

**Netta Myllylä**

**KESTÄVÄ JALANJÄLKI**

**Nuoret vaikuttamassa seurakunnassa kohti ympäristövastuullista nuorisotyötä**

**Opinnäytetyö**

**CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU**

**Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö**

**Huhtikuu 2023**



<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Huhtikuu 2023	<b>Tekijä/tekijät</b> Netta Myllylä
<b>Koulutus</b> Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
<b>Työn nimi</b> KESTÄVÄ JALANJÄLKI Nuoret vaikuttamassa seurakunnassa kohti ympäristövastuullista nuorisotyötä		
<b>Työn ohjaaja</b> Sari Virkkala		<b>Sivumäärä</b> 25+ 20
<b>Työelämäohjaaja</b> Sanna Koskinen		
<p>Opinnäytetyöni aiheeksi valitsin nuorten vaikuttamisen seurakunnassa ympäristövastuulliseen nuorisotyöhön. Aiheella oli tarkoitus osoittaa, että nuorten huolet ilmastoon liittyen ovat relevantteja ja niihin halutaan toiminnallisesti vaikuttaa nuorisotyössä. Näihin halusin vastata kahdella kehitystehtävällä, joista ensimmäinen oli nuorille ja seurakunnan työntekijöille suunnattu taustakysely kestävästä valinnoista. Toinen kehitystehtävä oli luoda kattava ilmastotekoihin liittyvä opas seurakunnan nuorisotyölle. Opinnäytetyöni hankkeistettiin WWF:lle ja tein yhteistyötä myös seurakuntien työntekijöiden kanssa. Kokoamani opas oli suunnattu nuorisotyöntekijälle, jolle annettiin harjoitteiden nojalla mahdollisuus alkaa rakentamaan kestävämpää nuorisotyötä. Harjoitteiden teemat olivat nuorten vaikutusryhmä, liikkuminen, ruokavalinnat, kuluttaminen sekä ympäristötunteet.</p> <p>Teoriaosuudessa käsiteltiin ympäristökasvatusta, kirkon ilmasto-ohjelmaa sekä ympäristötunteita. Käsittelin sitä miten yllä mainitut aiheet näkyvät kirkonnuorisotyössä. Aihealueet tukevat ja perustelevat sitä, miksi oppaan kokoaminen oli merkitsevää ja ajankohtaista. Lopuksi esittelen kokoamani oppaan sisällöllisesti ja arvioin koko opinnäytetyön prosessin onnistumista.</p> <p>Kehittämistehtävässä laatimani kyselyn vastaukset osoittivat opinnäytetyöni ajankohtaisuuden. Nuoret tiesivät paljon aiheesta mutta eivät osanneet vielä hakea ratkaisuja, ja työntekijät tekivät ratkaisuja mutta eivät olleet tietoisia Kirkon linjasta kohti hiilineutraalia toimintaa vuoteen 2030 vuoteen mennessä.</p>		

**Asiasanat**

Ekopsykologia, Kirkon ilmasto-ohjelma, ympäristökasvatus, ympäristötunne

## ABSTRACT

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> April 2023	<b>Author</b> Netta Myllylä
<b>Degree programme</b> Bachelor of Humanities, Community Educator		
<b>Name of thesis</b> SUSTAINABLE FOOTPRINT The young in the parish influencing towards environmentally responsible youthwork		
<b>Centria supervisor</b> Sari Virkkala	<b>Pages</b> 25 + 20	
<b>Instructor representing commissioning institution or company</b> Sanna Koskinen		
<p>My thesis discusses the possibilities for youth to influence the environmentally responsible work in their parish. I aimed to show that the concerns the young people have about the climate are relevant and we have to take them into account in youth work. I wanted to address these concerns with two developmental tasks.</p> <p>The first one of them was a survey of sustainable choices directed to the young and the parish personnel. The second developmental task was to create a comprehensive guide of climate actions. I found official support for my thesis from WWF and also worked with the parish personnel. The guide that I created was directed to the youth workers. Through the exercises provided in the guide they were able to start building more sustainable youth work. The theme of these exercises were : influence group for the youth, logistics, food choices, consumption and environmental emotions.</p> <p>In the theory part of my thesis I discussed environmental education, climate program of the church and environmental emotions, especially how they are reflected in the youth work of the church. The theory part supports and justifies why the guide was both current and meaningful. Finally I presented my guide and evaluated the success of the process of the thesis.</p> <p>The replies to the survey proved the topicality of my thesis. The young already knew much about the topic but were not yet able to find solutions and the personnel of the parish made decisions but were not aware of the church's policy of carbon neutral activity by the year 2030.</p>		

**Keywords**

Climate program of the church , ecopsychology environmental education, environmental emotions

## **KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY**

### **Ekopsykologia**

Ekopsykologia on psykologian muoto, missä tarkastellaan ympäristön vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin (Salonen 2005, 93–94.). Tämä on tärkeä näkökulma, koska se vaikuttaa ihmisen motivaatioon toimia ympäristön hyväksi ja työni pohjautuu sisäisen motivaation kasvattamiseen toiminnan kautta.

### **Kirkon ilmasto-ohjelma**

Kirkon ilmasto-ohjelma on ohjeistaa seurakuntia, kirkonjäseniä ja kirkkohallintoa toimimaan ilmaston kannalta kestävämmiin (Suomen evankelisluterilainen kirkko 2023) Tässä opinnäytetyössä käsitellen erityisesti seurakunnille ja kirkonjäsenille annettuihin ohjeistuksiin, koska opinnäytetyöni aihe painottuu kirkonnuorisotyöhön.

### **Ympäristökasvatus**

Ympäristökasvatus on kasvatustyyppi, jossa lisätään yksilöiden tietoutta ympäristöä kohtaan ja luodaan myönteisiä suhtautumista ympäristöä kohtaan. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 20). Ympäristökasvatus on opinnäytetyössäni kattava ylätermi, joka tukee työn kokonaisuutta. Opinnäytetyössäni ympäristökasvatuksen näkökulmaa tuon erityisesti nuorisotyön kautta.

### **Ympäristötunne**

Ympäristötunne on merkittävästi vaikuttava tunne, mikä syntyy ihmisen yhteydestä ympäristössä tapahtuvista muutoksista. (Pihkala 2020). Ympäristötunteita on tärkeä käsitellä nuorten toimijuuden kannalta. Ympäristöahdistus on ollut viime vuosina painopisteenä ja nuorilla ei ole ollut työvälineitä päästä ahdistuksesta irti vaan se on lamaannuttanut monia. Halusin työlläni osoittaa, että työvälineitä ympäristötunteisiin on ja ne ovat merkittäviä nuorten hyvinvoinnin kannalta.

TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY  
SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT.....	2
3 YMPÄRISTÖKASVATUS JA EKOPSYKOLOGIA .....	3
3.1 Taustaa ympäristökasvatukseen .....	3
3.2 Ympäristökasvatus seurakunnan nuorisotyössä.....	5
3.3 Ekopsykologia tukee ihmisen hyvinvointia ja toimijuutta.....	7
4 KIRKON ILMASTO-OHJELMA .....	8
4.1 Ilmasto-ohjelman teologiset ja eettiset lähtökohdat.....	8
4.2 Ilmasto-ohjelman suositukset kirkon toiminnalle.....	10
5 YMPÄRISTÖTUNTEIDEN ESIINTYMINEN .....	12
5.1 Mitä ovat ympäristötunteet? .....	12
5.2 Tunteiden käsittely .....	14
5.3 Nuorten tunnetaidot .....	15
6 TOIMINNAN KUVAUS .....	17
6.1 Alkukyselyn toteuttaminen .....	17
6.2 Materiaalioppaan perusta.....	18
6.3 Materiaalioppaan kokoaminen .....	19
7 POHDINTA.....	23
LÄHTEET.....	26
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön inspiraatio syntyi Nuori 2020 -tapahtuman luennosta Ilmastotoivo ja välineitä kasvatukseen, jossa WWF ja Nuori kirkko ry loivat aktiivisen toimijuuden vahvistuksia ja kasvatuksen välineitä ilmastokysymyksen synnyttävien tunteiden kohtaamiseen. Luenolla aloitettiin myös Vihreiden rippikoulujen uusi lanseerauskampanja, jossa vihreän rippikoulun tulisi olla tämän päivän lähtökohtaisena mallina rippikoulun toteutuksessa. (Viljanen 2019.) Aiheina ilmastoon liittyvät huolet ja vaikuttaminen ovat olleet parina viime vuotena nouseva ilmiö varsinkin nuorten elämässä. Ilmastoteot on nostettu esille yksilöiden valintoina ja myös politiikkaan on yritetty vaikuttaa monien mielenosoitusten kautta, mutta moni nuori kokee edelleen, että huoliin ei ole konkreettisesti vastattu tarpeeksi. Siksi koenkin, että seurakunnalla on nyt ainutlaatuinen mahdollisuus olla edelläkävijänä vastaamassa nuorten huoliin ilmastokysymyksiin liittyen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli rakentaa kattava opas tueksi seurakunnan nuorisotyöhön liittyen kestäviin ilmastotekoihin, ilmastotunteiden huomioimiseen ja nuorisoryhmän toimintaan. Pyrin myös hahmottamaan seurakunnan näkökulmasta jo olemassa olevien ratkaisujen kestävyyttä, mikä tuo opinnäytetyöhön tutkimuksellista näkökulmaa. Opinnäytetyöni hankkeistettiin WWF:lle. WWF:n valitsin hankkeistukseen antamaan näkökulmaa tuotettavan oppaan tueksi. Tein myös yhteistyötä seurakunnan nuorisotyön kanssa, jotta sain näkökulmaa materiaalipaketin soveltuvuudesta alalle ja erityisesti nuorille.

## 2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Valitsin opinnäytetyöhöni kaksi kehittämistehtävää. Ensimmäisenä kehittämistehtävänä oli vastata nuorten huoliin liittyen ilmastokysymyksiin seurakunnassa. Tähän liittyen tein taustatyötä jo olemassa olevista ratkaisuista ja myös kartoitin alueella olevien nuorten huolia ilmastoon liittyen sekä niistä heränneitä tunteita. Nuorten näkemys kartoitettiin nuorisotyöntekijöiden kautta vuoden alusta, kun nuorisotoiminta jatkuu syyskaudesta. Tässä työssäni tarkoitan nuorilla rippikoulun käynneillä nuorilla ja siitä vanhemmilla eli 15–19-vuotiaita. Laitimallani taustakartoituksella saadaan kokonaiskuva tästä hetkestä ja näkemys siitä, mihin seuraavalla kehittämistehtävällä pyrin.

Toinen kehittämistehtävä oli tehdä kattava opas nuorisotyölle ilmastoteoista, ympäristötunteiden käsittelystä ja aktiivisen vaikuttamisryhmän rakentamisesta seurakuntaan. Opas toimii apuvälineenä, kun seurakunnassa rakennetaan kestävämpiä ratkaisuja ilmastonäkökulmista. Eri osioiden on tarkoitus antaa seurakunnalle nähtäväksi ilmastoteot helposti lähestyttävämmin eikä mahdottoman suurena toiminnan muutoksena. Ympäristötunteiden esille tuonti on erityisen tärkeää, koska ne ovat usein syy ihmisen taantumiselle toiminnan sijaan. Vaikutusryhmän rakentaminen nuorille on keino nähdä asiat nuorten silmin. Nuorisotyöohjaajan rooli on ohjata nuoria siihen, että he löytävät oman äänensä liittyen omiin huoliinsa.

Kirkkojärjestyksessä on pykälä, jossa tuodaan esiin seurakunnan jäsenen oikeus tehdä aloitteita seurakunnassa ja seurakuntayhtymän niin toimintaa kuin hallintoa koskevissa asioissa (Kirkkojärjestys 8.11.1991/1055, 7: 9 §.) Aloite viedään kirkkoherranvirastoon, jonka kautta se päättyy kirkkoneuvoston käsittelyyn. Kirkkoneuvosto voi viedä asian kirkkovaltuustolle lopulliseen päätökseen, mutta se tapahtuu kerran vuodessa seurakuntalaisen aloitteesta. (Nuorva 2020.)

### 3 YMPÄRISTÖKASVATUS JA EKOPSYKOLOGIA

Ympäristökasvatus on toimintaa, jonka tarkoituksena on lisätä ihmisten ymmärrystä omasta ympäristösuhteesta ja herättää myönteisiä asenteita ympäristöä kohtaan (Parikka-Nihti & Suomela 2014,20). Ympäristökasvatus perustuu hyvin käytännönläheisten käyttäytymismallien omaksumiseen, mikä ilmenee ympäristövastuullisuutena (Parikka-Nihti & Suomela 2014,14). Ihmisen ja ympäristön välille syntyvä suhde on laaja-alainen. Sen voi jakaa henkilökohtaiseen, sosiaaliseen, luonnontieteelliseen ja yhteiskunnalliseen. Ympäristökasvatuksessa haetaan henkilökohtaista merkitystä, jonka kautta voidaan etsiä enemmän ymmärrystä. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 18.) Kaiken tiedonkasvatuksen, luovan ajattelun, ongelmien ratkaisutaitojen lisäksi ympäristökasvatus on osaltaan herkkyykskasvatusta (Aarnio-Linnavuori 2010, 24–25).

Ihmisen ja luonnon välinen psyykkinen irrallisuuden kokemus aiheuttaa ihmisten huonovointisuutta, johon ekopsykologia pyrkii vastaamaan. Huonovointisuuden aiheuttavat maailman ympäristöongelmat. Ekopsykologian tavoite on ihmisen ja luonnon yhteyden palauttaminen psyykkisenä kokemuksena. (Salonen 2005, 22.) Opinnäytetyöni tarkoituksena oli antaa seurakunnan nuorisotyölle työkaluja ympäristökasvatukseen hyödyntäen ekopsykologiaa.

#### 3.1 Taustaa ympäristökasvatukseen

Ympäristökasvatuksen taustat toiminnallisen oppimiseen on pitkät juuret. Jo 1900-luvun alkupuolella John Dewey korosti toiminnallista oppimista, josta syntyi paljon käytetty sanonta "tekemällä oppii". YK:n ympäristökasvatuskonferenssissa vuonna 1977 nousivat tavoitteet, jotka ovat vahvasti ytimenä tänäkin päivänä. Näihin sisältyy tietoisuus, tieto, asenteet, taidot sekä osallistuminen. Myöhemmin on nostettu psyykkiset puolet esiin kuten motivaatio ja tunteiden merkitys. Kokemukset toimijuudesta heijastuvat ihmisen motivaatioon toimia

luonnon hyväksi. Kasvattajana on tärkeää luoda nuorille mahdollisuuksia toimia ympäristökansalaisena. Tämä velvoittaa kasvattajia aikuisena olemaan läsnä ja kuuntelemaan nuoria. (Cantell, Aarnio-Linnavuori & Tani 2020, 114–115.)

Ympäristökasvatukseen on luotu tavoitteita ja sisältöjä helpottavia malleja, jotka auttavat jäsentämään tavoitteiden keskinäisiä suhteita. Halusin tuoda Tolppasen, Aarnio-Linnavuoren, Cantellin ja Lehtisen polkupyörämallin esille, sillä se korostaa ihmisen toimijuutta ja taustoja toiminnan takana. He ovat kokonaisvaltaisen ilmastokasvatuksen mallin julkaisijoita ja mallinsivat kokonaisvaltaista ilmastokasvatusta polkupyörällä. (Cantell ym. 2020, 122.)

Polkupyörämallissa jokainen polkupyörän osa kuvastaa jotain aluetta, jota ihminen tarvitsee toimiakseen ilmastolle kestävällä tavalla. Renkaat kuvaavat henkilön tiedonkäsittelyä ja ajattelutaitoja. Nämä vaikuttavat pyörän liikkeelle saamiseen. Runko kuvastaa ihmisen sisäisiä vaikuttavia tekijöitä. Tällaisia ovat arvot, identiteetti sekä maailmankuva. Näissä ilmenevät erilaisuudet nostattavat arvostiriitoja. Polkupyörän polkimet ja ketjut lähtevät liikkeelle eli tuottavat toimintaa, jos ihminen kokee toiminnan olevan ajankäytön ja hintansa arvoinen. Jotta ihminen kokee pystyvänsä nousemaan satulaansa, täytyy hänen löytää oma sisäinen motivaationsa viedä asioita eteenpäin ja kokea olevansa osallinen muutokseen. Haasteet toimijuudelle eli jarrut näkyvät yhteiskunnallisen rakenteiden haasteina. Tällainen on esimerkiksi julkinen liikenne, jota ei ole tasapuolisesti koko maassa. Tällöin harvaan asutuilla seuduilla joudutaan turvautumaan yksityisautoiluun herkemmin huonon julkisen liikenteen takia. Polkupyörän lamppu kuvastaa tunteita. Lampun antaessa valoa se merkitsee toiveikkaita tunteita ja kiinni oleva lamppu kuvastaa toimintaa lamaannuttavia tunteita. Ohjauksella suunnataan toimintaa kohti kestävää tulevaisuutta. (Cantell ym. 2020, 122–126.) Kokoamani oppaan toimintamallit perustuvat polkupyörämalliin ja YK:n ympäristökasvatuksen tavoitteisiin.

### 3.2 Ympäristökasvatus seurakunnan nuorisotyössä

Seurakunnan nuorisotyössä painotetaan nuorten kohtaamista ja tuetaan heidän uskonnollista kasvuaan. Nuorisotyöltä odotetaan aikansa haasteisiin vastaamista ja sitä myöten ammatin kuvan kehittämistä (Suomen evankelisluterilainen kirkko 2012, 4–6). Seurakunnan nuorisotyö jaotellaan varhaisnuorisotyöhön, nuorisotyöhön sekä etsivään nuorisotyöhön. Seurakunnan nuorisotyö poikkeaa muusta nuorisotyöstä teologisella työotteella. Teologia nuorisotyössä pohjautuu neljään pilariin, jotka ovat kasvatus, julistus, lähetys ja palvelu. Kasvatuksessa painotetaan sitä, että nuori kokee seurakunnan turvallisenä ympäristönä kasvaa ihmisenä ja kokea hyväksymistä omana itsenään. Julistuksessa on kyse dialogista Jumalan ja ihmisen välillä, mikä näkyy toiminnassa esimerkiksi hartaushetkinä tai osallistumisena messuun. Lähetys jää paljolti kasvatukselliselle tasolle mutta on havaittavissa rippikoulussa nuorten toimiessa vertaisohjaajina rippileiriläisille. Etsivässä nuorisotyössä korostuu palvelu, jolla annetaan yhtäläiset valmiudet menestyä elämässä myös nuorille, joilla on haastavammat olosuhteet. Nuoria kannustetaan palvelemaan toimimalla vapaaehtoisena ja vertaisohjaajana seurakunnan toiminnassa. (Malkavaara 2021, 93–95.) Nuorisotyötä suojaavat seuraavat lait: nuoriso-, lastensuojelu- ja kirkkolaki.

Opinnäytetyössä kyseiset teologiset näkökulmat ovat myös nähtävissä. Kasvatuksessa luodaan tila kohdata nuoria ympäristöhuolien kanssa tarjoamalla heille toivoa. Tukea ymmärrykseen ihmisen ahneudesta tai toivoa paremmasta voidaan luoda myös julistuksen kautta. Tästä esimerkkinä on hartaudellinen hetki, jossa voi purkaa ilmastonmuutoksesta syntyviä tunteita. Toivoisin opinnäytetyölläni lähettävän merkitystään mahdollisimman monelle seurakunnalle Suomessa. Kerätty materiaali palvelee niin seurakuntaa yhteisönä kuin myös antavan seurakunnalle työyhteisönä työvälineitä eteenpäin.

Seurakunnan nuorisotyössä tehtävä ympäristökasvatus on toiminnallista ja seurakunta tuo siihen maailmankatsomuksellisen perustan. Nuorten toimiminen spontaanisti sopii hyvin ajan-kohtaiseen ympäristöilmiöiden reagoimiseen. Seurakunta voi antaa nuorille kanavan muuttaa maailmaa kristillisestä näkökulmasta. Ympäristökasvatus hakee ensisijaisesti vastuullista näkökulmaa jo olemassa oleviin toimintatapoihin. (Törrönen & Riikonen 2010, 103–104)

Kun seurakunnalle mietitään ympäristötyöhön sisältyvää toimintaa, pitää miettiä seurakunta-laisten erilaisia toiveita toiminnan suhteen. Näin saadaan potentiaalinen vastuunkantajien joukko riittävän suureksi. Jokaisen seurakunnan tulee tunnistaa kolme erilaista joukkoa. Nämä jaotellut kolme joukkoa ovat satunnaiset osallistujat, jossain määrin toimintaan sitoutuvat sekä sitoutuneet avainhenkilöt. Ympäristötyön ydinjoukkoon voi osallistua kunnallisia vaikuttajia, seurakunnan luottamushenkilöitä ja seurakunnan työntekijöitä. He verkostoituvat ja seuraavat aktiivisesti ympäristöasioiden kehitystä. Sen myötä he tuovat parannus ehdotuksia seurakunnassa tehtyyn ympäristötyöhön. (Nevala 2010, 116–118.) Laatimani oppaan nuorten vaikutusryhmän jäsenten toiminta mukaillee seurakunnan sitoutuneita ympäristötyön avainhenkilöiden toimintamallia.

Leirillä luodaan nuorille turvallinen ilmapiiri ja olemaan avoin keskustelemaan elämän perimmäisille kysymyksille. Leirikeskukset sijaitsevat luonnon helmassa ja näin ollen turhat virikkeet ovat riisuttu pois. Nuorten kuuluu kokea leirin aikana yhdessä ympäristökasvatusta tukevaa toimintaa. Silloin pääpaino ympärikasvatuksessa ei ole tiedon lisäämisessä vaan asioiden kokemisessa. (Tukeva 2010, 110–111.) Yksi näkyvimmistä seurakunnan ympäristökasvatuksen ympärille rakennetuista työmuodon toimista on Vihreä rippikoulu. Vihreä rippikoulu järjestetään nimensä mukaisesti mahdollisimman ekologisella tavalla ja samalla tuetaan nuoren ympäristökasvatusta. Tarkoituksena on saada nuori itse kiinnostumaan ja pohtimaan omia valintojaan suhteessa luontoon sekä olemaan kiitollinen luomakunnan moninaisuudesta. (Nuorten keskus 2014.)

### 3.3 Ekopsykologia tukee ihmisen hyvinvointia ja toimijuutta

Ekopsykologiassa ihminen mielletään osaksi luontoa (Salonen 2010, 82). Ekopsykologisilla menetelmillä voidaan hoitaa ihmisten hyvinvointiin. Näillä menetelmillä palautetaan ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä. Sen myötä vahvistetaan tunnesuhdetta luontoon. Painopiste ekopsykologisissa menetelmissä voi olla joko suoraan luonnonsuojeluun tähtäävä tai psyykkiseen hyvinvointiin tähtäävä. (Salonen 2005, 93–94.)

Ekopsykologian mukaan ympäristö voi toimia hoitavana elementtinä ja siten parantaa ihmisten hyvinvointia. Menetelmiä voidaan käyttää sisä- ja ulkotiloissa, mutta luonto itsessään toimii parhaiten. Ekopsykologiset menetelmät liitetään usein terapiaan, mutta niitä voidaan käyttää myös itsehoidollisesti ennaltaehkäisevästi ja voimavaroja lisäävänä keinona. Esimerkkinä ekopsykologisesta menetelmästä sisätilassa voivat olla huonekasvit, erilaiset luontoäänet tai luontoa kuvaavat taulut. Tekemisen siirtäminen ulos itsessään jo tukee ekopsykologista toimintaa. (Salonen 2005, 94–95,101.) Vaikutusryhmän toiminnassa on hyvä ekopsykologinen näkökulma huomioon suunnitellessaan yhteistä toimintaa, esimerkiksi toteuttamalla osan koontumisista luonnossa.

## 4 KIRKON ILMASTO-OHJELMA

Tässä luvussa käsittelen kirkon ilmasto-ohjelmaa, koska se toimii kontekstina laatimalleni oppaalle seurakunnan nuorisotyöhön. Laadittu ilmasto-ohjelma kattaa näkökulmia niin seurakunnalle kuin yksittäisille seurakunnan jäsenille ja on ollut näin suunnan näyttäjänä nuorisotyössä jo vuosia. Opasta laatiessani olen huomionnut ilmasto-ohjelman tuomat näkökulmat.

Kirkon ilmasto-ohjelma on valtakunnallisesti merkittävin ympäristöteologiaa koskettava asiakirja (Pihkala 2021, 215). Vuonna 2017 kevätistuntoaudella Suomen evankelisluterilaisen kirkolliskokouksessa nostettiin esille aloite kirkon ilmasto-ohjelmaa koskien. Aloitteen aihe koettiin sekä globaalisti että Suomessa merkittäväksi julkisen keskustelun aiheeksi. Luomakuntaa uhkaavat ympäristöuhat vaativat ihmiskunnalta suuria muutoksia suhtautumisesta luontoon. Kirkon ollessa merkittävä arvoaikuttaja oli aika kääntää katse myös teologisia perinteitä kohtaan, ettei kirkko levittäisi tahtomattaan ympäristön kannalta haitallisia ajattelumalleja. Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi kirkkohallituksen perusti asiantuntijatyöryhmän, jonka tehtäväksi annettiin kirkon ilmasto-ohjelman laadinta. (Kirkkohallitus 2008, 8.)

### 4.1 Ilmasto-ohjelman teologiset ja eettiset lähtökohdat

Ilmasto-ohjelmassa tuodaan esille, kuinka Raamatussa luomisen yhteydessä Jumala on antanut ihmiskunnalle vastuun varjella luomakuntaa. Tämä vastuu on nähtävissä kokoamassani oppaassa liikkumisen, kuluttamisen sekä ruokavalioon keskittyvissä aihealueissa.

Raamatun toisessa luomiskertomuksessa Jumala asettaa ihmiselle tehtävän: ” Herra Jumala asetti ihmisen Eedenin puutarhaan viljelemään ja varjelemaan sitä ” (Raamattu, 1992. Ensimmäinen Mooseksen kirja 2:15). Tämä kuvastaa ihmisen ja luonnon välistä suhdetta. Vanhassa testamentissa varjeleminen on kuvastanut vartiointia, Jumalan käskyjen noudattamista sekä

omaisuuden huostaanotosta tai sen säilyttämisestä. Näin ollen Jumala on osoittanut käskyillä ohjenuoria, kuinka ihminen voisi toimia oikein. Jumalan tahdon vastaisesti toimimisella on seurauksia ihmiskunnalle. Tämä kuvastaa edellä mainittua vartiointia. Omaisuudella voidaan tulkita Jumalan antaneen Ihmiselle maan lainaan ja huolehdittavaksi muttei omaksi. (Kirkkohallitus 2008, 24–25.)

Ilmasto-ohjelman eettiseksi pohjaksi on valittu kiitollisuus, kunnioitus sekä kohtuus. Kiitollisuus kuvastaa sitä, että ihminen kokee kiitollisuutta saadusta luomakunnasta ja kokee sen osana itseään. Luonto koetaan osana Jumalan pyhyyttä, mikä herättää ihmisessä kunnioitusta. Kohtuus kuvastaa luopumisesta turhasta maallisesta ja kannustaa ihmisiä pitämään yhteisöllisyyttä arvokkaana. Kristillisessä yhteisössä tämän harjoittamista kutsutaan kilvoitteluksi. (Kirkkohallitus 2008,33.)

Lutherin teologian perusta kolmiyhteiselle jumalakäsitykselle on se, että ”Isä antaa meille koko luomakunnan, Kristus koko työnsä ja Pyhä Henki kaikki lahjansa”. Näin ollen Jumala on luoja, joka tuo sanomaansa vähäosaisille ja antaa maallisen elämän jälkeen Pyhän Hengen. Pyhä Hengen rooli on tuoda yhteisöllisyyttä kristittyjen välille sekä luomakunnan välille. Ihminen on Jumalan luomana yhtä arvokas kuin muutkin Jumalan luomat asiat, joten ihmisellä ei näin ollen ole oikeutta etsiä vain omaa etuaan. Kristityn toiminnassa tämä näkyy kultaisen säännön kautta: toimi toista ihmistä kohtaan niin kuin haluaisit itseäsi kohdeltavan. Ympäristöongelmat korostuvat globaalisti eniten köyhimpien alueiden ihmisiin. Samalla kun köyhyys ajaa ihmisiä toimimaan kestävämmällä tavalla, ilmastonmuutos ja muut ympäristöongelmat lisäävät köyhyyttä. Tämä on ristiriidassa Jumalan luomaan tasa-arvoisuuteen ihmisten ja luomakunnan välillä. Kristuksen sanoma oikeudenmukaisuudesta kehottaa meitä muuttamaan tämänhetkistä toimintaamme kestävämpään suuntaan. (Kirkkohallitus 2008, 34–36.)

## 4.2 Ilmasto-ohjelman suositukset kirkon toiminnalle

Ilmasto-ohjelman suositukset seurakunnille ja jäsenille antavat konkreettisia ratkaisumalleja, jotka tukevat laatimani oppaan valintoja. Ohjelmassa suositetaan, ”että kirkon jäsenet arvioivat ja muuttavat omaa elämäntapaansa kohtuullisemmaksi ja selvittävät mahdollisuutensa vaikuttaa ilmastonmuutoksen hillitsemiseen” (Kirkkohallitus 2008, 55). Oppaassa esittelemäni nuorten vaikutusryhmänjäsenten olisi hyvä tehdä taustatyötä tutustuen ilmasto-ohjelman suosituksiin. Suositukset viittaavat myös oppaassa mainitsemiin pääalueisiin liikkumiseen, ruokavalintoihin sekä kuluttamiseen.

Lihansyönnin vähentämisellä on todettu olevan suuri rooli ilmastonmuutoksen torjumisessa. Ohjelmassa suositellaankin käyttämään kasvikunnan tuotteita ja lähi- sekä luomuruokaa. (55) Seurakunnan toiminnassa ohjeistetaan jätehuoltoselvityksen tekoa, mikä osoittaa seurakunnan lähtötilanteen. Tämän kautta voidaan ohjata, kuinka jätteen määrää voidaan ennalta ehkäistä. Jokaisessa seurakunnan kiinteistössä täytyy olla jätteidenlajittelu ohjeistus. Biojätteiden lajittelu on tärkeää, koska kaatopaikalle joutuessaan mätänevä jäte synnyttää metaania. Metaani on kasvihuoneilmiötä lisäävä kaasu. Kompostointi on tällöin kestävämpi ratkaisu. Nuorisotyössä jätteiden lajittelun tärkeys korostuu erityisesti leirikeskuksissa, koska ne sijaitsevat usein haja-asutusalueilla. (Kirkkohallitus 2008, 44–46.)

Jatkuvat pakokaasupäästöt liikenteessä nopeuttavat ilmastonmuutosta. Ilmasto-ohjelma suositaa ajoneuvoja hankittaessa huomioimaan valintakriteerinä ympäristöominaisuuksia, esimerkiksi polttoaineen kulutus ja pakokaasupäästöt. Tasainen ajotyyli vähentää merkittävästi polttoaineen kulutusta. Nuorisotyössä yhteiskyytejä ja yhteiskuljetuksia käyttäen voidaan minimoida yhteisiä päästöjä. Lyhyillä matkoilla pyöräily ja kävely ovat hyviä vaihtoehtoja myös kulkijan terveyden kannalta. (Kirkkohallitus 2008, 47–48.)

Ilmastonmuutoksen rinnalla luonnonvarojen rajallisuus edellyttävät kulutuskulttuurin muuttamista. Ilmasto-ohjelma edellyttää jokaisen seurakunnan laatimaan hankintaohjeen, joka velvoittaa ympäristö- ja ilmastosuojelunnäkökohtien huomioimista kaikissa hankinnoissa. Kestävä kulutus ohjaa seurakuntalaista kohtuulliseen elämäntapaan, joka on perinteinen kristillinen hyve. Jatkuvan materialistisen kuluttamisen sijaan kristittyä ohjeistetaan jakamaan aikaansa läheisten kanssa ja tekemällä hyvinvointia tukevia asioita. Kaikkea ei tarvitse omistaa, vaan omaisuutta voi myös jakaa. Näin ollen voi kokea tyytyväisyyttä kohtuullisuuteen jakamalla lähimmäisen rakkautta omalla toiminnallaan. Ihmisten energiankulutus voidaan jaotella välittömään ja välilliseen kulutukseen. Välillistä energiankulutusta voi pienentää omalla kulutuskäyttäytymisellä, sillä siihen kuuluvat tavaroiden sekä palveluiden valmistukseen käytettävät luonnonvarat ja energiat. Yksilön on helpointa vaikuttaa omaan välittömään kulutukseen lämpimänveden käytöllä, energiatehokkaalla liikkumisella ja laitevalinnoilla. (Kirkkohalitus 2008, 53–54.)

## 5 YMPÄRISTÖTUNTEIDEN ESIINTYMINEN

Tässä luvussa tuon esille sitä, millaisia ympäristötunteita on, miten niitä voi käsitellä sekä kuinka olla nuorisotyöntekijänä tukena nuoren tunnetietouden äärellä. Olen valinnut ympäristötunteet osaksi opasta, koska ne ovat merkittävä osa ihmisen toimijuutta ilmastoon liittyvissä asioissa ja niiden käsittely auttaa nuoria saamaan toiveikkaamman kuvan maailman tulevaisuudesta. Maailmassa tapahtuvat muutokset vaikuttavat aina ihmisiin ja synnyttävät ympäristötunteita. Ympäristötunteiden esille tuominen toisille asettaa henkilön haavoittuaiseen asemaan, koska arvomaailmat ja mielipiteet voivat erota omista. Siihen kuinka ihminen kanavoii ympäristötunteitaan eteenpäin ja saako hän ilmaista niitä, vaikuttavat kulttuuripoliittiset valtarakenteet ja normit. (Pihkala 2019, 17–22.) Esimerkiksi ihmisen ollessa vuorovaikutuksessa toisen kanssa, voi keskustelun aikana nousta eriäviä mielipiteitä, jotka perustuvat jokaisen omiin kokemuksiin ja tietouteen. Tällainen tilanne synnyttää erilaisia tunnereaktioita. Kun ihmisillä on sama mielipide, he kokevat samaistumista. Koska ympäristötunteet ovat usein sosiaalisia tunteita, on niiden tunnistaminen myös haasteellisempaa ja sen myötä ne voivat myös helpommin jäädä käsittelemättöminä vaikuttamaan ihmisen hyvinvointiin negatiivisesti.

### 5.1 Mitä ovat ympäristötunteet?

Kun keskustellaan ympäristötunteista, ensimmäisenä tunteiden kirjosta nousee esiin ympäristöahdistus. Ympäristöahdistusta koetaan herkemmin silloin, kun henkilökohtainen suhde luontoon on vahva. Usein ahdistuksen taustalla on muitakin tunteita kuten surua ja menetyksen pelkoa. (Pihkala 2018, 20.) Näin ollen on usein vaikeampaa käsitellä ympäristötunteita, koska yleensä primäärisen tunteen taustalla on myös sekundäärisiä tunteita. Tuon esille monitasoisia tunteita, koska koen niiden olevan tärkeitä opinnäytetyön kokonaisuuden kannalta. Myös perustunteet kuten ilo, suru ja viha voivat syntyä ympäristöön liittyvistä asioista.

Hämmästyminen, kiitollisuus ja rakkaus ovat ihmiselle tukena rakennettaessa merkityksellistä luontosuhdetta. Tällöin toimijuus luonnon puolesta tuntuu tärkeältä. Hämmästyminen ja lapsena löydetty uteliaisuus löytää luonnosta sekä ympäriltään aina jotain uutta ja ihmeellistä herättää kiitollisuuden tunteita. Kiitollisuus jakautuu suojelemaan, ilmastokiitollisuuteen ja yhteyskiitollisuuteen. Esimerkiksi suojeleminen voi näkyä paikallisen kansallispuiston suojelemana. Ilmastokiitollisuudessa arvostetaan tehtyä työtä ilmastonmuutoksen hillitsemiseen ja yhteyskiitollisuutta herättää, kun ihminen kokee yhteyttä osana luontoa. Tunteena kiitollisuus luo keveyttä kehoon, mikä kannustaa toimimaan vaalimiensa asioiden puolesta. Vähitellen näiden kautta syntyy rakkauden tunteita luontoa ja ympäristöä kohtaan. Rakkauden herättämät tunteet eivät ole koskaan yksiselitteisiä, vaan usein rakkaus on monen tunteen muodostama kirjo, joka tuo merkityksellisyyttä elämään. (Pihkala 2019 33–40.)

Tunteet kuten ahdistus, levottomuus ja turtuneisuus haastavat toimijuutta ympäristön puolesta. Valitsin nämä tunteet käsittelyyn siksi, että ne usein liittyvät toisiinsa. Alkuun ihminen voi kokea ahdistuneisuutta, joka voi kehittyä käsittelemättömänä levottomuudeksi ja pitkittyneenä lopulta turtuneisuudeksi. Ahdistus on usein päällimmäinen tunne, ja sen taustalla voi olla esimerkiksi huomiotta jätettyä vihaa, surua tai pelkoa. Tämän lisäksi ahdistus voi ilmetä monessa tilanteessa. Tilanteet voi jakaa kolmeen: henkilö kokee ahdistusta ahdistuksesta, ekokriisistä ja ympäristön tilanteesta. (Pihkala 2019, 67–85.)

Levottomuuden voi tunnistaa ylivilittynyydestä. Tällöin on vaikea keskittyä pitkäjänteisesti tiettyyn asiaan ja ajatukset laukkaavat aiheesta toiseen. Taustalla vaikuttaa lyhytjänteinen yhteiskunta, jossa tieto ja uutiset vanhenevat nopeasti. Päivittäinen uutisten informaatiotulva herättää levottomuutta, koska ekokriisi tuntuu etenevän nopeasti. Jos ylivilittynisyys jatkuu, saattaa ihminen jähmettyä tietotulvan alle. Jähmettyminen on luonnollinen reaktio ihmisen kokemaan uhkatilanteeseen. Pitkittyessään tilanne johtaa turtumiseen. Tällöin ihminen ei koe iloisuutta vaan kokee olevansa väsynyt kaikkiin tunteisiin. Pahimmillaan turtuneisuus voi johtaa masennukseen. Lähtökohtaisesti turtuneisuudella ihminen pyrkii suojelemaan itseään liian kuluttavilta asioilta. (Pihkala 2019, 67–85.)

Useinkaan ihminen ei koe pelkästään positiivisia tai negatiivisia tunteita. Laidasta laitaan koetut tunteita voivat muuttua ylivoimaisiksi (Pihkala 2019, 54–55). Tällöin on vaikea toimia arvojen mukaisesti ja huolehtia esimerkiksi kierrättämisestä. Tärkeintä ympäristötunteiden esiintyessä olisi muistaa, että antaa jokaiselle tunteelle tilaa sekä itselleen aikaa tunnustella jokaisen tunteen taustoja. Vain silloin voi ymmärtää omia tunteitaan ja toimia arvojen mukaisesti.

## 5.2 Tunteiden käsittely

Tunteiden käsittelytaidot ovat vaihtelevia kasvatuksen myötä. Sodan jälkeiset sukupolvet ovat vähitellen heränneet tunneherkkyyteen ja kokevat olevansa valmiita käsittelemään sukupolvien mukana kantautuneita tunnekuormia. Haasteita tunteiden käsittelyyn luo myös tunteiden luokittelu positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. Negatiivisista tunteista puhutaan vähemmän ja niiden käsittely unohtuu helpommin. Tunteiden käsittelemättömyys voi ajan myötä purkautua ei-toivottuna käyttäytymisenä, ja siksi olisikin tärkeä kiinnittää huomiota myös negatiivisiin tunteisiin. Tämänhetkinen ekosysteemin tila luo ihmisissä enimmäkseen niin kutsuttuja kielteisiä tunteita, mikä usein myös lukitsee toimijuuden passiiviseen olemiseen. (Pihkala 2019, 22–23.)

Avainasia tunteiden käsittelyssä on se, että ihminen osaa tunnistaa omat tunteensa ja nimetä ne, kun joku tunne tekee tuloaan. Tämän myötä ihminen osaa helpommin hyväksyä ja ottaa tunteensa vastaan myötätunnolla. Tunteiden säätelyssä on tärkeää osata kanavoida tunteensa tilanteeseen sopivaksi eli milloin voi antaa tunteen tulla vapaasti esiin ja milloin tulee hillitä tunteesta syntyvää reaktiota. Säätelyssä on kuitenkin hyvä huomioida, että jokaiselle tunteelle on tilaa. Tunnetta ei pidä peitellä tai turruttaa. Esimerkiksi ympäristösurua ei pidä peittää iloisuudella. Jos ihminen turruttaa tunteensa pidemmäksi aikaa, voi tunne purkautua tahattomasti paljon suuremmin. Tunteen voi tyypillisemmin ilmaista kehollisesti, puhumalla ja kirjoittamalla. (Tuomaala 2023.)

Emotionaalinen resilienssi tarkoittaa ihmisen kykyä elää tunteiden kanssa menettämättä toimintakykyään tilanteiden muuttuessa (Pihkala 2019, 28). Toisin sanoen ihminen ei siis ole tunteidensa vietävissä ja niiden synnyttämien reaktioiden armoilla.



KUVA 1 Tunteiden käsittely (mukaillen Tuomaala 2021)

### 5.3 Nuorten tunnetaidot

Nuoren kehitysvaiheessa tunteet voivat usein purkaantua äkillisesti. Tunteiden voimakkuus johtuu murrosiässä tulevista muutoksista ja niistä syntyvien jäsentämättömien ajatusten virrasta. Nämä synnyttävät usein monia tunteita päällekkäin. Tällaisia tunteita on vaikeampi käsitellä, mikä ajan myötä saattaa näkyä nuorena myös fyysisinä oireina. Erityisesti sosiaaliset

tunteet kuten syyllisyys ja häpeä ovat haastavia tunnistaa ja käsitellä. Ne ovat usein monisyisiä, ja primäärinen tunne ei välttämättä paljasta sekundääristä sosiaalisiksi. Aikuisena on tärkeää antaa mallia nuorelle siihen, kuinka purkkaa tunteita vahingoittamatta itseään tai muita, sekä muistuttaa tunteiden väliaikaisuudesta. Nuoren on hyvä havaita, että jokaisessa tunteessa on hyvät ja huonot puolensa. Näin tunnistaessa voi tilanteessa oppia, mitä tunne haluaa kertoa. Esimerkiksi nuoren on tärkeää päästää irti vaikeista tunteista, jotta voi nähdä tilanteen positiivisen puolen ja kokea ylpeyttä yrittämisestä. (Erkko & Hannukkala 2015, 79–80.)

Nuorten aivojen yhteistyö manteliumakkeen ja etuotsalohkon välillä on vielä kehityksessä, mikä saa tunteet tuntumaan paljon voimakkaammalta. Manteliumake sisältää tunteiden hallintaan liittyvän limbisen järjestelmän. Koska yhteys etuotsalohkon ja manteliumakkeen välillä on vielä heikko, saa se nuorena aikaan suuria tunnepurkauksia. Ilmeiden ja sanallisten viestien välinen tulkinta on myös haastavaa nuorena. Esimerkiksi neuropsykologi Abigail Baird'in laatima tutkimus osoitti nuorten sekoittavan pelästymisen ilmeen piirteitä vihaiseen tai jopa kärsimättömään. Tämä ilmiö osoittaa sen, kuinka vaikeaa nuoren on toimia tunteiden pohjalta. (Huttu & Heikkinen 2020, 27–28.) Nuorilla on tärkeää yhteenkuuluvuuden tunne. Tällöin sosiaaliset ärsykkeet ajavat nuoren olemaan jatkuvasti valppaana ilmapiiristä ja sen mukaan muokkaamaan omaa käyttäytymistään sopiakseen joukkoon. Sosiaaliset ärsykkeet kuormittavat nuoren etuotsalohkoa. Aikuinen vastaavasti käyttää ohimolohkiaan vastaavissa tilanteissa ja hyödyntää aikaisempia kokemuksia erilaisista sosiaalisista tilanteista. Näin ollen nuorella on jatkuvasti voimakkaasti kuormittunut otsalohko liittyen sosiaalisiin tilanteisiin sekä tunteisiin. (Huttu & Heikkinen 2020, 154–155.)

Nuorisotyöntekijällä on merkittävä asema toimia mallina tunteiden käsittelyssä ja kohdata nuorten tunteita. Ihmisen tarve tulla nähdyksi myös tunteiden kautta on merkittävää nuorelle, joka kokee olemassaolonsa olevan vaakalaudalla ekosysteemin hätätilan vuoksi. Tähän tarpeeseen on vastattava luotettavana aikuisena. Aikuisen ei pidä itse uppoutua nuoren kokemaan maailmankuvaan vaan sallia tunteet, toimia turvana ja luoda uskoa, että asiaan voidaan vaikuttaa omalla toiminnalla.

## 6 TOIMINNAN KUVAUS

Tässä luvussa käsittelen, kuinka ryhdyin työstämään opinnäytetyöni toiminnallista osiota, jonka toin esille toisessa kehittämistehtävässä. Hain ensin suuntaa laadullisella kyselyllä. Kyselyn seurauksena pystyin arvioimaan, kuinka paljon tietoa ja konkreettisia asioita tulisin käsittelemään oppaassa.

### 6.1 Alkukyselyn toteuttaminen

Alkuun aloin rakentamaan laadullisia kyselyitä (LIITE1) seurakunnalle liittyen jo valmiiksi tehdyistä ympäristöön liittyvistä ratkaisuksista. Toteutin kaksi kyselyä Kiuruveden seurakunnalle, joista ensimmäinen oli suunnattu kaikille seurakunnan työntekijöille (LIITE 1) ja toinen oli suunnattu seurakunnassa toimiville vapaaehtoisille nuorille (LIITE 2). Työntekijöille suunnattu kyselyn laadin (LIITE 1), jotta saisin mahdollisimman kattavan näkemyksen seurakunnan ratkaisuksista kokonaisuudessaan. Sillä saatiin tietoon myös työyhteisössä kommunikoinnin määrää. Nuorille suunnatusta kyselystä (LIITE 2) halusin erityisesti selvittää, mitkä olivat nuorten painavimmat huolet paikkakunnalla puhuttaessa ilmastosta. Samalla sain kartoitettua nuorten kyselyllä myös nuorten tietoutta ja kiinnostusta liittyen toimintaan ympäristön hyväksi. Näiden kautta sain suuntaa, mihin suuntaan aloin työstämään materiaalipakettiani.

Työntekijöille suunnattuun kyselyyn (LIITE 1) vastasi kokonaisuudessaan neljä työntekijää. Kiuruveden seurakunnan henkilökunnasta vastaukset kattoivat yhden neljäsosan koko henkilökunnasta. Työaloista pappi, nuorisotyöntekijä sekä diakoni vastasivat kyselyyn. Kestäviin valintoihin suunnattujen kysymysten vastaukset hämmensivät minua, koska kestävien valintojen osuus oli määrällisesti pieni suhteessa mielikuvaan tehdystä kestävästä työstä. Kestävät valinnat olivat hyvin paljon yksilöllisesti työntekijän harteilla eivät suinkaan työyhteisön yhteinen linjaus. Muutamia poikkeuksia tähän oli ruokahävikin vähentäminen ruokajakelun avulla ja leirikeskukseen tuleva energia tehokkaampi maalämpö järjestelmä uudistus. Kaksi vastaajista ei ollut sitä mieltä, että Kiuruveden seurakunnassa olisi selkeä suunnitelma kohti

hiilineutraalia kirkkoa vuoteen 2030 mennessä ja loput eivät osanneet sanoa. Vain yksi työntekijöistä osasi sanoa, että aihetta käsiteltäisiin vuonna 2021 tulevassa strategiassa. Jokaisella työntekijällä oli kuitenkin ehdottaa jotain teemaa liittyen ilmastoratkaisuihin. Erilaisiin ratkaisumuotoihin monella oli tietoutta ja kokemusta oman elämän näkökulmasta. Henkilökohtaisissa ratkaisuissa nousi esiin kevyenliikenteen hyödyntäminen, kasvisruuan painottaminen sekä energian säästö sähkönkulutuksessa. Epäilystä nousi kyselyn lopussa, voiko yksittäinen työala merkittävästi vaikuttaa kokonaisuuteen työyhteisössä. Itse koin, että kyseinen vastaus voi heijastaa tämänhetkistä yhteiskunnallista painetta suoriutua täydellisesti ison haasteen edessä. Tämä ilmiö oli tärkeä poimia, jonka vuoksi pohjaankin materiaalipakettini tueksi juuri nuorisotyöalalle. Ihmisten ja varsinkin nuorten voi olla vaikeaa nähdä hyötyjä toiminnassaan, ellei ole mallia toimia jonkin vision mukaisesti.

Nuorille suunniteltuun kyselyyn (LIITE 2) vastasi kaksitoista nuorta. Kaikki vastaajista oli toiminut isosena Kiuruveden seurakunnassa. Tarkastelin laatimaani kyselyä ja huomasin kuuden nuorista kokeneen ilmastoahdistusta. Tämä oli odotettavaa, koska tämä on myös valtakunnallisesti esillä oleva ilmiö. Kuvauksista ilmastoahdistukseen liittyen nousi esiin pettymystä, lamaantumista, toivottomuutta, syyllistyminen ja turhautumista omien tekojen pienuudesta. Taustalla näkyvät tunnekokemukset voivat vaikuttaa, ettei vaikuttaminen omassa seurakunnassa ole vahva kyselyn perusteella. Ilmastonmuutokseen liittyvä kiinnostus oli kuitenkin suuri jokaisella.

## **6.2 Materiaalioppaan perusta**

Halusin rakentaa materiaalioppaan seurakunnalle (LIITE 3), mikä auttaisi rakentamaan kestävämpää pohjaa nuorisotyölle. Ajatus syntyi siitä, kun huomasin seurakunnalla työskennellä monien pohtivan käytännön ratkaisuja, mutta he eivät saaneet otetta, mistä lähteä liikkeelle. Saman ilmiön näin myös kyselyä tehdessäni. Vastaavilla työntekijöillä oli tietoutta ja innostusta rakentaa kestävämpää toimintaa työyhteisöissä, mutta käytännön ratkaisut olivat vielä

alkupisteessä. Ennen kirjoittamista ryhdyin etsimään lähteitä, jotka sopisivat visioimaani materiaaliin.

Suunnitellessani oppaan mahdollista runkoa jaoin ajatuksiani hankkeistajani kanssa, mikä antoi hyviä näkökulmia siihen, mistä lähteä rakentamaan toiminnalle pohjaa. WWF:n opetusmateriaali oli vahvasti mukana oppaan toteutuksesta. Opetusmateriaali oli hyvin muokattavissa seurakunnan nuorisotyön toiminnalle sopivaksi ja tarjosi samalla tietoa eri näkökulmista. Halusin oppaan antavan tiedolla perusteluja, miksi jokainen aihe on valittu käsiteltäväksi aiheeksi ja lisäksi antaa nuorisotyöntekijälle välineitä, kuinka avata keskustelua tai aloittaa toimintaa aiheen pohjalta. En halunnut kuitenkaan antaa oppaallani valmiita ratkaisuja itse seurakunnan toimintaan, koska halusin oppaan toimivan motiivina viedä toimintaa eteenpäin myös seurakunnan nuorisotyössä.

### **6.3 Materiaalioppaan kokoaminen**

Taustatyön jälkeen aloin koota opasta (LIITE 3). Alkuun jaottelin materiaalioppaan kolmeen osioon: ensimmäiseksi aktiivisen toimijaryhmän luominen, toiseksi ilmastoteot teemoittain ja kolmanneksi ympäristötunteiden käsitteleminen. Materiaalioppaan toiminnan kohde oli suunnattu erityisesti nuorisotyöhön seurakunnassa, mutta sitä voi soveltaen käyttää muillakin nuorisotyönaloilla. Ilmastotekojen jaottelussa otin huomioon teemoja, joita kyselyiden aikana oli tullut vastaan. Yleinen jako ilmastoteoissa on seuraavat neljä pääteemaa eli kulutus, energia, liikkuminen ja ruoka. Materiaalissani kuitenkin painotin kulutukseen, liikkumiseen ja ruokaan, koska niihin oli helpompi tarttua nuorisotyön alalla. Ympäristötunteissa pyrin lähestymään konkreettisesti, kuinka käsitellä haastavia tunteita ja miten helpottaa oloa. Aktiivisen toimijuuden osuudessa annoin nuorisotyölle eväät sille, kuinka rakentaa aktiivinen toimijaryhmä nuorista.

Kirjoitusprosessini alkoi alkusanoilla (LIITE 3), joilla johdattelin lukijaa siihen mitä, miksi ja kenelle materiaali on koottu. Ensin kerroin kenelle materiaali olisi suunnattu: nuorille ja nuorisotyöhön. Etenin siihen, mitä materiaali tulisi sisältämään, ja perustelin, miksi tietyt teemat erityisesti ympäristötunteet olisivat olennaisia kokonaisuudessa. Viimeiseksi toin esille, miten esiin tuotuja teemoja voi käsitellä nuorten parissa ja nuorisotyössä työyhteisössä. Halusin alkusanojen saamaan lukijan kiinnostumaan aiheesta ja helposti lähestyttävän tekstin, jota nuorisotyöntekijä tai nuori voi hyvin tarkastella.

Nuorten vaikutusryhmän rungon mallinnoin WWF:n laatimaan ympäristöryhmän perustamisen ohjeistukseen. Sen pohjalta nuorisotyöntekijä voi itse rakentaa pienryhmän nuorista, jotka ovat kiinnostuneita ilmastoon liittyvistä asioista ja haluavat vaikuttaa seurakunnassa tehtäviin ratkaisuihin. Kun aktiivinen nuorten vaikutusryhmä on saatu koottua, antaa opas lisäohjeistuksia ryhmän toimintaa varten.

Liikkuminen aiheena oli nuorilähtöinen. Aloitin liikkumisen hyödyistä toimimiseen ja sen tuomasta ilosta arkeen. Näkökulma arkiseen toimintaan tuo kestävän näkökulman lähelle nuorten elämää niin liikuntasuhteessa kuin myös luontosuhteessa. Liikunta-aihe toimi johdantona tuleviin aiheisiin. Liikkumisessa vaikuttaa merkittävästi asuinpaikka ja sen tarjoamat kulkuyhteydet. Kannustin liikkumiselle olisi hyvä sisällyttää nuoren arjen muihin ympäristöihin esimerkiksi kulkuyhteyksiin linkitettyinä, kauppojen edustalle, koulujen läheisyyteen sekä nuorisotilojen luokse. Vaikutusryhmä myös kannustaa nuoria ratkaisemaan paikallisia haasteita yhdessä.

Ruokavalinnat olivat luonteinen käsittelyn aihe ilmaston kannalta. Yksilöllisesti on helpoin tapa vaikuttaa hiilijalanjälkeensä ruokavalintojen kautta. Painotin ruokavalinnoilla planetaarista ruokavaliota ja sen tarjoamia vaihtoehtoja. Se on sallivampi ruokavalio, joka ei kiellä täysin mitään ruoka-ainetta. Näin ollen kokeilu ruuan suhteen on helpompaa. Nuoren kehityksen kannalta salliva ruokavalio, joka ei kiellä mitään ruoka-aineita rakentaa nuorelle terveen ruokasuhteen ja voi estää osaltaan syömishäiriöitä muodostumasta. Planetaarisessa ruokavaliossa

painotetaan neljää asiaa: kasvisperäisten ruoka-aineiden lisäämistä annoksiin, vähentämällä lihan erityisesti punaisen lihan määrää kokonaisuudessaan, testaamalla kasvispohjaisia tuotteita maidon ja kananmunien sijaan sekä lisäämällä lähivesien kaloja ruokavalioon. Ajatuksena olisi siis ryhtyä toteuttamaan planetaarista ruokavaliota askel kerrallaan. Tähän ajatukseen perustuivat harjoitteet, joissa ryhdytään tutkimaan uteliaisuudella uusia asioita sekä kokeilemaan uusia reseptejä tai muokkaamaan lempiruokaa ilmastolle kestävämmiksi. Onnistuessaan harjoitteet saavat aikaan uudenlaisen rutiinin. Epäonnistuminen antaa mahdollisuuden uuteen kokeiluun. Tärkeää ruuan äärellä olisi, etteivät mielipiteet polarisoituisi vaan olisi tilaa kokeiluun ja mielipiteen vaihtamiselle.

Kuluttamista lähdin käsittelemään kolmesta eri näkökulmasta nuoren hankinnoista painottaen vaatehankintoihin, kiertotalouden näkökulmasta sekä veden kulutuksen näkökulmasta. Painotin vaatehankintoja, koska vaateteollisuus on yksi suurimmista hiilijalanjäljen omaavista teollisuuden muodoista ja lisäksi se saastuttaa koko elinkaarensa aikana. LAB-ammattikorkeakoulun julkaisemassa artikkelissa oli maininta, kuinka kuluttaja pidentämällä vaatteiden käyttöaikaa voi vähentää jopa 40 prosenttia vaatteidensa hiilijalanjälkeä (LAB-ammattikorkeakoulu 2020). Tästä näkökulmasta loin vaatekaappihaasteen. Tällä harjoitteella nuori haastaa ajatteluprosessiaan hankkiessaan uusia vaatteita. Kiertotaloutta halusin tuoda esiin vaihtoehtoisena kuluttamisenmuotona ja näin ollen luoda myös toiveikkuutta tämän hetken ratkaisujen olemassaolosta. Tuotteiden vesijalanjälki havahduttaa huomaamaan, miksi kuluttaminen kannattaa olla harkittua. Jokaiseen tuotettavaan asiaan kuluu vettä, ja mitä enemmän materiaaleja täytyy jalostaa haluttavaan tuotteeseen, sitä enemmän kuluu vettä. Vesipulasta on puhuttu jo vuosia, mutta sen vaikutukset tulevaan ovat vielä vaikeasti hahmotettavia asioita. Tähän otin avuksi WWF:n tarjoamat vesijalanjälkikortit. Nämä avaavat veden kulumista päivittäisissä asioissa ruuasta elektroniikkaan.

Ympäristötunteet vaikuttavat yllä mainittuihin aiheisiin ja ne voivat osaltaan auttaa motivoimaan tai lamaannuttamaan ilmastotekoja. Koska opas on luotu pohjaksi nuoren vaikuttamis-

mahdollisuuksiin, on olennaista antaa eväitä ympäristötunteiden käsittelyyn. Harjoitteet op-  
paassa koskivat ympäristötunteiden käsittelyä, tunteiden äärelle pysähtymistä sekä lamaan-  
tumista ennaltaehkäiseviä toimia. Ympäristötunteiden tunnekäsittely on samanlaista kuin  
minkä tahansa tunteen käsittely. Haasteeksi voi muodostua tunteen tunnistaminen, koska ym-  
päristötunteet ovat usein sosiaalisia tunteita, jotka ovat usein päällekkäisiä toistensa kanssa.  
Tunteiden äärelle pysähtymiselle seurakunnan nuorisotyössä on jo valmiiksi hyviä työkaluja  
olemassa esimerkiksi Nuisku-koulutus, sielunhoidolliseen työotteeseen perustuva haastavien  
tunteiden äärelle pysähtyminen ja niiden salliminen sekä kohtaava työote kaikessa toimin-  
nassa, jossa työntekijä on läsnä ja kuuntelee. Koska nuoren elämässä tunnetyöskentely on vielä  
kehittymässä ja sitä vaikeuttaa nuoren kehittyvässä oleva aivotoiminta, on hyvä tuoda esille,  
kuinka omaa kognitiivista kuormitusta voi laskea. Jos jatkuvasti on tunteiden äärellä, voi tun-  
tea olonsa lamaantuvaksi. Tämän tunteen ehkäisemiseksi annan konkreettisia vinkkejä toimin-  
taan.

## 7 POHDINTA

Alkukartoituksen kysely oli suunnattu seurakunnan työntekijöille ja nuorille, jotka olivat seurakunnan toiminnassa osallisena. Laatimani kysymykset oli suunnattu kartoittamaan kohde-ryhmän tietoutta ilmastoasioista, omasta halusta tehdä muutosta sekä siitä millaiset aiheet ympäristöön liittyen olivat itselle kiinnostavia. Tein yhteistyötä Kiuruveden seurakunnan kanssa, joka on pieni seurakunta Suomen mittakaavassa. Kyselyn otokseen vaikutti seurakunnan koon lisäksi se, että elimme keskellä globaalista pandemiaa. Covid19-viruksen myötä seurakunnan toiminta oli painottunut toimimaan etänä ja myös koulut olivat vaihtelevasti etänä toiminnassa. Tämä vaikutti kyselyn vastausmääriin sekä työntekijöiden että nuorten parissa. Nuorilta sain hyvin asiantuntevia vastauksia, jotka auttoivat suuntaamaan oppaan sisältöä. Työntekijöiden kyselyn vastaukset eivät vastanneet odotuksiani, ja koen, että kysymykset olisivat toimineet tarkentavina tai haastattelun muodossa paremmin.

Laatimani kysely loi pohjaa oppaani sisältämäni tiedonmäärän laajuuteen. Laadin raamit oppaan teemoihin yhdessä WWF:n yhteistyökumppanin kanssa. Ryhdyin rakentamaan nuorisotyöntekijöille toiminnallista opasta, jonka avulla yhdessä nuorten kanssa voi ryhtyä ideoimaan kestävämpiä ratkaisuja seurakunnan nuorisotyölle. Koin onnistuneeni ajatuksessani kohtuullisen hyvin. Visioin oppaan kokoamisen prosessissa palautteen keräämistä seurakunnan nuorisotyöntekijöiltä sekä hankkeistajani WWF:n kanssa. Haasteita tässä aiheutti pidentynyt aikataulu opinnäytetyössäni, mikä katkaisi luontevan yhteydenpidon yhteistyökumppaneiden kanssa. Lisäksi WWF:n yhteyshenkilö vaihtui työn aikana kolme kertaa, joten se vaikeutti yhteistyön tekemistä huomattavasti. Tilanne kuitenkin antoi itselleni hyvin vapaat kädet suunnitteluun ja oppaan toteutukseen. Hetkittäin tilanne kuitenkin olisi kaivannut asiantuntevia ja kannustavia näkökulmia oppaan suunnasta.

Oppaan olisi mahdollista saada nuoret vaikuttamaan oman seurakunnan päätöksiin liittyen kestävämpään nuorisotyöhön. Samalla nuoret saavat pohjaa yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen pehmeämmässä ympäristössä, jossa nuorisotyönohjaaja voi olla heille tukena ja avauttamassa keskustelua. Tällaisessa toiminnassa visioin suunnittelemani oppaan olevan käytössä. Tulevan oppaan käytössä lähtisin liikkeelle nuorilähtöisesti heillä heränneistä mielenkiinnon kohteista. Visioin Kestävä jalanjäljen olevan sekä sisällä jo olemassa olevassa nuorisotoiminnassa että erillisenä pienryhmätoimintana, jossa voisi tarkastella seurakunnan toimintaan tarkemmin. Tarkoituksena olisi saada sisäisesti motivoituneet nuoret osaksi pienryhmää, sillä työskentely on tiivistä ja itseään haastavaa. Aktiivisen tiimin olisi tarkoitus tehdä yhteistyötä nuorisotyöntekijän kanssa ja keksiä kestävämpiä ratkaisuja nuorisotyöhön liittyvässä toiminnassa. Opas toimisi pienryhmän apuna ilmastotekojen hahmottamisessa ja keskustelujen aikana syntyneiden tunteiden käsittelyssä. Kokouksia olisi hyvä olla säännöllisesti, jotta ryhmän jäsenet olisivat toisilleen tuttuja ja saisivat aikaa luoviin ratkaisuihin. Jokaisen kokouksen jälkeen olisi hyvä reflektoida toimintaa.

Lopussa pyysin palautetta kollegoilta oppaan kattavuudesta ja siitä, kuinka toimivaksi he sen arvioivat omalla työalallaan. Sain palautetta sekä kunnan nuorisotyöntekijöiltä että seurakunnan nuorisotyönohjaajilta. Opas sai paljon positiivista palautetta liittyen sisällön kattavuuteen, toiminnallisiin harjoitteisiin sekä aiheen ajankohtaisuuteen. Palautteessa tuotiin esille, kuinka he pystyivät visioimaan nuorten vaikutusryhmän toimivan omassa toiminnassaan ja osattiin jo ennakoimaan toiminnan kompastuskiviä. Haasteeksi oppaan käytöstä nousivat: vaikutusryhmän täytyy olla valmis sitoutumaan toimintaan pitkäaikaisesti, uuden työntekijän perehdyttäminen aiheen pariin ja oppaan tehtäviä voi olla hankala soveltaa seurakunnassa tarvittavia muutoksia varten. Luotan siihen, että laatimani opas antaa kuitenkin oikean askeleen eteenpäin. On myös hyvä, että kehitettävää löytyy jo ennen kokeilua niin haasteisiin voidaan vastata hyvissä ajoin ennen oppaan käyttöönottoa.

Olin positiivisesti yllättynyt, kuinka paljon positiivista palautetta sain oppaasta. Eniten minua tässä opinnäytetyö prosessissa palkitsi kuulla, kun kollegat pystyivät visioimaan oppaan toiminnassaan läsnä. Se viesti siitä, ettei työni tämän eteen ollut turhaa. Koin opinnäytetyöni aiheen tärkeäksi ja haastavaksi, mikä heijastui prosessin aikana paljon omien kykyjen epäilyyn ja haasteena rajata asiat olennaiseen. Kun suunta tekstille oli hiottu tarkkaan ja ajankohtaiset lähteet käyty läpi, oli kirjoittaminen huomattavasti helpompaa. Olin kiitollinen siitä, että WWF:n tarjoamat materiaalit olivat olemassa ja pystyin nojaamaan toisten ihmisten asiantuntijuuteen oppaan osalta. Kaiken kaikkiaan koin opinnäytetyöni tuovan erilaista näkökulmaa nuorisotyön ympäristökasvatukseen ja toivon sen näkyvän myös käytännössä.

## LÄHTEET

Cantell, H., Aarnio-Linnanvuori, E. & Tani, S. 2020. Ympäristökasvatus: Kestävän tulevaisuuden käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi: Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. 2. uud. p. Suomen mielenterveysseura: Helsinki.

Huttu, T. & Heikkinen, K. 2020. Pää kylmänä: Näin tuet teinin aivojen itsenäistymistä. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Kirkkohallitus. Kiitollisuus, kunnioitus ja kohtuus: suomen evankelisluterilaisen kirkon ilmastoohjelma. Teoksessa Työryhmä, I. Sipiläinen (toim.) Kirkkohallituksen julkaisuja. Lahti: Esa Print Oy.

Kirkkojärjestys. 8.11.1991/1055. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931055>. Viitattu.5.5.2020

Malkavaara, M. 2021. Kirkon nuorisotyön teologia. Teoksessa H. Kauppila, T. Häkkinen, M. Ijäs, H. Kauppila, M. Kivelä, Kokkonen, J., . . . K. Vappula (toim.) Kasvu vapautteen: Nuorten rinnalla seurakunnassa. Helsinki: Kirjapaja.

LAB-ammattikorkeakoulu.2020. Vaateteollisuuden kasvihuonepäästöistä yli 40 prosenttia olisi ratkaistavissa kuluttajien valinnoilla. Saatavissa: <https://lab.fi/fi/uutiset/vaateteollisuuden-kasvihuonepaastoista-yli-40-prosenttia-olisi-ratkaistavissa-kuluttajien>. Viitattu 22.3.2023

Nevala, J. 2010. Aikuistyön mahdollisuuksia ympäristökasvatuksessa. Teoksessa P. Tukeva, I. Sipiläinen (toim.) 2010.Ympäristökasvatus seurakunnassa. Helsinki: Kirja paja.

Nuorten keskus, Kirkon kasvatus ja perheasiat, Kokkonen, J. & Pihkala, P. 2014. Vihreät riparit. Helsinki: Kirjapaja.


Nuorva, V. 2020. Kirkkohallinnon materiaalit. Diaesitys. Optima.

Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä: Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pihkala, P. 2021. Ekoteologia, kirkon nuorisotyö ja ympäristöahdistus. Teoksessa H. Kauppila, T. Häkkinen, M. Ijäs, H. Kauppila, M. Kivelä, Kokkonen, J., . . . K. Vappula (toim.) Kasvu vapautteen: Nuorten rinnalla seurakunnassa. Helsinki: Kirjapaja.

- Pihkala, P. 2017. Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo. Helsinki: Kirjapaja.
- Pihkala, P. 2019. Mieli maassa? Ympäristötunteet. Helsinki: Kirjapaja.
- Raamattu. (1992). Suomen evankelisluterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Kirjapaja.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. Aamenesta öylättiin- kirkon sanasto. Kirkon ilmasto-ohjelma Saatavissa: <https://evl.fi/sanasto/-/glossary/word/Ilmasto-ohjelma>. Viitattu:16.4.2023
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. 2012. Nuoret seurakuntalaisina. Helsinki: Pekan Offset
- Tuomaala, E. 2023. Tunnetaidot ja mielekäs toiminta auttavat ympäristöahdistukseen. Saatavilla: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ymparisto-vaikuttaa-mieleen/tunnetaidot-ja-mielekas-toiminta-auttavat-ymparistoahdistukseen/>. Viitattu:18.4.2023
- Tukeva, J. 2010. Muutoksen työntekijälle leirityö on mahdollisuus. Teoksessa P. Tukeva, I. Sipiläinen (toim.) 2010. Ympäristökasvatus seurakunnassa. Helsinki: Kirja paja.
- Törrönen, E. & Riikonen, H. 2010. Ympäristökasvatus kirkon nuorisotyössä. Teoksessa P. Tukeva, I. Sipiläinen (toim.) 2010. Ympäristökasvatus seurakunnassa. Helsinki: Kirja paja.
- Viljanen, V. 2019. Osallisuuden tuoreet tiedot ja uudet tuulet- NUORI 2020 – päivien 18 osallisuusohjelmaa. Saatavilla: <https://www.alli.fi/uutiset/osallisuuden-tuoreet-tiedot-ja-uudet-tuulet-nuori2020-paivien-18-osallisuusohjelmaa>. Viitattu:2.5.2020.

## Kestävä jalanjälki

 Pakolliset kentät on merkitty (\*) ja ne pitää täyttää lomakkeen lähettämiseksi.

### 1. Mikä on työtehtäväsi seurakunnassa? \*

- Nuorisotyönohjaaja
- Lastenohjaaja
- Seurakuntamestari
- Kanttori
- Pappi
- Virastontyöntekijä
- Muu, mikä? \_\_\_\_\_

### 2. Työssäni otetaan huomioon kestävä kehitys \*

- Samaa mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- neutraali
- en tiedä
- jokseenkin eri mieltä
- täysin eri mieltä

### 3. Kuinka työssäsi huomioidaan kestävä valinnat? \*

---

---

---

---

---

### 4. Seurakunnassani on selkeä suunnitelma kohti hiilineutraalia kirkkoa 2030 \*

- 
- samaa mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- neutraali
- en tiedä
- jokseenkin eri mieltä
- täysin erimieltä

---

---

---

**5. Kuinka seurakunnassasi otetaan huomioon ilmastokysymykset? \***

---

---

---

---

---

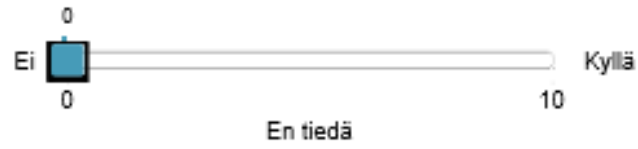
**6. Mihin seurakuntasi suunnitelma kohdistuu? \***

- Kulutus
- Liikkuminen
- Energia
- Ruoka
- Muu, mikä? \_\_\_\_\_
- En tiedä

**7. Mihin seurakuntasi suunnitelma kohdistuu omassa työssäsi? \***

- Kulutus
- Liikkuminen
- Energia
- Ruoka
- Muu, mikä? \_\_\_\_\_
- En tiedä

8. Kaipaako seurakuntaasi selkeämpää strategiaa kohti hiilineutraalia tavoitetta? \*



9. Onko ilmastoteot sinulle tuttuja entuudestaan? \*



10. Millaisia tavoitteita sinun työalasi voisi ottaa kohti hiilineutraalia kirkon tavoitetta?

---

---

---

---

---

11. Kiinnostaako sinua kestävä valinnat?



## Kestävä jalanjälki nuoret

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

1. Minkä ikäinen olet? \*

- 15
- 16
- 17
- 18
- 19

2. Sukupuoli \*

- poika
- tyttö
- muu

en tahdo kertoa

3. Käyn seurakuntani toiminnassa \*

- Usein
- Joskus
- Harvoin

4. Millaisessa toiminnassa olet mukana seurakunnassasi?

---

---

---

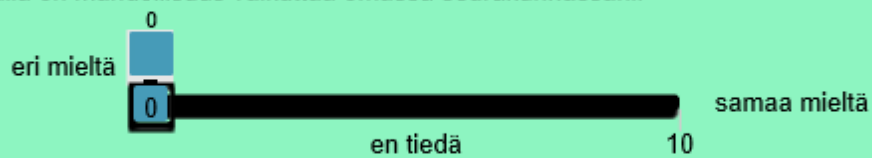
---

---

---

5.

Väittämä: Minulla on mahdollisuus vaikuttaa omassa seurakunnassani. \*



6. Oletko kiinnostunut ilmastonmuutoksesta? \*



7. Oletko tietoinen kirkon pitkän tähtäimen ympäristötavoitteesta? \*

- Kyllä  
 En

8. Toivotko, että seurakunnassasi puhuttaisiin enemmän ilmatoratkaisuista? Vastattaessa kyllä kerro, mitä toivoisit puhuttavan. \*

Ilkomaalike

- Kyllä  
 En

9. Oletko kokenut ilmastoahdistusta ? \*



10. Kuvaile lyhyesti tunteitasi ja ajatuksiasi ilmastoahdistukseen liittyen. \*

---

11. Oletko kiinnostunut ilmastovaikuttamisesta/ilmastotoiminnasta omassa seurakunnassasi? \*



\* Ikkunaleike

12. Mistä seuraavista ilmastoaiheista olet kiinnostunut? \*

- ruoka
- liikkuminen
- energia
- kuluttaminen
- muu, mikä? \_\_\_\_\_

13. Jos haluat osallistua kyselyn palkinto arvontaa, niin voit laittaa yhteystietosi tähän.

Etunimi

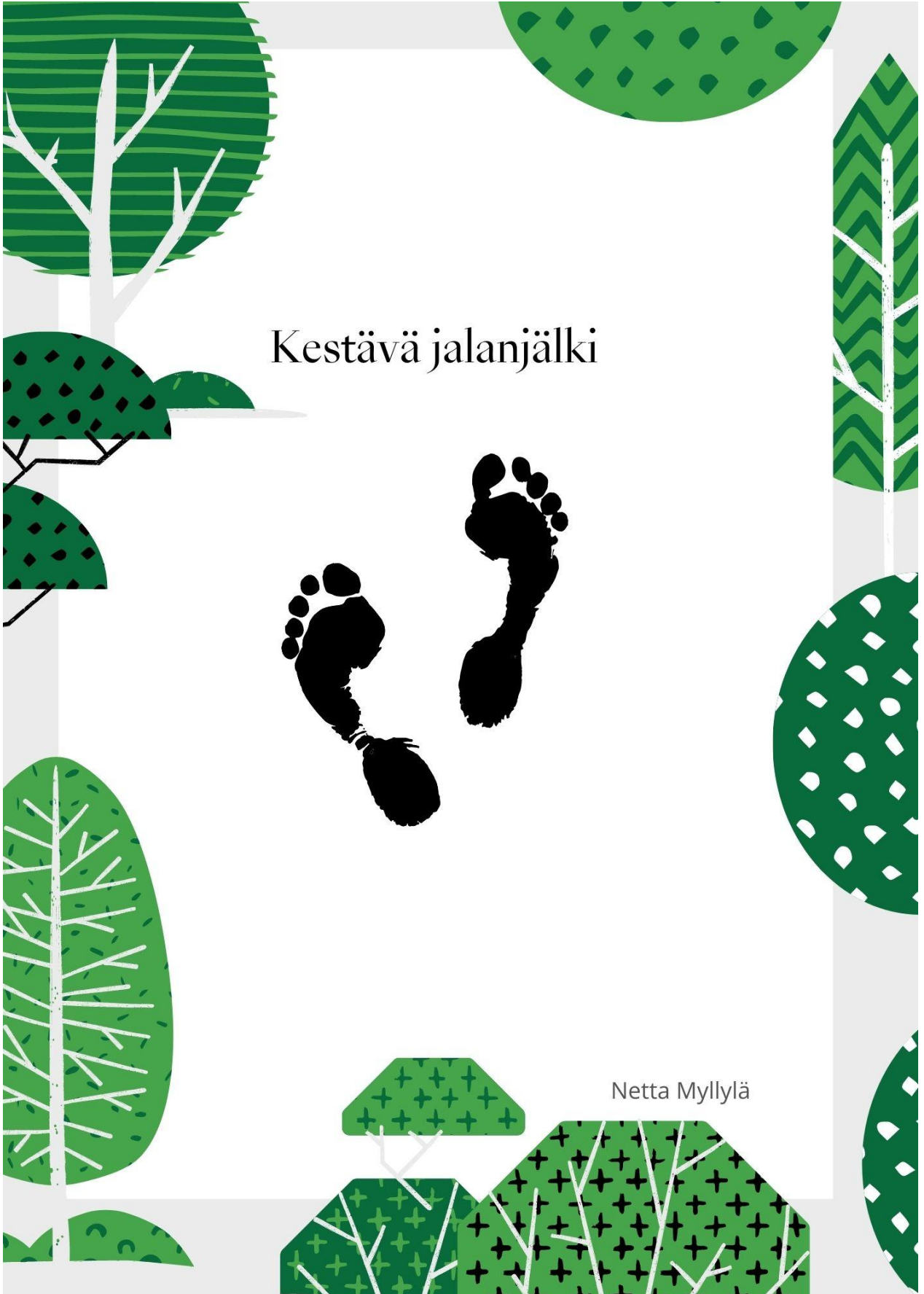
Sukunimi

Sähköposti

# Kestävä jalanjälki

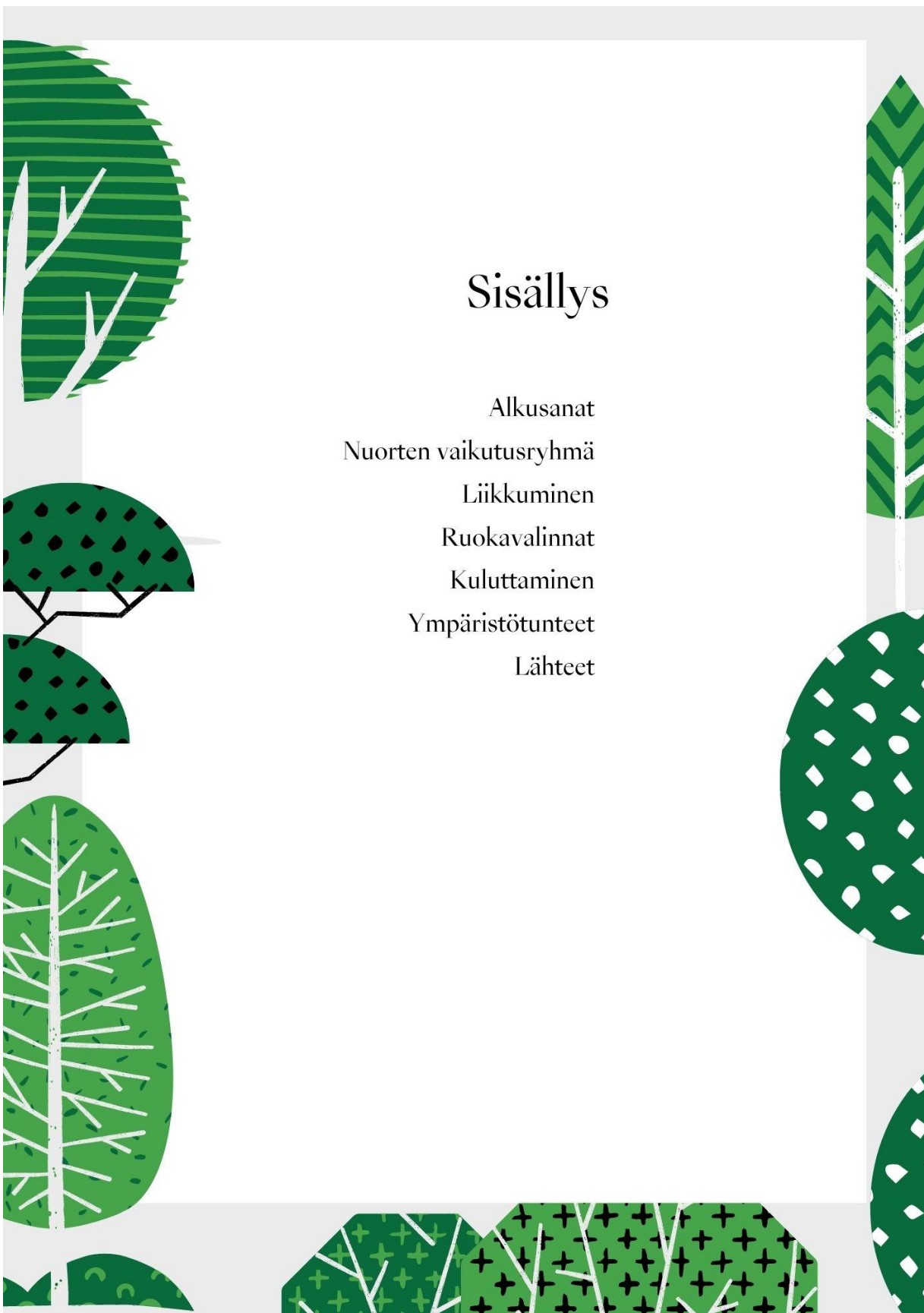


Netta Myllylä



# Sisällys

Alkusanat  
Nuorten vaikutusryhmä  
Liikkuminen  
Ruokavalinnat  
Kuluttaminen  
Ympäristötunteet  
Lähteet



## Alkusanat

Tämä opas on sinulle nuorisotyöntekijä, joka haluat tehdä muutosta ja saada muutoksella aikaan kestävämpää nuorisotyötä. Olen visioinut ja toteuttanut tämän oppaan avukseksi tälle matkalle. Olen suunnannut tämän oppaan erityisesti kirkon nuorisotyöhön, mutta materiaali soveltuu hyvin myös muuhun nuorten kanssa tehtävään työhön.

Opaassa käsittelem kestäviä valintoja eri teemoissa. Nämä teemat ovat liikkuminen, ruokavalinnat sekä kuluttaminen. Jokaisessa käsiteltävässä aiheessa on hieman taustaa aiheelle sekä työskentelymalleja, kuinka keskustella nuorten kanssa aiheista. Näiden lisäksi esittelen, kuinka nuoret voivat rakentaa nuorisotyöntekijän avulla vaikutusryhmän ja sitä kautta päästä vaikuttamaan myös nuoren elinpiiriin kestäviin valintoihin. Viidentenä tärkeänä teemana nostin myös esiin ilmastotunteiden käsittelyn, koska tietyt ilmastotunteet innostavat toimijuuteen ja toiset lamaannuttavat.

Oppaan avulla voit osallistaa nuoria kiinnostumaan vaikuttamisesta vaikutusryhmän avulla. Nuori voi saada kokemuksia onnistumisesta ja huomata, että hänen tekemisellään on merkitystä. Ennen kaikkea oppaalla on tarjota malleja ympäristön hyväksi toimimiseen sekä apuvälineitä ympäristötunteiden käsittelemiseen. Nuorisotyöntekijänä pystyt Kestävän jalanjäljen kautta luomaan toivoa nuoren huoliin ilmastoasioissa ja antamaan eväitä omaan työyhteisöön kestävämmästä näkökulmasta tehdä nuorisotyötä.

## Nuorten vaikutusryhmä

### Mistä aloittaa?

- vaikutusryhmän taustatiedotus
- vaikutusryhmän luominen
- sisäinen motivaatio toimintaan
- suunnitelman luominen
- ryhmässä toimiminen ja toiminnan palkitsevuus
- toiminnan arviointi ja dokumentointi

Alkuun on hyvä lähteä kartoittamaan, millaisille arvoille ja tavoitteille vaikutusryhmä rakennetaan. Kun ryhmän perustamiselle on vankat perusteet, voidaan alkaa esimerkiksi kyselyn muodossa hahmottamaan kiinnostusta nuorilta. On tärkeää saada kasaan mahdollisimman monipuolinen ryhmä, joilla on yhteisenä tekijänä halu tehdä muutosta. Jos kiinnostuneita on enemmän kuin 20 henkeä, on ryhmän toimivuuden kannalta hyvä jakaa se pienempiin toimijatiimeihin.

Kun ryhmä on saatu kasaan aletaan pohtimaan yhdessä, kuinka usein tavataan ryhmänä ja miten ryhmätoimintaa halutaan toteuttaa. Onko ryhmässä osin itseohjautuvaa toimintaa vai tarvitaanko nuorisotyönohjaaja aina paikalle. Alkuun ohjaajan on hyvä olla paikalla, sillä tällöin on helpompi aloittaa toiminta. Ensimmäisiä tapaamisia varten olenkin poiminut matkalle eri teemojen kautta sekä pohdittavia, että toiminnallisia tehtäviä, joiden tehtävä on auttaa ryhmää hahmottamaan oma suunta toiminnalleen. Kun kaikilla on käsitys millaisten teemojen kautta on mahdollista vaikuttaa, voi nuorisotyönohjaajan avulla pallotella mahdollisten ideoiden toteutuskelpoisuutta. Tehkää lista toteutuskelpoisista ideoista ja valitkaa niistä mieluisin toteutettavaksi.

Vaikutusryhmä pohjautuu WWF:n ympäristöryhmän toimintamalliin  
<http://bit.ly/3JRwmdu>

## Nuorten vaikutusryhmä

Listaa seuraavat asiat ryhmän kanssa idean toteuttamista varten

- päämäärä
- idean toteutus konkreettisesti
- toteutustapa ja jäsenten vastuut
- resurssit
- aikataulu
- miltä näyttää ja mikä innostaa toimintaan?

Esimerkkinä ideasta seurakunnan nuorisotyössä:

- Päämääränä on toteuttaa kestävämpää nuorisotyötä
- Ideana järjestää ilmastoleiri nuorille, joka lisää toimijuutta.
- Toteutus luonnossa mahdollisesti lähellä laavua
- Jäsenten vastuut: leirisuunnitelma vastuu, ohjelmavastuu, ruokavastuu, varuste vastuu ja turvallisuus vastuu
- Resurssit: paljonko ruokaa varataan, EA- pakkaus ja erävälineitä
- Aikataulu kokonaisuudessa suunnitteluun ja toteutukseen 2 kk kerran viikossa suunnittelua ja järjestelyä. Leirin kesto on 3 vrk.
- Kerätään palautetta osallistuneilta ja raportoidaan, miten suunnitelmat onnistuivat toteutuksessa ja miten parannettaisiin toimintaa jatkossa.

## Liikkuminen

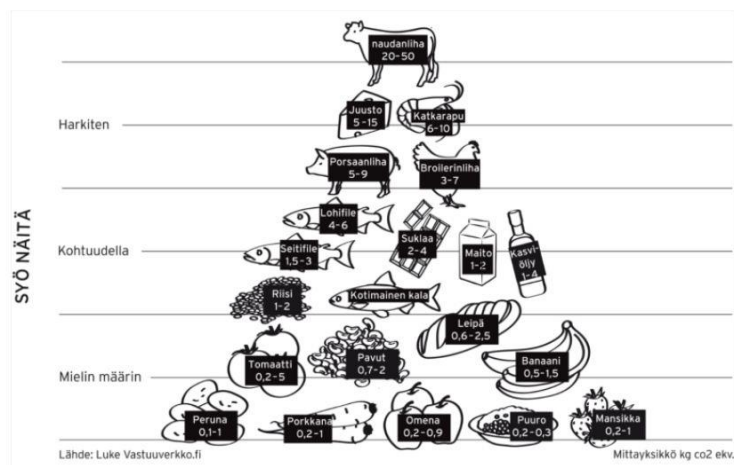
Päivittäinen liikkuminen tukee terveyttä ja ilmastoa. Kestävässä liikunnassa korostetaan arkeen sisältyvää liikuntaa. Nuori ei pysty vaikuttamaan vanhempiensa valintoihin kulkemisesta tai asuinpaikkakuntansa julkisen liikenteen mahdollisuuksiin. Nuori pystyy vaikuttamaan omaan vapaa-ajan liikkumiseensa sekä koulussa välituntiaktiivisuuteensa. Liike palauttaa aivoja kongnitiivisesta kuormittumisesta, edistää mielen terveyttä ja parantaa viireystilaa. Tämän vuoksi on tärkeää, että liikettä kertyy pitkin päivää eikä vain harrastuksien kautta.

### Liikkelle pienistä askelista arjessa

- Voittekin pohtia mitkä seuraavista vaihtoehtoista kuulostavat toteutettavilta omassa arjessanne?
- Mitkä tekijät voivat haastaa liikkumisen toteutumisen arjessa? Mitkä tekijät kannustavat liikkeelle?
  1. Korvaa yksi matka viikossa kävelemällä tai pyöräilemällä. Määrää voi vähitellen nostaa.
  2. Kokeile uusia tapoja kulkea paikasta toiseen esim. rullaluistimet, yksipyöräinen, kickbike ja potkulaitailu
  3. Liikkumistempauksia esim. kilometrihaaste, järjestetään unelmien liikuntapäivä eli jaetaan omia mieleisiä liikuntaharrastuskokeiluja tai erilaisia teemaviikkoja välitunneille.
  4. Välitunneille vastuunohjaaja oppilaista päivittäiselle liikuntahetkelle johon voi osallistua vapaasti.

## Ruokavalinnat

EAT- Lancet tutkijaryhmän laatima planetaarinen ruokavalio edistää ihmisten terveyttä sekä vähentää huomattavasti ympäristövaikutuksia, joita ruuantuotannosta kertyy. Planetaarinen ruokavalio koostuu neljästä pääkohdasta, jotka ovat seuraavat: lisää kasvien määrää sekä kasvisproteiineja, vähennä lihan syöntiä, käytä kasvipohjaisia tuotteita maitotuotteiden sekä munien tilalla ja käytä lähivesistöjen kalaa. Tämä ruokavalio on armollisempi muutokselle sillä sitä voi tarkastella yksi askel kerrallaan ja se ei myöskään kiellä mitään ruoka-ainetta täysin, mikä antaa myönteisemmän lähtökohdan muutokselle. Lisäksi on merkittävää myös ajatella, kuinka kuluttaa ruokatuotteita mahdollisen hävikin vähentämiseksi.



## Ruokavalinnat

### Keskustelun aiheita ruokavalintoihin

- WWF on laatinut opetusmateriaaleihin Maapallon paras ruoka -pelin, joka johdattelee keskusteluun ruuan vastuullisuudesta ja näyttää ruuan hiilijalanjäljen.

Peli on löydettävissä sivulta: [bit.ly/3ltmGNO](http://bit.ly/3ltmGNO)

- Käydään yhdessä kaupassa vertaamassa:
  1. Kuinka näkyväksi on tehty kuluttajalle ruokatuotteen vastuullisuus?
  2. Millainen hintaero on kasvipainotteisten ruokien ja lihatuotteiden välillä?
  3. Löytyykö itseä kiinnostava vastuulisempi ruoka, mitä haluaa testata?
  4. Tehdään yhdessä lempiruusta vastuullisemmat versiot
  5. Kokeillaan yhdessä vastuullisten ruokien reseptejä
  6. Kokataan hävikkiin vaarassa jäämistä ruuista maittavaa ruokaa-ideoita tähde ruokien jatko käytöstä löytyy Maritta liittojen sivulta: [bit.ly/3FCAMTe](http://bit.ly/3FCAMTe)

## Kuluttaminen

Kestävä kuluttaminen on sitä, että kuluttaa vähemmän. Koska nuorille on kuitenkin tärkeää kokea uusia asioita ja ilmaista itseään esimerkiksi vaatteilla, voidaan miettiä, kuinka sen voisi toteuttaa kestävämmän. On tärkeää pohtia oman kulutuksen taustalla vaikuttavia tekijöitä. Nouseeko uuden asian tarve mielihyvän hakemisesta, yhdessä vietetystä ajasta kavereiden seurassa, uuden viehätystyksen, paineesta pysyä trendien harjalla vai oikeasta tarpeesta. Kuluttamisesta nouseva dopamiini on syy, miksi kuluttaminen koukuttaa. Koska aivot haluavat nopeaa mielihyvän tunnetta, ovat heräteostokset yleisiä. Tällöin dopamiini laskee nopeammin ja ostos alkaa herkästi myös kaduttamaan. Tämän tiedostaessa voi löytää muita erilaisia dopamiinin lähteitä arkeen, kuin kuluttaminen. Tällaisia ovat esimerkiksi liikunnan harrastaminen mieluuisalla tavalla, tavoitteiden asettaminen ja itsensä haastaminen jossain harrastuksessa tai koulussa. Pientämällä nopeiden palkintojen määrää päivän mittaan, voi myös laskea dopamiinin koukuttavuutta. Tällaisia palkintoja ovat esimerkiksi sosiaalisen median päivittäinen seuraaminen.

### Vaatekaappihaaste:

- Katso läpi vaatteitasi ja tee uusia asukokonaisuuksia omista vaatteistasi. Tarkoituksena on kokeilla, saatko käytettyä jokaista vaatekappaletta vai huomaatko jonkun vaatekappaleen olevan ristiriidassa tyylisi kanssa.
- Osallistu Eetti ry:n lempivaatekampanjaan, jonka tarkoituksena on pitää lempivaatteita viikon ajan. Tarkoituksena on herättää kestävämpi suhde olemassa oleviin vaatteisiin.
- Selvittää yhdessä, kuinka huoltaa vaatteita kestävämmäksi esim. pidentämällä pesuväliä, tuulettamalla, suosimalla kestäviä luonnonmateriaaleja eikä keinokuituja, harjaamalla neuleita, vahaamalla kenkiä ja poistamalla nypyjä tekstiileistä.
- Uuden ostamisen sijaan pidä kaverisi kanssa asujen vaihdoksia. Kaverin eroava tyyli omaan tyyliin antaa mahdollisuuden kokeiluun, muttei sitouta ostamaan uutta ja huoltamaan lisää vaatteita.
- Jos vaatekaappisi tarvitsee täydennystä, mene ystävien kanssa kiertelemään kirppareita. Kirppikseltä löydetty vaate on usein myös palkitsevampaa, kuin uuden ostaminen.

## Kuluttaminen

### Kiertotalous käytössä

Kiertotalous perustuu siihen, että tuotteiden materiaalien käyttöikä pitenee. Pohdintoja siitä, kuinka käytämme, luomme ja hyödyimme itsekin taloudellisesti palveluista, jotka perustuvat jakamiseen, vuokraamiseen ja kierrättämiseen

Sitran esittelemä video kiertotaloudesta:

<http://bit.ly/3JtQUqZ>

Harjoitteita kiertotalouteen löytyy:

- testillä voi johdatella aiheeseen miten kiertotalous voi näkyä omassa arjessa  
<https://yle.fi/aihe/kiertotaloudesti-miten-sina-pelastaisit-maapallon>
- Sitran luoma opetusmateriaali keskittyy hyödyntämään kiertotalouden ratkaisuja nuorten elämän ympäristöissä ja yrittäjyydessä. Löytyy sivustolta: <http://bit.ly/42nxZqB>

### Vedenkäyttö

- Vesijalanjälki-tuotekortit tuovat kuluttajalle nähtäväksi, kuinka paljon käyttämiemme tuotteiden tuotantoon tarvitaan vettä. Kortit ovat hyviä herättelyitä keskusteluun, kuinka omassa kulutuksessa olisi hyvä huomioida myös siihen kuluvat luonnonvarat.

Tuotekortit ovat löydettävissä sivulta: <http://bit.ly/3yPFr0b>

## Ympäristö tunteet

”Kristitty ei voi eikä hänen ole syytä lamaantua tulevaisuutta koskevien uhkakuvien edessä. Hän tahtoo saamansa pelastavan rakkauden takia antaa myös itsensä alttiiksi luomakunnan kaikkinaiseksi varjelemiseksi” (Kirkon ilmasto-ohjelma, 2008, 30).

Ympäristöön liittyvät uhkakuvat herättävät helposti vaikeasti tunnistettavia tunteita ja ne saattavat vaikuttaa toimijuuteen. Tällöin tunnetyöskentely on erittäin tärkeää, että ihmiselle syntyy kuva oman vaikuttamisen merkittävyydestä. Ympäristötunteiden käsittely auttaa vähentämään psyykkistä kuormaa ja siten ennaltaehkäisee uupumista. Tunteita voi osin ohjata toimintaan ja haluun saada muutosta aikaan, mutta tunteille pitää olla myös läsnä, etteivät ne patoudu ja purkaannu hallitsemattomasti tulevaisuudessa. Alkuun on hyvä käydä kasvattajana läpi omia tunteita. Omat tunteet käsitellen on helpompi kohdata nuorten kokemia tunteita ja tällöin osaa myöskin antaa eväitä tunteiden käsittelyyn. Tunnetyöskentely antaa monenlaisia tapoja tunteiden käsittelyyn. Tärkeintä onkin löytää juuri itselle toimivin tapa. Tärkeintä on kohdata tunne ja kohdentaa tunteiden tuoma viesti toimintaan. Tunteet kuitenkin pohjimmillaan antavat viestejä suhteesta omaan arvomaailmaan ja ympäröivään maailmaan.

### Avaimia ympäristötunteisiin

1. Kehollisuus tunteissa auttaa tunnistamaan, kun tunne nousee pintaan. Paperi, jossa on ihmisen siluetti voi auttaa hahmottamaan pohtimista tai asiaa voidaan käsitellä myös draaman keinoin.
2. Tunteiden nimeäminen tässä auttaa listaus erilaisista tunteista.
3. Arvioidaan tunteen voimakkuus 0-10 asteikolla. Nollan ollessa keveältä tuntuva ja kymmenen maksimi voimakkaan tuntuinen.
4. Ajatuskartta, jonka keskellä on ilmastoon liittyvät asiat ja ympärillä tunteita, jotka nousevat esiin aiheesta. Kirjain koolla voi kuvata tunteen voimakkuutta. Yhdistä toisiinsa liittyvät tunteet viivalla. Voit korostaa myös eri värillä, mitä tunteita haluaisit kokea.
5. Lopuksi käydään läpi keskustellen harjoite.

## Ympäristötunteet

### Tunteelle tilaa

Tunteiden käsittelyyn on hyvä luoda luottamuksellinen ympäristö, missä nuori kokee tunteensa tervetulleeksi. Luottamuksellisen ympäristön rakentamiseen voi auttaa tilan huomioiminen, valaistuksella, mahdollisuudella päästä istumaan alas, pehmeitä elementtejä tilassa, mahdollista ja tietyksi aktiivinen kuuntelu. Jos nuori kokee tunteiden jakamisen sanallisesti vaikeaksi ohjaajana voi antaa muita välineitä. Tällaisia välineitä ovat esimerkiksi kirjoittaminen tarinallisesti, runon kirjoittaminen, musiikin kautta ilmaisu, draaman kautta esimerkiksi sarjan kohtauksen avulla ja kuvailua kehon tuntemuksen kautta.

### Pysähtyminen

Jotta tunteet eivät pääse lamaannuttamaan, voi niiden vaikutusta toimijuuteen ennalta ehkäistä seuraavilla keinoilla:

- Varaa päivällesi hetkiä suunnittelematonta ajanviettoa pelkkään hetkessä olemiseen. Voit itse määrittellä millainen hetki on sopiva arkeesi.
- Pidä taukoa somesta
- Harjoittele itsemyötätuntoa, kun tunnet riittämättömyyttä. Esimerkiksi: tekemällä itsellesi lempiruokaa, liikkumassa itselle mielekkäästi tanssien/uiden/joogaten yms ja viettämällä aikaa läheisten kanssa vaikkapa pelaillen.
- Lisää tietoa ilmiötä koskevan kirjan kautta tai muun luotettavan lähteen kautta ja keskustele ilmiöstä läheisten kanssa.
- Etsi positiivisia uutisia ilmastoon liittyen. Usein uutisvirrassa korostuu negatiivisia näkökulmia maailman asioihin. Se ei kuitenkaan tarkoita ettei muutosta tehtäisi lainkaan.
- Kirjaa ylös aineettomia asioita, jotka tuovat mielihyvää. Laita ne sitten näköksälle ylös huonompien päivien varalle.
- Sulje kaikki laitteet huoneestasi ja lähe etsimään paikkaa, mihin ihmisen aikaansaamat äänet eivät kantautuisi. Minne asti lähdit? Tähän on mukava ottaa mukaan ystävä.

## Lähteet

### Nuorten vaikutus ryhmä

- WWF:n opetusmateriaali ympäristöryhmä  
<http://bit.ly/3JRwmdu>

### Liikkuminen

- HSY:n Ilmastotreeni vähähiilinen liikkuminen  
<http://bit.ly/3K3GhNn>

### Ruokavalinnat

- HSY:n Ilmastotreeni ilmasto ystävällinen ruoka  
<http://bit.ly/3Tx7lcb>
- Planetaarinen ruokavalio  
<https://bit.ly/3Tsfopf>
- WWF:n Pallon paras ruokapeli  
<http://bit.ly/3ltmGNO>
- Martta liitto Ruoka hävikki käyttöön <http://bit.ly/3FCAMTc>

### Kuluttaminen

- Hsy:n ilmastotreeni kestävä kuluttaminen  
<http://bit.ly/40lJugh>
- Eetti ry:n lempivaate kampanja  
<https://eetti.fi/toiminta/teemat/lempivaatteeni-kampanja/>
- Sitran esitelmä kiertotaloudesta  
<http://bit.ly/3ltQUqZ>
- Yle kiertotaloudesti
- <https://yle.fi/aihe/kiertotaloudesti-miten-sina-pelastaisit-maapallon>
- Sitran kiertotalous opetusmateriaali  
<http://bit.ly/42nxZqB>
- WWF:n Vesijalanjälki  
<http://bit.ly/3yPPr0b>

### Ympäristötunteet

- Kirkon ilmasto-ohjelma
- <https://julkaisut.evl.fi/catalog/Tutkimukset%20ja%20julkaisut/r/4157/viewmode=infoview/qsr=Kirkon%20ilmasto-ohjelma>
- Toivoa ja toimintaa - Tunteet  
<https://toivoajatoimintaa.fi/tunteet/>
- Toivoa ja toimintaa -tunne tehtäviä  
<https://toivoajatoimintaa.fi/tunteet/tunnetehtavia/>
- Ilmastoteko kirja -Karri Miettinen
- Ympäristöahdistus.fi sivustolta julkaistuja materiaaleja nuorille ja nuorisotyölle:
- <https://www.ymparistoahdistus.fi/oppaat/minun-ymparistotunteeni-tyokirja/>