Pihkala i bästa fall leda individen till att förstå det egna jaget på ett djupare plan, och via det ge verktyg för att på ett berikat sätt kunna kommunicera med omvärlden. Han menar dock också att det är viktigt att respektera sin miljö ångest på det sättet att man skapar en liten distans till den. Det är viktigt att möta känslorna, men det är inte bra att stanna kvar i dem i långa tider i sträck. (Pihkala 2018b)

Se på situationen ur nya perspektiv

Det är lönsamt att försöka undvika att vara för hård och dömande gentemot både sig själv och andra i relation till miljökrisen. Detta eftersom en sådan kritik inte bidrar med någonting, utan är bara en extra belastning i en situation som färdigt redan är emotionellt svår. (Australian Psychological Society et al. s. 8) Man kan istället försöka se på miljökrisen ur olika perspektiv för att ändra hur man känner. Exempelvis vid skuld känslor och känslor av otillräcklighet istället försöka vara skonsam och tänka på att miljökrisen är någonting de allra flesta bidragit till i och med att samhället ser ut som det gör. Sedan ska man försöka låta skuld känslorna vara, och istället fokusera på hur man i framtiden kan bidra till att lösa problemet. (Burke et al. 2017 s. 8)

Medvetenhet om den egna kroppens signaler

Att noga lyssna på den egna kroppens signaler hjälper individen att identifiera och bli mera medveten om de mera subtila miljö känslorna. Olika slags meditationsövningar och kroppsskanningar som gör en medveten om kroppens olika känningar är ypperliga övningar för att främja en sådan medvetenhet. (Australian Psychological Society et al. s. sida 10) Att vara uppmärksam på innehållet i ens drömmar är en annan form av detta.

Kroppen är vår koppling till naturen, vikten av detta presenteras till i nästa segment. (Pihkala 2018b).

Relation till naturen

Evolutionärt är en omedelbar eller nära kontakt med naturen det naturliga och hälsosamma för människan. I dagens läge är en sådan kontakt ofta inte möjlig, vilket på många plan är en av rötterna till hela miljökrisen. Att försöka etablera en starkare koppling till naturen har åtminstone två fördelar: det är ofta psykiskt väldigt helande och det tenderar att fungera som motivator till att agera för miljön. (Burke et al. 2017 s. 29) Att leva mera ekologiskt hållbart och i enlighet med naturen är att föredra ur miljöns synvinkel, men även för individens psyke och som lindring av miljöångest. Enligt Sitras undersökning 2019 hade 80% av de finländare som deltog svarat att ekologiskt hållbara levnadsvanor i det egna livet var en beaktansvärd faktor som hjälper med hanteringen av miljöångest. (Autere 2019) Att etablera en stark koppling till naturen kan orsaka ökad miljöångest då naturliga miljöer kommer till skada, men det finns även bevis på att ett starkt band till naturen har en helande effekt, och att resiliensen ofta ökar hos individer med ett sådant band (Pihkala 2019a s.11). En nära koppling till naturen tenderar att ge individen en ökad känsla av mening, sammanhang, tillhörighet och personlig koppling till den omgivande världen som helhet. (Burke et al. 2017 s. 29) Undersökningar har visat att olika former av vistelse i naturen har en märkbar psykiskt helande effekt överlag. (Australian Psychological Society et al. s. 9). En viktig sak är även att uppskatta det som fortfarande finns kvar av den naturliga miljön. Eftersom så mycket av den naturliga miljön hotas av förstöras är det viktigare än någonsin att lägga värde på det nu när det existerar. Samtidigt tenderar en sådan uppskattning av det som finns kvar att höja motivationen för att kämpa för att rädda det. (Burke et al. 2017 s. 29)

4.7.2 Sorgeprocesser

I kapitlet klimatångest redogjordes att miljökrisen ofta ger upphov till känslor förknippade med sorg och avsked. I detta stycke behandlas kort de processer som individen bör genomgå för att hantera dessa känslor.

Att våga tillåta sig att ha känslor av sorg och förlust gällande miljökrisen är centralt. Till detta hör att man accepterar och hanterar förlusten av det som redan gått förlorat i och med miljökrisen, samt all den biodiversitet och naturliga miljö som troligtvis kommer att gå förlorat i framtiden. Till denna process hör också att hantera förlusten av en viss slags status quo och framtidstrygghet som existerat i ett stabilt klimat, men som allt mera kommer att vara på uttåg i framtiden. (Burke et al. 2017 s. 8) I vår intervju talar Pihkala om vikten av att utveckla en uppfattning om tragedin i situationen (Pihkala 2019b). Att tillåta sig själv att gråta kan vara ett ypperligt sätt att lätta på känslorna. (Australian Psychological Society et al. s. 10)

I hantering av miljö sorg tillämpas ofta allmänna sorgeteorier. Ett exempel detta är teorin som är skapad av Elizabeth Kübler-Ross. Denna teori bygger på att sorgprocesser ofta genomgår följande faser: Förnekelse av situationen, ilska och vrede, köpsläende dvs. att individen försöker komma på sätt att undvika förlusten, depression och till sist förhoppningsvis acceptans. Det är viktigt att komma ihåg att dessa stadier inte nödvändigtvis inträffar i linjär ordning, och kan återkomma i processen och alla människor går inte igenom alla stadier. En annan variant är en sorgteori skapad av William Worden. Denna teori går ut på att dela in sorgprocessen i uppgifter som individen behöver arbeta igenom: bemötande av förlusten och de känslor som detta medför, adaptation till de nya omständigheterna och sist ett återupplivande av livslusten och nya vägar framåt. Hanteringen och lindring av miljö sorgen handlar med andra ord i ett nötskal om att våga bemöta, gå igenom och behandla sorgen och med tiden befria (mentala) resurser. (Pihkala 2019a s.14)

Pihkala poängterar att dessa processer kan vara långa och svåra. I dessa processer lyfter Pihkala fram vikten av ett kollektivt stöd. Han menar att det är lättare att bemöta allt det svåra tillsammans med andra människor, och att folk ofta hittar förvånansvärt mycket mening i livet genom att efter det sedan kunna främja ett inom omständigheterna möjligast meningsfullt liv. Pihkala poängterar att även i sorgen gäller en balansgång; ett tillräckligt sörjande är centralt, samtidigt som det även viktigt att hålla det inom rimliga gränser, då ett vältrande i känslorna inte är att föredra. Det inte är möjligt att sörja precis allting som sker, och börjar man leta efter saker att sörja tar det aldrig slut. (Pihkala 2019b)

4.7.3 Hopp

Denna avslutande del av resultatet argumenterar kring hopp och dess roll i miljöarbetet. Hopp och t.o.m. huruvida man alls ska ha det i relation till miljökrisen (Lehtinen 2019) är ett mångfacetterat ämne som saknar entydigt svar. Även mellan källorna till detta examensarbete fanns ganska olika synpunkter och meningsskiljaktigheter.

Australian Psychology Society säger i texten *Coping with Climate Change* att hopp är en viktig komponent i att orka agera för miljön. Enligt APS handlar det om att påminna både sig själv och andra om att en positiv förändring är möjlig, samt om att påminna sig om fördelarna med den framtidsvision man arbetar för. Enligt APS handlar det om att omvandla rädslan för miljökrisen och planetens tillstånd till en positiv och aktiverande upplevelse. (Australian Psychological Society et al. s. 8, Clayton et al. 2017 s. 42) Ett konkret exempel på detta är hur WWF:s kommunikation enligt Annila strävar till att balansera mellan att ge publiken en bild av det faktiska läget, och att undvika lamslagenhet och uppmuntra till agerande genom att samtidigt erbjuda lösningar för att åtgärda problemen samt lyfta fram framsteg som också sker. (Annila 2020).

Optimism vs. Pessimism

I intervjuerna kom det fram att det å ena sidan finns mycket orsak att vara pessimistisk. Läget med världspolitiken och miljökrisen ser väldigt illa ut och det helhetsmässiga läget blir ständigt värre. Åtgärderna som görs för att motverka detta är för få och tiden rinner ut. Ett uppgivet domedagstänk är med andra ord på många sätt väldigt förståeligt och rotat i fakta. (Tiainen 2020, Kolehmainen 2020, Annila 2020, Lehtinen 2019)

Å andra sidan kom det även fram att positiv utveckling och goda framsteg också sker (Tiainen 2020, Annila 2020, Kolehmainen 2020). Tiainen säger att det bara på några år har skett en positiv förändring i den allmänna diskussionen vilket t.o.m syns i den konkreta beslutsfattningen idag (Tiainen 2020). Förändring är möjlig, tillgängliga åtgärder existerar och på många plan blir saker faktiskt bättre hela tiden (Annila 2020, Tiainen 2020, Paolonmäki 2020). Det finns hopp i vetenskapen om att det finns mycket folk ute på fältet som också arbetar hårt för saken (Annila 2020, Paolonmäki 2020) samt inspiration och kämparglöd att hämta från visionen om den värld som är

miljörörelsens dröm: dvs. en värld där miljökrisen är vunnit och en renare, ekologiskt rikare värld som kretsar runt hållbara värderingar (Tiainen 2020).

Balansgång

En sak som återkom i intervjuerna är balansgång mellan optimism och pessimism. (Pihkala 2019b, Tiainen 2020, Annila 2020). Enligt Pihkala är det bäst att undvika ytterligheter. En för stor pessimism och överflödande dysterhet är inte att föredra eftersom det lamslår. Å andra sidan kan önsketänkande och överdriven optimism nog kortsiktig erbjuda lindring, men är inte trovärdig och skadar på lång sikt både miljön och den enskilda individens psyke. Det sistnämnda eftersom motgångar och besvikelser med stor säkerhet kommer att komma. (Pihkala 2019b, Pihkala 2019a s.12-13) Det finns en skillnad mellan önsketänkande optimism och realistiskt hopp (Pihkala 2019a s.12-13). I vår intervju menar Annila att optimism innebär att ha illusionen att situationen skulle vara under kontroll, och att allt kan lösas utan desto mer ansträngning. I verkligheten borde ändå väldigt mycket hända på kort tid. Hon menar dock att det och någon form av hopp som baserar sig på framstegen som nämnts innan, ändå kan samexistera. (Annala 2020)

Möjligheter i osäkerheten och radikalt hopp

Miljökrisen som situation är på många sätt genuint väldigt osäker. Pihkala poängterar att ingen vet alla detaljer om läget, eller riktigt hur framtiden kommer att se ut och man kan försöka hitta öppna dörrar i detta. Pihkala nämner den buddhistiska omgivningstänkaren Joanna Macy. Macy filosoferar om att ett sätt att närma sig osäkerheten kunde vara att försöka utforska ifall det finns potential i den. Pihkala poängterar att man givetvis ska vara realist och inse att denna osäkra framtid omöjligt enbart kommer att innebära något positivt äventyr, men att man ändå kan försöka hitta möjligheter också och via det vägar framåt. (Pihkala 2019b)

Vissa föreslår även radikalt hopp dvs. ett hopp om att en lösning hittas även om vi i dagens läge inte ännu har kommit på den (Pihkala 2019a s.13). Tiainen säger att många av de stora förändringar som skett genom mänsklighetens historia har någon gång känts omöjliga att göra (Tiainen 2020). Mänskligheten har trots allt ibland en förmåga att an-

passa sig och komma på lösningar snabbt. T.ex Covid-19 pandemin har visat att mänskligheten har en potential att på kort tid göra beslut och ändringar som till synes verkar omöjliga bara det finns en vilja till det. Detta som framtidsplan är givetvis minst sagt riskabel och det är inte förnuftigt att förlita sig på det, men det kan ändå ge någon slags vag grund för hopp. (Häme University of Applied Sciences HAMK 2019, Tiainen 2020)

Hopp i form av mening oberoende av slutresultat

Pihkala vill mest lyfta fram den definition av hopp som sätter vikt vid livets meningsfullhet. (Pihkala 2019b) Denna definition av hopp är speciellt central i hanteringen av de mera existentiella aspekterna av miljöångest (Pihkala 2019a s.13). Denna slags hopp skiljer sig från ett hopp som grundar sig i en önskan om ett specifikt slutresultat, exempelvis i miljökrisisens fall att mänskligheten skulle komma på en lösning och hindra miljökrisen. Ett hopp som fäster sig vid livets meningsfullhet är inte beroende av en sannolikhetsberäkning eller ett slutresultat. Det handlar istället om en övertygelse om att handlingar och livet har en betydelse oberoende av slutresultatet. Ett hopp som lägger vikten på livets meningsfullhet bygger på att lära sig att leva med och acceptera osäkerhet, ambivalens och ofärdighet. Gällande miljöarbete rekommenderar Pihkala således att man inte ska ge upp utan i stället att man balanserar mellan hotbilderna och ett optimistiskt livsbejakande. (Pihkala 2019b)

Förutom miljöarbete som känns meningsfullt kan det vara bra att stöda denna definition av hopp genom att överlag fylla livet med sådant som känns meningsfullt. American Psychology Association talar om vikten av att hitta källor av personlig mening. Sådant som bidrar till detta är saker som redan nämnts i tidigare kapitel såsom hobbyer, nära och kära etc. Det kan även vara saker som att öva andlighet eller religion. Även medveten närvaro via meditation och yoga kan tillföra mening. (Clayton et al. 2017 s. 42-43)

Basmyt om hopp

Kolehmainens syn på hopp går på många plan jämsides med ovannämnda definition av hopp:

Kolehmainen börjar vår intervju med att säga att hon inte tror på att man nödvändigtvis behöver hopp för att upprätthålla handlingsförmågan. Hon säger att utgångspunkten är att vi är i en otrolig nödsituation och att vetenskapliga bevis finns för att vi med allra största sannolikhet inte kommer lyckas med de miljömål som finns, eller kunna undvika verkligt katastrofala följder. Kolehmainens menar att väldigt få idag agerar enligt en ärlig situationsanalys och att mänskligheten för länge har undvikit att möta obehagliga faktum kring situationen. En stor del av mänskligheten lever i en illusion om att vi som genom ett under kommer att kunna rädda situationen, och sedan fortsätta som vanligt. Kolehmainen säger att hon personligen inte går med på denna illusion. (Kolehmainen 2020)

Kolehmainen refererar i intervjun till texten *Toivottomuuden Puolesta*, som är en text skriven av Ilja Lehtinen. I ett nötskal argumenterar *Toivottomuuden Puolesta* för att det i vårt samhälle finns ens slag basmyt om ett hopp om räddning och en bättre morgondag, oberoende omständigheterna. Detta är något som mycket grundar sig i kristendomens tanke om frälsning kontra undergång. Han säger att detta hopp är en samhällskonstruktion som vi intalat oss själva om, och inte något inbyggt i vår grundnatur. Han skriver att det finns historiska exempel på samhällen som inte alls grundat sig i eller behövt hopp och framtidsloften för att kunna existera. Denna myt om hopp och framtidslofte är någonting vi idag är mycket beroende av och grundar vår verklighet och hela samhällsstruktur på, även fast det inte längre finns någon slags grund eller garanti för det. Lehtinen tycker att det helt enkelt är en illusion som vi och samhället borde våga släppa taget om. Lehtinen går så långt som att säga att upprätthållande av detta hopp inte bara är ogrundat utan t.o.m stjäla från att leva livet i nuet, det enda han anser att vi faktiskt med säkerhet har. Det bästa enligt Lehtinen vore om vi låter detta hopp och tanken om en bättre framtid gå, och accepterar tanken om en katastrofartad framtid där någon grad av samhällskollaps är ett faktum. Han anser att detta på många sätt vore en lättnad, och att vi på det sättet bäst kunde börja ta vara på vår tid. Han argumenterar samtidigt för att kämpandet för rättvisa och goda värden ändå är värdefullt i sig oberoende vad som än händer, och att agerandet för miljön därför lönar sig. (Lehtinen 2019)

Kolehmainens inställning är att hon inte vill vara tvungen att fästa sig vid basmyten om hopp. Därför har hon valt att separera sin lycka, handlingsförmåga och motivation till miljöarbete från det. Hon berättar att detta inte orsakat lamslagenhet hos henne därför att hennes motivation att agera för miljön från första början inte grundar sig i ett krav på att allt borde kunna räddas eller något löfte om en katastrof fri framtid. Hennes grundinställning är att hon vill agera för miljön oberoende hur det går i slutändan, och att hon skulle göra det, även om det vore helt säkert att allt kommer att misslyckas. Hon berättar att det för henne handlar om att vara på rätt sida om historien, och trots allt vara med och försöka åtgärda situationen. (Kolehmainen 2020)

Kolehmainen talar även för att frångå en polariserad dikotomi om domedag kontra frälsning. Hon själv har frångått tanken om att det skulle finnas ett visst tidsfönster att rädda situationen varefter allt är över. Faktum är enligt henne att om mänskligheten misslyckas med miljömålen är det ändå inte så att världen eller mänskligheten upphör om några årtionden, eller ens efter detta århundrade. Snarare handlar det enligt henne om att vi sedan bara måste leva med konsekvenserna av de handlingar vi nu gjort eller lämnat ogjorda. Kolehmainen menar alltså att det handlar om ett längre tidsperspektiv, och att det bästa man kan göra för sig själv och andra är att vänja sig vid tanken om att miljökrisen är här, och att framtiden antagligen på många plan är väldigt mycket sämre än idag. Det handlar enligt Kolehmainen om att redan nu försöka börja acklimatisera sig till miljökrisen och lindra de effekterna som följer. Kolehmainen talar för att ge upp tanken om att vi på något magiskt sätt på några år skulle kunna vända världsekonomin, och helt undvika katastrof. Det är enligt henne vilket fall som helst inte möjligt. Det handlar istället om att acceptera att allt, oberoende vad som händer kommer, att ändras. (Kolehmainen 2020) Kolehmainen poängterar därför att ett miljöarbete på lång sikt kräver stunder för bemötande och hantering av denna insikt (Häme University of Applied Sciences HAMK 2020). Både Kolehmainen och Tiainen tror att framtiden knappast är bara positiv eller negativ, verkligheten kommer antagligen att ligga någonstans mitt emellan, och det agerande vi gör idag påverkar vart detta lutar (Tiainen 2020, Kolehmainen 2020).

Avslutningsvis konstaterar Kolehmainen att det är fullt möjligt att agera intensivt och radikalt för miljön, samtidigt som man ärligt behandlar de känslor som kommer med realiteterna kring miljökrisen. Samtidigt som man gör allt detta är det också fullt möjligt

att leva ett fullskaligt människoliv med allt det innebär, utan en ständigt överhängande undergångsberättelse. Det handlar helt enkelt om att acceptera och konstatera att verkligheten vi lever i är skrämmande och att framtiden innebär oundviklig intensiv ändring, samtidigt som vi ändå lever vårt mänskliga liv i detta nu (Kolehmainen 2020).

5 DISKUSSION

Resultatet i detta examensarbete är en grundlig redovisning av både tidigare teori om miljöångest och materialet från intervjuerna. Samtliga forskningsfrågor besvaras redan utförligt i resultatdelen. Av denna orsak följer nu endast en kort sammanfattning av punkterna som enligt mig är viktigast för den miljöarbetande kulturproducenten:

Miljöångest som fenomen:

- Miljöångest är ett samlingsnamn för ett brett spektrum mångfacetterade svåra känslor som kan uppkomma i och med miljökrisen.
- Miljöångest kan vara direkt eller indirekt, och har ofta både konkreta och existentiella dimensioner som förvärras av den osäkerhet miljökrisen innebär gällande framtiden.
- Samtliga miljö känslor, både mörka och ljusa, kan användas som en resurs om de behandlas rätt!
- Olika psykosociala faktorer påverkar ifall man drabbas av miljöångest eller inte.

Den övergripande forskningsfrågan för detta examensarbete är vad behövs för att på lång sikt hitta psykisk hållbarhet i miljörelaterat producentarbete?

- Det finns i dagens läge inget enskilt mirakelverktyg som helt tar bort miljöångest eftersom miljökrisen, som är grundproblemet, fortfarande kvarstår. Att hantera miljöångest och att som kulturproducent på lång sikt hitta psykisk hållbarhet i miljöarbete handlar därför snarare om att kombinera olika former av känslöshanteringsverktyg som man använder för att reglera miljö känslornas intensitet.

Teorin bakom fungerande känslöshantering av miljö känslor:

- två centrala uppgifter: 1) att anpassa sig till de föränderliga och osäkra omständigheterna med handlingsförmågan i behåll. 2) att acceptera och bära det egna etiska ansvaret gällande miljökrisen, och samtidigt inse problemets proportioner i förhållande till en själv.
- Att individen bemöter realiteterna kring miljökrisen utan att lamslås av dem. Individen bör genomgå viktiga men ofta svåra känslobearbetningsprocesser som sedan för vidare i önskad riktning och frigör resurser.
- Det går att hantera miljöångest på icke fungerande sätt. Det är värdefullt att vara medveten om sina egna tendenser till icke fungerande känslohantering så att man kan undvika dem.

Detta examensarbete centrerar kring känslohanteringsteorin Meaning-focused coping:

- a) att individen upplever att hen har tillräckliga möjligheter för att agera och för att lösa miljöproblemen
- b) att hen får tillräckligt tid och utrymme att behandla sina känslor och utveckla sin känslohanteringsförmåga

Ovannämnda processer gynnar även miljöarbetande kulturproducenter som inte lider av miljöångest.

Centrala förhållningssätt, metoder och verktyg som hjälper kulturproducenten att uppnå psykisk hållbarhet i miljöarbetet:

- Miljöarbetet i sig är ett viktigt känslohanteringsverktyg.
- Agera i grupp och bearbeta miljö känslorna tillsammans med andra människor.
- Välj miljöarbete som känns meningsfullt och prioritera genomgående förändringar över små projekt.
- Var medveten om att all slags kunskande behövs i arbetet för att lösa miljökrisen på så gott som alla sektorer i samhället. Kulturproducenten kan göra allt från konstproduktioner till producentuppgifter inom miljöaktivism.
- Spjälka upp projektet "miljökrisen" i mindre bitar.
- Precis som med vilket arbete som helst är det även gällande miljöarbete viktigt för orken att fira framgångar och att få känna att den egna insatsen är tillräcklig.

- Ha med gott samvete perioder av vila då du fokuserar på annat i livet.
- Skapa en liten emotionell distans till miljökrisen, detta är inte samma som att förtränga den.
- Upprätthåll hälsosamma rutiner. Lär dig att lyssna noga på den egna kroppens signaler.
- Företag och organisationer skulle gynnas av att skapa arbetsmiljöer som stöder en öppen känslohantering gällande miljö känslor. Detta kan vara i form av tillgängligt självhjälpsmaterial, mentorskap och olika sorter av organiserad peer-to-peer verksamhet. Kapitlet verksamhetsförslag och stödstrukturer presenterar riktgivande förslag för sådan stödverksamhet.
- Välj de känslohanteringsmetoder som passar just dig.
- Acceptera att full kontroll över miljö känslorna inte är möjlig. Identifiera, ta emot, förutse och hantera känslorna då de kommer. Spendera tid med känslorna, ha empati mot dej själv i dessa stunder.
- Våga känna sorg över det som gått förlorat och det som kommer att gå förlorat. Dock med måtta!
- Uttryck känslorna, dra dig inte från att söka professionell hjälp om det behövs.
- Se på miljökrisen ur olika synvinklar
- Förstärk din relation till naturen.
- Kultivering av någon slags hopp är viktigt för motivationen. Det kan vara vettigt att kultivera ett hopp som baseras på livets meningsfullhet, så att motivationen ankras i något annat än i ett krav om att allt måste lyckas.
- Acceptera och bearbeta tanken om att miljökrisen som problem kanske inte kan lösas eller dess konsekvenser undvikas. Frångå samtidigt ett svartvitt tänkande, framtiden är knappast enbart positiv eller negativ. Fokusera istället på att bygga en så positiv framtid som möjligt.

Psykiskt hållbara förhållningssätt till miljömedia och medieläsningsförmåga:

- Reglera mängden och tidpunkten för intagandet av miljömedia. Läs inte nyheter i stunder av trötthet och ångest.
- Omvandla negativa nyheter till någonting som motiverar till att agera.

- Var källkritisk, neutralt skriven fakta är lättast att ta in.
- Handskas med miljöförnekare genom att skifta fokus bort från dem och tillbaka till det egna arbetet och alla de som arbetar med dig.

Jag märkte i min forskningsprocess att mycket av de för detta examensarbete relevanta förhållningssätten, metoderna och verktygen inte är uteslutande fungerande för kulturproducenten, utan är istället ganska allmängiltiga saker. Dock är dessa bevisligen fungerande för kulturproducenten också, vilket är orsaken till att jag inte upplever att allmängiltigheten är ett problem.

Metoderna jag valde för detta examensarbete var fungerande för textens ändamål. Jag fick uttömmande svar på samtliga forskningsfrågor. Jag märkte att mycket av hur man hanterar miljöångest i miljöarbete inte handlar om enstaka verktyg, det handlar snarare ofta om många små interna känslöhanteringsprocesser individen bör våga genomgå. Av den orsaken är många av metoderna i denna text enerverande generella då det ofta inte finns absoluta, definierade sätt att utföra dem på. Min subjektiva åsikt som detta examensarbetets författare är att slutresultatet blev en helhet av verktyg och förhållningssätt, som erbjuder värdefulla insikter för alla delområden i kulturproducentens liv. Ur primärkällorna fick jag nyanserade personliga synpunkter som väldigt långt stämde överens med tidigare teori och ur sekundärkällorna fick texten en teoretisk legitimitet.

Skrivandet av detta examensarbete har varit en lång och stundvis ganska utmanande process, detta mest eftersom ämnet stundvis är ganska tungt. I slutändan var det dock absolut värt det eftersom att jag lärt mig det jag gav mig in för att ta reda på. Min egna inställning till miljökrisen och miljöångest har ändrats ganska fundamentalt. De svåra miljö känslorna har inte försvunnit men jag har lättare att vara med dem och betydligt flera verktyg att hantera dem med än innan. Jag får fortfarande känslor av miljöångest, men det dystra domedagstänket har avdunstat. Särskilt Pihkalas definition av hopp som grundar sig i livets meningsfullhet gjorde ett bestående intryck. Detta examensarbete har absolut möjliggjort att jag i framtiden kanske kan arbeta med miljöfrågor utan lika stor risk att drabbas av utbrändhet. Jag tror även att andra kulturproducenter, antingen sådana

som arbetar med miljöfrågor eller sådana som har miljöångest i allmänhet, definitivt kan ha nytta av texten.

Texten skulle eventuellt ha gynnats av en bredare källrepertoar. Ett större antal intervjuade och en större pool av sekundärmaterial skulle eventuellt ha säkrat legitimiteten ännu mera. Det är helt möjligt att jag slumpmässigt valt intervjuade som tänker och känner väldigt lika, och att andra människor på fältet kanske skulle ha sagt helt andra saker. Metoden att ta sådan teori som Pihkala och de andra intervjuade refererar till innebär den risken att det eventuellt ekar intervjuades tankesätt för mycket utan kritisk granskning och med risk för en alltför snäv synvinkel. Dock behövdes en medveten avgränsning då redan det material jag hade erbjöd mer än gott om innehåll och detta var på många sätt en vettig sådan. Trots en viss snävhet i materialet har jag ändå en tillit till det eftersom alla källor i resultatet är väldigt pålitliga. Pihkala, APA och APS är ytterst välinformerade, allmänt erkända och legitima källor. Det som också var en brist var att jag inte hittade sekundärkällor som var specifikt skrivna ur ett kulturproducentperspektiv vilket gör att resultaten ibland kanske riskerar att var för generella.

För framtida skribenter kunde det eventuellt vara intressant att göra en jämförelse mellan det material detta examensarbetet använt och annan forskning som gjorts, eventuellt sådan som är helt separat från exempelvis det Pihkala eller APA och APS gjort. Det kunde vara intressant att se vilka punkter som stämmer överens med och stärker den undersökning jag gjort men också ifall några helt andra coping mekanismer och synsätt skulle uppenbara sig. Det kunde givetvis även vara intressant att intervjua en helt annan grupp av miljöarbetande kulturproducenter för att jämföra dem med de jag intervjuat.

KÄLLOR

Airisto, N., 2020, Ilmastoahdistus ajaa jopa psykologin vastaanotolle – ”erityisen alttiita ovat lapset ja nuoret”, *Talouselämä*, 23.3.2020. Tillgänglig: <https://www.talouselama.fi/uutiset/ilmastoahdistus-ajaa-jopa-psykologin-vastaanotolle-erityisen-alttiita-ovat-lapset-ja-nuoret/1ddca37f-3d04-44f3-9fab-3ddc78d4fc6d> Hämtad: 12.12.2020.

Andersen, I., 2021, Ympäristökriisit ovat maailmalle pandemiaakin suurempi uhka, *Helsingin Sanomat*, 22.2.2021. Tillgänglig: <https://www.hs.fi/mielipide/art-2000007817936.html> Hämtad 9.4.2021 Hämtad: 1.3.2021.

Annala, S., 2020, *Intervju om miljöångest och psykisk hållbarhet i miljöarbete*, [muntl.], transkriberad och bifogad till detta arbete: 7.10.2020.

Australian Psychological Society, Australian Conservation Foundation, The Climate Reality Project Australia & Psychology For a Safer Climate, *Coping With Climate Change Distress*, Tillgänglig: https://www.psychology.org.au/getmedia/cf076d33-4470-415d-8acc-75f375adf2f3/coping_with_climate_change.pdf.pdf Hämtad: 11.12.2020.

Autere, S.; 2019, *Kestävät elämäntavat auttavat ilmastoahdistukseen*, Sitra, Tillgänglig: <https://www.sitra.fi/uutiset/kestavat-elamantavat-auttavat-ilmastoahdistukseen/> Hämtad: 19.4.2021.

Burke, S., Keast, S., Sanson, A., Gridley, H., Johnson, L., Reser, J. & Spehr, K., 2017, *The Climate Change Empowerment Handbook Psychological Strategies to Tackle Climate Change*, Australian Psychological Society, Tillgänglig: <https://www.psychology.org.au/getmedia/88e1716-2604-44ce-b87a-ca0408dfaa12/Climate-change-empowerment-handbook.pdf> Hämtad: 11.12.2020.

Clayton, S., Manning, C., Krygman, K. & Speiser, M., 2017, *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*, American Psychological Association, Tillgänglig: <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf> Hämtad: 10.10.2020.

Euroopan Ympäristökeskus, 2018, *Ongelmat*, Tillgänglig: <https://www.eea.europa.eu/fi/publications/92-827-5122-8/page014.html> Hämtad: 10.5.2021.

Huhtamäki, H., 2021, Tutkijat varoittavat ihmiskuntaa kammottavasta tulevaisuudesta: ympäristökatastrofit aiheuttavat paljon suuremman uhan kuin tähän asti on uskottu,

Helsingin Sanomat, 13.1.2021. Tillgänglig: <https://www.hs.fi/ulkomaat/art-2000007738078.html> Hämtad 13.4.2021 Hämtad: 20.1.202.

Häme University of Applied Sciences HAMK, 2020, *Ilmastoahdistus ja Ilmastotoiminta -webinaari*, Tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=NhomA1zTPTs> Hämtad: 11.5.2020.

IHME Helsinki, *IHMEen ekokoordinaattori aloittaa työnsä*, 2020, Tillgänglig: <https://www.ihmehelsinki.fi/2020/01/ihmeen-ekokoordinaattori-aloittaa-tyonsa/> Hämtad: 14.4.2021.

Ilmastoveivi 2019, *Ilmastoveivi 2019*, Tillgänglig: <https://www.ilmastoveivi2019.fi/> Hämtad: 13.4.2021.

Kolehmainen, L., 2020, *Intervju om miljöångest och psykisk hållbarhet i miljöarbete*, [muntl.], transkriberad och bifogad till detta arbete: 4.12.2020.

Kvale, S., 2007, *Doing Interviews*, Sage Publications, Los Angeles, London, New Delhi, Singapore.

Lehtinen, I., 2019, *Toivottomuuden Puolesta*, Ilja Lehtinen, Tillgänglig: <https://iljalehtinen.medium.com/toivottomuuden-puolesta-5a86266eae4d> Hämtad: 5.12.2020.

McGrath, M., 2018, Final call to save the world from climate catastrophe, *BBC News*, 8.10.2018, Tillgänglig: <https://www.bbc.com/news/science-environment-45775309> Hämtad 10.5.2020.

MEIDÄN METSÄMME -kansalaisliike, *Meidän Metsämme -kannanotto 27.10.2018*, Tillgänglig: <https://meidanmetsamme.org/index.php/etusivu/vaikuttamistyomme/meidan-metsamme-kannanotto-27-10-2018/> Hämtad: 12.6.2017.

Mertens, D., 1998, *Research and Evaluation in Education and Psychology Inegrating Diversity with Quantitative, Qualitative and Mixed Methods*, Sage Publications.

NASA, *Climate Change: How Do We Know?*, 2021a, Tillgäng: <https://climate.nasa.gov/evidence/> Hämtad: 17.4.2021.

NASA, *The Effects of Climate Change*, 2021b, Tillgäng: <https://climate.nasa.gov/effects/> Hämtad: 17.4.2021.

Paolonmäki, H., 2020, *Intervju om miljöångest och psykisk hållbarhet i miljöarbete*, [muntl.], transkriberad och bifogad till detta arbete: 2.6.2020.

Pihkala, P., 2018a, Johdatus ympäristöahdistukseen, *Tieteessä tapahtuu*, (36)6, s. 33 - 40. Tillgänglig: Journal.fi. Hämtad: 30.3.2021.

Pihkala, P., 2018b, *10 rekommendationer till dig som har klimatångest*, Eko-anxiety and Hope, Tillgänglig: <https://ecoanxietyandhope.blogspot.com/2018/09/klimatangest-10-rekommendationer.html> Hämtad: 10.3.2020.

Pihkala, P., 2019a, *Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen*, MIELI Suomen Mielenterveys ry, Tillgänglig: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ilmastoahdistusraportti-mieli2019-web.pdf Hämtad: 10.10.2020.

Pihkala, P., 2019b, *Intervju om miljöångest och psykisk hållbarhet i miljöarbete*, [muntl.], transkriberad och bifogad till detta arbete: 3.12.2019.

Psychologists for Future, *Första Hjälpen Vid Klimatoro*, Tillgänglig: https://vastuu.fi/wp-content/uploads/2019/09/ESITE_Forsta_hjalpen_vid_klimatoro_aikuiset_200919.pdf Hämtad: 12.10.2020.

Tiainen, O., 2020, *Intervju om miljöångest och psykisk hållbarhet i miljöarbete*, [muntl.], transkriberad och bifogad till detta arbete: 2.10.2020.

United Nations Climate Action, *Key Findings*, Tillgänglig: <https://www.un.org/en/climatechange/science/key-findings> Hämtad 20.4.2021.

University of Helsinki, *Panu Pihkala*, Tillgänglig: <https://researchportal.helsinki.fi/en/persons/panu-pihkala> Hämtad: 13.4.2021.

Valtee, J., Mäkelä, A. & Simonjoki, N., 2020, YK:n pääsihteeri vaatii maailman johtajia julistamaan ilmastohätätilan: ”Tämä ei ole hyväksyttävää”, *Helsingin Sanomat*, 12.12.2020. Tillgänglig: <https://www.hs.fi/ulkomaat/art-2000007738078.html> Hämtad 13.4.2021.

World Wildlife Fund, *The good news about climate change*, Tillgänglig: <https://www.worldwildlife.org/stories/the-good-news-about-climate-change> Hämtad 12.4.2021.

BILAGA 1 PANU PIHKALA INTERVJU

PP = Panu Pihkala

AT = Adina Tallberg

Den 3 december 2019, på café i Helsingfors centrum. Transkriberingen är ordagrann, vilket i detta fall innebär förekomst av talspråk.

AT: -Jag lider av klimatångest men vill definitivt i framtiden ändå agera på något sätt. Det som fick mig att bli fundersam var att jag var med i ett omgivnings relaterat projekt på endast en månad och redan på den korta tiden kände jag att arbetet blev ganska tungt. Jag kände mig utmattad väldigt snabbt och insåg att detta inte är psykiskt hållbart i längden. Därav är syftet med detta examensarbete att samla tips, redskap och förhållningssätt för hur man som producent jobbar med dessa frågor på ett hållbart sätt utan att gå in i väggen från experter i klimatångest och producenter som jobbat länge med klimatfrågor. Vad ska man fundera på då man gör arbete i relation till klimatförändringen?

PP: -I rapporten ”Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen” som jag skrev för Mielen-terveysseura (Mieli ry) kristalliseras som psykologiska uppgifter (fokus i texten är för klimatförändringen men det går även att tillämpa för omgivningsproblemen generellt) å ena sidan acklimatiseringen till förändrade omständigheter och å andra sidan en insikt och acceptans om både vad det egna ansvaret är och om hurdana proportioner det är frågan om över lag då man talar om klimatförändringen. De två sistnämnda (det egna ansvaret och att inse proportionerna) leder till rapportens följande två uppgifter dvs. att det a) behövs både nån slags agerande och b) känslöhantering dvs, upprätthållande av den psykiska orken.

Jag anser att det är ganska viktigt att agerandet som vi talar om ses som ett brett spektrum och kan betyda många olika typer av aktivitet. För vissa kan de vara traditionell klimataktivism och aktivitet där man påverkar och för andra kan det vara till exempel att arbeta för att utveckla den egna kommunens gemenskap eller att utveckla förutsättningar för självförsörjning genom metoder av småskaligt odlande. I princip så att det skulle

finnas rum för olika människors diverse tillvägagångssätt. Detta har att göra med orken för att alltid om individen har en känsla av att hen med sina egna resurser och tillgångar på ett positivt sätt kan bidra till att lindra problemen hjälper det även den mentala orken. Å andra sidan om man enbart understryker att man borde agera, såsom det ibland går av förståeliga skäl i och med att problemen är så stora och akuta, så finns en stor risk att individen drabbas av klimatutbrändhet eller climate burnout. I texten "10 rekommendationer för dig som har klimatångest" har jag kristallerat fraser som att "agera men inte hela tiden", "du är inte ensam bli inte ensam". Alltså det att man har någon form av pålitligt sällskap hjälper mycket.

AT: -Menar du då med andra ord att det är att föredra att man ibland tar pauser och koncentrera sig på det egna livet?

PP: -Ja, jag och många andra forskare och psykologer tänker att det är ganska centralt att det finns tillräckligt med tillfällen för att vila och ta pauser. Detta ses ofta som ett samhällligt/gemenskapsproblem. Med andra ord påverkas detta ganska mycket av att vad den allmänna kulturen är i till exempel den gruppen/grupper man själv tillhör och rör sig i. Om gemenskapen har en sådan kultur att det är ok och till och med att föredra att ta pauser så då blir det mycket lättare för individen. Om en sådan kultur fattas krävs det ganska mycket av individen att säga att "hej, jag deltar nu sen heller inte." Individen kan då lätt börja ifrågasätta sig själv och att ifall hens insats är tillräcklig och att ifall är hen en lika bra och värdig medlem som de andra om hen inte hela tiden är med.

AT: -Finns det saker i relation till detta som på (klimat)organisationsnivå (exempelvis hos WWF) borde göras annorlunda eller är situationen på den fronten tillräcklig i nuläget?

PP: -Bra fråga. Min nyaste akademiska artikel "The Cost of Bearing Witness to the Environmental Crisis: Vicarious Traumatization and Dealing with Secondary Traumatic Stress among Environmental Researchers" behandlar psykisk ork bland omgivningsforskare och omgivningsaktivister. Det finns en del empirisk undersökning om ämnet, men inte jättemycket, och å andra sidan gör jag en del av detta arbete i Finland själv också, allt eftersom det nu finns resurser till exempel med vissa omgivningsorganisationer som en slags arbetskonsultation/arbetshandledning eller bland volontärer. Traditionellt

har detta varit svårt för omgivningsorganisationer eftersom det inte funnits en sådan kultur särskilt närvarande till att börja med, detta är dock inte enbart kulturorganisationers problem utan det förekommer även i andra organisationer. Dock har omgivningsteman ofta närvarande en stark anda av att röra sig framåt och att hålla hoppet uppe och till detta har det ibland upplevts som svårt att kombinera till exempel bemötandet av omgivningsorg. Detta då den processen är väldigt annorlunda än att bibehålla ett positivt sinne och tankesätt. Dock är det helt möjligt att kombinera dessa två (både glädje och sorg) men det kräver en förändring i arbetsgemenskapen, något som inte sker hemskt snabbt. I Finland har vi till exempel med WWF Finland har vi gjort sådana saker. Ett ny intressant medborgarrörelse är Extinction Rebellion som håller på med fredlig medborgarolydnad vilket till exempel i Norden väcker mycket känslor. Initiativet har varit stort i Storbritannien. Extinction Rebellion har under hela sin 1,5 åriga verksamhet från början haft en tanke om att även organisera känslöhanterings sessioner inom gemenskapen för att upprätthålla den psykiska orken. Det är med andra ord en intressant ny form av medborgarverksamhet dit känslöhantering är integrerad i hela verksamheten.

AT: -Finns det något annat konkret som borde ändras gällande känslöhantering?

PP: - Jag talade innan om känslöhantering ganska generellt. Det känslöhantering i praktiken innefattar är en bred skala saker. Hit hör bland annat gemenskapliga aspekter som lov, möjlighet och utrymme att dela med sig av sina känslor. Detta förutsätter sedan den sortens arbetskultur som vi talade om innan. En annan sak som vore väldigt bra är en lätt tillgång till stödande och inspirerande material som hjälper individen med förslag om hur hen själv kan gå till väga. Sådant material kan exempelvis innefatta tips om att fundera över hur mycket man dagligen följer negativa nyheter angående klimatförändringen osv. Det bildas nämligen lätt en psykisk belastning eftersom det i dagens läge är lätt att dagarna i ända fastna framför en smartapparat och dåliga nyheter. Det bildas lätt helheter av meddelanden som förknippas med en slags svårighet och belastning. Är man sedan hela tiden i kontakt med dessa blir det psykiskt mera betungande än om man lite begränsar hur mycket man följer med. Självklart är det ju inte bra att sticka huvudet i sanden och att inte följa någonting alls men i alla fall. Exempel: Denna höst har jag träffat flera långtids klimataktörer som berättat åt mig att de inte längre är kapabla att följa med klimatnyheter

särskilt mycket eftersom det är så ångestframkallande. Detta är då utspridda exempel från fältet att den psykiska belastningen verkligen är så stark att det drivit vissa till att både medvetet och omedvetet undvika klimatrelaterade nyheter.

AT: -Det verkar som att tendensen (i alla fall för mig personligen) är att det blir ett antingen eller tänk i intaget av klimatnyheter. Antingen vältrar man sig i det eller så undviker man det helt. Skulle det då vara vettigare med någon slags mera medveten periodisering av nyhetsintaget?

PP: -Precis som du sa så vore någon slags periodisering vettig. Självt har jag till exempel bestämda tider på dagen då jag går och läser nyheterna. Det är ett sätt.

AT: -Hur ska man sedan förhålla sig till nyheter och röster som förespråkar att hoppet är kört och att det egentligen inte längre finns någonting som går att göra åt klimatförändringen annat än att acceptera läget och förbereda sig för katastrof?

PP: -Detta är en långtids diskussion gällande klimatkommunikation och-agerande, till exempel i relation till den på den i början på 70-talet publicerade Tillväxtens gränser-rapporten och de prognoser som kom med den diskuterades hur mörkt språk och dystra framtidsprognoser det är vettigt att använda. I dagens läge finns det dock nya nyanser till detta i och med att vi bland annat vet mera om överskridning av de planetariska gränserna och riskerna relaterade till det.

Jag tänker att det alltid är nödvändigt att analysera hurdan känsloläggning sagda media avspeglar och från hurdana känsloläggningar skribenten skriver. Detta ger en nyans till att det finns skribenter som strävar till att skriva väldigt realistiskt och t.o.m. ,enligt vissa, pessimistiskt presentera en kartläggning över helhetssituationen. Dock är det avsevärt lättare för läsaren att ta in dessa fakta om skribenten skriver ur ett möjligast neutralt sinnestillstånd där texten inte fungerar som ett utlopp för hans eventuella personliga illamående. Dock är detta även en slags dialogisk händelse, med andra ord så påverkas det alltså även av hur läsaren uppfattar texten. Det kan med andra ord vara att en text om hotande fakta skriven i en relativt neutral ton ändå uppfattas av läsaren som en domedagstext.

Ur en omgivningspedagogisk synvinkel vore det viktigt att vuxna är noggranna i hur dessa fakta lärs ut särskilt till barn och unga och att dessa vuxna inte i misstag blandar i sin egen desperation. Så att det inte i misstag blir att informationen presenteras för cyniskt och hotfullt. Men å andra sidan har jag nog både i mina akademiska artiklar och i mitt praktiska arbete talat mycket för att utveckla en uppfattning av tragedi. En överdriven optimism är nämligen inte heller trovärdig och kan också bli psykiskt ganska påfrestande. Detta har exempelvis Greta Thunberg starkt kritiserat, man ska inte lova att allt är bra om det inte är så. Det handlar med andra ord om en balansgång mellan realism och att upprätthålla en handlingsförmåga.

AT: -Tycker du det finns någonting som går att göra för att åtgärda situationen? Jag känner nämligen folk som arbetar med klimatfrågorna som nog läser nyheterna men som sagt att de inte längre går med på att sörja det förlorade utan bara blickar framåt och på det som ännu går att rädda? Är detta naivt?

PP: -Jag försöker naturligtvis undvika att döma de sätt som andra hittat för att behandla dessa frågor med. Men jag tycker själv att man ska sörja sorgerna tillräckligt, sedan är det väldigt individuellt att vad som för var och en är så betydelsefullt att det kräver detta sörjande. Det nu bara är så att vi inte kan sörja precis allting här i världen. Jag själv till exempel upplever en slags melankolisk nedstämdhet i att det verkar som att det kommer att gå väldigt illa för korallreven, men det väcker ändå inte enorma känsloreaktioner i mig eftersom jag aldrig varit där och därav rör de mig inte på ett så personligt plan trots allt. På en global nivå är det självklart en sorglig förlust. Exempelvis det att vintrarna i södra Finland är på uttåg är för mig en större förlust på ett personligt plan, trots att det på en global nivå är en mindre unik förlust. Det väcker en större känsloreaktion i och med att det är i mera direkt koppling till mig personligen och den gemenskapen jag är del av. Det handlar med andra ord om att sörja tillräckligt men även att begränsa det så att det inte går över i ett vältrande, det handlar med andra ord om en balansgång. Börjar man riktigt specifikt söka efter saker att sörja hittar man alltid nya ämnen att sörja.

AT:- Är det farligt med ekopessimism och domedagsdiskurs? Är det skadligt för projekt rädda klimatet/världen?

PP:- Pessimism har så många olika nyanser. I min nya bok ”Mieli Maassa? Ympäristötunteet” finns en prosatext vid namn ”Ympäristötoivon Sääntökunta” som är en ed från den fiktiva Ympäristötoivon Sääntökuntalaiset-gruppen. Där finns en punkt som lyder ”jag avstår från överdriven optimism, samt överdriven pessimism”. Jag tänker att det handlar med andra ord om att röra sig mellan dessa ytterligheter. Man ska varken demonisera all pessimism eller all optimism. Så att om den enda tonen som finns inom klimatkommunikation är en som känns hemskt hotfull och dyster så är det ett problem, en överflödande dysterhet skadar folks handlingsförmåga samtidigt som det också är viktigt att våga möta sorgen. Det handlar återigen om en balansgång.

Kommunikationsmässigt är det såklart ofta lättare med en svartvit berättelse. Något som finns mycket idag. Ju mera osäkra, oklara och ångestfyllda tider vi lever i desto mera suktar folk antagligen efter svartvita narrativ och förhållningssätt. Och detta är idag en enligt mig väldigt oroväckande aspekt, att det just blir ett väldigt svartvitt tänk. Typ en indelning i att antingen är du för eller emot.

AT:- Jag märker själv att jag åker fram och tillbaka mellan optimism och pessimism på ett påfrestande sätt. Ibland stöder jag mig på ett hopp som grundar sig i de framsteg som sker och i att ingen vet hur det kommer att gå, trots att det ser illa ut. Men lika ofta ser jag på allting ganska nattsvart, att allt är förgäves och tänker att vi alla kommer att dö om 30 år. Det känns som en ständig enorm osäkerhet. Det känns ofta som att leva i en slags underlig livslång terminalvårds tid vilket inte alls känns hälsosamt eller hållbart i längden, även om jag ju inser att man självklart bör gå igenom nödvändiga sorgprocesser. Hur borde man tackla detta?

PP:- Väl formulerat. I detta kan man tillämpa termer som används i sorgeteorier i andra sammanhang. Sådana som nyckfull eller ambivalent sorg, ambiguous loss eller frozen grief, det finns termer ur lite olika sammanhang. Men just sorgen som är relaterat till ekokrisen är diffus och konstant vilket gör den svår. Till och med om tänker på andra slags former av omgivnings sorg kan de ofta vara lättare och mera hanterbara eftersom de ofta handlar om händelseförlopp med klara slut varefter man kan börja sörja (exempelvis försvinnandet av korallreven eller utrotningen av en art), medan en sådan sorg som bara fortsätter och fortsätter är psykiskt betydligt svårare att handskas med. Jag tänker att

införandet av en slags acceptans i hanteringen och processering av de svåra ämnen och sörjandet av dem kan erbjuda en lindring. Dessa processer är dock ganska utmanande och besvärliga. Även som personlig upplevelseexpert så var accepterandet av allvaret i det dåliga tillståndet av världens ekosystems nog en lång process. Sedan finns det ännu olika dimensioner av detta. Det finns en allmän acceptans av att läget överlag är dåligt och hotande och sedan finns det ytterligare att HUR dåligt saker är på naturvetenskaplig faktabasis och i detta acceptansarbete skulle det behövas stöd från en gemenskap. Det är i alla fall lättare att bemöta detta tillsammans och folk hittar förvånansvärt mycket en känsla av mening i livet genom att på något sätt möta dessa känslor och genom att tillsammans kunna främja ett inom omständigheterna möjligast meningsfullt liv.

AT:- Vad är nu då den faktiska situationen? Vi accepterar att den är akut och att det ser dåligt ut men: finns det hopp eller är vi dödsdömda? Ska man satsa på att försöka rädda situationen eller bara försöka anpassa sig enligt situationen och acceptera det dystra ödet? Eller en kombination?

PP:-I dagens läge förespråkar nog de flesta på fältet för en blandning av mitigation och adaptation, för att använda de engelska termerna. Så både att satsa på anpassning och på att försöka lindra/bromsa klimatförändringen. Det handlar alltså inte endast om anpassning till de föränderliga/ständigt försämrade omständigheterna utan det finns också saker vi kan göra. Det finns med andra ord också många öppna dörrar trots allt. Också vetenskapssamfundets beräkningar påverkas i detta avseende av psykiska och psykosociala dynamiker, vilket komplicerar avgörandet av helhetssituationen.

Det är helt förståeligt att många forskare inte vill verka väldigt pessimistiska. Sedan kan det å andra sidan också ibland hända att en melodramatisk energiskhet tar över som förespråkar att allt går fel och ingenting finns att göra. Det finns med andra ord många känslobaserade aspekter som kan färga av sig på en strävan till att tänka rationellt. Det är ju även så att ingen i dagsläge ännu vet precis alla detaljer om läget, det finns med andra ord i mångt och mycket även ett element av genuin osäkerhet inblandat.

AT: -Angående osäkerhet verkar vara en aspekt också inom klimataktivism / producentskap som rör klimatfrågorna. Mycket av det verkar helt enkelt vara en acceptans av det osäkra läget. Tänker jag rätt?

PP: -Bra formulerat. På engelska uncertainty är väldigt centralt i detta. Som exempel lyfter jag fram systemfilosof och Buddhistiska omgivningstänkaren Joanna May som är en av de kanske mest inflytelserika internationella pionjärerna i arbetet med att möta svåra klimat känslor. Hon talar mycket om hur man kan närma sig uncertainty. I dessa teorier filosoferas kring att ifall det också skulle gå att se även öppna dörrar i medlet av all osäkerhet. Man kan lite försöka rama in det så. Självklart kommer vi ju inte undan att osäkerheten kring klimatförändringen inte går att omvända till enbart nån slags trevlig äventyrsanda, men det går nog att se även genuina nya möjligheter. Inom ångestundersökningar har specifikt osäkerhet traditionellt visat sig vara en aspekt som ofta förvärrar ångestkänslor. Där vill folk ofta försöka på något sätt minska denna osäkerhet.

AT: -Inom Meidän Metsämme kände jag en massiv känsla av otillräcklighet. Tankar som att projektet inte har någon slagkraft och att den egna insatsen aldrig kommer att vara nog. Hade tankar som att även om jag skulle bli Greta Thunberg så skulle det inte vara tillräckligt. Har du upplevt liknande känslor även fast du arbetar med klimatfrågorna på heltid och känner man någonsin att ens insats är tillräcklig?

PP: -Att uppleva känslor av otillräcklighet är uppenbart väldigt vanliga hos folk vad gäller klimat- och omgivningskrisen och det finns många logiska orsaker till detta. Sedan påverkar alltid också sociala normer och förväntningar och det är det som vi sedan kan påverka, lite som vi talade om innan. Att hurdana förväntningar känner vi att det kommer från omgivningen och andra, att känns det som att man alltid borde göra mera och mera? Och känslor av antingen tillräcklighet eller otillräcklighet är också förknippade till en dynamik mellan skuld kontra (hälsosam) stolthet. I min nya bok tar jag upp omgivningsstolthet. Där uppkommer att också dessa känslor har olika nyanser beroende på kultur. T.ex. i Finland väcker ordet stolthet hos många tanken att är det då frågan om för mycket/överdriven stolthet? Att någon slags mellanform som t.ex. hälsosam stolthet vore bra. Det vore rimligt att folk fick känna tillräckligt känslor av nöjdhet och hälsosam stolthet över det som de faktiskt har åstadkommit. Att värdera och vara glad över uppnådda

delmål och saker som delvis lyckats är ett tema som jag själv har försökt lyfta fram. Detta kan i bästa fall hjälpa lite mot känslan att konstant känna sig otillräcklig och oduglighet. Men visst, du nämnde Greta Thunberg, jag värderar henne i många avseenden väldigt mycket, man ska dock också komma ihåg att hennes personlighet med specialkvaliteter också ännu extra understryker aspekten av ovillkorlighet. Detta ser jag på en internationell nivå som väldigt utmanande. Finns det någonting som t.ex. beslutsfattarna kan tänkas göra som skulle kännas som tillräckligt från de klimatungas perspektiv? Och om så är fallet att ingenting räcker så skapar det då på den sektorn en känsla av otillräcklighet och t.o.m. att de börjar vilja stöta bort ämnet?

AT: -Du menar så att beslutsfattarna ger upp?

PP: -Ja, eller det blir lätt så att eftersom beslutsfattarna har så otaliga saker de kan och/eller borde behandla, att de sedan lätt glider från klimatemat till annat om de har en känsla av att ”jamen, jag kan ändå aldrig åstadkomma någonting gällande klimatfrågorna, eller i alla fall inte så att jag skulle få tack för det arbetet.” Med andra ord går det under temat värderande och firande av uppnådda delmål.

AT: -Ur ett forskarperspektiv: varför har just Thunberg, Fridays for Future och den nu existerande klimatrörelsen lyckats att få ett sådant (globalt) momentum som den fått då andra/tidigare klimat- och omgivningsinitiativ ofta misslyckats? Vad har varit skillnaden?

PP: -Ja, många har strävat till att fundera över detta och det finns nog ytterligare sådant som går att tänka på och undersöka i angående ämnet. Min egen tolkning är att där är å ena sidan fråga om Greta Thunberg som person och hennes agerande och de många dimensioner som är kopplade till det. Det finns en slags David och Goliat tematik, en liten skolflicka som lyckas inspirera och få i gång en sådan massiv rörelse. Det fascinerar. Sedan alla de symboliska och konkreta dimensioner som är i koppling till barn och unga. Barn och unga är alltid symboler för framtiden och delvis objekt för förväntningarna från gångna generationer. Vad jag menar är att om man tänker på vuxna så har vuxna varit tidigare generationers barn och det är i vuxnas intresse att (deras) barn får ett på något sätt bättre liv än vad de själv har det, eller i alla fall ett bra liv. Detta är en ur vuxnas perspektiv släktbevarande skyldighet som ärvts ner från förfäder i generationer. Barn

symboliserar således både det förgångna och framtiden på ett sätt, det är därav en ganska djupgående tanke.

Men sedan handlade det också uppenbart om att tiden var på ett sätt mogen. Mängden folk som är djupt oroade över klimatfrågor hade vuxit i årtionden och sedan när ämnet fick ett genombrott i allmänheten så hittades det folk som stod bakom. Så delvis beroende på det också. Dock är det svårt att säga exakt hur alla dessa aspekter ligger i förhållande till varandra. Sedan beror det ju också på att Greta varit väldigt rättfram och rak i sina uttalanden. Det har funnits mycket effektivitet i kommunikationen.

Ännu på tal om vad man kan göra är en kultivering av sina egna resurser generellt. Bas saker som att försöka äta hälsosamt och att sova tillräckligt. En grundläggande resursgrej är alltså även i relation till detta väldigt viktigt. Ur ett kulturproducenters perspektiv tänker jag att: jag har flera gånger i november 2019 talat (exempelvis vid museibranschens utvecklingsdagar och igen vid Esbos yrkeskulturaktörers forum) om att kulturen och konsten kan erbjuda flera olika slags reflektionsyta för olika slags känslor som folk har och på så sätt erbjuda ganska trygga utrymmen genom att skapa ett litet avstånd. Detta kan vara genom en dramaturgisk figur eller genom en dokumentarisk fästningspunkt genom vilken man kan behandla sina egna eller sin näromgivnings angelägenheter. Här tänker jag att det skulle vara fint och viktigt att skalan av känslor inte skulle gå enbart åt ett håll. Så att det inte skulle vara enbart dystert och i stil med att mänskligheten ryker med, men som tur repar sig naturen ändå. Jag tänker nu inte nämna något specifikt verk. Men å andra sidan inte heller bara reflektioner i stil med att ”framtidens för med sig teknologi och möjligheter för Finland”. I stället så att det skulle finnas många olika nyanser som läggs fram.

AT: -Läser jag dig rätt att det handlar om en slags balansgång mellan domedagstänk och att allt kommer att lösa sig?

PP: -Helt rätt tolkning av min uppfattning. Acceptans av ofärdighet och ambivalens. Bland olika definitioner av hopp vill jag mest föra fram den definitionen av hopp som sätter vikten på livets meningsfullhet.

AT: -Vad menar du med det?

PP: -Angående definitioner av hopp: I vissa definitioner av hopp sätter man mera vikt på en viss önskan eller en viss vilja riktad mot framtiden. Exempelvis i stil med att mänskligheten skulle lyckas övervinna hela problemet med klimatförändringen. Sen kan det också finnas inställningar till detta: som optimistisk inställning eller pessimistisk inställning. Men man kan även se hopp som någonting oberoende och frånkopplat från sannolikhetsberäkning, dvs. att det mera handlar om en övertygelse om att saker har en betydelse oberoende av hur det går i slutändan. Vaclav Havel formulerade detta på ett fint sätt i tiderna. Också detta är med andra ord en av många definitioner av hopp.

Om man kan leva med osäkerhet är det också möjligt att utöva detta med livets meningsfullhet och i det avseendet hopp. Jag rekommenderar själv inte att man kastar in handduken utan att man i stället balanserar mellan hotbilderna och en optimistiskt livsbejakande. Rebecca Solnit skriver väldigt bra om detta. Exempelvis Solnits verk *Hope in the Dark* är ganska fin. Solnit tar där även väl fram att hopp med betydelsen en bättre morgondag är ganska central för de i en dålig och förtryckt position. Då kan man se det som etiskt problematiskt särskilt om förmögna västerländska börjar sprida att det egentligen inte finns hopp och att vi ska nu bara vänta och se att hur det går. Det blir väldigt deprimerande ur de förtrycktas perspektiv.

AT: -I medier sägs att alla borde vara med och delta i arbetet mot klimatförändringen. Finns det mycket sådana som förnekar klimatförändringen och inte tror på den? Min uppfattning baserat på media och kommentarsfält är att det finns. Är det så och ifall det är så; stöter du på dem?

PP: -Det handlar om ett levande fält i det avseendet. I Suomen Kuvalehti fanns för några veckor sedan en ganska bra text där klimatpsykolog Kirsti M. Jylhä blev intervjuad. Jag har även en del samarbeten med Kirsti, och ett av dessa samarbeten som vi medverkat i på varsitt håll var den av Sitra skapade opinionsundersökningen om klimatförändringen och- känslor, vilket tillförde någon slags information även till denna fråga. Givetvis berättar en sådan stor opinionsundersökning inte samma som till exempel en del långa djupgående intervjuer gör. Det behövs med andra ord alltid många olika slags undersökningar. Gällande opinionsundersökningar har till exempel Nyyti, som befrämjar

studerandes mentala hälsa förra våren gjort en öppen opinionsundersökning gällande omgivningsångest. Majoriteten av de som inspirerades till att svara på den upplevde att de kände påtaglig omgivningsångest. Sedan överskreds även tröskeln för att svara hos många sådana som ville motsäga sig hela ämnet och som i stället ställde frågor i stil med att ”varför gör ni sådana här känslotrunt enkäter gällande det här klimattramsandet?” Och förstås; i ljuset av psykosociala undersökningar är det i det avseendet förståeligt att vissa i ångestfyllda tider tyr sig till sätt för att hålla ämnet på avstånd och/eller förneka det helt. Att om det på många sätt känns för svårt t.ex i relation till ekonomiska intressen eller gällande psykisk hållbarhet kan man på något sätt försöka att förneka hela problemet. Dock blir det i stigande grad svårare att på rationell bas förneka problemet och detta leder till allt mera problematiska och ointelligenta resonemang. Exempelvis argument för att vissa vuxna skulle ha hjärntvättat samtliga klimatstrejkande unga. Dessa är på ett sätt som sista halmstrån, men där rationalitet inte längre är i särskilt stor roll.

Personligen har jag inte behövt argumentera hemskt mycket, kanske eftersom min grej handlar om känslor och psykologi. Visst kan och har det såklart också väckts många slags reaktioner i kommentarsfält, men folk orkar sällan komma på plats för att gnabbas. Eftersom jag på ett sätt egentligen inte representerar något krav om någon konkret förändring, ”Nu måste vi ändra...”. Kanske är känslan av hot är därför inte så stor.

Intressant att se, och det lönar sig att följa med vad som sker till exempel i den forskning som görs av Kirsti M. Jylhä och Sanna Erkamo på Meteorologiska Institutet.

Jag tycker även att det är tråkigt att det vokabulär som är relaterat till klimatförändringens och omgivningskrisens verkan på mental hälsa (såsom då till exempel orden omgivningsångest och klimatångest) delvis har blivit objekt för en slags identitetspolitisk debatt. Detta försvårar då delvis även användandet av terminologin om de enligt vissa människor ses som någonting färgat av värderingar.

AT:- Vad menar du med det?

PP: - Det att en del av de instanser som strävar efter att hålla ett avstånd till hela klimatförändringen som ämne även sedan stämplar klimatångest som ett onödigt tramsande.

AT: -Du menar i still med att det inte är existerande fenomen?

PP: -Ja, antingen att det inte är ett existerande fenomen eller att förvirrade människor orsakar sådana här symtom i barn och unga alldeles i onödan. Hursomhelst att klimatångest då är någonting motbjudande eller någonting som behöver motarbetas.

AT: -Du menar dessa som anser att klimatunga inte borde strejka utan i stället vara i skolan?

PP: -Det kan finnas sådana drag kopplat till det också.

BILAGA 2 OLLI TIAINEN INTERVJU

OT = Olli Tiainen

AT = Adina Tallberg

Den 2 oktober 2020, över videosamtal. Transkriberingen är ordagrann, vilket i detta fall innebär förekomst av talspråk.

AT: -Berätta lite om dig själv och vad du gör på Greenpeace.

OT: -Jag heter Olli Tiainen och arbetar på Greenpeace som klimat-och energiexpert. Till min arbetsbild hör allt arbete som har att göra med klimat och energi. Det som för tillfället mest sysselsätter är kampanj som har att göra med Fortum. Det har sysselsatt det senaste året. Men alltså alla klimat och energifrågor.

AT: -Har du själv klimatångest?

OT: -Ja, jag upplever nog både klimatångest och miljöångest. Om inte varje dag så varannan.

AT: -Vad beror denna cykliskhet på?

OT: -Svårt att säga, det finns både lättare och svårare dagar. Så är det ju. Sen orsakas det också av nyheterna och nyhetskretsloppet, det är ju inte lätta nyheter att höra för mig heller. Om man tittar att Sibirien, Kalifornien, Amazonas samt Pantanals våtmark och ställen vars existens många inte ens vet om brinner för tillfället. Så nu känns de ju alltid lite illa när dessa nyheter kommer och sen när de kommer i ganska intensiv takt. Att de svåra känslorna kommer ju mycket säkert just den vägen.

AT: -Klimatångest kan ju innebära många slags känslor. Hurdana klimatkänslor har du?

OT: -Mera är det en känsla av kraftlöshet som kommer ibland, att om man inser proportionerna av saker. Att även om till exempel jag själv jobbar med den största miljöorganisationen i världen så nu fattar man ändå att det nu som motstånd finns enorma/stora krafter. Exempelvis världens största stater, olje- och energibolag som på ett sätt i alla fall delvis är på den andra sidan så att säga. Sen är ju allt givetvis inte så svartvitt indelat heller så en del av dessa instanser kan förstås delvis vara på samma sida. Att de svåra klimatkänslorna manifesteras ibland som en liten känsla av hopplöshet. Å andra sidan så eftersom jag själv hela tiden arbetar med dessa saker så känns det att man ändå vet hur man ska behandla dem. Att man spjälkar dem i mindre bitar och gör det man kan. Detta är vad som hjälper. Dessutom har det många gånger sagts att alla (stora) förändringar som gjorts/skett genom mänsklighetens historia har någon gång känts omöjliga att göra.

Att ändå å andra sidan om man blickar tillbaka 10 år eller ens 3 år tillbaka (man behöver inte ens gå längre än till år 2017) ser man att diskussionen var annorlunda, och inte bara diskussionen utan t.o.m. de konkreta besluten görs. Att allt möjligt.

AT: - Har det alltså gått mot det sämre eller?

OT: - Nej, det har gått mot det väldigt mycket bättre. Ett enstaka lätt exempel på detta är då IPCC rapporten 2018 kom samt Greta Thunbergs klimatstrejk före det och i samband med det klimatrörelsens nya uppsving. Direkt samma höst fastslogs att Finlands CO2 neutralitetsmål flyttades framåt med 10 år. En sak man dock kan vara besviken på är att detta också förverkligats i långsammare takt än väntat eftersom de konkreta besluten har

gjorts ganska dåligt under denna regeringsperiod. Men att målet ändå i ett slag stramades åt med 10 år och är nu det andra stramaste CO2-neutralitets målet i världen.

Med andra ord så sker det nog ändringar hela tiden. Det är ett sätt att ibland lite lindra sin klimatångest att kolla på de framsteg som skett på några år, 10 år och ännu längre bakåt. Man märker på det sättet att förändring nog händer hela tiden. Man ser vad klimatrörelsen tillsammans fått till och att där finns stora triumfer och att det hela tiden kommer till.

AT: -Sidofråga: hur har Covid-19 pandemin påverkat klimatarbetet? Bra, dåligt, neutralt?

OT: -Covid-19 är självklart en tragedi och en dålig sak. Dessutom har det självklart påverkat detta (klimat/miljö) arbetet. Om man tänker att klimatrörelsens kraft ligger i möjligheten att få folk ut gatan och göra saker ihop, att sedan när man tar bort det...Det går liksom nog att bygga ett kolkraftverk i ett koronaundantagstillstånd medan en massiv klimatdemonstration inte är möjlig att ordna. Att på det sättet har korona påverkat.

Det förstås att om man nu vill hitta någonting positivt ur korona så har våren 2020 visat att folk nog lyder när man strängt säger till. Då människors hälsa är hotade så är vi förmögna att göra beslut som skyddar vår hälsa. En annan sak är förstås hur vi nu rör oss framåt och det är en intressant diskussion. För faktum är att detta inte stannar här. Pandemier som flyttats från djur till människa kommer bara att öka i fortsättningen om krympningen av biodiversitet fortsätter på detta sätt. Om människan sprider på sej till nya områden, förstör naturens biodiversitet och fortsätter exempelvis med den intensiva köttindustrin på det sätt vi har idag är det bara en tidsfråga tills nästa pandemi bryter ut. Denna pandemi är en tragedi som man kunde hoppas fungerar som en väckarklocka. Miljöorganisationerna och andra rörelser strävar förstås till att få folk att förstå att detta är en varning till oss alla: att om vi inte i framtiden vill sitta i lockdown och vara rädda för både vår egen och våra nära och käras hälsa måste vi bättre skydda miljön, stoppa förstörelsen av biodiversiteten och göra radikala beslut t.ex. i form av radikalt minskande av massproduktion.

Också i relation till mitt eget arbete: detta har öppnat en del nya diskussioner, bland annat talas det om sådana här saker på ett helt annat sätt än innan t.o.m. så att det når ända fram till Helsingin Sanomats ledarartiklar.

AT: -Hurdana medier läser du? Hurdan media tycker du att det är vettigt att läsa och tycker du att det finns något man bör undvika?

OT: -Jag tycker det lönar sig att läsa brett och mångsidigt. Det lönar sig att försöka ignorera folk som förnekar klimatförändringen. En sak som berättar om förändringen vi talade om innan är att det skrivs mycket mera i dagens läge om klimatförändringen, även som huvudnyheter i mainstream media. Helsingin Sanomat hade exempelvis en klimatbrevkorrespondent i ett år. Detta visar bland annat om hur diskussionen om klimatförändringen har gått från att vara nischad till att vara en för den stora allmänheten, att ännu också kommer klimatet som ämne ganska mycket upp i medierna. Det vore kanske att önska att dessa i framtiden i allt mindre grad bara var sin egen nyhetskategori utan att klimataspekten skulle vara mer och mer som standard invävd i andra artiklar t.ex. då det handlar om exempelvis resande.

AT: -Vad är dina egna redskap för att handskas med klimatångest?

OT: -Jag är lyckligt lottad eftersom mitt yrke är att jag jobbar med detta (klimat- och miljöarbete). Jag är därav alltid omringad av folk som arbetar med dessa frågor. Och såklart att dela det med andra, att tillsammans agera för klimatet. Agerandet hjälper och att man gör sin egen lilla del tillsammans med andra och inte ensam.

Det är även viktigt att ibland bara nollställa sig själv och göra något helt annat. Exempelvis att se någon fänig serie på Netflix. Personligen njuter jag kanske mest av att spela fotboll. Att ha någonting som fungerar som motvikt för agerandet, vare sig det handlar om agerande för klimatet som yrke eller aktivism. Någonting som fungerar som klar motvikt där man inte behöver tänka på någonting alls. Det är mitt tips. Att helt enkelt ibland göra någonting helt annat. Hitta någonting som funkar för var och en själv för att avleda tankarna.

AT: -Varför är detta viktigt? Man kunde tro att man borde jobba hela tiden då det finns så mycket som behöver göras?

OT: -Du menar nollställningen alltså? Helt enkelt för att det är som med vilket arbete som helst: att om det finns arbetsstress då behövs god sömn, god kost och vanor man läser om i tidningen att man borde upprätthålla men ändå aldrig gör. Att i princip är det ganska samma saker som gäller. Jag har själv märkt att det hjälper om det i veckan finns stunder då man inte alls kan eller behöver fundera på arbetet, då i detta fall klimatproblemen. Grundläggande stresshantering helt enkelt.

AT: -Klimatarbetet är viktigt. Känns det i jämförelse som att dessa nollställningsstunder såsom Netflix och att spela fotboll också ger innehåll och mening till livet?

OT: -Ja, det gör de. Nå, Att kolla på Netflix ger nu sällan någon större känsla av meningsfullhet annat än just i syftet att nollställa...Men för mig personligen är exempelvis fotboll en hobby som är nära hjärtat, och något som ger mitt liv ganska mycket tilläggs mening. Detta med fotboll är självklart inte allmängiltigt. När man hittar sådant som ger mening till ens eget liv, det hjälper.

AT: -Hurdan framtid ser du gällande klimatet och planetens tillstånd?

OT: -Där ingår en slags balansgång. Ibland tittar man på de goda utvecklingarna som skett och att ok, dessa saker rör sig framåt och att det kan bli och blir bättre. Och ser på visionen: om man tänker på den värld där fast klimatmålen är uppnådda, man funderar på hur ett CO2-neutralt Finland i framtiden kunde se ut där man gjort sig av med användandet av fossilbränsle vilket innebär mindre mängd föroreningar, mera äkta skogar som är skogar och inte enbart trädåkrar, mindre mängd trafik och rusningar, mindre mängd brådska, bättre och hälsosammare mat med mindre kött etc. Helt enkelt visionen om det som väntar i framtiden om vi vinner utmaningen är väldigt bra. Men sedan förstås samtidigt har år 2020 inte varit det mest hoppingivande; Vi har pandemi, klimatkrisens verkan syns allt tydligare och tydligare, vi har olika slags bränder, extremhögern tar mer och mer plats, osäkerheten i allmänhet ökar med mera att det är ju inte...Att från detta kommer att framtiden säkerligen är någonting mellan dessa två. Att det kan gå åt båda

hållen, men också att det kan gå i en väldigt bra riktning om vi tacklar och vinner dessa saker.

AT: -Detta var ganska uttömmande och det känns att jag ganska långt frågat det jag ville, kommer du på någonting som vi inte har behandlat gällande ämnet i mitt examensarbete?

OT: -Kanske just det att man gör tillsammans och att inte bli ensam med det. Att göra saker tillsammans är det som man märker att många inom klimatrörelsen säger att är det som hjälper. Det är för många orsaken att de överhuvudtaget gett sig in klimat agerandet. Det hjälper med den egna ångesten att göra tillsammans. Och förstås det att man stundvis försöker spjälka upp det i hanterbara helheter. Ingen av oss kan ensam eller tillsammans lösa fast klimatförändringen men tillsammans kan man stoppa ett kolkraftverk, eller något annat byggprojekt eller göra ännu mindre delar. Det gäller med andra ord att spjälka helheterna i mindre och hanterbara saker. Det är som med vilket annat projekt som helst, handlade sedan exempelvis om producentskap, så måste det också spjäckas i mindre bitar som är kontrollerbara, som sedan tillsammans blir slutprodukten. På samma sätt kan man tänka om klimatarbete och kampanjarbete, det behöver bara delas i så små delar att det blir en hanterbar helhet, som sedan leder till ett större och bättre slutresultat. Sedan kanske sådant att man ska ta hand om sig själv. Utbrändhet p.g.a. klimatet är inte att eftersträva, så bränn inte ut dej själv med miljöarbete. Det är helt ok att ta paus, även längre pauser från miljöarbete så att man sedan igen orkar.

AT: -Så utbrändhet är inte ett självändamål?

OT: -Precis, utbrändhet är inte ett självändamål och det gäller för all slags agerande och aktivism. Dock är ändå aktivist burnout ett fenomen som folk agerar under och som sker en del, särskilt bland volontärer och andra som agerar oavlönat. Man alltså komma ihåg att vara skonsam mot sig själv. Utbrändhet är inget självändamål, utan det att man orkar göra det man kan och att paustagande är ok.

AT: -Vad är det som gör att agerande tillsammans med andra är så värdefullt?

OT: - Jag började år 2008 eller 2009 som volontär här på Greenpeace. Fördelen med att göra tillsammans är att man har en möjlighet att dela sina känslor av oro och sorg med någon och att man ofta får mera till stånd tillsammans än ensam. Så både det att man kan dela med sig av de dåliga stunderna och upplevelsen när saker lyckas, men också det att agerandet ofta är mera effektivt när man gör det ihop med andra i stället för ensam. I bästa fall kan man även hitta nya vänner när man agerar tillsammans.

AT: - På tal om att utbrändhet är ett fenomen som händer en del: om man sedan drabbas av utbrändhet p.g.a. klimatet, hur brukar dessa historier om utbrändhet sedan sluta? Hur kommer man ur det?

OT: -Svårt att säga hur det brukar sluta, det varierar säkert. En del avstår säkert från klimat agerandet för en längre tid och andra kommer tillbaka till det efter en kortare tid. Det är nog individuellt. Det händer även att folks livssituationer ändras så att de inte längre kan vara lika aktiva i agerandet (bildande av familj etcetera). Dessa kanske sedan fortsätter agera på en mindre skala. Men det är svårt att säga vad ett medelsnitt är i detta. Det jag nog märkt själv är att det sätts allt mera fokus på detta, att exempelvis under skolningar av volontärer hålls oftare workshops som fokuserar på att ta hand om sig själv. Det talas med andra ord mera om detta, och mera verktyg finns till hands än för exempelvis 5 eller 10 år sedan.

AT: -Vad är dessa verktyg?

OT: -Enligt mig ganska långt det som jag redan talat om. Att man försöker lyfta fram är att det är viktigt att se till att orka själv och hitta sätt som passar just en själv, och dessa sätt kan vara ganska olika. Mera och mera lyfts fram att man inte behöver och ska inte bränna ut sig själv. Narrativet och diskursen har ändrats, man tänker inte längre att man skulle behöva agera i vinterkrigets anda, utan klimatarbete ska och får vara roligt och sådant som man inte brinner ut av.

AT: -Finns det något inom just detta som du önskar att ännu skulle förbättras eller att det fanns mera av på organisationsnivå, i form av stödstrukturer etcetera?

OT: -Nej, inte egentligen, eller jag kommer inte på något. Jag kommer inte på något gällande organisationer. Kanske förstås det att tittar man exempelvis på de ungas klimatrörelse (Fridays for Future) så önskar man att det för dem fanns allt mera stöd. Särskilt för att även i den rörelsen deltar så unga som 12-åringar, och i klimatstrejkerna syns till och med yngre barn än så, att hur klarar de av att hantera dessa saker? Man önskar därav att det för dem fanns mera stöd. T.ex. i Tyskland finns ett stort nätverk av psykiatrer som bedriver en telefonservice, där man tillsammans med en professionell psykiater kan behandla dessa saker på ett relativt lätt sätt, att någonting sånt önskar jag att fanns tillgängligt särskilt för de yngre. Helt enkelt en tjänst där de på ett lättare sätt ihop med en professionell inom psykiatri kunde få behandla ämnet, att det skulle kunna vara. Jag kan liksom inte föreställa mig hur det känns att vara barn eller tonåring med klimatångest, och det medför säkert ännu annorlunda utmaningar jämfört med de som vi medelålders boomers upplever.

BILAGA 3 SILJA ANNILA INTERVJU

SA = Silja Annila

AT = Adina Tallberg

Den 7 oktober 2020, över videosamtal. Transkriberingen är ordagrann, vilket i detta fall innebär förekomst av talspråk.

AT: -Berätta om dig själv och om din arbetsbild.

SA: -Jag arbetar som kommunikationsexpert på WWF. Ansvarsområdena i vårt kommunikationsteam är delade enligt ämnen och jag har hand om kommunikationen gällande klimatet och som tillägg kommunikation om det ekologiska fotavtrycket, med andra ord om överkonsumtion och på vilket sätt vi lever inom jordklotets gränser för tillfället. De frågorna är på mitt bord. Jag gör mycket olika slags kommunikation i relation till dessa. Att inom de ämnen som hör till våra ansvarsområden gör vi allt mellan himmel och jord: mediekommunikation, att laga nyhetsbrev, kommunikation och postande på sociala medier, egen innehållsproduktion till vår webbsida och till WWF:s supportrar

tidning. Så en hel del skrivande av helt grundgrejer också. Förutom det finns vi som stöd för experterna så att de i riktning mot exempelvis beslutsfattare kan kommunicera på möjligast effektiva sätt. Detta kan till exempel innebära att vi hjälper till med att formulera meddelanden riktade mot riksdagsledamöter och liknande. Att det är en väldigt mångsidig arbetsbild på det sättet.

Och gällande producentskapet, det som du mest undersöker: Sådana fall eller evenemang av projektkaraktär som jag varit med i här på WWF så är definitivt vårt internationella klimatevenemang Earth Hour. Det var jag med och skapade förra våren. Jag är ganska ny hos WWF, jag har varit anställd sedan början av året, så jag har inte hunnit med mera evenemangsproduktion än så på just denna arbetsplats. Jag har dock på tidigare arbetsplatser gjort grejer i relation till klimatet. Även evenemang, ett exempel är att jag var med och ordnade Kestävän Kehityksen Kansalaisraati och tack vare journalistkollektivet Hyvän Sään Aikana har jag fungerat t.ex som konferencier på några evenemang om klimatförändringen på bl.a Suomi Areena. Att ganska mycket har jag under de senaste åren arbetat med dessa frågor.

AT: -Hela din arbetsuppgift är definitivt relevant ur ett producentperspektiv, även det med kommunikationen. Nästa ämne: Vilka är dina egna framtidsvisioner och hur ser situationen med klimatet och miljön ut enligt dig? Vad är ditt perspektiv?

SA: -Jag påverkas ganska mycket av WWF:s värden och hur vi generellt förhåller oss till miljöproblemen och via det klimatförändringen. Då med de alltså att fast situationen ser väldigt oroväckande ut så finns det hopp och mycket existerande lösningar, bara att man borde ta dem i bruk i allt högre grad. Att ska vi säga att jag oftast lyckas hållas ganska hoppfull, men inte nödvändigtvis optimistisk. Mycket ska hända på kort tid så jag är ganska realist. Men det att jag dock vet att lösningar finns och det finns mycket folk som dagligen jobbar massor för det att de skulle förverkligas. Detta hjälper i alla fall mig att hållas ett i alla fall något så när positivt sinne i situationen.

Men jag måste säga att ännu mera än för klimatförändringen oroar jag mig för försvinnandet av biodiversiteten och att naturen allt blir fattigare. Kopplingen mellan detta och klimatförändringen är något jag vill förmedla till allmänheten så att folk skulle förstå det bättre. Det att jag själv ser forskningen och vet så mycket om dessa saker i och

med mitt arbete gör att jag vill sprida vetenskapen om detta till möjligast mycket folk. Kanske att folk i och med denna vetenskap i sina egna liv skulle implementera dessa lösningar och börja i allt större skala även kräva gärningar av beslutsfattarna.

AT: -Vad är skillnaden mellan optimism och hoppfullhet?

SA: -Jag upplever det så att om man säger ”Ja, jag är optimist” har det en klang av att man kanske inte skulle behöva kräva så mycket, även fast man måste kräva jätte många saker ännu av samhället, beslutsfattarna, företag och gemene man. Sen när man vet att det är ganska svårt att fast ändra på folks beteendemönster, så i det avseendet är jag realist att jag förstår att det kräver jättemycket. Men trots att det kräver mycket så kan hopp ändå finnas. På något sätt så här tänker jag.

AT: -Varför oroar du dig mera för biodiversiteten än för klimatförändringen?

SA: -Därför att det är en kris vi likväl i årtionden varit medvetna om, men då pratet om klimatförändringen på ett helt annat sätt har kommit upp i den allmänna diskussionen under de senaste åren så har diskussionen om att naturen blir fattigare ännu inte spridit sig i samma utsträckning. Och just det att dessa problem är ytterst sammankopplade. Det att naturen blir fattigare försämrar även dess förmåga att svara på konsekvenserna och chockerna som orsakas av klimatförändringen. I och med det klarar sedan även vi människor sämre av att klara av det som klimatförändringen för med sig i form av extrema förhållanden och liknande. Dessa två är med andra ord tätt sammankopplade och förvärrar varandra. Dessutom är det att naturen blir fattigare så kopplat till hur vi människor förstör och ändrar på naturen. Det är ju självklart att om vi fäller skog så orsakar det såklart att kolsänkorna försvinner och så. Att det finns ganska mycket sådana samband till klimatförändringen och hur de får varandra att accelerera.

AT: -Lider du själv någonsin av klimatångest och hur visar sig dessa känslor hos dig?

SA: -Nuförtiden kanske i lite mindre grad. Ska vi säga att jag för första gången på allvar började fördjupa mig i miljö- och klimatfrågorna år 2017. Jag måste säga att då jag just hade börjat hade jag ibland en känsla av stor hopplöshet och att allt är helt meningslöst.

Att varför jag som ändå ser mig själv som en bildad individ på något sätt inte tidigare vetat räckvidden i allt detta? Men jag själv ser det i alla fall så att om man agerar för en sak så det kan lindra ångesten. Att när jag började ta reda på och jobba med frågor kring klimatförändringen så då kände jag inte att jag själv kanske skulle ha gjort särskilt mycket för saken eller för att förbättra den. Men det som nuförtiden ger någon slags hopp är vetenskapen om att jag och alla mina arbetskamrater jobbar med dessa frågor. Dessutom jobbar många andra klimatorganisationer och andra ämbetsmän osv också för saken. Så i och med det har ångesten kanske lite lindrats. Detta tar dock inte bort att det alltid får en att stanna upp och få lite ångest då det med jämna mellanrum kommer ny forskning, exempelvis så läste jag idag att september i år var den hetaste någonsin. Dessa känslor känns dock inte längre lika lamslagande som någon gång tidigare utan fungerar mera som ytterligare orsaker till att man bör göra någonting åt dessa saker.

AT: -Vad har du personligen för redskap för att komma över och behandla klimatångest då det kommer?

SA: -Kanske det att bara försöka tänka på sitt eget arbete och allt det arbete som man vet att många andra också gör för saken. Att det är ett sätt. Man kan också tänka att "Ok, nu kom det en sådan nyhet, kanske kan vi också utnyttja detta i vårt eget kommunikationsarbete. Liksom sådant där man behöver berätta om saker för folk?"

Och sedan mera konkreta saker som jag kommer att tänka på är att jag har folk både här på kontoret och annars också i min vänskapskrets jag kan tala med om dessa känslor. Sen är det ju kanske inte vid varje nyhet man diskuterar, men alltid nu och då. Då har det ofta kunnat hjälpa.

Det är egentligen vissa kommentarer på sociala medier som får mig att bli mest kraftlös, sådant som kommer från klimatförnekare. Det är vad som utmattar allra värst, eftersom jag själv ändå lever i bubblan där folk arbetar för att hindra för klimatförändringen och för att stoppa svinnet i biodiversiteten. Men sedan om man läser till exempel kommentarsfält på kvällstidningarnas webbsidor inser man att en stor del av människor lever i en annan verklighet. Att hur klarar man av det? Det är någonting som deprimerar alldeles oerhört. Detta är ibland jättesvårt och där märker jag att jag behöver kollegernas stöd och det att man kan få utlopp för det på något sätt även om det kanske inte är det

mest produktiva alla gånger. Typ i stil med ”Vi har nog tydligen ännu mycket vi behöver göra/ åstadkomma. Att varför läser folk inte dessa nyheter ordentligt? Att fakta ofta blir helt ihopblandade hos vissa”. Att i detta är kamratstödet oerhört viktigt, för blir man ensam med att läsa och fundera över dessa kommentarer så blir nog depressionen bara starkare.

AT: -Hurdana vanor för medieläsning har du gällande klimatfrågor?

SA: -Jag följer nog allmänt det som en mångsidig skara medier skriver och sedan följer jag med diskussionen. Jag vistas mycket på Twitter både i och med arbete och på min lediga tid. Där finns mycket klimataktivisterna och folk som gör mycket. Dock finns där även likväl folk som inte tycker att någonting alls behöver göras. Dessa människor som inte tycker att klimatfrågorna är relevanta finns dock mera på Facebook och t.ex. i kvällstidningarnas kommentarsfält.

Det jag märkt är att på WWF:s egna inlägg som inte är marknadsförda med pengar kommer det ganska lite sådan respons, detta eftersom folk som följer oss i regel delar våra budskap och värden. Men sedan finns det ju en del innehåll vi genom sponsoring vill lyfta fram och sprida också utanför vår egen publik, och där märker man nog att gör man det på Facebook så då kommer det nog alla möjliga slags kommentarer. Särskilt om ämnet är klimatförändringen.

AT: -Väljer du var du läser dina klimatnyheter?

SA: -Medierna jag överlag säkert mest använder är Helsingin Sanomat och Yle. Internationellt har t.ex The Guardian bra innehåll. Att dessa är sådana som är go-to medier för mig.

AT: - Hurdana (kultur)producenter och aktörer behövs i detta klimatarbete? Och i hurdana uppgifter? (Vad vore värdefullt?)

SA: - Självtänker jag att klimatförändringen generellt är ett problem som rör alla sektorer och branscher i samhället. Klimatförändringen kommer att utmana alla branscher. WWF

är specifikt en miljöorganisation vilket innebär att det är ganska logiskt att vi också tar ställning till klimatförändringen, men det har på något sätt varit fint att se hur även t. ex organisationer som Plan och församlingarna på vissa håll i Finland mera lyft fram klimatförändringen. Jag anser nog att det genom hela fältet av organisationer oberoende av yrke skulle finnas behov av kunskap i hur man exempelvis informerar för organisationens medlemmar att hur man på den egna branschen förhåller sig till klimatförändringen och vad man gör för att hindra den. Och via det sedan få många olika typer av människor engagerade till klimatgärningar. Jag tycker detta skulle vara väldigt värdefullt i alla branscher, och självklart inte bara i organisationer utan även i en viss mån inom företag och så. Att en viss slags kommunikation om hållbarhet inom företag håller på att bli vanligare, men där märks ändå alltid att sist och slutligen så finns de ändå mycket rum för förbättring. Det att inte denna kommunikation om hållbarhet bara baseras på kommunikationen utan att det också skulle backas upp av gärningar.

AT: -Tycker du att det finns något som borde ändras på organisationsnivå eller några verktyg som där borde tas i bruk för att understöda arbetstagarnas mentala hälsa i arbete med miljö-och klimatfrågorna? Vad är dessa verktyg? Vad gör organisationer redan nu som är fungerande?

SA: -Det känns nog att det fortfarande beror mycket på den egna aktiviteten hur mycket man vill behandla ångestkänslor, ifall man har dem. Sedan så påverkar det ju givetvis ganska mycket att hurdan arbetsplatsens interna kultur är. Att oberoende bransch så på vissa arbetsplatser talar man öppnare än på andra. Att inte har vi på WWF heller några organiserade strukturer på det sättet, eller någon specifik modell för hur man ska gå till väga om man får ångest. Det ligger nog på var och ens eget ansvar att till exempel kunna tala om dessa känslor med kolleger eller berätta om det för sin förman, eller vad som helst. Att det inte finns på det sättet ett specifikt tillvägagångssätt för hur det så att säga officiellt ska göras. Jag vet inte, kanske man i alla fall kunde fundera ifall det fanns en poäng i följande; Samarbete mellan organisationsaktörer gällande detta, för vi är ganska många, och WWF gör redan mycket samarbeten med olika utvecklingsorganisationer och med andra miljöorganisationer gällande klimatfrågorna. Att kunde det vid sidan om det konkreta samarbetet också finnas någon slags kamratstödsverksamhet? Tills vidare har detta inte funnits men jag ser inte varför detta skulle vara en utesluten tanke, eller jag tror

att det skulle kunna vara till nytta för många. Eller jag har i alla fall inte stött på någon sådan organiserad verksamhet, men nog kan de ju hända att det finns något sådant någonstans, men inte vad jag vet.

AT: -Jag är själv inte immun mot periodiskt domedagstänk. Jag märker dock att en överdriven pessimism från andra lamslår mig väldigt hårt. Hur förhåller du dig till sådant?

SA: -Alltså på ett sätt förstår jag den känslan väldigt bra, samt varifrån den kommer. Den känslan alltså av att spelet är förlorat, i och med att det är känslor jag själv också har upplevt, och än idag ibland upplever. Det är också kanske det som vi på WWF vill påverka att informationen inte skulle lamslå utan tvärtom i stället skulle uppmuntra till att agera. Av den orsaken är det alltid så att om vi förmedlar en dålig nyhet så vill vi parallellt med det erbjuda någon lösning som den enskilda individen kunde göra, och om den enskilda individen inte kan göra det, så berätta vad det i allmänhet är som borde hända för att saken ska vända. Att lösningen borde alltid komma med i vår egen kommunikation, men sen är det sedan förstås en annan sak om du läser nyheterna, att där finns ju inte alltid dessa lösningar. Men på något sätt vill man ändå också inget hopp i folk. Men jag misstyper inte på något sätt känslan av lamslagenhet, utan tvärtom så förstår jag den väldigt väl. Jag försöker med mitt eget arbete slåss för att den känslan inte skulle komma, och sedan även berätta om de goda nyheterna. Nå, dessa positiva nyheter hos oss tenderar kanske mera att kretsa runt skydd av arter än runt klimatförändringen, men alltid nu och då görs det till exempel goda beslut angående klimatet och exempelvis något företag som gör häftiga saker och liknande. Att sedan även lyfta fram dessa goda saker och på ett sätt visa att förändring är möjligt.

AT: -Finns det någonting avslutande som du vill tillägga?

SA: -Ganska bra har vi behandlat saker. Det är en klyscha men det bästa botemedlet mot klimatångest skulle vara att någonting på riktigt skulle hända. En sak man skulle vilja försöka få beslutsfattarna att förstå är att det är onödigt att de klagar på (till exempel ungas) klimatångest då det själva faktiskt är just de människor kan göra någonting åt saken. Den diskursen stör mig ibland. Just exempelvis att man ojar sig och vojar sig till exempel över ungas klimatångest och det att ”varför måste de nu stå där utanför

riksdagshuset”. När lösningen till det skulle vara att man började åtgärda dessa saker som vetenskapssamfundet ändå har talat om redan i årtionden. Det är med andra ord ett ämne som ibland stör, att det inte är klimatångesten i sig som stör mig utan på något sätt det hur det talas om den t.ex. i media och bland vissa vuxna på sociala medier. Att det är en sak man borde kunna påverka eller sedan uppmuntra dessa unga och signalera att de har rätt i sin sak osv. Att vi på WWF har velat stöda t.ex Fridays For Future rörelsen och de ungas aktivism, därför att de ens gör någonting. Eller jag tror att aktivismen hos många aktivister funkar därför att det då känns som att man gör någonting åt situationen.

BILAGA 4 HANNA PAOLONMÄKI INTERVJU

HP = Hanna Paolonmäki

AT = Adina Tallberg

Den 2 juni 2020, över telefonsamtal, transkribering baserad på anteckningar.

HP: - Producenter behövs inom klimatarbete.

AT: - Vad är din arbetsuppgift på Greenpeace?

HP: -Greenpeace Finlands landschef. Jag gör lite allt, kampanjer, Förmanskap. Nordisk kampanj planering. Media.

AT: -Hur ser du på framtiden (både globalt och din egen)?

HP: -Jag är ekolog, biolog. Baserar framtidsbilden i vetenskap: Om vi (mänskligheten) inte ändrar oss så kommer vi att få problem. Varje dag har vi möjlighet ändra på oss.

AT: - Hurdana medieläsningssvanor har du gällande klimatrelaterade nyheter?

HP: -Man ska vara medveten om att dåliga nyheter säljer. Det finns en viss sensationslystenhet. Jag strävar till att läsa originaltexter. Sensation och dåliga nyheter säljer. Jag själv följer flera olika källor. Försöker läsa mångsidigt och kritisk.

AT: -Lider du av klimatångest?

HP: -Det finns en väg framåt, men gör vi det som krävs? Även jag får stunder av tvekan. Men vad annat skulle jag gör än att arbeta för den här saken. Jag upplever arbetet som viktigt och älskar naturen.

AT: - Vad hjälper mot klimatångest/ vilka tillvägagångssätt rekommenderar du?

HP: -Kamratstöd och nära kontakters stöd och vetskapen om att det finns många som bryr sig. Fokus på de folk som inspirerar och mindre på de som inte bryr sig. Helhets balans i livet och inte vältra sig i sin litenhet.

BILAGA 5 LAURA KOLEHMAINEN INTERVJU

LK = Laura Kolehmainen

AT = Adina Tallberg

Den 4 december 2020, över videosamtal. Transkriberingen är ordagrann, vilket i detta fall innebär förekomst av talspråk.

AT: -Berätta om dig själv och om din arbetsbild.

LK: - Jag 27 år gammal och fungerar i dagens läge som miljöpolitisk expert vid Vänsterförbundets riksdagsgrupps kansli. Jag har en kandidatexamen i forskning i världspolitik från Statsvetenskapliga Fakulteten på Helsingfors Universitet. Jag blir snart utexaminerad från magisterprogrammet i rättsvetenskap från Helsingfors Universitet och sedan är jag även i magisterprogrammet för bio-och miljövetenskap.

AT: -Hur ser du på framtiden i förhållande till klimatförändringen (både din egen och världens)?

LK: -Jag tror att standardsvaret på det skulle vara typ att man inte får förlora hoppet för då förlorar man även handlingsförmågan, men jag själv är kanske inte av den åsikten.

I stället är en av de största saker som fick mig att över huvud taget agera för att lindra klimatförändringen då när jag grundande Ilmastoveivi var upplevelsen om att det är knappt någon som agerar baserat på en ärlig situationsanalys som stämmer. Situationsanalysen är ju alltså den att vi är i en otrolig nödsituation och att det är ganska osannolikt att vi kommer att kunna behärska klimatförändringen och ekokatastrofen i tid så att det inte skulle bli tråkiga konsekvenser. Det är enligt mig ärligt att ha det som utgångspunkt, för att det är det som... Nu igen kom den en ny FN rapport för några dagar sedan där det stod att sannolikheten hela tiden bara ökar att vi går över den där 1,5 grader och 2 graders uppvärmningen i medeltemperatur helt här inom de närmaste åren. Och på något sätt det som har varit min motivator till att agera från första början och har varit sammanflätat med upplevelsen av att "Vänta, vi (mänskligheten) har väldigt länge slingrat oss, ljugit och varit ovilliga att möta den tråkiga verkligheten, och nu kan jag inte längre gå med i det". Och på något sätt allt sådant, speciellt sådant om att det måste finnas hopp om att vi alla kommer räddas och att allt till slut blir helt bra låter helt som den samma lögnen. Eller det låter som den samma berättelsen om att "Nåja, vi alla kan bara fortsätta med våra liv och önska att allt kommer att gå helt bra och sen ibland lite fundera på klimatfrågan då det finns resurser och under övrig tid sedan låsa ut det ur vårt medvetande." Jag bara klarade inte alls av att göra det. Det som också påverkade var att jag kanske ett år efter grundandet av Ilmastoveivi läste filosoferna Ilja Lehtinen och Ilkka Lähdes esseetext/brevväxlingssamling som argumenterade för hopplöshet. De behandlade hur allt detta är kopplat till en slags västerländsk judisk-kristen världsbild att vi alltid väntar på en frälsare och att vi alltid hänger fast oss på hoppet och på tron om en bättre framtid. Det handlar egentligen om en bas myt som vår världsbild ofta baseras på här. Jag har själv velat tänka på hela saken på något sätt separat från detta, att måste jag själv också verkligen fästa mig vid ett hopp oberoende om det finns underlag för detta hopp eller inte, är det verkligen det enda sättet jag kan jag kan behålla förståndet och behålla min handlingsförmåga och att kunna vara en semi-lycklig människa? Och svaret är nej, jag behöver egentligen inte en framtidsutsikt om att allt kommer att ordna sig och att vi undviker katastrof, utan faktum är att mitt agerande kommer från att det egentligen är ett och detsamma hur det går i slutändan för jag vill ändå vara med och bromsa de värsta följderna av klimatförändringen och göra det redan nu hela tiden. Och att även om

det vore helt säkert att vi inte kunde bromsa klimatförändringen och undvika katastrof, så vill jag ändå agera och göra det på denna sida historien och på denna sida av dessa saker så att säga. Jag vill försöka.

Sedan tänker jag också att det som ju inte stämmer är att även om klimatet värms över den där 1,5 graders gränsen, att världen på något sätt skulle upphöra. Ingenting upphör 2030 eller 2050 eller ens på detta århundrade, det är sådana ganska osannolika scenarier att alla snart dör av utrotning. Det handlar snarare om att vi då måste handskas med en värld där det finns mycket mera naturkatastrofer, att människor mycket mera rör sig över planeten efter ställen där det finns resurser att leva eller där det skulle vara tryggt.

Det som har ändrats i mitt tänkande sedan Ilmastoveivi är att jag då tänkte att vi har 10–12 år på oss och sedan är allt över. Men så är det ju inte, allt slutar ju inte, utan då är de bara så att vi sedan lever med de konsekvenser som vi gjort nu eller lämnat ogjort. Att på något sätt ett längre perspektiv på det att det bästa vi kan göra för våra medmänniskor och planeten är att redan nu vänja sig vid tanken om att klimatförändringen redan är här och att framtiden antagligen i alla fall för en väldigt stor grupp människor är sämre än den är nu, och att från denna utgångspunkt ändå försöka agera och lindra dessa dåliga effekter och t.ex. acklimatisera sig och göra sitt allt för att behärska allt detta. Men att hänga fast vid någon tanke om att vi nu ännu på något konstigt sätt under 2 år skulle kunna vända riktningen på hela planetens ekonomiska system och allt det med 180 grader, och efter det att vi alla kan fortsätta som vanligt, så det är i vilket fall som helst enligt mig omöjligt. Att allt kommer att ändras i vilket fall som helst. Detta är nu ett förgrenat och mångbottnat svar men, det är nu såhär jag tänker om dessa saker.

Och av detta har det nog inte följt någon apati eller hopplöshet eller liknande hos mig eftersom jag inte fäst mig vid någon tanke om att man nu bara måste tro att allt kommer att gå helt bra att jag vill agera i vilket fall som helst, även om allting skulle gå helt dåligt. Jag vill helt enkelt ändå försöka påverka (slutresultat) i vilket fall som helst. På något sätt såhär tänker jag.

AT: - Lider du själv av klimatångest någonsin?

LK: -Kanske hade jag det då när jag hade en fruktansvärd stund av insikt i form av ”Helsike, varför tänker alla att vi är helt trygga, eller att vi har någon bättre framtid att

vänta? Varför har vi inte insett att vi är i en slags väldigt långtids utvecklingsförlopp i negativ riktning som gäller hela mänskligheten, planeten och hela djurriket och allt?” Att då upplevde jag en stark känsla av misstro, att varför vill alla leva i en sådan... i brist på bättre ord: lögn? Så kändes det då.

Men sen har mitt egna tänkande också utvecklats på ett sätt: Nuförtiden tänker jag t.ex. inte att det ens är realistiskt att alla planetens människor, folk världen runt som har t.ex. dagliga svårigheter att livnära sig, att deras dagliga uppgift borde vara att bli klimataktivister. Jag tänker att det är ju inte realistiskt att förvänta sig detta av dem eller sannolikt att det skulle ske. Jag tänker inte ens att det över huvud taget borde kunna klara av det. Att i samband med det som sagts tidigare: jag tänker vara klimat- och omgivningsaktivist oberoende av slutresultatet, för att jag då vet att jag i vilket fall som helst försöker. Jag vill åtminstone försöka sträva till att lindra hela den här katastrofen. Jag vill göra mitt bästa nu, också i att sprida medvetenhet, samt föröka förse folk med redskap att hantera den stora förändring som redan nu börjat. Oberoende om denna förändring är negativ eller positiv. Faktum är att den säkert är både negativ och positiv. Jag tror inte att det är så att det finns bara en negativ framtid eller endast en positiv framtid. Mycket gott sker också. Det finns t.ex möjligheter att folk exempelvis genom koronan lär sig fast i Finland (hypotetiskt exempel) att man kan göra mera distansarbete och flyttar ut till landet och börjar konsumera mindre. Och vem vet vad. Detta är allt möjligt.

Så det korta svaret på frågan om jag har lidit av klimatångest är ja, stundvis har jag gjort det, och stundvis gör jag det fortfarande men ganska snabbt så ebbar det ut när jag ser den stora bilden och det att borde jag ändra mitt eget agerande därför att jag har ångest för att det inte händer tillräckligt? och då blir svaret nej, därför att jag agerar ju redan enligt min bästa förmåga och gör mitt bästa. Att med det går sedan klimatångesten om.

Det är ju klart sedan att i situationer när man möter mera folk, t. ex folk i höga maktpositioner såsom politiker, business och finansmänniskor som sedan enligt mig ändå verkar leva i en illusionsverklighet, sådana som uppenbart inte insett i vilken allvarlig situation vi verkligen befinner oss. Folk som enligt mej fortfarande agerar baserat på denna felaktiga uppfattning, och bygger det på en bas som inte existerar.

AT: -Vad har du själv för redskap för att hantera dessa klimat känslor?

LK: -Jag har upplevt att det allra bästa sättet att hantera klimat känslor är t.ex de gemenskaper som vi haft i Ilmastoveivi och Climate Move. Det var det helt bästa för det, vi alla gjorde absolut vårt bästa. Och vi var en stor grupp människor som strävade mot det där samma slutresultatet. Att det var en sådan sak som...att jag hade egentligen inte alls ångest under den tiden!

Att ett agerande i grupp jämfört med att ensam försöka optimera sitt eget liv, så att man skulle konsumera möjligast lite och att på individnivå göra individuella beslut...så är absolut det att i grupp ihop med andra människor försöka påverka politiskt, gruppens kraft, massrörelse är de termer jag söker här...Så att agera med andra... Att i alla fall jag har inte upplevt att det hjälper alls, just mot ångesten då, att jag på individnivå skulle försöka...Eller jag får bara en känsla av litenhet och obetydlig känsla om jag någonstans i en butik försöker göra klimatvänliga val, att jag får bara känslan av att det här är helt hopplöst. Att hellre ihop med andra människor som också vill göra något åt saken och sedan det politiskt påverkande. Att detta är mina verktyg.

Och egentligen sedan en sådan sak; att om man har ångest så då är det sämsta alternativet man kan göra är att försöka avfärda ångesten och stuva undan den någonstans. Då låter jag ångesten bara komma, jag låter då tanken om att det kommer att gå dåligt bara komma. Och sedan tänker jag en liten stund på det att det kommer att gå dåligt. Och efter det tänker jag att ”skulle jag ändra mitt eget agerande fast allt skulle gå helt åt skogen från och med nu?” Och då är svaret alltid att nej, att jag ändå skulle försöka. Så i princip repeterar jag nu bara samma teknik eller mitt sätt att behandla den här saken. Men att det är nu såhär det är.

AT: -Hurdana medier konsumerar du angående klimatförändringen?

LK: -Via jobbet följer jag hela tiden all möjlig klimatpolitik. Jag följer alla möjliga organisationer på Twitter och Facebook och annan kommunikation. Jag följer t.ex WWF, Finlands Naturskyddsförening och europeiska skogsförbundet Fern, Climate Action Network och nyhetssidan Euractiv. Och såklart Helsingin Sanomat och Yle...Ganska mycket allt vad olika aktivister kommunicerar...Jag följer också Extinction Rebellion.

Sedan följer jag våra ministerier...Men faktum är att det att jag arbetar som klimatexpert ändrar väldigt mycket hur jag följer med hela ämnet. Att faktum är att jag följer väldigt noggrant vad de olika ministerierna ger ut för föreställningar och förordnings utkast. Och vad som händer i riksdagen, vad utskotten ger för anföranden och vad alla experter säger och vad som händer i samråden, och så. Ganska mycket via statsmaskineriet nuförtiden.

AT: -Angående klimatkänslohantering, finns det några ändringar som du tycker borde ske på organisationsnivå vad gäller klimatkänslohantering? Som stöd för sina arbetstagare och volontärer osv.?

LK: -Talar vi om folk som arbetar med klimatfrågorna fast på organisationssidan eller sådana som har klimatångest över att ingenting görs?

AT: -Båda ifall du har synpunkter?

LK: -Nå, för folk inom organisationer är det förstås på något sätt det att... som vi kanske också hade i Ilmastoveivi, och särskilt för mig som rörelsens grundare väldigt långt var inställningen: Att detta är den gyllene chansen och efter det är allt över, ifall vi inte lyckas med detta. Det var en lite dålig attityd. För i det fanns det mycket av just det att väldigt många av oss var väldigt utmattade efteråt. Alltså väldigt utmattade. Därför att det liksom inte fanns någon gräns för hur mycket vi arbetade för projektet. Vi arbetade väldigt långa dagar, det fanns inga gränser och vi hade ingen fritid och det fanns inget annat än det. Att om man är anställd i en organisation som strävar till att påverka så att klimatförändringen skulle bromsas och utrotningsvågen skulle lindras och att svinnet av naturens resurser skulle lindras så då är det väldigt viktigt, även om det är uppenbart, att man måste komma ihåg att vila och på något sätt komma ihåg att... Men att jag skulle nog säga att om man länge tänker ha att göra med klimatfrågorna och klimatkrisen, så måste man skapa en liten distans mellan sig själv och krisen. Just på det sättet att man inte så att säga offerar sig själv för saken, för sedan kan man liksom inte...sedan förlorar man handlingsförmågan, när man efter ett tag är så trött och utmattad att man måste bara vila. Sedan klarar man inte av att göra någonting.

Att man måste helt enkelt också kunna ta hand om sig själv. Med andra ord ta fast lediga dagar och semester och så...fast de skulle innebära att någon sak blir så att säga lite sämre omhändertagen i politiken. För att i politiken är det ju....Det som ju dessa miljöorganisationer mycket gör är att försöka påverka politiken. För att politikens goda sida men även största problem är att saker rör sig alltså långsamt, att om man råkar missa något enstaka anförande eller något enstaka pappers deadline eller inte kommenterar något på ett jättebra sätt så det spelar nog ingen roll. Därför att samma sak kommer ännu på nytt att komma upp i behandling flera gånger, speciellt i andra sammanhang. Detta är ju sedan även problemet att politiken är så långsam t.ex gällande bromsandet av klimatförändringen. Men just på något sätt det att om ditt dagsarbete är att försöka påverka politiken så då måste man bara ta hand om sig själv. Och jag är en väldig dålig typ för att tala om detta, därför att jag själv är väldigt, väldigt dålig på att vila. Jag är just den som gör helt för mycket och sedan blir utmattad. Jag har försökt lära mig och försöker fortfarande lära mig detta med att vila, men det är nog ett av mina största problem i hela klimatpåverkandet överlag. Men nog har jag sedan lärt mig när kroppen och sinnet bara klargjort för mig att nu klarar jag bara inte av mera, att sedan vilar man ju.

Och för sådana som...alltså då din fråga var att borde man ändra något i organisationernas verksamhetsmodeller: Att för sådana människor som bara är gemene man och vanliga typer och som inte är experter och som inte har miljöarbete som sitt arbete så enligt mig är det viktigt att hanteringen av klimatångesten borde börja med att man erbjuder dessa människor en meningsfull grupp där de kan göra något åt saken, en plattform för politiskt agerande. Och att man inte börjar psykologisera klimatångesten med att klimatångesten skulle vara på något sätt separat från den faktiska situationen, därför att ångesten har nämligen helt verkliga och bra anledningar. Att ångesten kommer från en faktisk och materiel situation som vi alla befinner oss i. Jag tycker på något sätt att hanteringen av ångesten borde ha som utgångspunkt att detta inte är ett problem som bara existerar i huvudet på folk och som löses av att vi alla går i terapi. Terapi är givetvis inte dåligt, tvärtom...men det är enligt mig en annan sak. Men att detta är en riktig samhällelig och historisk situation som orsakar ångest och det är inte på något sätt underligt. Men det att hur man sedan borde behandla denna ångest, så är i alla fall just sådana sociala upplevelser av att Ja, också andra upplever denna ångest och att detta är en verklig sak och en valid orsak till ångest. Och sedan något agerande som känns meningsfull. Att nu gör vi

någonting åt saken. Man behöver inte ta inställningen att ”nu måste jag rädda denna värld”, därför att det kan ingen göra. Inte heller någon enstaka liten grupp kan göra det.

Men på något sätt det att man validerar att det är helt naturligt att denna sak skapar ångest och att sedan göra sin egen andel för detta. Men jag rekommenderar på riktigt starkt att man gör sin egen del tillsammans med andra socialt, tillsammans med andra individer som har en likadan ångest och/eller som på något sätt vill agera. Och inte på något sätt så att ”Nu ska vi alla bara behandla vår känsla av klimatångest separat från det verkliga fenomen som är orsaken till att vi alla har ångest.” Så här tänker jag om detta. Helt enkelt att erbjuda låg tröskels plattformar att göra detta.

(Här avbröts bandningen pga. tekniska problem. Transkriberingen av resten av intervjun med Kolehmainen är baserad på anteckningar.)

LK:

-Gemenskap, gruppens styrka, inte bara experter behövs utan även erbjuda andra meningsfullt klimatarbete

.

-Inte grunda motivationen på att allt kan räddas utan i stället på någonting annat. Även om allt misslyckas lönar det sig ändå i relation till slutresultatet.’

-Inte hänga upp sig på en önskeretorik om domedag vs. räddning. Den diskursen är inte lönsam.

-Inom detta eko-arbete görs även acklimatiseringen, ju mera man förberett sig desto bättre har man chans att acklimatiseras.

- Det är även en personlighetsfråga hur man ser på dessa saker och huruvida man har klimatångest. Allt jag sagt är bara min syn på saken.

-Världen slutar inte 2030, utan händelseförloppen och tidslinjen är längre. Dikotomin att det är antingen räddning eller förgörelse finns inte.

-Det är helt möjligt att agera intensivt och radikalt för klimatet, samtidigt som man är ärlig och accepterar att det (antagligen) kommer att bli katastrofalt, samtidigt som man lever ett fullskaligt och värdefullt liv utan en berättelse om den stora förgörelsen. Det är alltså möjligt att leva ett lyckligt liv trots allt. Detta är nu bara våra omständigheter. Det finns med andra ord en mikro-och makronivå.

-Slutpoäng: Att acceptera skrämmande realitet som kommer att innebära oundviklig intensiv ändring samtidigt som vi ändå lever vårt mänskliga liv i detta nu ändå.