



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

EEVA-MARIA MANNINEN

Kyselytutkimus ilmastoahdistusta kokeville ilmastokahvilakävijöille kahvilakonseptin kehittämiseksi Suomessa

SOSIONOMIN TUTKINTO-OHJELMA
2024

TIIVISTELMÄ

Manninen, Eeva-Maria: Kyselytutkimus ilmastoahdistusta kokeville ilmastokahvilakävijöille kahvilakonseptin kehittämiseksi Suomessa

Opinnäytetyö, AMK

Sosionomin tutkinto-ohjelma

Toukokuu 2024

Sivumäärä: 71

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen toiveesta ilmastokahvilassa käyneiden ilmastokahvilakokemuksia ja kehittämistoiveita, jotta hankkeen toteuttajat voivat kehittää toimintaa edelleen, sillä ilmastokahvilatoiminta on Suomessa vielä melko alkuvaiheessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa myös tietoa ilmastokahvilakävijöiden vaikeista ympäristötunteista, selviytymiskeinoista ja tulevaisuuteen suuntautuvista ajatuksista. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena käyttäen metodina strukturoitua kyselylomaketta. Teoriaosassa käsiteltiin aiheelle keskeisiä teemoja eli ilmastokahvilaa, ympäristöahdistusta ja muita ympäristön tilaan liittyviä tunteita sekä ilmastokriisiä tunteiden aiheuttajana. Analyysi toteutettiin teorialähtöisellä pragmaattisella sisällönanalyysillä. Opinnäytetyön tuloksista kirjoitetaan myös blogikirjoitus hankkeen verkkosivuille.

Kyselyn tuloksista kävi ilmi, että ilmastokahvilaan tultiin sattumalta. Parhaimmaksi tulevaisuuden ilmastokahvilapaikaksi valikoituivat erilaiset helsinkiläiset kirjastot arkipäivänä, myöhään iltapäivällä tai alkuillasta. Osallistuneiden mielestä paras väli tapaamisille on yksi kuukausi. Ilmastokahvilaa suositeltaisiin ystävälle, jolla on ilmastoahdistusta. Suurin osa vastaajista ei ollut hakemassa itselleen tukea, sillä heillä oli hyvä tukiverkosto, jolle saattoi puhua vaikeistakin ympäristötunteista. Vertaistuki oli tärkein asia ilmastokahvilassa yhdessä kahvin ja teen juonnin kanssa. Kyselyvastaajat arvostivat myös sellaisten ideoiden saantia ilmastokahvilassa, joita he itse voisivat tehdä ympäristön hyväksi. Ilmastokahvilan tunnelmaa kuvattiin avoimeksi, iloiseksi ja innostuneeksi. Positiivisten uutisten ja toiveikkuuden lisäämistä kuitenkin toivottiin. Palautteissa toivottiin myös, että ilmastokahvilan rakennetta voisi selkeyttää ja lisätä yhteistä keskustelua.

Kyselyyn vastaajat kokivat monia erilaisia vaikeita ympäristön tilaan liittyviä tunteita, erityisesti ahdistusta, surua, toivottomuutta ja turhautumista, mutta myös pelkoa, voimattomuutta, ärtyneisyyttä ja häpeää. Ympäristöahdistuksessa ja muissa vaikeissa tunteissa vastaajien oloa helpottivat luontoon meneminen, lukeminen ja musiikin kuuntelu tai sen soittaminen, läheiselle puhelimella soittaminen tai juttelu ja lenkille meneminen. Yli puolet kyselyyn osallistuneista vastasi, että huoli ympäristöstä saa heidät toimimaan. Tähän kyselyyn vastanneita yhdisti mielipide siitä, että maapallon tuhoutumista voidaan vielä lykätä hyvillä päätöksillä, jos toimitaan heti ja osa uskoi jopa toiveikkaammin, että negatiivinen kehitys voidaan vielä pysäyttää.

Avainsanat: ilmastoahdistus, ilmastokahvila, ilmastokriisi, kyselytutkimus, ympäristöahdistus

ABSTRACT

Manninen, Eeva-Maria: Survey of climate café visitors experiencing climate anxiety to develop a climate café concept in Finland

Bachelor's thesis

Bachelor's degree in social services

May 2024

Number of pages: 71

The purpose of the thesis was to find out about the climate café experiences and development wishes of those who visited the climate café from the wish of Ympäristö ja tulevaisuus mielessä project. The project implementers can further develop the operation because the climate café operation in Finland is still in a rather early stage. The aim of the thesis was also to produce information about climate café visitors' difficult environmental feelings, means of survival and future-oriented thoughts. The thesis was carried out as a qualitative study using a structured questionnaire as a method. In the theory part, central themes were discussed, i.e. the climate café, environmental anxiety and other feelings related to the state of the environment, as well as the climate crisis as a cause of those feelings. The analysis was carried out with theory-oriented pragmatic content analysis. The results of the thesis will also be written in a blog post on the project's website.

The results showed that visitors came to the climate café by chance. Helsinki libraries were selected as the best future climate café locations on weekday late afternoons or early evenings. According to the participants, the best interval between meetings is one month. Climate café would be recommended to a friend who has climate anxiety. Most of the respondents were not applying for support. They had a good support network to whom they could talk even about difficult environmental issues. Peer support was the most important thing in the climate café, along with drinking coffee and tea. The survey respondents also appreciated receiving ideas in the climate café that they themselves could do for the benefit of the environment. The climate café's atmosphere was described as open, happy, and enthusiastic. However, more positive news and optimism were hoped for. In the feedback, it was also hoped that the structure of the climate café could be clarified, and joint discussion could be increased.

The respondents experienced many different difficult emotions related to the state of the environment, especially anxiety, sadness, hopelessness, and frustration, but also fear, powerlessness, irritability and shame. In environmental anxiety and other difficult feelings, the respondents' feeling was eased by going to nature, reading, and listening to or playing music, calling or talking to a loved one, and going for a run. More than half of those who took part in the survey answered that concern for the environment makes them act. The respondents were united by the opinion that the destruction of the earth can still be postponed with good decisions if we act immediately, and some believed even more optimistically that the negative development can still be stopped.

Keywords: climate anxiety, climate café, climate crisis, survey research, environmental anxiety

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TUTKIMUSASETELMA.....	7
2.1 Tutkimuksen tausta.....	7
2.1.1 Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanke	7
2.1.2 Mieli ry, Nyyti ry ja Tunne ry	8
2.2 Tutkimusongelmat ja tutkimuksen tavoitteet	9
2.3 Tutkimusmetodina kyselytutkimus	10
3 TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	11
3.1 Nuorten aikuisten kokemaa ympäristöahdistusta ja muut vaikeat ympäristötunteet	11
3.1.1 Ympäristöongelmien psyykkiset vaikutukset lisääntyneet.....	12
3.1.2 Ympäristöahdistuksen ilmeneminen	13
3.1.3 Huoli antaa syyn toimia ja luo toivoa	15
3.1.4 Tarve vertaistukeen ja puhumiseen.....	17
3.1.5 Ilmastokahvila	18
3.2 Ympäristö-/ilmastokriisistä tunteiden aiheuttajana.....	21
4 TOTEUTUS.....	24
4.1 Tutkimuksen kulku	24
4.1.1 Kyselyn laatiminen ja esitestaus	24
4.1.2 Varsinainen aineistonkeruu	27
4.1.3 Aineiston analyysi	29
4.2 Tulokset.....	32
4.3 Tutkimuksen yleistettävyys, luotettavuus ja eettisyys.....	37
5 POHDINTA.....	41
5.1 Tulosten tarkastelua ja kehitysehdotuksia.....	41
5.2 Jatkotutkimusehdotuksia	48
5.3 Ammatillinen kehittyminen.....	49
LÄHTEET	51
LIITE 1: KYSELYTUTKIMUS ILMASTOKAHVILAKÄVIJÖILLE	57
LIITE 2: GOOGLE FORMS -KYSELYN TULOKSET.....	64

1 JOHDANTO

Nyky-Suomessa lapset ja nuoret kohtaavat paljon sellaisia haasteita elämässään, joilta aiemmat sukupolvet ovat suurimmaksi osaksi välttyneet. Suuri mullistaja on ollut tietotekniikan kehittyminen ja uutisoinnin muuttuminen reaaliaikaiseksi. Maailman mullistukset sekä globaalit ja paikalliset ympäristöönnettomuudet ovat saman tien uutisissa niin internetissä, sosiaalisen median soveluksissa kuin perinteisessä muodossaan televisiossa ja radiossa.

Tämän tutkimusprosessin alkuunpanijana oli oma mielenkiintoni lasten ja nuorten mielenterveyden tukemiseksi tehtävästä työstä. Aihe on lisäksi ajankohtainen, sillä mielenterveyden haasteet vaikuttavat kansanterveyteen ja siten suuresti yhteiskuntaan tulevaisuudessa näiden ikäryhmien siirtyessä aikaan työelämään.

Tietoisuus ympäristön tilanteesta ja maapallon tulevaisuudesta on lisääntynyt nuorten keskuudessa (UNICEF, 2023, s. 25). Ympäristökriisi aiheuttaa erityisesti lapsille ja nuorille haitallisia mielenterveys- ja hyvinvointiongelmia, koska heillä ei ole vielä aikuisten lailla mahdollisuutta välttää ja käsitellä kuormitusta aiheuttavia stressitekijöitä (Hickman ym., 2021, s. e871), mutta ympäristökriisi koskettaa silti kaiken ikäisiä. Ympäristöahdistuksella tarkoitetaan laajaa jatkumoa niitä tunteita, joita ympäristöongelmat tai niiden uhka saavat aikaan. Ympäristöahdistus pitää sisällään myös ilmastoahdistuksen (Mieli, 27.1.2024).

Tämän opinnäytetyön tilaajana toimii Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanke, jota toteuttavat yhdessä MIELI Suomen Mielenterveys ry, Nyyti ry ja Tunne ry. Mielenterveysjärjestöt järjestävät yhdessä kuukausittain ilmastokahvila-kertoja Helsingissä ja toimintaa halutaan jatkokehittää. Ilmastokahvilassa on kulloisenkin aiheen mukaan erilaisia toiminnallisia tehtäviä, keskustelua, vertaistukea, yhteisöllisyyttä sekä mahdollisuus ammattilaisen

keskustelutukeen pienen syömisen ja juomisen lomassa. Tässä laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tarkoitus kerätä palautetta kahvilakokemuksista alkuvuoden 2024 aikana ilmastokahvilaan osallistuneilta, niin sen kehittämistarpeista kuin positiivisistakin puolesta, ja analysoida saadut palautteet sekä esittää ehdotuksia toiminnan jatkokehittämiseksi saatujen tulosten pohjalta. Hanke voi hyödyntää saatuja tuloksia myöhemmin ilmastokahvilakonseptinsa kehittämisessä.

2 TUTKIMUSASETELMA

2.1 Tutkimuksen tausta

Suomessa on eri ikäisiä mielenterveystyötä tekeviä järjestöjä, jotka tekevät työtä kaikenikäisten kansalaisten hyväksi niin yhdistyksinä kuin osaltaan erilaisissa hankkeissa. Tässä tutkimuksessa pääsin osalliseksi tutustumaan kolmen järjestön yhdessä vetämän hankkeen yhteen toimintoon, ilmastokahvilaan, ja selvittämään, kuinka sitä voisi kehittää.

2.1.1 Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanke

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanke on valtakunnallinen MIELI Suomen Mielenterveys ry:n, Nyyti ry:n ja Tunne ry:n vuosina 2023–2025 toteuttama hanke ja se jatkaa vuosina 2020–2022 toteutettua Ympäristöahdistuksen mieli-hanketta. Hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. (Mieli, 27.1.2024.)

Hanke tuottaa erilaisia maksuttomia toimintoja ympäristöön liittyvien tunteiden ja tulevaisuuteen liittyvien huolien käsittelyyn nuorten arkisessa toimintaympäristössä. Hanke tarjoaa niin yksilöllistä tukea ja ohjausta kuin ryhmätoimintaa-kin. Tukea ja ohjausta on mahdollista saada ryhmässä esimerkiksi vertaistuki-toimintana, ilmastokahvilassa ja erilaisina työpajoina, joissa osallistuja saa tietoa ympäristötunteista eli ympäristön tilaan liittyvistä tunteista ja niiden käsitte-lyä harjoitellaan. Myös omatoimisia harjoituksia on tarjolla. (Mieli, 27.1.2024.)

Hankkeen verkkosivulla www.ymparistoahdistus.fi on kootusti paljon tietoa ja apua niin ympäristöahdistuneen läheiselle kuin hänelle itselleen. Hanke järjestää koulutustilaisuuksia nuorten ympäristöahdistuksesta nuorten vanhemmille, vapaaehtoisille ja nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Hanke tuottaa myös erilaisia materiaaleja ympäristötunteista ja siitä, kuinka niitä voi käsitellä. Näitä on saatavilla verkossa. (Mieli, 27.1.2024.) Tukinetissä, joka on MIELI Suomen Mielenterveys ry:n ylläpitämä verkkosivusto, järjestetään hyvin

moniin erilaisiin mielenterveyttä horjuttaviin elämäntilanteisiin liittyen kaiken ikäisille ihmisille anonyymisti ja maksutta ympäristökriisiin liittyviä ryhmächatteja, ryhmäkeskusteluja ja kahdenkeskistä yksilöapua (Tukinet, 2024b). Siellä palveluita tarjoavat useat sosiaali- ja terveysalan kansalaisjärjestöt sekä hankkeet (Tukinet, 2024a).

2.1.2 Mieli ry, Nyyti ry ja Tunne ry

MIELI Suomen Mielenterveys ry on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö, jonka tavoitteena on mielenterveyteen liittyvien stigmojen vähentäminen, mielenterveyden edistäminen sekä mielenterveysongelmien ehkäiseminen. Se on auttanut kaiken ikäisiä kansalaisia yli 120 vuoden ajan erilaisissa elämää kohtaavissa kriiseissä. Järjestö on valtakunnallinen ja sillä on 54 paikallista jäsenjärjestöä. Järjestö tarjoaa vaikeisiin elämäntilanteisiin ja kriiseihin kriisiapua kuten matalan kynnyksen keskusteluapua Kriisipuhelimen avulla, joka päivystää 24 tuntia vuorokaudessa. Sen kriisikeskuksissa on mahdollista saada keskusteluapua myös kasvokkain ja järjestö järjestää erilaisia vertaistukiryhmiä vaikeita elämäntilanteita kohdanneille. (Mieli, 8.2.2024.)

Nyyti ry on opiskelijoiden oma mielenterveysjärjestö, joka on perustettu vuonna 1984. Se toimii valtakunnallisesti ja sen keskeisiä toimintaperiaatteita ovat pääasiassa korkeakouluopiskelijoiden, mutta enenevässä määrin myös toisen asteen opiskelijoiden, mielen hyvinvoinnin tukeminen muun muassa tarjoamalla tietoa ja vertaistukea sekä pyrkimys vaikuttaa yhteiskunnallisella tasolla opiskelijoiden mielenterveyteen. Opiskelijana voi halutessaan toimia myös vapaaehtoisena vertaistukijana ryhmächatissä tai vertaisryhmässä. Toimintaa on suunnattu myös nivelvaiheisiin, erityisesti siirtymiseen oppilaitoksesta toiseen ja opintojen jälkeen työelämään siirtyessä. Järjestön toimintaperiaatteena on myös tarjota tietoa opiskelijoiden kanssa toimiville tahoille kuten ammattilaisille ja opiskelijajärjestöille, jotta ne osaisivat toimia paremmin opiskelijoiden kanssa. Verkosta voi ladata opiskelijoiden mielenterveyden vahvistamiseen liittyvää maksutonta materiaalia. Sosiaali- ja terveysministeriö tukee Nyyti ry:n toimintaa Veikkauksen tuotoilla. (Nyyti, n.d.)

Tunne ry on järjestöistä nuorin. Se on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö, joka on perustettu vuonna 2018. Se toimii järjestölle keskeisten asioiden edistämiseksi. Tällä hetkellä se tekee yhteistyötä Ympäristö ja tulevaisuus -hankkeessa MIELI ry:n ja Nyyti ry:n kanssa. Järjestön tarkoituksena on tarjota erilaisia mahdollisuuksia käsitellä ilmaston ja ympäristön muutokseen liittyviä tunteita ja ajatuksia. Toimintaa on toteuttamassa sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset muun muassa neuvontana ja työpajoina erilaisille ryhmille, eikä toimintaan osallistuminen edellytä yhdistykseen kuulumista. (Tunne, 2024.)

2.2 Tutkimusongelmat ja tutkimuksen tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen toiveesta ilmastokahvilassa käyneiden kokemuksia sekä sen positiivisista puolista että kehittämistoiveista, jotta hankkeen toteuttajat voivat saada palautteen ja niistä esitettyjen kehitysehdotusten perusteella jatkokehittää omaa kahvilatoimintaansa. Ilmastokahvilatoiminta on Suomessa vielä melko alkuvaiheessa, joten toiminta on vielä muotoutumassa. Ahdistusta on helppompaa kestää, kun sen voi jakaa vertaistensa kanssa turvallisessa ympäristössä (Dodds, 2021, s. 224). Siksi aiheen tutkimus on hyödyllistä niin hankkeelle, joka voi toiminnallaan auttaa järjestämällä matalan kynnyksen toimintaa, johon kaikki ovat tervetulleita, kuin ilmastoahdistusta tai -surua tunteville, jotka kaipaavat toista ihmistä, jonka kanssa voisi ajatuksiaan vaihtaa.

Kanasen mukaan (2014, s. 20) tutkimusongelmana voikin olla jonkin asian kehittäminen. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa ilmastokahvilakävijöiden kokemuksista siitä, minkälaista heidän ilmastoahdistuksensa on, minkälaisena heidän ympäristöahdistuksensa alkoi, minkälaista heidän oireilunsa ja tulevaisuuteen suuntautuvat ajatuksensa ovat ja minkälaista tukea he ilmastokahvilatoiminnasta nykyisellään saavat sekä mitä muuta he siltä mahdollisesti toivovat. Lisäksi selvitetään, minkälaisiin paikkoihin kävijät toivovat jatkossa ilmastokahvilakokouksia. Ilmastokahvilassa kävijät hyötyvät siitä,

että heille järjestetään monipuolista ja helposti tavoitettavaa toimintaa, joka auttaa heitä tulemaan toimeen heitä ahdistavien ilmastotunteiden kanssa. Hanke voi hyödyntää saatua tietoa myöhemmin itse omaa ilmastokahvilatoimintaa edelleen kehittäessään ja laajentaessaan. Tuloksista kirjoitetaan blogikirjoitus myös hankkeen verkkosivuille.

2.3 Tutkimusmetodina kyselytutkimus

Metodi tarkoittaa tutkimukseen valittua erityistä tutkimusmenetelmää, jolla saadaan tietoa tutkittavasta asiasta, niin että tutkimusongelma saadaan ratkaistua. Metodi valitaan sen mukaan, kuinka se sopii metodologiaan. (Kananen, 2015, s. 70; Metsämuuronen, 2006, s. 83–84.) Metodologia on oppi tiedeissä käytettävistä tiedonhankkimismenetelmistä (Tieteen termipankki, 23.2.2024). Tässä opinnäytetyössä tutkimuksen ensisijaista aineistoa on suoraan ihmisiltä kyselylomakkeella kerätty aineisto, sillä 1,5–2 tunnin ilmastokahvilakerran aikana kysely on helpoin ja nopein tapa kerätä tutkittavaa aineistoa.

Kokonaisotantaa eli kaikkia kyselyyn vastanneita voi käyttää pienissä tutkimusaineistoissa, kun taas suuremmissa tutkimusaineistoissa käytetään edustavaa otosta koko tutkimusaineistosta. Tällöin otos voidaan poimia esimerkiksi arpomalla satunnaisotanta (Vilkka, 2021, s. 71). Suuressa tutkimusaineistossa aineiston tutkimus onkin helpompi suorittaa kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena, jossa analyysiä tehdään lukujen pohjalta tilastoimalla niitä. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa, kuten tässä tutkimuksessa, ei tarvita tilastollisia menetelmiä, vaan tulkinta tapahtuu sanallisesti. Laadullinen tutkimus voi siis olla deskriptiivistä eli kuvailevaa (Kananen, 2014, s. 18). Tässä tutkimuksessa tulokset tullaan käsittelemään keskeisten käsitteiden, eli ympäristökriisin, ympäristöahdistuksen ja ilmastokahvilan, mukaan ja vastaukset esitetään sanallisesti selvittäen niitä kaavioina.

3 TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Teoriapohjana kyselylle toimivat nuorten aikuisten kokemat vaikeat ympäristötunteet, kuten ympäristöahdistus, ja ilmastokahvila sekä ilmastokriisi tunteiden herättäjänä. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään Kanasen (2014, s. 16–17) mukaan ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä eli tässä tutkimuksessa pyritään syvällisesti ymmärtämään, mistä ympäristöahdistuksessa on kyse ja millä tavalla ilmastokahvila parhaiten voisi olla apuna sen helpottamisessa. Koska ympäristöahdistus liittyy ympäristön ja ilmaston tilassa tapahtuviin negatiivisiin muutoksiin, on syytä käsitellä myös ympäristökriisiä ja sen vaikutusta nuorten mielenterveydelle. Kananen muistuttaa kuitenkin (2014, s. 17), että laadullinen tutkimus kohdistuu tutkittaviin yksiköihin, eikä se anna näin mahdollisuutta yleistämiseen, jolloin tutkimuksen tulokset pätevät vain kyseisessä kohdetapauksessa. Tämän vuoksi kyselytutkimuksella saadut vastaukset ilmastoahdistuksesta ja ilmastokahvilasta pätevät tämän kohderyhmän tapauksessa, mutta toisaalla tehtynä vastaukset voisivat olla erilaisia.

3.1 Nuorten aikuisten kokema ympäristöahdistus ja muut vaikeat ympäristötunteet

On runsaasti erilaisia tunnetiloja ilmaisevia sanoja, kuten ympäristöahdistus, ympäristöhuoli, ympäristösuru ja ilmastoahdistus, jotka kuvaavat ympäristöä ja ilmastoa uhkaavien tekijöiden aiheuttamaa olotilaa. Nuo tunteet vaikuttavat ihmisiin eri tavalla. Siinä missä yksi lamaantuu, toinen tarttuu toimeen ja alkaa tehdä asian eteen jotakin. Kolmas haluaisi puhua jollekulle mieltään painavista ympäristöasioista, mutta hänestä tuntuu, ettei läheisille voi puhua tai näitä ei kiinnosta edes kuunnella. Ilmastokahvila on uudenlaisena, Suomeenkin rautuneena matalan kynnyksen vertaistukea tarjoavana konseptina tila, jossa voi purkaa mieltään painavia ympäristöhuolia, vaihtaa ajatuksia ja saada ehkä uusia ideoita, mitä itse voisi tehdä omalta osaltaan ympäristön hyväksi.

3.1.1 Ympäristöongelmien psyykkiset vaikutukset lisääntyneet

Ympäristöahdistus ja muut ympäristöongelmien aikaansaamat psyykkiset vaikutukset ovat lisääntyneet, mutta niitä on alettu myös tutkia ja niistä on kirjoitettu laajemmin vasta 2010-luvulta lähtien. Erityisesti on keskitytty nuorten ja nuorten aikuisten ympäristötunteisiin. Kyseessä ei kuitenkaan ole uusi ilmiö, vaan ympäristöahdistuksesta on puhuttu jo vuosikymmeniä aina 1960-luvulta lähtien. (Cantell ym., 2020, s. 189–190.)

Sitran teettämässä Ilmastotunteet 2019 -kansalaiskyselyssä kävi ilmi, että uutiset, politiikka, dokumenttielokuvat ja -sarjat sekä säätilat aiheuttavat useimmiten vaikeita ilmastotunteita. Myös muiden ihmisten käytös ilmastonmuutoksen suhteen voi vaikuttaa niiden syntymiseen (Hyry, 2019, s. 31). Nuori alkaa ymmärtää laajemmin ympäristötuhoja usein varhaisnuoruudessa 10–14-vuotiaana (Pihkala, 2017, s. 39). Ymmärtäminen on kuitenkin paljon kiinni siitä, kuinka valveutuneesti hän seuraa ilmastonmuutosuutisointia, mitä hän uskoo ja minkälaisista asioista hän on huolissaan (Gislason ym., 2021, s. 8). Australialaisia 18–24-vuotiaita nuoria koskevassa tutkimuksessa todettiin sosiaalisella mediallyalla olevan kaksijakoinen rooli mielenterveysvaikutuksiin, sillä useat tutkittavat kokivat ahdistusta katsottuaan ilmastonmuutoksen kielteisistä vaikutuksista kertovaa sisältöä sosiaalisesta mediasta. Jotkin organisaatiot myös saivat heissä aikaan syyllisyyttä ja häpeää, koska he kokivat, että he eivät kyenneet osallistumaan ilmastoaktivismiin, heillä ei ollut rahaa osallistua kestävästä kehitystä edistävään toimintaan tai he eivät edes ymmärtäneet, miksi on huono asia esimerkiksi syödä lihaa ja mitä tekemistä sillä on ilmastonmuutoksen kanssa. Toisaalta samassa tutkimuksessa todettiin, että sosiaalisen median positiivisilla ilmastoon liittyvillä uutisilla oli nuorten mielenterveyttä edistävä vaikutus. (Gunasiri ym., 2022, s. 6–7.) Myös Ogunbode ym. (2022, s. 7) totesivat ilmastoahdistuksen olevan merkittävästi yhteydessä ilmastonmuutoksen vaikutuksista kertovaan negatiiviseen mediatietoon.

Unicefin mukaan nuorten huoli ilmastokriisistä kasvaa jatkuvasti. Unicefin nuorten tulevaisuudentyöpajoissa on keskusteltu aiheesta, ja nuoret ovat nostaneet puheeksi luonnonvarojen vähenemisen ja siitä johtuvan ihmisten

eriarvoisuuden lisääntymisen. Toisaalta nuoret iloitsevat uusiutuvien energiamuotojen käyttöönotosta. (UNICEF, 2023, s. 25.)

Moni nuori kokee hallitusten pettäneen nuoret sukupolvet siinä, ettei ilmasto- toimia ole tehty riittävästi. He kokevat, että heidän äänensä ei tule kuulluksi, vaikka he ovat tietoisia ilmastonmuutoksesta ja sen vaikutuksista. Ympäristö- ahdistuksen seurauksena nuoret saattavat epäröidä lasten hankintaa pohties- saan näiden tulevaisuutta ja he voivat kokea, että koko ihmiskunta on tuhoon tuomittu. He saattavat jopa ajatella, että on parempi kuolla kuin odottaa asioi- den kärjistymistä. (Gunasiri ym., 2022, s. 5; Hickman ym., 2021, s. e866–e870; Kosonen, 28.9.2022.)

Kansainvälisessä tutkimuksessa, johon osallistui 10 000 lasta ja nuorta kym- menestä maasta ympäri maailmaa, myös Suomesta, todettiin ympäristöahdis- tusta eniten taloudellisesti huonommassa asemassa olevien maiden lapsilla ja nuorilla, jotka elävät ympäristössä, jossa ilmastonmuutos on aiheuttanut jo eni- ten haittaa muun muassa metsäpalojen ja voimakkaiden myrskyjen tai tulvien vuoksi. Siitä huolimatta, ettei Suomessa ole ollut vastaavia suuria luonnonmul- listuksia, myös suomalaislapset ja -nuoret kokevat tutkimuksen mukaan voi- makasta ilmastoahdistusta. (Hickman ym., 2021, s. e866–e870.)

3.1.2 Ympäristöahdistuksen ilmeneminen

Ilmastonmuutos ja sen aiheuttamat äärimmäiset sääilmiöt aiheuttavat monille erilaisia vaikeita tunteita, kuten huolta, ahdistuneisuutta, avuttomuutta, turhau- tuneisuutta, voimakasta stressiä, toivottomuutta, masennusta tai jopa vihaa (Gislason ym., 2021, s. 8; Gunasiri ym., 2022, s. 1; Kuisma, 2019, s. 10). Ym- päristöahdistus saattaa aiheuttaa sekä maailmanloppuun liittyviä pelkoja, ku- ten kuoleman-, tuhoutumisen ja sukupuuttoon kuolemisen pelkoa, että erilaisia menetykseen, suruun ja syyllisyyteen liittyviä tunteita aiheutuneista tai aiheu- tuvista tuhoista (Dodds, 2021, s. 222–224). Ahdistus voi ilmentyä myös epä- toivona, protesteina ja muiden syyttelynä (Kuisma, 2019, s. 10) sekä häpeänä ja keltomuutena siitä, että on osana omaa sukupolveaan toiminut väärin,

jolloin seuraavat sukupolvet joutuvat kärsimään edellisten virheistä (Pihkala, 2017, s. 54–55). Se voi aiheuttaa pelkoa, ettei ilmastonmuutoksen vaikutuksia ehditä enää lieventää riittävästi ennen suurempia tuhoja, mutta samalla se voi aiheuttaa voimattomuutta siitä, ettei itse pysty lieventämään ilmastonmuutoksen vaikutuksia riittävästi (Gunasiri ym., 2022, s. 9–10). Ympäristöahdistus voi psyykkisen oireilun lisäksi aiheuttaa erilaisia psykofyysisiä ahdistusoireita kuten vatsakipuja, päänsärkyä, paniikkikohtauksia, ruokahaluttomuutta, ärtyneisyyttä ja unettomuutta (Dodds, 2021, s. 222–224; Pihkala, 2017, s. 21).

Ympäristöahdistukseen kuuluu monia tunteita ja niitä voi olla joko useita kerrallaan tai ne vaihtelevat maailman kulloisenkin tilanteen tai oman psyykkisen tilanteen mukaan (Hickman ym., 2021, s. e866–e870). Iso osa ilmastoahdistuksesta kokeekin ahdistuksen lievempänä levottomuutena ympäristön tilasta yhtenä huolena muiden elämänhuolien joukossa, mikä Pihkalan (2017) mukaan vaikeuttaa sen käsittelyä. Ympäristöahdistuksen lisäksi voidaan puhua esimerkiksi ympäristösurusta, joka käsitteenä liittyy menneisyyteen, ympäristöhuolesta, joka liittyy tulevaisuuteen, tai ekologisesta surusta, jolla tarkoitetaan surua luonnon ja ekologisen ympäristön menetyksestä. (Gislason ym., 2021, s. 7–8; Pihkala, 2017, s. 21–22, 24.)

Myös termi ”solastalgia” liittyy sekin ympäristöahdistuksen tuntemiseen. Siinä missä nostalgia tarkoitti aiemmin lääketieteessä voimakasta koti-ikävää kaukana kotoa, solastalgia on ikään kuin koti-ikävää kotona ollessa. Siihen liittyy voimakkaita psyykkisiä ja fyysisiä tunteita ja tuskaa, joiden aiheuttajana on omaa asuinympäristöä kohdannut hyökkäys. Ihmisen identiteetti murenee, hän ahdistuu ja tuntee kipua, koska hän haluaisi paikan, jossa elää, säilyvän nykyisellään, mutta sitä kohtaa uhka. Solastalgiaa voivat aiheuttaa muun muassa äkilliset luonnonilmiöt kuten tulvat ja tulipalot, mutta myös esimerkiksi maanraivaus, kaivostoiminta tai sota. Voimakkaimmillaan se on, kun ihminen näkee ympäristönsä muuttuvan. (Albrecht, 2005, s. 45–46.)

3.1.3 Huoli antaa syyn toimia ja luo toivoa

Ympäristöahdistusta ei pidetä mielenterveysongelmana. Sen pitkäaikaisista vaikutuksista mielenterveysongelmien syntyyn ei silti ole vielä riittävästi tietoa (Sampaio & Sequeira, 2022, s. e89). Sampaion ja Sequeiran mukaan ympäristöahdistus voi olla riskitekijänä yleistyneen ahdistuneisuushäiriön syntyyn, mutta heidän mukaansa yleistynyt ahdistuneisuushäiriö voi vastaavasti aiheuttaa ympäristöahdistuksen pahenemista. Tämän vuoksi nuorille on heidän mukaansa tarjottava riittävästi terapeutista tukea ympäristöahdistukseen. Muun muassa Mielenterveystalo.fi tarjoaa ilmaista ilmastoahdistuksen omahoito-ohjelmaa Internetissä (Mielenterveystalo, n.d.). Omahoito-ohjelman avulla voi oppia ymmärtämään omia tunteitaan, oppia tietoisuustaitoja ja rentoutumista.

Ympäristön muutostilaan liittyvät vaikeat tunteet voivat toimia joillakin nuorilla ja nuorilla aikuisilla motivoijana toimia paremman tulevaisuuden puolesta. Tutkimuksissa on todettu, että saatuaan tietoa esimerkiksi ilmastonmuutoksesta, he alkoivat toimia ympäristöystävällisemmin ja -vastuullisemmin (Stanley ym., 2021, s. 4–5; Ojala ym., 2021, s. 47). Stanley ym. (2021, s. 4–5) todistivat australialaistutkimuksessaan, että erilaisilla ympäristötunteilla on ainutlaatuisen roolinsa motivoida yksilöä toimimaan ympäristön puolesta. Tutkimus osoitti, että ekologisen vihan rohkaiseminen voi saada lisäämään osallistumista ympäristön tilaa edistävään toimintaan ja auttaa yksilöä säilyttämään mielenterveyden.

Osa voimakkaita ilmastotunteita tuntevista taas on alkanut toimia ilmastoaktivistina, mikä saattaa liittyä syyllisyyden, avuttomuuden ja toivottomuuden tunteisiin. On saatettu tuntea, ettei tee itse tarpeeksi ympäristön eteen tai ettei yhteiskunta tee tarpeeksi, mikä lisää tunnetta siitä, että täytyy itse tarttua toimeen. (Ojala ym., 2021, s. 47.) Vuonna 2018 ruotsalainen nuori ilmastoaktivisti Greta Thunberg vaati poliitikoilta ilmastotekoja ja sai ympäri maailmaa lapset ja nuoret seuraamaan esimerkkiään ja järjestämään erilaisia tempauksia kuten koululakkoja perjantaisin ilmastonsuojelun puolesta (Cantell ym., 2020, s. 193).

Vaikka suomalaisnuorten ympäristöahdistus on lisääntynyt vuosi vuodelta, eivät nuoret Suomessa ole kuitenkaan tasainen ryhmä ilmastotunteiden suhteen. Suomalaistutkimuksessa (Veijonaho ym., 2024, s. 103–112) seurattiin vuoden ajan kolmentuhannen 11–15-vuotiaan suomalaisnuoren ympäristöahdistusta ja ilmastonmuutoksen kieltämistä ja tutkimuksen tuloksena nuoret voitiin jakaa neljään alaluokkaan ilmastotunteiden voimakkuuden ja ilmastonmuutoksen myöntämisen tai kieltämisen suhteen. Suurin osa, noin puolet nuorista, kuului huolettomien ryhmään, joilla ei juuri ollut ilmastoahdistusta, mutta he eivät myöskään kieltäneet ilmastonmuutoksen tapahtumista. Lisäksi he kokivat tyytyväisyyttä elämäänsä. Tutkimuksessa todettiin, että osa nuorista, joilla on enemmän ilmastotunteita ja ahdistusta, tarvitsisivat tukea ja paikan, jossa he voisivat käsitellä ja jakaa ilmastonmuutokseen liittyviä tunteitaan ja heille olisi kannattavaa opettaa rakentavia selviytymiskeinoja, jotta he voisivat muuttaa ahdistuksen positiiviseksi motivaatioksi. On kuitenkin tärkeää huomata, että tässä pitkäaikaisseurannassa havaittiin nuorten ilmastotunteiden vaihtelevan nopeasti alaluokasta toiseen, jopa vuoden sisällä. (Veijonaho ym., 2024, s. 105, 107–110.)

Australialainen tutkimus osoitti, että nuoret ajattelivat tulevaisuudesta positiivisemmin, olivat tyynempiä ja saivat toivoa ilmastokriisistä selviämiseen osallistuessaan itse ympäristötoimiin ja nähtyään teoillaan olevan myönteistä vaikutusta. He tunsivat, että tällöin heitä kuullaan ja he pystyvät vaikuttamaan ilmastonmuutokseen. Ilmastotoimiin osallistuminen näytti tutkimuksen mukaan voivan auttaa hallitsemaan ahdistusta. (Gunasiri ym., 2022, s. 5, 9–10.) Myös Sangervo ym. (2022, s. 4, 7–8) totesivat suomalaistutkimuksessaan, että useimmat ahdistusta tunteneet olivat ainakin jossain määrin lisänneet ilmastotoimiaan, mutta vielä useammin toimien lisäämiseen oli heidän mielestään vaikuttanut toivon tunteminen. He totesivat tutkimuksessaan ilmastoahdistuksen ja toivon liittyvän toisiinsa ja esittivät, että ilmastoahdistunutta voi tukea kanavoimaan ahdistuksensa ilmastotoimiin sekä auttaa häntä ilmastotoivon lisäämisessä.

Lisäksi ne nuoret aikuiset, jotka suhtautuivat tutkimuksessa optimistisimmin ilmastonmuutokseen, olivat niitä, jotka viettivät aikaa luonnossa (Gunasiri ym.,

2022, s. 7). Luonnossa liikkuminen ja oleminen vaikuttavat tutkitusti positiivisesti ihmisen henkiseen hyvinvointiin auttaen erityisesti stressioireiden, masennuksen ja ahdistuksen oireiden lievittämisessä (Tyrväinen, www.terveyskirjasto.fi, 2023).

3.1.4 Tarve vertaistukeen ja puhumiseen

Ympäristöahdistuksen kokeminen yleistyy koko ajan sitä mukaa, kun ilmasto muuttuu ja erilaiset luonnonmullistukset kuten tulvat ja kuivuus lisääntyvät. Etenkin viimeisen kymmenen vuoden aikana moni ihminen on havahtunut ilmastomuutoksen todellisuuteen, kun mm. kesät ovat Euroopassa olleet entistä kuumempia ja pidempiä (GlobalNet21, 22.7.2022). Ympäristöasioista kuten ilmaston lämpenemisestä tai lajien sukupuuttoon kuolemista ja niiden herättämistä tunteista saattaa kuitenkin olla vaikea puhua oman lähipiirin kanssa, jos muita lähipiirin ihmisiä ei kiinnosta puhua tai kuulla niistä. (Gribkoff, 4.9.2021.)

Pihkala (2017, s. 15–16) kuvaa teoksessaan, kuinka ympäristöahdistus on ympäristöongelmien henkistä seurausta ja tilanteen mukaan se on samanaikaisesti haavoittuvuutta ja muutospotentiaalia. Hän kuvaa, kuinka ahdistus ei poistu vaikenemalla, mutta ympäristötunteiden käsittelyyn on jo monia keinoja kuten vertaistuki. Vertaistuessa on kyse siitä, että on helpottavaa ja lohduttavaa huomata, ettei olekaan yksin tuntemustensa kanssa. Ahdistusta on helppompaa kestää, kun sen voi jakaa vertaistensa kanssa turvallisessa ympäristössä (Dodds, 2021, s. 224).

Pihkalan mukaan (2017, s. 30–31) ympäristöasioista vaikeneminen pahentaa ympäristöahdistusta ja niiden käsittely yhdessä taas voi auttaa vapauttamaan tunteita ja energiaa. Tätä tukee sekin, että australialaistutkimuksessa tutkittavat nuoret aikuiset kertoivat puhuvansa ilmastomuutoksesta eniten ikäistensä ystävien kanssa, yliopistossa tai koulussa sekä kotona (Gunasiri ym., 2022, s. 6). Nuorisobarometrissä 2021 kysyttiin suomalaisnuorilta, ovatko he puhuneet ilmastoahdistuksestaan muiden kanssa tai osallistuneet

ryhmätoimintaan, jossa on edistetty ympäristöasioita. Lähes 60 % oli puhunut usein tai joskus muiden kanssa ilmastoahdistuksestaan (Kiilakoski & Laine, 2022, s. 37).

3.1.5 Ilmastokahvila

Erilaiset yhteisöt järjestävät maailmalla muodollisia tai epävirallisia piirejä, joissa keskustellaan ilmastonmuutoksesta, sen herättämistä tunteista sekä jaetaan kokemuksia. Niissä voidaan myös suunnitella erilaisia yhteisiä ympäristötoimia. Eräs tapa pitää tällaisia ryhmiä on ilmastokahvila. Niitä pidetään niin verkossa kuin fyysisinä pop up -tyylisinä kahviloina siten, että niihin voi kuka vain poiketa ohimennen. (Dooley ym., 2021, s. 88.) Niissä puhutaan nimenomaan ympäristöön ja ilmastoon liittyvistä huolista kahvi- tai teekupillisen ja pienen syömisen äärellä (Gribkoff, 4.9.2021).

Skotlannissa järjestettiin vuonna 2015 luento ilmastonmuutoksesta. Sen herättämän keskustelun seurauksena ilmastonmuutoksesta haluttiin keskustella enemmän ja ajatus kuukausittain järjestettävästä keskusteluryhmästä alkoi kehittyä. Näin syntyi ensimmäinen rekisteröity Climate Café® -ilmastokahvila, jolle on syntynyt haaroja jo ympäri maailmaa. Niihin ovat tervetulleita kaikki lapsesta ikäihmiseen (Lauronen, 20.11.2023). Kahviloiden tarkoituksena on toimia turvallisena tilana, jossa kukin voi puhua niistä vaikeista tunteista, joita ilmastonmuutos herättää, jotta voi käyttää murehtimiseen menevää energiaa toimintaan (Rebeccanestor.co.uk, 10.8.2020). Rekisteröidyn Climate Café®-verkoston lisäksi maailmalla toimii jo lukuisia muiden tahojen järjestämiä ilmastokahviloita. Ilmastokahvilaan voivat tulla sekä kävijät, jotka jo toimivat aktiivisesti ilmaston hyväksi, että he, jotka eivät tunne vielä tapoja, kuinka voisi itse toimia. Kenenkään ei tulisi tuntea oloaan ilmastokahvilassa vaivautuneeksi (Climate & Mind, n.d.). Kahvilan tarkoituksena on toimia myös paikallisena keskustelutilana, jossa asioita käsitellään oman asuinalueen näkökulmasta (Lauronen, 20.11.2023).

Ilmastokahvilaa pitää yleensä kaksi vetäjää parina, joten heillä tulee olla tietoa ja taitoa keskustella ympäristöahdistuksesta. Kahvila on hyvä perustaa rauhalliseen paikkaan johonkin julkisen paikan yhteyteen, jotta ihmiset löytävät sinne helposti. Toiminnan ei ole tarkoitus olla rahallisesti tuottavaa, eikä se ole poliittista. Sen on tarkoitus olla melko vapaamuotoista ja tapaamiset muodostuvat tavallisesti osallistujien sen kertaisista huolista, joista kahvilassa puhutaan. Osa kävijöistä käy ilmastokahvilassa vain kerran osan käydessä säännöllisesti. Ensimmäisillä ilmastokahvilakerroilla saattaa käydä niin, ettei paikalle ilmesty yhtäkään ihmistä, mutta pikkuhiljaa, kun ihmiset oppivat tuntemaan, mikä on ilmastokahvila ja pääsevät tutustumaan sellaiseen, toiminta lähtee kunnolla käyntiin. (GlobalNet21, 22.7.2022.) Ilmastokahvilaa voi mainostaa erilaisissa paikoissa kuten oppilaitosten sivuilla, oppilaitoksissa, ilmoitustauluilla tai sosiaalisessa mediassa (Climate & Mind, n.d.).

On huomattava kuitenkin, että puhe ahdistavista asioista yksin ei riitä poistamaan ahdistusta (GlobalNet21, 22.7.2022). Ympäristökahvilassa pääpaino on yhdessä huolista ja toiveista keskustelulla, mutta yhtenä tavoitteena voi olla myös ohjata toimimaan ja tekemään ympäristölle ystävällisempiä valintoja elämässään etenkin alueilla, joilla jo tapahtuu ympäristökatastrofeja (Haines, 6.9.2021). Ilmastokahvilassa vaihdetaan erilaisia ajatuksia siitä, kuinka kukin voi omalta osaltaan toimia ilmastoystävällisemmin, mutta tarkoituksena ei ole saarnata kenellekään. Joissakin ilmastokahviloissa käy vieraita puhujia, toisissa taas saatetaan vaihdella kirjavinkkejä, joten ryhmiä on monenlaisia. (GlobalNet21, 22.7.2022.) Osa ympäristökahviloista on suunnattu ainoastaan nuorille. Koronapandemian aikana kahvilatapaamisia alettiin pitämään verkossa, kun kokoontumisia ei voitu järjestää. Ilmastokahvilat voivat olla myös messu- tai festivaalityyppisiä tapahtumia ulkona ja niissä voi olla erilaisia messumaisia pisteitä. (Gribkoff, 4.9.2021.)

Ympäristökahvilan ajatus on vahvistaa yksilön resilienssiä eli psyykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta yhdessä muiden ihmisten kanssa (Haines, 6.9.2021). Sosiaalinen yhteys muihin ihmisiin ja muiden ihmisten antama tuki auttaa ylläpitämään resilienssiä eli psyykkistä kykyä sietää vastoinkäymisiä (Mieli, 12.12.2022). Ympäristökahviloiden sanotaan pohjautuvan löyhästi niin

sanottuihin kuolemakahviloihin (engl. *death cafes*). Niissä ihmiset ovat koontuneet yhteen juomaan teetä ja keskustelleet kuolemasta ja kuolemisen, jotka ovat aiheina sellaisia, joista voi olla vaikea keskustella läheisten kanssa. (Haines, 6.9.2021.)

Turvallisessa ympäristössä ympäristöahdistusta voi käsitellä monin erilaisin keinoin kuten harjoittamalla tunnetaitoja. Omia ahdistavia tunteitaan voi oppia kohtaamaan tunnetaitoharjoittelun avulla. Ympäristöahdistusta kokeva voi näin säädellä tunteitaan ja harjoitella pärjäämään negatiivisten tunteidensa kanssa, jolloin ahdistuksen tunne vähenee. Hän voi harjoitella erilaisia hengitysharjoituksia ja mindfulness-harjoituksia, joita hän voi tehdä stressaavissa tilanteissa helpottaakseen olotilaansa. Kun tunteitaan oppii käsittelemään, lisääntyneet voimavarat voi käyttää toimintaan. (Tuomaala, 17.1.2023.)

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanke on järjestänyt syksystä 2023 alkaen kuukausittain ilmastokahvilakertoja pääkaupunkiseudulla. Ilmastokahvilassa on erilaisia toiminnallisia tehtäviä, keskustelua, vertaistukea, yhteisöllisyyttä sekä mahdollisuus keskusteluun ammattilaisen kanssa. Tarjolla on aina pientä syömistä, kahvia, teetä ja mehua. Tämänkaltainen ilmastokahvilatoiminta on Suomessa vielä uutta. Ouluun avautui lokakuussa 2023 ilmastokahvila, joka kuuluu Skotlannista lähteneeseen rekisteröityyn Climate Café® -verkostoon. Tulevista tapaamisista ilmoitetaan sosiaalisessa mediassa Facebookissa ja Instagramissa (Climate.cafe, n.d.a). Oulun ilmastokahvila järjestää kahden tunnin mittaisia kokoontumisia kerran kuukaudessa ja myös siellä kuka tahansa voi keskustella ilmasto- ja ympäristökriiseihin liittyvistä teemoista ja suunnitella muiden samanhenkisten kanssa tulevia ilmastotekoja (Facebook.com, n.d.). Ajatuksena on, että ilmastokahvilan koordinaattorit luovat tapaamisille rennot puitteet ja mahdollisuuden keskustella mukavasti. Kaikesta keskustelusta ja mahdollisista suunnitelluista ympäristön hyväksi tehtävistä teoista vastaavat ilmastokahvilaan käymään tulevat paikallisen yhteisön jäsenet. Osassa Climate Café® -tapaamisia on ulkopuolisia puhujia. Toisissa taas kahviläkävijöille annetaan enemmän aikaa puhua keskenään, mutta paikallisille ilmasto- ja ympäristöhankkeille ja tapahtumille ilmastokahvila on hyvä paikka esitellä toimintaansa ja uusia ideoita. Koska Climate Café® -verkosto on

maailmanlaajuinen, kasvava, rekisteröity verkosto, paikallisilla kahviloilla on mahdollisuus pitää yhteyttä toisiinsa ympäri maailman (Climate.cafe, n.d.b).

3.2 Ympäristö-/ilmastokriisistä tunteiden aiheuttajana

Ympäristöllä tarkoitetaan niin ekologista ympäristöä eli luontoa kuin rakennettua, sosiaalista ja virtuaalista ympäristöä. Ihmisen aikaansaamaa ovat rakennettu ja virtuaalinen ympäristö. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat ihmiset, ihmisten toiminta ja heidän välisensä keskinäinen vuorovaikutus, ja ne yhdessä vaikuttavat ihmiselle syntyvään ympäristösuhteeseen sekä hänen toteuttamiinsa ympäristöarvoihin. (Cantell ym., 2020, s. 33.) Nykyajasta on otettu käyttöön monin paikoin jo uusi geologisen aikakauden käsitys, antroposeeni, joka seuraisi viime jääkauden jälkeistä aikaa, holoseenia. Antroposeenilla tarkoitetaan ajanjaksoa, jona ihmisen toiminta on aiheuttanut luontoon jo suuria vaikutuksia (Pihkala, 2017, s. 46) ja sen alkuna pidetään teollistumisen alkuvaihetta 1800/1900-luvulla, koska ihmisen toiminta on näkynyt siitä lähtien geologisissa tutkimuksissa (Cantell ym., 2020, s. 20–21).

Ihmisen toiminta voimistaa globaalisti kolmea ympäristökriisiä, jotka ovat ilmastonmuutos, luonnonvarojen ylikulutus ja luontokato. Ne liittyvät myös toisiinsa. Ympäristökriisejä on ollut meillä Suomessa ja maailmalla muitakin, mutta ympäristökriisi alkaa kiinnostaa usein vasta sitten, kun se haittaa omaa elämää. Vuonna 2018 julkistettu Kansainvälisen hallitustenvälisen ilmastopaneelin IPCC:n raportti (IPCC, 2018) loi synkän kuvan tulevaisuudesta, jos valtiot ja ihmiset eivät muuttaisi toimintaansa. Tuolloin ilmastonmuutos tuli laajemmin median kautta esille. (Cantell ym., 2020, s. 192–193.) IPCC:n arvion mukaan tarvittaisiin noin miljardi hehtaaria uutta metsää sitomaan hiiltä, jotta ilmaston lämpeneminen ei ylittäisi 1,5 °C:n rajaa (Silfverberg, 2022, s. 24–25).

Jokainen valtio tuottaa kasvihuonepäästöjä, jotka vaikuttavat ilmastonmuutokseen ja näin ne ovat itse syypäinä ilmaston lämpenemiseen (Hautakangas & Pirtonen, 6.7.2021). Nykyisessä tilanteessa ilmaston lämpeneminen jatkuisi edelleen vuosia, vaikka kaikkialla ryhdyttäisiin torjumaan ilmakehän

hiilidioksidipitoisuuden kasvua saman tien (Kuisma, 2019, s. 10). Hiilidioksidin osuus alailmakehän lämpenemistä aiheuttavista kasvihuonekaasuista on 66 %. Muita tärkeimpiä ilmakehän lämpenemistä aiheuttavia kasvihuonekaasuja ovat metaani, jonka osuus on vajaa viidennes, sekä typpioksiduuli, otsoni sekä halogenoitunut hiilivedyt (Silfverberg, 2022, s. 15). Huhtikuun 2023 ja maaliskuun 2024 välisenä aikana kuluneen kuukauden maailmanlaajuinen keskilämpötilaennätys on rikkoutunut kuukausi kuukauden perään kymmenen peräkkäisen kuukauden ajan. Menneen vuoden maailmanlaajuinen keskilämpötila oli 1.58 °C lämpimämpi verrattuna esiteolliseen aikaan vuosina 1850–1900 (Copernicus Climate Change Service, 9.4.2024).

Ilmastonmuutos vaikuttaa lämpötilan noustessa valtameriin, niiden eliöstön elinmahdollisuuksiin, jäätiköiden sulamiseen ja sitä kautta merenpinnan nousuun. Erilaiset sään ääri-ilmiöt ja luonnonkatastrofit, kuten voimakkaat myrskyt, tulvat, pitkät helleaallot ja maastopalot tulevat yleistymään. Lämpötilan nousu aiheuttaa äärimmäistä kuivuutta ja näin vesipulaa niin ihmisille, eläimille, kasveille kuin elinkeinojen harjoittamiselle mm. maataloudessa. Kuivuus ja tulvat tuhoavat satoja ja vaikuttavat näin ruoantuotantoon. Lisäksi kuivuus ja kuumuus lisäävät kuolleisuutta ja tappavat suuria määriä eri eläin- ja kasvilajeja sukupuuttoon. Maa-alueita uhkaa kuivuuden seurauksena aavikoituminen ja aavikoiden laajentuminen tai maa-alueet voivat peittyä merenpinnan nousun myötä kokonaan veden alle. Niiden lajisto köyhtyy elinympäristön tullessa elinkelvottomaksi. Ilmastonmuutos aiheuttaa sosioekonomista ja terveydellistä eriarvoisuutta. Lämpötilan noustessa erilaiset tartuntataudit ja hengityselinsairaudet leviävät. Ihmiset menettävät omaisuuttaan ja tulojaan. Erilaiset väkivaltaiset yhteenotot voivat myös lisääntyä ilmastonmuutoksen aiheuttamien tuhojen, stressin ja mielenterveysvaikutusten vuoksi. Elinympäristön käydessä mahdottomaksi ilmastopakolaisuus tulee lisääntymään ihmisten joutuessa jättämään kotinsa. (Gislason ym., 2021, s. 8; IPCC, 2023, s. 55–70; Kuisma, 2019, s. 10; Palinkas ym., 2020, s. 1–2.)

Ihmiset kuluttavat luonnonvaroja enemmän kuin niitä ehtii syntyä. Osa luonnonvaroista uusiutuu, kuten esimerkiksi puu, ravinnoksi käytettävät kasvit ja eläimet, mutta osa luonnonvaroista on uusiutumattomia kuten malmit ja

mineraalit. Luontokadolla eli eliölajien sukupuutolla on vakavia seurauksia. (Hautakangas & Pirtonen, 6.7.2021.) Harvey ym. (2020, s. 174) toteaa, että elinympäristöjen häviämisen ja pirstoutumisen lisäksi saastuminen, haitalliset vieraslajit, ilmastonmuutos ja liikakorjuu vähentävät hyönteisten ja muiden selkärangattomien runsautta, monimuotoisuutta ja biomassaa. Hyönteisten ja muiden selkärangattomien väheneminen ja katoaminen vaikuttaa niin niitä saalistaviin kuin kasvinsyöjiin ja pölyttäjiinkin. Hyönteisistä osa on elintärkeitä esimerkiksi niiden tekemän pölytyksen ja tuholaistorjunnan vuoksi (Harvey ym., 2020, s. 174). Kansainvälisen luonnonvarapaneelin mukaan luonnonvarojen käyttöönotto aiheuttaa puolet kaikista kasvihuonepäästöistä ja luontokadosta jopa 90 % johtuu luonnonvarojen käyttöönotosta (IRP, 2019, s. 96). Pihkala kuvaa kirjassaan (2017, s. 53), kuinka maapallosta on vastuussa hyvin erilaisia toimijoita suuryrityksistä tavallisiin kotitalouksiin, jotka vuorostaan hyödyntävät suuryritysten tuotteita ja aiheuttavat merkittäviä hiilidioksidipäästöjä. Tämän vuoksi tarvitaan suurta yhteiskunnallista muutosta ympäristötuhojen vähentämiseksi.

4 TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen kulku

Tutkimuksen kulku koostui kyselyn laatimisesta siten, että siinä vastaukset antavat tiedon kaikkiin tutkimuskysymyksiin. Tämän jälkeen suoritettiin yksi esitestaus ennen varsinaisia aineistonkeruukertoja. Aineistoa kerättiin kolmena ilmastokahvilakertana.

4.1.1 Kyselyn laatiminen ja esitestaus

Analysoitava aineisto hankittiin strukturoidulla kyselylomakkeella (liite 1) ilmastokahvilassa kävijöiltä käymällä paikan päällä Helsingissä. Kyselylomake tehtiin Google Forms -kyselylomakepohjaa käyttäen, ajatellen, että jokaisella nuorella aikuisella on nykyaikana älypuhelin ja siinä internetin käyttömahdollisuus.

Strukturoidussa kyselyssä jokaiselta kyselyyn vastaavalta kysytään samat kysymykset. Se tunnetaan kvantitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmänä, mutta strukturoituja kysymyksiä voi käyttää myös laadullisessa, kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa vastauksia voidaan hyödyntää vertailu- ja kuvaustarkoituksissa ja niitä voidaan käyttää ilmiön ymmärtämiseen. (Kananen, 2014, s. 75.)

Kyselylomakkeen kysymykset laadittiin ilmastoahdistuksesta ja -tunteista jo oleviin tutkimuksiin perustuen keskittyen siihen, minkälaista tukea ilmastoahdistukseen ilmastokahvilassa kävijät toivoisivat saavansa ja minkälaista tukea he nyt jo saavat tai kokevat. Kysymyksillä etsittiin vastauksia seuraaviin kohtiin:

1. *Mistä ilmastokahvilaan tulevat ovat saaneet tiedon ilmastokahvilasta?*
2. *Minkälaisiin paikkoihin ja mihin aikaan ilmastokahvilakävijät toivovat jatkossa ilmastokahvilakokoontumisia?*

3. *Minkälaisia positiivisia kokemuksia tai kehittämideoita kävijöillä on ilmastokahvilasta?*
4. *Minkälaista ilmastokahvilassakävijöiden ympäristöahdistus on ja minkälaisia vaikeita ympäristötunteita heillä on?*
5. *Millä tavalla ilmastokahvilassa kävijät suhtautuvat tulevaisuuteen?*

Kyselylomakkeen tuli olla lyhyehkö, jotta vastaajat malttavat vastata siihen. Ylipitkään kyselyyn, joka vie paljon aikaa, ei välttämättä jakseta vastata. Kyselyn luotettavuuteen vaikuttaa paljon se, kuinka moni kävijä vastaa kyselyyn. Heiskasen (2010, s. 88–89) mukaan erityisen tärkeää tutkimuksen kannalta on se, että kyselyyn vastaavan tulee nähdä kerralla hänelle esitetyt kysymykset vastausvaihtoehtoineen, jotta hän hahmottaisi, mihin yhteyteen häneltä kysytyt kysymykset kuuluvat. Kysymysten tulee olla lisäksi selviä ja väärinymmärrystä aiheuttamattomia. Heiskanen muistuttaa myös, että vastausvaihtoehtoja mietittäessä tulee muistaa, että niillä tulee saada mahdollisimman kattava aineisto ja vastausten tulee olla toisensa poissulkevia tai monivalintakysymyksiä.

Vilka (2021, s. 107) neuvoo miettimään kyselyn kysymysten asettelussa niin järjestystä kuin tapaa kysyä. Hän neuvoo rakentamaan kyselyn siten, että alun kevyemmät kysymykset syvenevät loppua kohti ja että kysymykset etenevät yleisestä yksityiseen suuntaan tai päinvastoin. Tässä kyselyssä halutaan tietää mietteitä ilmastokahvilasta, joten kysymykset siitä sijoitettiin alkuun. Syvälisemmät kysymykset vastaajan tuntemista ilmastotunteista sijoitettiin loppuun. Loppuun sijoitettiin vielä avoin, vapaaehtoinen lisäkysymys Vilkan (2021, s. 107) ohjeen mukaan. Samassa yhteydessä sivulla 107 Vilka neuvoi laatimaan mieluummin jokaisesta aiheesta useamman pikkukysymyksen kuin yhden laajan.

Kysymyksiä asettaessa mietittiin tarkoin erilaisia mahdollisia vastausvaihtoehtoja. Valli (2018, s. 262) ohjaa tutkijaa suunnittelemaan kyselylomakkeen siten, että se olisi niin helposti ymmärrettävä ja huolellisesti suunniteltu, että jokainen

vastaaja löytää sieltä itselleen sopivan vastausvaihtoehdon, sillä hänen mukaansa onnistunut lomake ohjaa vastaajaa oikeaan suuntaan ja lisää kyselyn luotettavuutta. Muussa tapauksessa tulkintoja joudutaan analyysivaiheessa tekemään epävarmalta pohjalta, sillä vastaaja on saattanut ymmärtää kysymykset eri tavalla kuin tutkija oli etukäteen ajatellut tai hän on saattanut myös vastata eri tavalla kuin tutkija oli tarkoittanut (Valli, 2018, s. 262). Koska odotettavissa oli suhteellisen pieni aineistomäärä, ei varaa epävarmuuksiin ollut. Osaan tutkimuskysymyksistä vastaaja saattoi vastata valitsemalla yhden vastausvaihtoehdon, kun taas toiset olivat monivalintakysymyksiä. Monivalintakysymysten lisäksi oli myös sekamuotoisia kysymyksiä, joiden lopussa oli avoin kysymys ”jokin muu, mikä”. Sellaiseen kysymykseen voi vastata vapaammin omin sanoin ilmaisten mielipiteensä, kuten myös avoimeen kysymykseen kyselyn lopussa. Tällaiset kysymykset ovat laadullisia kysymyksiä ilman vastausvaihtoehtoja (Vilkka, 2021, s. 108).

Ennen varsinaisia aineistonkeruukäyntejä tehtiin yksi esitestaus ilmastokahvilassa. Aidossa ympäristössä kohderyhmällä testaamalla kyselyä saa tarkennettua, koska silloin huomataan, tarvitseeko kysymyksiä muokata, lisätä tai poistaa (Vehkalahti, 2019, s. 48; Vilkka, 2021, s. 109). Näitä vastauksia ei käytetä varsinaisessa analyysissä. Tällä esitestaukerralla ilmastokahvila järjestettiin Viikin kirjastossa Ilmastokahvila goes Luontotupa -teemaisena. Saata-villa oli kirjastosta kerättyä ympäristöahdistuksesta ja ilmastonmuutoksesta kirjoitettua kirjallisuutta, joista oli kirjaston työntekijä kertomassa. Kävijöitä oli kohtalaisesti, mutta paikalle saapuneille alakouluikäisille lapsille kyselylinkkiä ei voinut antaa, koska he olivat liian nuoria ymmärtämään tutkimuksen tarkoitusta ja siten vastaamaan kyselyyn. Osa kävijöistä kävi pienen lapsen kanssa nopeasti paikalla ja lähtivät sitten yhtä nopeasti pois. Osa kävijöistä ei puhunut suomea tai ymmärsi sitä huonosti ja koska kysely oli suomenkielinen, ei heitäkään voinut pyytää vastaamaan kyselyyn. Nämä syyt rajoittivat linkin jakamista.

Lopulta linkin kyselyn esitestaukseen sai neljä henkilöä ja heille annettiin mahdollisuus vastata kyselyyn ilmastokahvilan jälkeen kotona. Näistä kyselyyn vastasi lopulta kolme henkilöä. Vaikka vastaajia oli vähän, esitestaus antoi

kuitenkin luottamusta siihen, että kysymykset ja vastausvaihtoehdot ovat kattavia, sillä vastaajat olivat täyttäneet kyselyn ajatuksella ja jättäneet myös useita sanallisia kommentteja kysymyksiin. Esitestauksen jälkeen ei ollut tarvetta lisätä tai vähentää kysymyksiä. Ainoastaan yhden kysymyksen sanamuotoa muutettiin selventävämmäksi sanallisten palautteiden perusteella. Lisäksi kun esitestausta varten vastaajat saivat vain linkin kyselyyn, varsinaiseen kyselyyn jaettiin sekä Internet-osoite että QR-koodi suoraan kyselylomakkeeseen, koska QR-koodia ehdotettiin sen kätevyyden vuoksi.

4.1.2 Varsinainen aineistonkeruu

Varsinaisia aineistonkeruukertoja varattiin kolme maaliskuuhun ja huhtikuuhun 2024. Kyselyyn vastattiin ilman tunnistetietoja, sillä mahdollisuus vastata anonyymisti mitään henkilötietoja keräämättä voi nostaa vastausinnokkuutta. Kyselyä ennen siihen vastaaville kerrottiin, mihin tarkoitukseen kysely on tulossa. Koska oli epävarmaa, kuinka monta osallistujaa osallistuu ilmastokahvilakertaan, suositeltiin kyselyyn vastaamista jo ilmastokahvilakerran yhteydessä, jotta mahdollisimman monta kävijää vastaisi kyselyyn ja saataisiin suurempi analysoitava aineisto. He saivat paperille tulostettuna sekä linkin että QR-koodin Google Forms -kyselyyn, jotta heille jäi vastausmahdollisuus myös kotona, jos he eivät ehtineet tai halunneet vastata kahvila-ajan puitteissa. Kyselyä pidettiin avoinna vastaajille neljän viikon ajan, ts. vielä viikon viimeisen ilmastokahvilan jälkeen.

Esitestauksessa kyselyyn vastasi kolme neljästä linkin saaneesta eli vastausprosentti oli hyvä, vaikka jokainen vastasi kyselyyn kotoa käsin. Ilmastokahvilassa kohderyhmä on hetkellinen eli jokaisella ilmastokahvilakokoontumisella koossa voi olla eri osallistujista kokoontunut ryhmä ihmisiä. Ryhmän tavoittaminen kyselyyn vastaamiseksi oli vaikeampaa, jopa mahdotonta, kuin pysyvän ryhmän tapauksessa, jossa osallistujat ovat aina samoja, koska tuntemattomia vastaajia ei voinut muistuttaa vastaamaan kyselyyn, jos he eivät siihen heti jääneet vastaamaan. Ilman kohderyhmää tutkimusta ei voisi toteuttaa, koska

tutkimukseen ei saataisi sitä tietoa, joka ratkaisisi asetetun tutkimusongelman (Kananen, 2014, s. 31).

Laadullinen tutkimus on kuin prosessi ja aineistoa kerätessä sitä koskevat ratkaisut tehdään monesti vasta tutkimuksen aikana (Kiviniemi, 2018, s.73). Laadullisessa tutkimuksessa havaintoyksiköille eli osallistujille ei ole olemassa määrää, joka tulisi olla, jotta tutkimuksen voi tehdä. Tämän vuoksi analysointia suoritetaan koko aineiston keruun ajan, jotta tutkija näkee, koska hän on kerännyt sitä riittävän paljon. Tutkimusaineistoa on Kananen mukaan riittävästi silloin, kun uusien havaintoyksiköiden määrä ei muuta enää tulosten tulkintaa eli ei tuo siihen enää uutta tietoa. Havaintojen määrän lisääminen on syytä lopettaa, koska saatu aineisto toistaa enää itseään. Lopettamispistettä kutsutaan kylläntymiseksi ja se on tutkijan harkinnanvarainen päätös. Kananen muistuttaa lisäksi, että aineiston laatu on määrää tärkeämpi. (Kananen, 2014, s. 95, 97–98.)

Kyselyyn vastaajien tulisi olla tutkittavan ilmiön kannalta sopivia. Ilmastokahvila on avoin kaikille ja sinne saattaa moni tulla käymään kiinnostuksesta ohikulkumatalla, vaikkei varsinaisesti olekaan ilmastoahdistunut tai tunne muita vaikeita ilmastotunteita. Tämä tulee pitää mielessä tuloksia analysoitaessa, koska kaikki kyselyn kysymykset eivät tällöin koske kaikkia vastanneita. Lisäksi vastaajien ikää ei voinut rajata, koska tutkimus tehdään ilman tunnistetietoja. Helsingin yliopistossa opiskelee kaiken ikäisiä opiskelijoita ja kirjastossa ilmastokahvilaan voi tulla yhtä lailla nuori aikuinen kuin vanhempikin ihminen. Metsämuuronen (2006, s. 45) kuitenkin kirjoittaa, että kyselyyn vastaavista satunnaisista tai ei-satunnaisista vastaajista muodostuvasta joukosta satunnaisotanta on parempi. Hänen mukaansa se lisää tutkimuksen luotettavuutta, sillä kyselyyn vastaavat ovat tulleet tällöin mukaan täysin odottamatta.

Ensimmäisellä aineistonkeruukerralla Kaisa-talossa Helsingissä kyselylinkin otti vastaan 16 henkilöä. Kaisa-talossa Ilmastokahvilaan poikkiesi runsaasti pääasiassa luennolta toiselle menossa olevia opiskelijoita tai opiskelijoita, jotka olivat lähdössä ulos talosta. Useimmat olivat yllättyneitä siitä, että saatavilla oli ilmaista kahvia ja mehua ja tullessaan noutamaan sitä jäivät hetkeksi

juttelemaan ilmastokahvilasta, mutta jatkoivat sitten matkaansa. Pieni osa jäi istumaan tuoleille ja sohville perehtymään ilmastokahvilan materiaaleihin. He lukivat Minun ympäristötunteeni -työkirjaa, jonka voi tulostaa ilmaiseksi Ympäristöahdistus.fi -sivuston oppaista (Ympäristöahdistus.fi, 19.12.2022).

Toisella aineistonkeruukerralla Helsingissä Viikin kirjastossa Ilmastokahvila goes Luontotupa -illan aiheena oli hyvä elämä ja arki ekokriisin aikaan. Kirjastosta oli valikoitu aiheeseen sopivia kirjoja esille lainattavaksi ja paikalla saattoi pelata ilmastopeliä, jossa pohdittiin oman hiilijalanjäljen pienentämistä. Paikalla oli jälleen paljon alakouluikäisiä lapsia, joille kyselyä ei voinut antaa. He kävivät piirtämässä luontoaiheisia piirustuksia ja juttelivat myös luonnon merkityksestä ja suojelusta. Linkin kyselyyn otti lopulta vastaan kolme aikuista.

Kolmannella aineistonkeruukerralla Viikin kirjastossa Ilmastokahvila goes Luontotupa -illan aiheena oli lähiluonto ja oma suhde siihen sekä lähiluonnon tärkeys ja suojelu. Omaa suhdettaan lähiluontoon miettimällä saattoi päätellä, millainen lähiluontoihminen kukin on. Kirjaston henkilökunta oli laittanut esille runsaasti erilaisia lähiluontoaiheisia kirjoja ja jaotellut ne ryhmittäin lähiluontoihmistyyppien mukaan. Jälleen paikalle saapui useita lapsia piirtämään ja pelaamaan ympäristötunnepelejä, jonka voi tulostaa Ympäristöahdistus.fi -sivustolta ilmaiseksi (Ympäristöahdistus.fi, 22.1.2024), sekä nauttimaan mehua ja pullaa. Tällä kertaa paikalle saapuneiden aikuisten kävijöiden kesken virisi ensimmäistä kertaa kolmesta aineistonkeruukerrasta kunnon keskustelu ympäristöön ja ympäristönsuojeluun liittyen. He istuivat sohvaryhmän ääressä ja lattialla pitkään yhdessä keskustellen kaupunkisuunnittelusta ja kaavoituksesta. Paikalla oli asiantuntija Helsingin luonnonsuojeluyhdistyksestä juttelemassa kaupunkisuunnittelusta. Tälläkin kertaa kyselylinkin vastaanotti kolme henkilöä.

4.1.3 Aineiston analyysi

Kyselyyn vastasi yhteensä kymmenen henkilöä. Aineistoa eli kyselyn vastauksia lähestyttiin teorialähtöisellä pragmaattisella sisällönanalyysillä.

Pragmaattista analyysiä voidaan toteuttaa teorialähtöisesti. Teorialähtöisessä eli deduktiivisessa lähestymistavassa aineiston keräämisessä ohjaa teoreettinen viitekehys, toisin sanoen tutkimusta tehdään teoriasta nousevilla kategorioilla. Analyysi käytännön ilmiöstä rakentuu teorian varaan. Vasta tämän jälkeen kootaan tutkittava aineisto ja se analysoidaan ja tulkitaan, jonka jälkeen palataan teoreettiseen tarkasteluun. (Vilkkä, 2021, s. 156, 159.)

Tuomi ja Sarajärvi (2018, s.110–111) kuvaavat teorialähtöistä analyysiä siten, että siinä päättelyn logiikka yhdistetään deduktiiviseen päättelyyn, johon liittyy ajatus yleisestä yksityiseen. Deduktiivisen päättelyn mukaisesti yksityisen on myös palautettava sellaisenaan yleiseksi. Olen jakanut teoriaosan keskeisiin käsitteisiin, jotka ovat ilmastokahvila, ympäristöahdistus ja ympäristökriisi. Lähden hakemaan vastauksia näihin kategorioihin analyysin suorittaakseni. Teorialähtöisessä analyysissä uudistetaan tai vahvistetaan käsitystä aiemmasta teoriasta.

Kaikki kerätty aineisto yhteismitallistetaan eli aineisto, kuten tässä tutkimuksessa kyselyn tulokset, muutetaan tekstimuotoon, jotta niitä voidaan vertailla, ja tämän jälkeen sitä tarkastellaan tutkittavan ilmiön näkökulmasta. Aineisto tiivistetään, mikäli sitä on paljon, ja esimerkiksi koodataan asiasisällön mukaan jokaisen tutkijan omalla aineistonmerkintätavalla, sillä koodaamiseen ei ole yhtä yhtenäistä tapaa. (Kananen, 2014, s. 99–104; Kananen, 2015, s. 83.)

Tässä tutkimuksessa kyselyn vastaukset jaettiin teoriaosan mukaisesti kolmeen luokkaan sisällönanalyysin suorittamiseksi: ilmastokahvilaan liittyviin, ympäristökriisiin liittyviin ja ympäristöahdistukseen liittyviin vastauksiin, ja tämän jälkeen vielä pienempiin alaluokkiin (taulukko 1). Ilmastokahvilaan liittyviä kysymyksiä (liite 1) olivat kysymykset numerosta 1-15 sekä vapaaehtoinen avoin kysymys 22. Ympäristöahdistusta selvittivät kysymykset 16-21 ja uskoa tulevaisuuteen ympäristökriisissä kysymys numero 20. Koska ilmastokahvila-toimintaa halutaan kehittää sellaiseksi, että kävijä hyötyisi siitä, vastauksia halutaan etenkin kysymyksiin millainen, mikä ja mitkä (taulukko 2).

Tulosten tulkinnassa tutkintahavaintojen määrän tarpeeseen vaikuttaa niiden luokkien määrä, joihin aineistoa jaetaan samanlaisuuden mukaan. Helpomalla selviää silloin, jos luokkia on mahdollisimman vähän, sillä luokkien määrän kasvaessa myös havaintojen määrän tulee olla huomattavasti suurempi. Luokka voi olla Kanasen (2014, s. 97) mukaan esimerkiksi jako sukupuolen mukaan, mikäli sillä on merkitystä tutkimuksen tulosten kannalta. Tässä tutkimuksessa sukupuolella ei ollut merkitystä.

Taulukko 1. Aineiston jako luokkiin ja alaluokkiin.

LUOKKA	ALALUOKKA	KYSYMYKSET (1-22)
ILMASTOKAHVILA	tieto kahvilasta	1
	aika	2, 3
	paikka	4
	tuki	5, 6, 7, 8, 10
	sisältö	9, 11, 12, 13, 14, 15, 22
YMPÄRISTÖAHDISTUS	tunteet	16, 17
	teot	18, 19, 21
YMPÄRISTÖKRIISI	tulevaisuususko	20

Taulukko 2. Vastauksia etsitään kysymyssanoilla millainen, mikä ja mitkä.

<p><u>Ilmastokahvila:</u></p> <p>Minkälaisia kokemuksia ilmastokahvilassa kävijöillä on sen toiminnasta?</p> <p>Minkälaisessa paikassa ilmastokahvilaa olisi kävijöiden mielestä hyvä järjestää?</p> <p>Mitä puolia ilmastokahvilassa olisi syytä vielä kehittää?</p> <p>Minkälaista tukea he ilmastokahvilatoiminnasta nykyisellään saavat sekä mitä muuta he siltä toivovat?</p> <p><u>Ympäristöahdistus ja ympäristökriisi:</u></p> <p>Minkälaista ilmastokahvilassakävijöiden ilmastoahdistus on?</p> <p>Minkä ikäisenä heidän ympäristöahdistuksensa alkoi?</p> <p>Minkälainen heidän tulevaisuususkonsa on ympäristökriisin aikakaudella?</p> <p>Minkälaista heidän oireilunsa ja tulevaisuuteen suuntautuvat ajatuksensa ovat?</p>

4.2 Tulokset

Tutkimuksessa selvitettiin tieteelliseen kirjallisuuteen tutustumisen perusteella ilmastokahvilan järjestelyyn liittyviä kysymyksiä sekä ilmastokahvilalta saatua ja toivottua tukea sekä ympäristöahdistuksen vaikutuksia vastaajan omaan elämään. Vastaajalla oli mahdollisuus antaa vielä muuta palautetta ilmastokahvilasta kyselyn viimeisessä kysymyksessä. Kaikki tulokset diagrammeina ja kaavioina on katsottavissa liitteessä 2.

Mistä ilmastokahvilaan tulevat ovat saaneet tiedon ilmastokahvilasta?

Tieto kahvilasta

Tuloksista kävi ilmi, että yli puolet vastaajista sattui löytämään ilmastokahvilan kulkemalla ilmastokahvilan ohi ja kiinnostuttuaan tulivat katsomaan, mistä on kysymys. Osa oli kuullut ilmastokahvilasta ystävältään.

Minkälaisiin paikkoihin ja mihin aikaan ilmastokahvilakävijät toivovat jatkossa ilmastokahvilakokoontumisia?

Aika

Ilmastokahvilatapaamisia toivottiin olevan arkipäivänä kerran kuukaudessa myöhään iltapäivällä tai alkuillasta. Joka toinen viikko sai myös ääniä. Aikainen iltapäivä jakoi mielipiteitä, eikä ollut kovin suosittu aikaehdotus.

Paikka

Ilmastokahvilan paikaksi toivottiin kirjastoa tai oppilaitoksen kirjastoa Helsingissä. Valittavana olivat myös Espoo ja Vantaa, mutta niitä kukaan ei äänestänyt. Ilmastokahvilan sijainti yleisen hälinän suhteen jakoi mielipiteitä, ja eroa ei syntynyt siinä, toivotaanko tapaamisia hiljaiseen paikkaan vai onko ympäristön hälinällä väliä.

Minkälaisia positiivisia kokemuksia tai kehittämisideoita kävijöillä on ilmastokahvilasta? Hanke voi hyödyntää tätä tietoa kehittäessään ilmastokahvilatoimintaa.

Tuki

Suurin osa vastaajista oli epävarmoja kysyttäessä, aikooko tulla uuden kerran ilmastokahvilaan. Kukaan ei kuitenkaan vastannut suoraan kieltävästi. Sitä vastoin suurin osa vastasi suosittelevansa ilmastokahvilaa ystävälleen, joka tuntee ympäristöahdistusta.

Tukea muualta kuin ilmastokahvilasta saatiin eniten ystäviltä, kotoa ja työka- vereilta. Kukaan ei ollut jäänyt ilman tukea. Ilmastokahvilan parhaita puolia ovat vastausten mukaan vertaistuki eli juttelu ympäristöä ja ilmastoa koske- vista asioista muiden kanssa, myös ilmastokahvilaa pitävien ammattilaisten kanssa, sekä kahvin tai teen juonti. Sen sijaan tehtävien tekeminen ja pela- minen jäivät äänittä. Kysymykseen ”joku muu, mikä” oli vastattu parasta olevan kirjavinkit. Keväällä 2024 ilmastokahvilaa järjestettiin neljä kertaa Ilmastokah- vila goes Luontotupa -teemalla Viikin kirjastossa, jolloin kirjastosta oli valittu esille kulloiseenkin teemaan sopivia kirjoja.

Kysyttäessä minkälaista tukea vastaaja on saanut ilmastokahvilasta, kymmenestä vastaajasta kahdeksan ei ollut hakemassa tukea tai ei ollut saanut tukea ilmastokahvilasta itselleen. Loput vastasivat oppineensa asennoitumaan paremmin tulevaisuuteen, saaneensa toivoa aiemman ahdistuksen tilalle ja saaneensa rohkaisua ja tukea muilta samoin tuntevilta.

Sisältö

Ilmastokahvilan tunnelman vastattiin olleen etenkin avoin, mutta myös iloinen ja innostunut. Sen vastattiin olevan myös turvallinen ja helposti lähestyttävä. Yksi vastaajista oli kokenut tunnelman olleen ahdistunut. Kukaan ei ollut vas- tannut ilmastokahvilakokemuksen tunnelman olleen surullinen, sulkeutunut, pelokas, mutta ei myöskään tulevaisuuteen suuntautunut.

Kysyttäessä järjestäjätahon ammattilaisen merkityksestä ilmastokahvilassa, hänen merkityksekseen katsottiin etenkin keskustelun ylläpito. Lisäksi hänellä on merkitystä keskustelun ja toiminnan ohjauksessa teemassa pysymiseksi ja hän on myös luotettava aikuinen, jolle voi avautua ahdistavasta olost. Vähiten vastattiin, että häneltä tietää saavansa neuvoja ja ohjeita ahdistuksen hoitoon ja toivon luomiseen.

Hiukan yli puolet vastasi, että he pitivät ilmastokahvilassa erityisesti siitä, että siellä saattoi keskustella samanhenkisten kanssa ja sai huomata, ettei ole yksin ilmastotunteiden kanssa. Myös sellaisten ideoiden saanti, joita voisi itse tehdä ympäristön hyväksi, vastattiin olevan sellaista, josta ilmastokahvilassa erityisesti piti. Mindfulness-harjoituksia ja omatoimisia harjoitteita äänestivät kumpaakin vain yksi vastaaja. Kohtaan ”jokin muu, mikä” oli vastattu, ettei hän ollut puhunut ilmastokahvilassa kenenkään kanssa.

Tunnetaitojen harjoittelu ympäristöahdistuksen käsittelyssä katsottiin tärkeäksi (ääniä 6/10). Melko tärkeäksi (ääniä 2/10), erittäin tärkeäksi (ääniä 1/10) ja ei yhtään tärkeäksi (ääniä 1/10) saivat ääniä vähemmän. Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteitaan. Kun kysyttiin, millä tavalla tunnetaitojen harjoittelu on ilmastokahvilassa otettu huomioon, seitsemän vastaajaa kymmenestä vastasi, ettei ollut osallistunut niiden harjoitteluun. Kahden mukaan ne oli otettu huomioon hyvin ja yhden mielestä huonosti. Tunnetaitoharjoittelun avusta ahdistuksensietokyvyn parantamiseen kuusi vastasi, ettei ollut osallistunut tunnetaitojen harjoitteluun ilmastokahvilassa. Heillä ei sen vuoksi voinut olla siitä havaintoa. Kolmen mukaan tunnetaitoharjoittelu oli parantanut ahdistuksensietokykyä hyvin ja yhden mielestä ei lainkaan. Vaihtoehdot hiukan ja paljon jäivät äänittä.

Kyselyn viimeinen kysymys, kysymys 22, oli vapaaehtoinen avoin kysymys, jossa kysyttiin, minkälaisia omia toiveita vastaajalla olisi ilmastokahvilatoiminnan suhteen. Kysymykseen vastasi kaksi kyselyyn vastannutta. Toisen mukaan

"Kahvilassa voisi tuoda esiin positiivisia uutisia ilmastosta ja ympäristöstä, niin vähän kuin niitä onkin. Eli vähän toiveikkuutta mukaan myös."

Toinen vastasi puolestaan, että

"Ilmastokahvilan tunnelma oli hyvä, mutta rakenne vähän epäselvä. Olin kaivannut myös jonkinlaista yhteistä keskustelua."

Minkälaista ilmastokahvilassakävijöiden ympäristöahdistus on ja minkälaisia vaikeita ympäristötunteita heillä on?

Tunteet

Vastaukset jakoutuivat laajasti kysyttäessä, minkä ikäisenä vastaaja alkoi tiedostaa ympäristön, luonnon ja/tai ilmaston tilan ja tuntea sen vuoksi surua tai ahdistusta. Vastausvaihtoehdoista jäivät ilman ääniä ainoastaan "alle kouluikäisenä" sekä "myöhemmin", jolla tarkoitettiin 30-vuotiaana tai sen jälkeen. Kymmenestä vastaajasta vain kaksi ei tuntenut surua tai ahdistusta.

Ympäristökriisi on aiheuttanut ilmastokahvilassa käyneille vastaajille eniten ahdistusta, surua, toivottomuutta ja turhautumista, mutta myös pelko, voimattomuus, ärtyneisyys ja häpeä saivat ääniä. Itkuisuutta ja vetäytymistä muiden seurasta oli vain vähän, eikä kukaan vastannut saaneensa paniikkikohtauksia, paniikkioireita, tunteneensa ruokahaluttomuutta tai unettomuutta. Kohtaan "jokin muu, mikä" oli vastattu ympäristökriisin aiheuttaneen vastaajalle toimintatahtoa.

Teot

Ympäristöahdistus tai -suru vaikuttaa vastaajien elämäntapoihin laajasti. Yhdeksän vastaajaa kymmenestä sanoi kierrättävänsä jätteensä tarkasti omiin keräyspisteisiinsä, jotta toimisi itse vastuullisesti. Autoilun välttäminen ja julkisten kulkuneuvojen, polkupyörän tai kävelyn valitseminen sekä kierrätettynä ostaminen ovat lähes yhtä yleistä. Yli puolet välttää lentämistä. Kuusi

kymmenestä vastasi huolen ympäristöstä saavan heidät toimimaan ja vain yhden se saa lamaantumaan. Neljä vastaajaa vastasi valinneensa opiskelualan ympäristöä ajatellen ja yhtä moni vastasi olevansa kasvissyöjä tai vegaani.

Kysyttäessä ympäristötunteiden vaikutuksesta tulevaisuudensuunnitelmiin eniten vastauksia sai kolme väittämää: puolet vastaajista vastasi aikovansa ostaa vielä enemmän kierrätettynä, neljä ei aio ostaa koskaan omaa autoa, vaan kulkee muilla keinoin. Kolme aikoo työskennellä tulevaisuudessa ympäristöön liittyvässä ammatissa.

Yksi vastaajista vastasi, ettei aio hankkia lapsia ympäristöhuolensa vuoksi, vaikka niitä haluaisi, ja kaksi ei aio hankkia lapsia, koska ihmisiä on jo liikaa. Vastausvaihtoehtoon ”jokin muu, mikä”, oli vastattu lapsiasiaan liittyen, että

”Minusta vapaaehtoisen lapsettomuuden markkinoiminen ilmastotekona on väärin. Itse panostan siihen, että ostan harvoin uutta ja käytän laadukkaan vaatteen loppuun ja sitten korjautan sen. Lihateollisuus tulisi myös ajaa alas.”

Ympäristöahdistuksen ollessa pahana omaa oloaan helpottaakseen kuusi ääntä sai kolme vastausvaihtoehtoa: luontoon meneminen, lukeminen ja musiikin kuuntelu tai sen soittaminen. Puolet vastaajista kertoi myös soittavansa puhelun tai juttelevansa läheisensä kanssa tai menevänsä lenkille.

Millä tavalla ilmastokahvilassa kävijä suhtautuu tulevaisuuteen?

Tulevaisuususkko

Yli puolet ilmastokahvilakävijöistä vastasi olevansa huolissaan maapallon tulevaisuudesta. Yhdeksän vastaajaa kymmenestä oli sitä mieltä, että tuhoutumista voidaan vielä lykätä hyvillä päätöksillä, mutta on toimittava heti. Kolmen mielestä negatiivinen kehitys voidaan vielä pysäyttää. Neljä vastaajaa oli sitä mieltä, että ihminen tulee tuhoamaan koko maapallon tulevaisuuden. Vastavasti neljä vastasi, että ihminen voi kyllä tuhota itsensä, mutta elämä Maassa

on sitkeää ja toipuu ajallaan jossain muodossa. Yhden mielestä emme voi vielä ennustaa täysin tulevaa, sillä ilmasto on vaihdellut rajusti ennenkin.

Vain kaksi ilmastokahvilakävijää ajatteli, että yksittäinen ihminen voi vaikuttaa osaltaan maapallon tulevaisuuden kehitykseen toimillaan. Kukaan ei vastannut, ettei ole huolissaan maapallon tulevaisuudesta. Toisaalta yksikään ei valinnut vastausta, että yksittäisen henkilön millään toimilla ei ole vaikutusta maapallon tulevaisuuden kannalta tai ettei hän ole ajatellut tulevaisuutta lähi-vuosikymmeniä pidemmälle.

4.3 Tutkimuksen yleistettävyyden, luotettavuuden ja eettisyyden

Koska ympäristökahvilaan osallistuu aina ennalta arvaamaton määrä kävijöitä, etukäteen ei voitu tietää, kuinka moni osallistuisi kyselyyn täyttämällä kyselylomakkeen. Koska ilmastokahvilakonsepti on vasta muotoutumassa, ei kävijämäärä ole senkään vuoksi ennalta tiedetty, vaan kävijät saapuvat paikalle monesti ohikulkumatkallaan. Kaikilla kävijöillä ei välttämättä itsellään ole myöskään tunnetta siitä, että heillä on ilmasto- tai ympäristöahdistusta.

Ilmastokahvilassa on useita toimintapisteitä, eikä yksittäinen kävijä ole paikalla välttämättä koko puolentoista tai kahden tunnin kahvila-aikaa tai hän osallistuu vain yhteen toimintaan. Hän saattaa jutella hetken kahvikupin äärellä ja lähteä sitten. Tämän vuoksi oli epävarmaa, moneltako kävijältä saisi vastauksen kyselyyn. Alun perin oli suunnitelmana, että jos olisi käynyt niin, ettei vastaajia ole riittävästi, jotta tutkimus olisi luotettava, esimerkiksi alle kymmenen vastaajaa, olisi voitu tarvittaessa kysyä myöhemmin puhelimitse lisää mielipiteitä kävijöiltä, mikäli he pyynnöstä antavat puhelinnumerosa kyselylomakkeen lopussa vapaaehtoiseen palautekenttään. Puhelinnumeroita ei kuitenkaan alettu pyytämään, vaan pidettiin kyselyyn osallistuneiden henkilöllisyys täysin tuntemattomana.

Vilka (2021, s. 191) kuvaa aineiston määrän periaatteita. Hänen mukaansa, mitä rajatumpi opinnäytetyön aihe on, sitä vähemmän aineistoa saatetaan

tarvita. Samoin, jos kohderyhmä on hyvin homogeeninen ja kysymykset on aseteltu rajatusti koskemaan tutkittavaa asiaa, riittää pienempikin aineiston määrä tiedontarpeeseen. Näin on ollut ilmastokahvilassa, kun sitä on järjestetty yliopiston tiloissa. Keväällä 2024 eli tämän tutkimuksen aikaan ilmastokahvilaa järjestettiin myös yhteistyössä Helmet-kirjaston eli pääkaupunkiseudun kirjastoverkon Luontotuvan kanssa ja näin ilmastokahvilakävijöiden joukko oli heterogeenisempää. Tämä vaikuttaa tutkimuksen yleistettävyyteen, sillä oli oletettavissa, että paikalle saapuvat olisivat enimmäkseen nuoria aikuisia, jos ilmastokahvila olisi vain yliopiston tiloissa. Kirjastoon sijoituessaan vastaajat saattaisivat olla muunkin ikäisiä.

Ilmastokahvilan suuntautuminen rajattuun aihealueeseen vastaa hyvin tutkittua asiaa, mikä vaikuttaa tarvittavan aineiston määrään. Niin Kananen (2014, s. 18–19) kuin Vilkkakin toteavat, että aineiston riittävään määrään ei loppujen lopuksi ole vastausta etukäteen, vaan riittävyttä arvioidaan ja perustellaan läpi työn. Metsämuuronen (2008, s. 56) muistuttaa, että pienten aineistojen tapauksessa voidaan tehdä tilastollisesti tai kliinisesti merkittäviä päätelmiä, eikä aineiston pienuus ole syy olla tekemättä niitä. Analysointia suoritetaan läpi aineiston ja sitä kerätään, kunnes tutkimusongelma ratkeaa ja tutkija ymmärtää ilmiön (Kananen, 2014, s. 19).

Tein opinnäytetyöni eettisiä pelisääntöjä noudattaen. Ensin hain lupaa oppilaitokselta tehdä opinnäytetyöni, jonka jälkeen hain tutkimuslupaa Nyyti ry:ltä. Olin koko opinnäytetyöprosessin ajan riittävästi yhteydessä sekä opinnäytetyöni ohjaajaan että yhteyshenkilöni Nyyti ry:ssä, jotta he tiesivät koko ajan, missä vaiheessa opinnäytetyötäni olen ja heillä oli mahdollisuus antaa minulle palautetta.

Laadin kyselylomakkeen kysymykset huolellisesti muilta ihmisiltä varmistaen, että he ymmärtävät kysymykset kuten olen tarkoittanut. Olin paikalla ilmastokahvilassa tapahtuman ajan ja siellä vastanneiden oli mahdollisuus kysyä minulta, jos he eivät ymmärtäneet kysymystä. Näin varmistin, että vastaaja on vastannut siihen, mitä kysymykselläni hain, eikä hän ole ymmärtänyt väärin. En johdatellut kysymyksillä vastaajia, mikä parantaa kyselyn luotettavuutta.

Saapuessani ilmastokahvilakertaan jakamaan linkkejä ja keräämään kyselyyn vastauksia, kerroin, kuka olen, kerroin tutkimuksesta ja kyselyn vapaaehtoisuudesta sekä kerroin mihin tarkoitukseen heidän vastauksensa ovat tulossa. Vastaukset annettiin anonyymisti ilman tunnistettavia tietoja. Ikää tai sukupuol-takaan ei tässä tutkimuksessa ole tarvetta tietää. Ihmisen yksityisyyden suo-jaaminen ja tietoon perustuva suostumus kuuluvat tärkeimpiin tutkimuseettisiin normeihin, joten tutkittavaa tulee aina informoida ennen kuin hän vastaa mi-hinkään (Vilka, 2021, s.116). Koska potentiaalisille vastaajille jaettiin linkki ja QR-koodi paperilla, he saattoivat itse päättää osallistuvatko kyselyyn vai eivät.

Käytän saatua aineistoa vain tähän tutkimukseen, enkä anna vastauksia ke-nellekään muulle. Vastatut kyselyt hävitän, kun opinnäytetyöni on valmis ja hyväksytty. Tuhoan kaiken aineiston ja niiden kopiot tuhoamalla tiedostot ko-noon kovalevyllä. Käytän saatuja vastauksia rehellisesti niissä mitään muutta-matta. Kävin keräämässä vastaukset kolmena kertana ilmastokahvilasta, jotta saan mahdollisimman kattavan aineiston kerättyä ja luotettavuus on näin pa-rempi.

Käytän opinnäytetyöni kirjoittamisessa Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyöpohjaa, joka on Microsoft Word -tiedosto. Teen opinnäytetyöhöni tulevat diagrammit käyttäen Google Forms -kyselylomakepohjaa, jonka avulla voin muodostaa diagrammeja heti vastaukset saatuni. Google Forms -kyse-lyjä voi laatia vain omalle Google-tilille salasanalla kirjautumalla.

Olen luonut tietokoneelleni opinnäytetyötä varten oman kansion, johon tallen-nan kaiken siihen liittyvän omiin alakansioihinsa. Tallennan kaiken myös irro-tettavalle kovalevylleni varmistaakseni, ettei koko työ tuhoudu, mikäli jompi-kumpi hajoaa. Koska en käsittele kenenkään henkilötietoja, voin tallettaa ky-selylomakkeiden vastaukset koneelleni. Koneeseeni tarvitsee kirjautua kasvo-jentunnistuksella tai salasanalla.

Käytän opinnäytetyössäni vain luotettavia tietolähteitä ja suoritan lainaukset rehellisesti ohjeiden mukaan plagioimatta kenenkään tekstiä ja merkitsen lähteet huolellisesti. Näin varmistan, että tieto on oikeaa ja väärentämätöntä.

Kuten opinnäytetyön teosta on yhdessä Nyyti ry:n kanssa sovittu, Nyyti ry saa opinnäytetyöni analysoidut tulokset ja jatkokehityssuunnitelmat käyttöönsä ja voi käyttää niitä ilmastokahvilatoiminnan kehittämiseen. Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanke toimii opinnäytetyön tilaajana ja saan Nyyti ry:ltä tautukea ja kommentteja pyytäessäni. En saa opinnäytetyön teosta rahallista korvausta. Oli oma toiveeni tehdä opinnäytetyö Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeeseen liittyen.

5 POHDINTA

Kyselytutkimukseen osallistui kymmenen ilmastokahvilakävijää. Vastauksia tuli riittävästi antamaan tietoa, kuinka ilmastokahvilan toimintaa voisi kehittää sekä niistä asioista, joista kävijät nyt jo pitävät. Vastaajien ympäristöahdistusta koskeviin kysymyksiin tuli hajontaa vastauksissa, mutta myös niissä tietyt vastausvaihtoehdot painottuivat. Ympäristöahdistusosioon olisikin ollut mielenkiintoista saada enemmän vastaajia, jotta olisi nähnyt, alkavatko tällöin tietyt vaihtoehdot painottumaan vielä enemmän vai jatkuuko vastausten jakaantuneisuus.

5.1 Tulosten tarkastelua ja kehitysehdotuksia

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen toiveesta ilmastokahvilassa käyneiden kokemuksia ja toiveita, jotta toimintaa voisi entisestään kehittää. Lisäksi tavoitteena oli selvittää kävijöiden mahdollisen ympäristöahdistuksen luonnetta, alkua, tunteita ja tulevaisuudensuuntaa. Ilmastokahvila on verraten uusi, maksuton matalan kynnyksen toimintakonsepti ympäristöahdistuksen helpottamiseksi vertaistuen avulla, joten sen kehittäminen ja toiminnan laajentaminen hyödyttää kaiken ikäisiä ihmisiä, joilla on vaikeita ympäristötunteita.

Suurin osa ilmastokahvilassa kävijöistä osui paikalle sattumalta. He olivat jo valmiiksi yliopiston kirjastossa tai Viikin kirjastossa muilla asioilla. Kaksi kävijää oli kuullut kahvilasta ystävältään, mikä osoittaa, että tieto ilmastokahvilasta kulkee eteenpäin myös ihmisten välityksellä. Vain yksi kävijä oli lukenut ilmastokahvilasta Ympäristöahdistus.fi-sivustolta ja toinen sosiaalisesta mediasta. Kukaan ei ollut nähnyt ilmoitusta ilmastokahvilasta esimerkiksi yliopiston ilmoitustaululta. Climate & Mind -sivusto ohjaa mainostamaan ilmastokahvilaa erilaisissa paikoissa kuten oppilaitosten sivuilla, oppilaitoksissa, ilmoitustauluilla tai sosiaalisessa mediassa (Climate & Mind, n.d.). Tämän perusteella ilmastokahvilan olemassaoloa, kokoontumisaikoja ja -paikkoja voisi mainostaa näyttävämmiin ja monipuolisempiin Internet-sivuilta tai sosiaalisen median sivuilta

ei välttämättä osata itse etsiä tietoa tällaisesta toiminnasta. MIELI ry, Nyyti ry ja Tunne ry mainostavat ilmastokahvilaa ja Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanketta omissa sosiaalisen median kanavissaan, mikä on hyvä asia, mutta moni, joka hyötyisi ilmastokahvilasta, ei niillä sivustoilla välttämättä tule käyneeksi.

Kirjastot ovat vastaajien mielestä hyviä paikkoja ilmastokahvilatapaamisten järjestämiseen. Ympäristön hiljaisuudella ei vastaajien mukaan ollut suurta merkitystä niillä, jotka valitsivat vastauksista vaihtoehdon ”ympäristön hälinällä ei ole väliä” Useimmat valitsivat kuitenkin kirjastot hyväksi kokoontumispaikaksi, mikä osoittaa, että rauhallinen kokoontumispaikka koetaan hyväksi. Kahvilatkin saivat ääniä ja maailmalla ilmastokahviloita järjestetäänkin esimerkiksi kahviloissa tai kaupunkien kaikille avoimissa monitoimitaloissa tai kulttuurikeskuksissa tilassa, jossa on rauhallista keskustella luottamuksellisesti (Climatecafes.org, 2024).

Vastaajien mukaan Helsinki sopii hyvin ilmastokahvilan järjestämiskaupungiksi. Sen valitseminen vastausvaihtoehdoista saattoi johtua siitä, että aineistoa kerättiin nimenomaan Helsingissä kahden eri kirjaston kävijöiltä ja he saattoivat itse olla kaikki helsinkiläisiä. Helsingissä on kirjastojen lisäksi useita lähiöasemia ja vastaavia asukkaille suunnattuja kokoontumistiloja, niin sanottuja lähiöolohuoneita, joissa ilmastokahvilaa voisi myös järjestää ja saada näin mukaan eri ikäisiä osallistujia. On huomioitava, että mikäli kysely olisi suoritettu muualla pääkaupunkiseudulla, myös Espoo tai Vantaa olisi voinut saada ääniä. Ilmastokahvilan ajankohdaksi toivottiin myöhäistä iltapäivää tai alkuiltaa arkipäivänä kerran kuukaudessa.

Suurin osa kyselyyn vastanneista suosittelisi ilmastokahvilaa ympäristöahdistusta tuntevalle ystävälleen. He eivät olleet kuitenkaan varmoja siitä, aikovatko itse tulla vielä ilmastokahvilaan. Suurin osa heistä ei ollut tullut hakemaan itselleen tukea tai ei ollut saanut sitä, mikä saattaa vaikuttaa siihen, että vastaajat olivat epävarmoja, tulisivatko enää uudelleen käymään.

Ympäristökriiseistä, ympäristön tilasta ja niiden herättämistä tunteista saattaa olla vaikea puhua oman lähipiirin kanssa, jos muita lähipiirin ihmisiä ei kiinnosta puhua tai kuulla niistä (Gribkoff, 4.9.2021), mutta tässä tutkimuksessa vastaajat kertoivat saavansa tukea ystäviltaan, kotoa ja työkavereilta, eikä kukaan ollut jäänyt ilman tukea. Vaikuttaa siltä, että tähän tutkimukseen vastanneilla ei ollut vaikeutta puhua ympäristötunteistaan muiden kanssa tai löytää kuulevaa korvaa, koska heillä oli läheisiä ja ystäviä, jotka tukivat heitä. Tämä tukee australialaistutkimuksen tuloksia siitä, että tutkittavat nuoret aikuiset kertoivat puhuvansa ilmastonmuutoksesta eniten ikäistensä ystävien kanssa, yliopistossa tai koulussa sekä kotona (Gunasiri ym., 2022, s. 6).

Ilmastokahvilassa pidettiin erityisesti vertaistuesta eli siitä, että saattoi jutella muiden samanhenkisten kanssa ja huomata, ettei ole yksin ilmastotunteidensa kanssa. Kahvin ja teen juonti olivat myös pidettyjä. Vastaajat arvostivat myös sellaisten ideoiden saantia ilmastokahvilassa, mitä he itse voisivat tehdä ympäristön hyväksi. Sen sijaan erilaiset tehtävät, pelit ja omatoimiset harjoitteet jäivät ilman ääniä tai saivat yksittäisiä ääniä. Erilaisia kirjavinkkejä voisi ilmastokahvilassa tarjota jatkossakin, sillä ainakin yksi vastaaja piti kirjavinkkejä parhaana ilmastokahvilassa. Tunnelmaa kuvattiin avoimeksi, iloiseksi ja innostuneeksi. Se koettiin myös turvalliseksi ja helposti lähestyttäväksi. Jostain syystä yksi kävijä oli kokenut tunnelman olleen ahdistunut. Tulevaisuuteen suuntautuneeksi ei kukaan ollut ilmastokahvilan tunnelmaa kokenut. Pihkalan mukaan paljon energiaa voi vapautua silloin, kun voidaan käsitellä tunteita ja ahdistusta yhdessä. Tällöin energiaa vapautuu hyvän näkemiseen, toivon kokemiseen ja ongelmanratkaisutyöhön (Pihkala, 2017, s. 16).

Viimeiseen avoimeen kysymykseen oli mahdollista antaa omia toiveita tai kehitysideoita ilmastokahvilan suhteen. Toisessa annetuista avoimista vastauksista pyydettiin tuomaan esiin myös positiivisia uutisia ilmastosta ja ympäristöstä ja lisätä toiveikkuutta negatiivisen uutisoinnin vastapainoksi. Vastaavasti kysyttäessä, minkälaista tukea vastaajat ovat ilmastokahvilasta saaneet, muutama vastaaja vastasi oppineensa asennoitumaan tulevaisuuteen paremmin. Muutama oli saanut toivoa ahdistuksen tilalle, ja muutama oli saanut myös rohkaisua. Toivon ja toiminnan painottamisen tulisikin olla ilmastokahvilassa

yhtä suuressa osassa kuin vaikeista tunteista puhumisen. Tarkoituksena on, että ilmastokahvilassa käynyt lähtee sieltä toimeliaampana ja voimaantuneempana (Climate & Mind, n.d.).

Toisen palautteen mukaan ilmastokahvilassa oli kyllä hyvä tunnelma, mutta vastaajan mukaan sen rakenne oli epäselvä. Hän olisi toivonut ilmastokahvilaan myös yhteistä keskustelua. Vuonna 2015, kun ensimmäistä ilmastokahvilaa suunniteltiin Skotlannissa, toiminnan tarkoituksena oli nimenomaan helposti saavutettavan, kuukausittaisen yhteisen keskusteluryhmän perustaminen (Lauronen, 20.11.2023). Ilmastokahviloiden tarkoituksena on ollut toimia turvallisenä, kannustavana tilana, jossa kukin voi puhua niistä vaikeista tunteista, joita ilmastonmuutos herättää. Ne on tarkoitettu ihan kaikille riippumatta siitä, osallistuuko henkilö jo ilmastotoimiin vai ei (Climate & Mind, n.d.; Rebecanestor.co.uk, 10.8.2020). Helsingin ilmastokahvilassa voisi panostaa yhteiseen vapaamuotoiseen keskusteluun joko yhteisesti tai pienemmissä ryhmissä. Viimeisellä aineistonkeruukerralla tämä jo toteutui, kun osa ilmastokahvilakävijöistä kerääntyi keskustelemaan pitkäksi ajaksi yhdessä muun muassa kaupungin kaavoitusasioista ja lähiluonnosta. Tilaan voisi järjestää pieniä 4–6 hengen pöytäryhmiä tai jos osallistujia on vähemmän, kaikki voisivat istua saman pöydän ääressä. Ilmastokahvilan rakenteen selkiyttäminen saattaisi houkutella lisää kävijöitä, kun ilmastokahvilatapaamista mainostaessa kertoisi jo selkeämmin, mikä tapaamisen struktuuri on. Climate cafés -sivustolla annetaan ohjeita yhteiseen keskusteluun perustuvan ilmastokahvilan järjestämiseen. Ohjeissa kehoitetaan antamaan tulijoille alussa mahdollisuus hetken porista keskenään vapaamuotoisesti odotellessa loppuja saapuvaksi, jonka jälkeen kaikki saapuneet esittäytyvät ja kertovat, mikä sai heidät tulemaan. Tämän jälkeen keskustelu voi alkaa niistä tunteista, joita tuli esiin esittelykierroksen aikana. Tarkoituksena on antaa keskeytymätön puheenvuoro kaikille, jotka haluavat puhua. (Climatecafes.org, 2024).

Yhdellä aineistonkeruukäynneistä oli kyselyyn vastattu sanallisesti, että kävijä ei ollut puhunut ilmastokahvilassa kenenkään kanssa. Huomioin kyllä itse paikan päällä olleena, että jokaista ilmastokahvilaan tullutta tervehdittiin ja toivotettiin tervetulleeksi. Toiset ihmiset ovat sosiaalisempia ja puheliaampia kuin

toiset, mutta puhuttamalla paikan päällä myös hiljaisempia tai ujompia, he ko-kevat itsensä todennäköisemmin tervetulleeksi.

Ilmastokahvilan järjestäjien merkitykseksi ilmastokahvilassa katsottiin keskustelun ylläpito sekä keskustelun ja toiminnan ohjaus teemassa pysymiseksi. Järjestäjiä pidetään myös luotettavina ihmisinä, joille voi avautua ahdistavasta olostä, mutta toisaalta vähiten äänestettiin, että järjestäjältä tietää saavansa neuvoja ja ohjeita ahdistuksen hoitoon ja toivon luomiseen. Koska toiveikkuuden lisäämistä toivottiin myös toisaalla, sen lisäämiseen voisi jatkossa kiinnittää enemmän huomiota. Kävijät pitivät tunnetaitojen harjoittelua tärkeänä ympäristöahdistuksen käsittelyssä (kuusi ääntä), mutta seitsemän vastaajaa kymmenestä ei ollut kuitenkaan osallistunut ilmastokahvilassa niiden harjoitteluun. Kolme koki, että tunnetaitoharjoittelusta oli apua ahdistuksensietokyvyn parantamisessa.

Kyselyyn vastanneilla äänet hajaantuivat erityisesti kysyttäessä, milloin vastaaja alkoi tiedostaa ympäristöön, luontoon ja ilmastoon liittyviä huonoja uutisia ja tuntea sen vuoksi surua tai ahdistusta. Vastaukset jakoutuivat alakouluikäisestä nuoreen 21–29 vuoden ikäiseen aikuiseen. Vain kaksi kyselyyn vastannutta kymmenestä ei tuntenut lainkaan surua tai ahdistusta.

Ympäristökriisit ja erilaiset globaalit sää- ja luonnonilmiöt aiheuttavat monille ihmisille muun muassa huolta, ahdistuneisuutta, avuttomuutta, turhautuneisuutta, voimakasta stressiä, toivottomuutta, masennusta tai jopa vihaa, kuten Gislason ym. (2021, s. 8), Gunasiri ym. (2022, s. 1) ja Kuisma (2019, s. 10) ovat todenneet. Sitran Ilmastotunteet-kansalaiskyselytutkimuksessa kartoitettiin touko-kesäkuussa 2019 ilmastonmuutoksen herättämiä tunteita ja niiden voimakkuutta ja yleisyyttä suomalaisilla sekä niiden vaikutusta hyvinvointiin ja kestäviin elämäntapoihin. Kansalaiskyselytutkimukseen osallistui 2070 yli 15-vuotiasta. Tavallisimmat tunteet, joita ilmastonmuutos vastanneissa herätti, olivat turhautuminen, riittämättömyyden tunne, voimattomuus, toivo, suru, skeptisyys/epäily, pelko ja suuttumus. (Autere, 22.8.2019.)

Tässä kyselytutkimuksessa kävi ilmi, että vastaajilla on laaja kirjo erilaisia vaikeita ympäristön tilaan liittyviä tunteita, erityisesti ahdistusta, surua, toivottomuutta ja turhautumista, mutta myös pelkoa, voimattomuutta, ärtyneisyyttä ja häpeää. Vastaukset olivat siten hyvin samankaltaiset kuin Sitran vuoden 2019 tutkimuksessa. Pihkala kuvaa teoksessaan (2019) laajasti erilaisia ympäristötunteita ja sanoo ahdistuksen itse asiassa kuvaavan useita eri tunteita, jotka tuntuvat samaan aikaan kehossa ja mielessä. Osa ihmisistä lamaantuu ahdistuksen seurauksena, siten että heidän toimintakykkynsä laskee ja osalla se lisää aktiivisuutta. He voivat tuntea globaalia surua, joka liittyy ympäristöongelmiin. Pelon tunteminen uuden ja tuntemattoman edessä on ihmiselle normaali terve tunne, mutta pelon voimakkuudella on eroja. Jos pelon voimakkuus on korkea, se alkaa vaikuttamaan jo haitallisesti toimintakykyyn ja on ympäristökauhua, mutta lievempänä kyseessä on ympäristöhuoli. Ympäristöön ja ilmastoon liittyviä pelkoja voi olla useita erilaisia. Ihminen voi esimerkiksi pelätä eläinten sukupuuttoon kuolemisia, ympäristösaasteita ja -myrkkyjä, luonnonilmiöiden voimakkuuden kasvamista taierilaisten ekosysteemien häviämistä. Ympäristövoimattomuus on tunne siitä, ettei ole voimia estää ympäristöongelmia, ympäristöturhautuminen taas turhautumista siihen, ettei yhteiskunnan eri päättävät tahot tee riittävästi työtä ongelmien eteen, vaikka niillä olisi jo kiire. Ärsyyntymistä voidaan tuntea sen vuoksi, että päätösten teossa kuluu paljon aikaa tai ollaan ärtyneitä toimista, jotka vaikuttavat ympäristön tilaan. Ihminen saattaa tuntea häpeää siitä, ettei omasta mielestään toimi riittävän hyvin ympäristöasioissa: hän esimerkiksi lentää, vaikka tietää sen lisäävän päästöjä. Aikuiset voivat tuntea häpeää jo siitä, että kuuluvat ikäluokkaan, joka on saattanut maailman tähän tilaan. (Pihkala, 2019, s. 67, 72, 91, 95-97, 110, 117, 164, 167, 176-177.)

Psykofyysisiä oireita ei tähän kyselyyn osallistuneilla ollut lainkaan: fyysiset oireet jäivät täysin ilman ääniä. Tämä tuki Sitran Ilmastotunteet-tutkimuksen tuloksia, sillä siinäkin fyysisten oireiden määrä oli alhainen. Ilmastotunteiden vuoksi unihäiriöitä, sydämentykytystä ja hengenahdistusta koki kutakin 5 %, vatsaoireita 3 % ja pahoinvointia 4 % vastanneista (Hyry, 2019, s. 25).

Stanley ym. (2021, s. 4–5) todistivat australialaistutkimuksessaan, että erilaisilla ympäristötunteilla on ainutlaatuinen roolinsa motivoida yksilöä toimimaan ympäristön puolesta ja auttaa yksilöä säilyttämään mielenterveyden. Myös Sitran kyselyssä selvisi, että kestävien elämäntapojen harjoittaminen auttaa yli 80 %:a vastanneista tunteiden hallinnassa. Samoin luonnossa liikkuminen, aiheesta puhuminen ja tiedon hankkiminen aiheesta, liikunta ja urheilu sekä erilainen kansalaisaktivismi ja vaikuttamistyö auttoivat kyselyyn vastanneita tunteiden hallinnassa. (Autere, 22.8.2019.) Tässä kyselytutkimuksessa selvisi, että ympäristöahdistuksessa ja muissa vaikeissa tunteissa vastaajien oloa helpottivat luontoon meneminen, lukeminen ja musiikin kuuntelu tai soittaminen, läheiselle soittaminen tai juttelu ja lenkille meneminen. Vastaukset olivat täten hyvin saman suuntaisia kuin Sitran kyselyssä.

Ympäristöön liittyvät tunteet vaikuttavat kyselyvastaajien elämään laajalla alueella. Yli puolet kyselyyn osallistuneista vastasi, että huoli ympäristöstä saa heidät toimimaan. Tutkimuksessa selvisi, että ilmastokahvilassa käyneet ovat ahkeria kierrättäjiä, suosivat yleisiä kulkuneuvoja, kulkevat polkupyörällä tai kävellen ja he välttävät lentämistä. Lähes puolet ovat kasvissyöjiä tai vegaaneja. Iso osa vastaajista oli valinnut opiskelualansakin ympäristöä ajatellen. Tulevaisuudessa osallistujat aikovat kierrättää yhä enemmän ja moni suosii edelleen myös muita liikkumiskeinoja kuin omaa autoa. Noin joka kolmasosan suunnitelmissa on työskennellä ympäristöön liittyvässä ammatissa. Samoin kolme vastaajaa kymmenestä eli noin joka kolmas ei aio hankkia lapsia joko maailman liikkakansoituksen tai ympäristöhuoliensa vuoksi. Nämä tulokset tukevat Ilmastobarometri 2023 -kyselyn tuloksia, joissa selvisi, että ilmastokeskittäviä valintoja teki puolet vastanneista, 43 % oli vähentänyt tavaroiden hankintaa ilmastosyiden vuoksi ja hiukan yli kolmasosa oli lisännyt joukkoliikenteen käyttöä, kävelyä sekä pyöräilyä ja vähentänyt näin oman auton käyttöä (Hyry, 2023, s.11, 14).

Maapallon tulevaisuudesta ollaan huolissaan. Tähän kyselyyn vastanneita yhdisti mielipide siitä, että maapallon tuhoutumista voidaan vielä lykätä hyvillä päätöksillä, jos toimitaan heti ja osa uskoi jopa toiveikkaammin, että negatiivinen kehitys voidaan vielä pysäyttää. Tämä tukee Ilmastobarometri 2023 -

kyselytutkimuksen tuloksia, johon osallistui 1043 iältään 15–74-vuotiasta suomalaista. Siinä selvisi, että 76 % vastaajista koki, että ilmastonmuutoksesta aiheutuvia haittoja voidaan vähentää varautumalla siihen ja 72 %:n mielestä Suomen tulisi varautua paremmin sään ääri-ilmiöihin. 71 % tutkimukseen vastanneista oli sitä mieltä, että metsien hakkuiden määrään ja hoitotapoihin tulee kiinnittää huomiota aiempaa enemmän, koska metsät hiilinieluinä hillitsevät ilmastonmuutosta. (Hyry, 2023, s. 24, 29.) Huolestuttavaa on se, että lähes puolet tähän kyselytutkimukseen vastanneista oli sitä mieltä, että ihminen tulee tuhoamaan koko maapallon tulevaisuuden. Yhtä suuri osa ajatteli, että elämä Maassa jatkuu jollakin tavalla, vaikka ihminen itsensä tuhoaisikin. Yksittäisen ihmisen toiminnalla ei juurikaan uskottu olevan vaikutusta maapallon tulevaisuuden kannalta.

5.2 Jatkotutkimusehdotuksia

Tässä kyselytutkimuksessa esitettiin toive, että ilmastokahvilassa tuotaisiin esiin enemmän positiivisia uutisia ilmastosta ja ympäristöstä sekä lisättäisiin toiveikkuutta. Ilmastokahvilatoiminnan vakiintuessa Suomessa aikanaan, voisi tutkia uudelleen, ovatko kahvilassa käyneet kokeneet vaikeiden ympäristötunteidensa helpottuneen ja onko toiminta pystynyt luomaan toiveikkuutta heidän elämäänsä. Tässä vaiheessa kyseessä on vielä niin uusi konsepti, että tutkimustuloksia ei juuri ole.

Ehdotan myös, että esimerkiksi opinäytetyönä voisi tehdä kirjallisuustutkimuksen siitä, minkälaisia matalan kynnyksen palveluita maailmalla on kehitetty ympäristötunteiden käsittelyyn. Mielenterveystalo.fi -sivustolla on nykyisin ilmastoahdistuksen omahoito-ohjelma (Mielenterveystalo, n.d.), jota voi itsenäisesti käydä läpi, mutta kaikille itsenäinen työskentely ei ole paras vaihtoehto.

Kyselytutkimuksessa kävi myös ilmi, että osallistuneet olivat alkaneet tuntea luonnon ja ympäristön vuoksi surua tai ahdistusta hyvin eri ikäisinä. Osa on ollut tuolloin vielä alakouluikäisiä. Voisi tutkia, ovatko vaikeita ilmastotunteita

jo alakouluikäisestä asti tunteneet olleet myös muutoin ahdistuneempia myöhemmin elämässään.

5.3 Ammatillinen kehittyminen

Otin yhteyttä sähköpostitse Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen projektipäällikköön joulukuussa 2023. Kerroin etsiväni opinnäytetyöaihetta, joka liittyisi nuorten kokemaan ahdistukseen, selailleeni eri mielenterveysjärjestöjen verkkosivuja ja löytäneeni hankkeen MIELI ry:n verkkosivuilta. Sain ehdotuksen tästä opinnäytetyön aiheesta ja innostuin. Kun tutkimuslupa oli saatu, projektisuunnitelma hyväksytty ja allekirjoitukset oli opinnäytetyösopimuksessa helmikuun 2024 loppupuolella, minulla oli opinnäytetyön teoriaosa jo pitkällä, sillä pyrin tammikuun alusta lähtien kirjoittamaan hiukan joka päivä.

Google Forms -kyselyn sain laadittua helmikuun lopussa perehdyttyäni teoriaan jo kahden kuukauden ajan. Matkustin Helsinkiin yhteensä neljä kertaa jakamaan kyselylinkkejä ilmastokahvilassa. Näistä ensimmäisessä etsin osallistujia kyselyn esitestaajiksi. Koin tärkeäksi matkustaa itse jakamaan linkit kyselyyn, jolloin saatoin esitellä itseni ja kertoa linkin vastaanottajalle tämän opinnäytetyön teosta ja pystyin henkilökohtaisesti kiittämään jo etukäteen mahdollisesta osallistumisesta kyselyyn. Samalla näin itse, millaista ilmastokahvilassa on, koska minulla ei ollut siitä ennen opinnäytetyötä mitään aiempaa tietoa. Juttelin kävijöiden kanssa ja koin itsekkin osallistuvani ilmastokahvilaan havainnoidessani, millä tavalla muut toimivat. Seurasin siis tapahtumia suoraan paikalla osallistujien nähdessä, mutta koska en osallistunut esimerkiksi ilmastopelin tai muihin toimintoihin, en varsinaisesti kokenut havainnoinnin olevan osallistuvaa (Kananen, 2015, s. 137).

Itse opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoittamisprosessin koin melko helpoksi. Lähdemateriaalin etsintä ja lukeminen tempaisi minut mukaansa niin, että kiinnostuin etsimään ylimääräistä lukemista aiheesta myös vapaa-ajalleni. Opinnäytetyötä tehdessäni opin paljon ympäristökriiseistä, ympäristöahdistuksesta, muista ympäristötunteista, ja niiden vaikutuksesta ihmisen elämään.

Toivon, että ilmastokahviloita perustetaan aikanaan ympäri Suomea, jotta mahdollisimman moni vaikeita ilmastotunteita tunteva pääsee keskustelemaan mieltään painavista asioista muiden samoja tunteita jakavien kanssa ja kokee näin vertaistukea ja voimaantumista.

Opin tekemään laadullista tutkimusta opinnäytetyötä tehdessäni. Koska minulla ei ole aiempaa kokemusta siitä, aloin aineistoa analysoidessani epäilemään sisällönanalyysin valintaa ja hain varmistusta opinnäytetyön ohjaajaltani. Saatuani henkistä varmistusta, että olen etenemässä kohti tuloksia, lopputyö sujuikin henkisesti helpommin. Koin suurta vastuuta siitä, että tulkitseen kyselyn tuloksia oikein. Kyselytutkimusta käytetään yleensä kvantitatiivisessa tutkimuksessa (Kananen, 2015, s. 132), mutta tässä tutkimuksessa vastaajien määrän oletettiin jo alkuaan jäävän melko pieneksi, joten tulosten tulkinta voitiin tehdä sanallisesti.

Aineistonkeruumenetelmänä toimiva Google Forms -kysely verkossa salli osallistujien vastaamisen kotoa käsin itselleen parhaana aikana. Huonona puolena oli pitkäkö vastausaika, joka oli kuukauden mittainen, ja jatkui kolmannen ilmastokahvilan jälkeen vielä viikon verran. Aloin pelkäämään, ovatko linkin saaneet unohtaneet linkin jonnekin taskunsa pohjalle ja saanko riittävästi vastauksia. Eniten vastauksia sain ensimmäiseltä keruukerralta ja jo niiden tulosten perusteella vastaukset painottuivat tiettyihin vastausvaihtoehtoihin, joita Viikin kirjastosta saadut viimeiset äänet vahvistivat. Loppujen lopuksi kolme aineistonkeruukertaa riitti hyvin ilmastokahvilasta kerättäviin mielipiteisiin ja toiveisiin, mutta ympäristöahdistukseen liittyen vastaajia olisi ollut mielenkiintoista olla enemmänkin, jotta olisin nähnyt, tuleeko vastauksiin selkeämmin eroavaisuuksia tai painottuuko jokin vastausvaihtoehdoista enemmän.

Kiitan Ympäristö ja tulevaisuus mielessä –hankkeessa työskenteleviä tästä hienosta mahdollisuudesta tehdä opinnäytetyö hankkeelle.

LÄHTEET

Albrecht, G. (2005). "Solastalgia". A new concept in health and identity. PAN: Philosophy Activism Nature, (3), 41–55. <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.897723015186456>

Autere, S. (22.8.2019). Kestävät elämäntavat auttavat ilmastoahdistukseen. Uutiset. Sitra. <https://www.sitra.fi/uutiset/kestavat-elamantavat-auttavat-il-mastoahdistukseen/>

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

Copernicus Climate Change Service. (9.4.2024). Copernicus: March 2024 is the tenth month in a row to be the hottest on record. March Climate Bulletins. Newsflash. Press releases. <https://climate.copernicus.eu/copernicus-march-2024-tenth-month-row-be-hottest-record>

Climate.cafe. (n.d.a). Climate Café® Oulu. Haettu 14.4.2024 osoitteesta <https://www.climate.cafe/climate-cafes/climate-cafe-oulu/>

Climate.cafe. (n.d.b). What is a Climate Café? Haettu 14.4.2024 osoitteesta <https://www.climate.cafe/what-is-a-climate-cafe/>

Climatecafes.org. (2024). Hosting Climate Cafés. Haettu 19.4.2024 osoitteesta https://climatecafes.org/home/hosting-climate-cafes/?expand_article=1

Climate & Mind. (n.d.). Climate Café International. Haettu 1.4.2024 osoitteesta <https://www.climateandmind.org/climate-cafe>

Dodds, J. (2021). The psychology of climate anxiety. BJPsych Bulletin, 45(4), 222-226. <https://doi.org/10.1192/bjb.2021.18>

Dooley, L., Sheats, J., Hamilton, O., Chapman, D. & Karlin, B. (2021). Climate change and youth mental health: Psychological impacts, resilience resources, and future directions. Los Angeles, CA: See Change Institute. <https://seechangeinstitute.com/wp-content/uploads/2022/03/Climate-Change-and-Youth-Mental-Health-Report.pdf>

Facebook.com. (n.d.). Climate Café® Oulu. Haettu 14.4.2024 osoitteesta <https://www.facebook.com/ClimateCafeOulu/>

Gislason, M. K., Kennedy, A. M. & Witham, S. M. (2021). The interplay between social and ecological determinants of mental health for children and youth in the climate crisis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(9), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094573>

GlobalNet21. (22.7.2022). Climate Cafes & Climate Anxiety. An interview with Rebecca Nestor [Video]. YouTube.

<https://youtu.be/nQhP8piYk2U?si=NI2gXJZtL82gjiKH>

Gribkoff, E. (4.9.2021). Anxiety and biscuits: the climate cafes popping up around the world. The Guardian, European edition, Environment, Climate crisis. <https://www.theguardian.com/environment/2021/sep/04/anxiety-and-biscuits-climate-cafes-popping-up-around-world>

Gunasiri, H., Wang, Y., Watkins, E., Capetola, T., Henderson-Wilson, C., & Patrick, R. (2022). Hope, coping and eco-anxiety: Young people's mental health in a climate-impacted Australia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 1–12.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19095528>

Haines, G. (6.9.2021). Introducing 'climate cafes', where you drink tea and talk global warming. Positive News Newsletter, Environment.

<https://www.positive.news/environment/climate-crisis-the-rise-of-the-climate-cafe/>

Harvey, J. A., Heinen, R., Armbrecht, I., Basset, Y., Baxter-Gilbert, J. H., Bezemer, T. M., Böhm, M., Bommarco, R., Borges, P. A. V., Cardoso, P., Clausnitzer, V., Cornelisse, T., Crone, E. E., Dicke, M., Dijkstra, K.-D. B., Dyer, L., Ellers, J., Fartmann, T., Forister, M. L., ... de Kroon, H. (2020). International scientists formulate a roadmap for insect conservation and recovery. *Nature Ecology & Evolution*, 4, 174–176. <https://doi.org/10.1038/s41559-019-1079-8>

Hautakangas, S. & Pirtonen, H. (6.7.2021). Peruuttamaton lajikato ja ekosysteemien tuhoutuminen vaikuttavat ihmisten tulevaisuuteen maapallolla. Tieto & trendit. Asiantuntija-artikkelit ja ajankohtaisblogit. Tilastokeskus.

<https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2021/peruuttamaton-lajikato-ja-ekosysteemien-tuhoutuminen-vaikuttavat-ihmisten-tulevaisuuteen-maapallolla/>

Heiskanen, M. (2010). Numeroiden lukeminen ja ymmärtäminen. Luku teoksessa: Hurtig, J., Laitinen, M. & Uljas-Rautio, K. (toim.). *Ajattele itse! Tutkimuksellisen lukutaidon perusteet*. 71–96. PS-kustannus.

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & Susteren, L. van. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)

Hyry, J. (2019). Kansalaiskysely ilmastonmuutoksen herättämistä tunteista ja niiden vaikutuksista kestäviin elämäntapoihin. Sitra.

<https://www.sitra.fi/app/uploads/2019/08/ilmastotunteet-2019-kyselytutkimuksen-tulokset.pdf>

Hyry, J. (2023). Ilmastobarometri 2023. Ympäristöministeriön materiaali-pankki. Valtiohallinnon ilmastoviestinnän ohjausryhmä.
<https://ym.emmi.fi/H79NSfRhGx9L>

IPCC. (2018). Intergovernmental Panel on Climate Change. Special report: Global warming of 1.5 °C. Haettu 9.3.2024 osoitteesta
<https://www.ipcc.ch/sr15/>

IPCC. (2023). Intergovernmental Panel on Climate Change. Projected impacts and risks. Technical summary. Luku teoksessa: Climate change 2022 – Impacts, adaptation and vulnerability: Working group II contribution to the sixth assessment report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. 37–118. Cambridge: Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/9781009325844.002>

IRP. (2019). Global resources outlook 2019: Natural resources for the future we want. Oberle, B., Bringezu, S., Hatfield-Dodds, S., Hellweg, S., Schandl, H., Clement, J., and Cabernard, L., Che, N., Chen, D., Droz-Georget, H., Ekins, P., Fischer-Kowalski, M., Flörke, M., Frank, S., Froemelt, A., Geschke, A., Haupt, M., Havlik, P., Hufner, R., Lenzen, M., Lieber, M., Liu, B., Lu, Y., Lutter, S., Mehr, J., Miatto, A., Newth, D., Oberschelp, C., Obersteiner, M., Pfister, S., Piccoli, E., Schaldach, R., Schüngel, J., Sonderegger, T., Sudheshwar, A., Tanikawa, H., van der Voet, E., Walker, C., West, J., Wang, Z., Zhu, B. A Report of the International Resource Panel. United Nations Environment Programme. Nairobi, Kenya. <https://www.resourcepanel.org/reports/global-resources-outlook>

Kananen, J. (2014). Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. JAMK Julkaisuja 176. Suomen Yliopistopaino Oy.

Kananen, J. (2015). Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. JAMK Julkaisuja 202. Suomen Yliopistopaino Oy.

Kiilakoski, T., & Laine, R. (2022). Tilasto-osio. Teoksessa T. Kiilakoski (toim.), Kestävää tekoa. Nuorisobarometri 2021 (s. 9–92). (Julkaisuja; No. 237), (Verkkojulkaisuja; No. 169), (Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja; No. 69). Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura, Nuorisotutkimusverkosto, opetus- ja kulttuuriministeriö.

Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Luku teoksessa: Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Osa 1, Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat. 73–87. PS-kustannus.

Kosonen, S. (28.9.2022). Näin kohtaat ympäristöahdistuneen. Terveystuolto. Lääkärilehti. Verkkojulkaisu. <https://www.laakarilehti.fi/terveydentuolto/nain-kohtaat-ymparistoahdistuneen/>

Kuisma, J. (2019). Paikallinen ilmastopolitiikka. Kunnallisalan kehittämissäätiön Polemia-sarjan julkaisu nro 114. Haettu 29.1.2024 osoitteesta https://kaks.fi/wp-content/uploads/2019/10/polemia-114_nettiin.pdf

Lauronen, M. (20.11.2023). Common factor: Concern over environment. Oulun ylioppilaslehti. Haettu 14.4.2024 osoitteesta <https://www.oulunylioppilaslehti.fi/en/common-factor-concern-over-environment/>

Metsämuuronen, J. (2008). Laadullisen tutkimuksen perusteet. (3. uud. p.). International Methelp.

Mielenterveystalo. (n.d.). Ilmastoahdistuksen omahoito-ohjelma. Haettu 30.4.2024 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/ilmastoahdistuksen-omahoito-ohjelma>

Mieli. (12.12.2022). Resilienssi auttaa selviytymään. Mieli ry:n verkkosivut. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>

Mieli. (8.2.2024). Mitä MIELI ry tekee? Mieli ry:n verkkosivut. <https://mieli.fi/mieli-ry/toiminta/>

Mieli. (27.1.2024). Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanke. Mieli ry:n verkkosivut. <https://mieli.fi/mieli-ry/hankkeet/ymparistoahdistuksen-mieli/>

Nyyti. (n.d.). NYTYTI ry. Nyyti ry:n strategia 2024–2027. Haettu 25.2.2024 osoitteesta <https://www.nyyti.fi/yhdistys/>

Ogunbode, C. A., Doran, R., Hanss, D., Ojala, M., Salmela-Aro, K., van den Broek, K. L., Bhullar, N., Aquino, S. D., Maroti, T., Schermerj, J. A., Wlodarczyk, A., Lu, S., Jiang, F., Maran, D. A., Yadav, R., Ardi, R., Chegeni, R., Ghanbarian, E., Zand, S., ... Karasu, M. (2022). Climate anxiety, wellbeing and pro-environmental action: correlates of negative emotional responses to climate change in 32 countries. *Journal of Environmental Psychology*, 84, 101887. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101887>

Ojala, M., Cunsolo, A., Ogunbode, C. & Middleton, J. (2021). Anxiety, worry, and grief in a time of environmental and climate crisis: a narrative review. *Annual Review of Environment and Resources*, 46, 35–58. <https://doi.org/10.1146/annurev-environ-012220-022716>

Palinkas, L.A., O'Donnell, M.L., Lau, W. & Wong, M. (2020). Strategies for delivering mental health services in response to global climate change: a narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (22), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228562>

Pihkala, P. (2017). Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo. Kirjapaja.

Pihkala, P. (2019). Mieli maassa? Ympäristötunteet. Kirjapaja.

Rebeccanestor.co.uk. (10.8.2020). What exactly is a climate café? <https://rebeccanestor.co.uk/2020/08/10/what-exactly-is-a-climate-cafe/>

Sampaio, F. & Sequeira C. (2022). Climate anxiety: trigger or threat for mental disorders? *The Lancet Planetary Health*, 6(2), e89.

[https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(22\)00008-0](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(22)00008-0)

Sangervo, J., Jylhä, K. M., & Pihkala, P. (2022). Climate anxiety: Conceptual considerations, and connections with climate hope and action. *Global Environmental Change*, 76, Article 102569, s. 1–

11. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2022.102569>

Silfverberg, K. (2022). Ilmastometsät: Metsät planeetan pelastajina. Into.

Stanley, S. K., Hogg, T. L., Levistona, Z. & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, 1, 1–5.

<https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003>

Tieteen termipankki. (23.2.2024). Filosofia: metodologia. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:metodologia>

Tukinet. (2024a). Tervetuloa Tukinettiin! Tukinet.net:n verkkosivut. <https://tukinet.net/>

Tukinet. (2024b). Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanke. Tukinet.net:n verkkosivut. <https://tukinet.net/toimijat/ymparisto-ja-tulevaisuus-mielessa-hanke/>

Tunne. (2024). Tietoa. Tunne ry:n verkkosivut. <https://tunne.org/tietoa/>

Tuomaala, E. (17.1.2023). Tunnetaidot ja mielekäs toiminta auttavat ympäristöahdistukseen. Haettu 16.1.2024 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielen-terveystasi/ymparisto-vaikuttaa-mieleen/tunnetaidot-ja-mielekas-toiminta-auttavat-ymparistoahdistukseen/>

Tuomi, J & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Tammi.

Tyrväinen, L. (2023). Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 28.8.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347>

UNICEF. (2023). Prospects for Children in the Polycrisis: A 2023 Global Outlook. United Nations Children's Fund 2023. <https://www.unicef.org/globalinsight/media/3001/file/UNICEF-Innocenti-Prospects-for-Children-Global-Outlook-2023.pdf>

Valli, R. (2018). Vastausten tulkinta määrällisessä tutkimuksessa. Luku teoksessa: Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Osa 2, Näkökulmia aineiston analysointiin. 261–275. PS-kustannus.

Vehkalahti, K. (2019). Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin yliopisto. <https://doi.org/10.31885/9789515149817>

Veijonaho, S., Ojala, M., Hietajärvi L. & Salmela-Aro, K. (2024). Profiles of climate change distress and climate denialism during adolescence: A two-cohort longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 48(2), 103–112. <https://doi.org/10.1177/01650254231205251>

Vilkkä, H. (2021). Näin onnistut opinnäytetyössä: ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-kustannus.

Ympäristöahdistus.fi. (19.12.2022). Minun ympäristötunteeni -työkirja. Oppaat ja julisteet. <https://www.ymparistoahdistus.fi/oppaat/minun-ymparistotunteeni-tyokirja/>

Ympäristöahdistus.fi. (22.1.2024). Ympäristötunnepeli. Harjoitukset. <https://www.ymparistoahdistus.fi/harjoitukset/ymparistotunnepeli/>

LIITE 1: KYSELYTUTKIMUS ILMASTOKAHVILAKÄVIJÖILLE

Teen tämän kyselytutkimuksen vastausten pohjalta opinnäytetyönäni ehdotuksia ilmastokahvilatoiminnan kehittämiseksi.

Toivoisin sinun vastaavan kyselyn yhteensä 21:een "rasti ruutuun" -kysymykseen ja viimeisenä olevaan vapaaehtoiseen avoimeen kysymykseen. Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 10 minuuttia. Vastaaminen tapahtuu täysin anonyymisti. En kerää mitään tunnistettavia tietoja enkä sähköpostiosoitteita ja käytän vastauksia ainoastaan opinnäytetyöni teossa. Kerään vastauksia ajalla 10.3.-10.4.2024. Kiitos!

Terveisin,

Eeva-Maria Manninen

(Satakunnan ammattikorkeakoulu, sosionomin (AMK) tutkinto-ohjelma)

Ilmastokahvilan järjestelyyn liittyvät kysymykset:

1. Miten löysit ilmastokahvilan?

Valitse yksi.

- Näin ilmoituksen oppilaitokseni ilmoitustaululla.
- Kuulin kahvilasta ystävältäni.
- Kuulin kahvilasta perheenjäseneltäni.
- Luin kahvilasta sosiaalisesta mediasta.
- Luin ilmastokahvilasta tieteellisestä julkaisusta ja katsoin, löytyykö Suomesta vastaavaa.
- Luin ilmastokahvilasta Ympäristöahdistus.fi:n tai mielenterveysyhdistyksen verkkosivulta.
- Satuain vain kulkemaan ohi ja kiinnostuin.

2. Millaisin välein toivoisit ilmastokahvilatapaamisia järjestettävän?

Valitse yksi.

- Joka viikko
- Joka toinen viikko
- Joka kolmas viikko
- Kerran kuukaudessa
- Kerran kahdessa kuukaudessa

3. Mihin kellonaikaan arkipäivänä (maanantai-perjantai) ilmastokahvilatapaamisten olisi mielestäsi paras olla?

Voit valita useita vaihtoehtoja.

- klo 12.00–13.30
- klo 13.00–14.30
- klo 14.00–15.30
- klo 15.00–16.30
- klo 16.00–17.30
- klo 17.00–18.30
- klo 18.00–19.30
- Voisin tulla ilmastokahvilaan myös viikonloppuna.

4. Minkälaisiin paikkoihin ja mihin kaupunkiin toivoisit kahvilatapaamisia?

Valitse mielestäsi kolme (3) parasta vaihtoehtoa. Kohtaan "muu" voit lisätä oman ehdotuksesi.

- Kirjastoon
- Oppilaitoksen kirjastoon (niin Helsingin Yliopiston kuin muidenkin oppilaitosten)
- Kahvilaan
- Rauhalliseen kokoushuoneeseen tai oppilaitoksen luokkatilaan
- Helsingissä
- Vantaalla
- Espoossa
- Hiljaiseen paikkaan, ei muuta hälinää ympärillä
- Ympäristön hälinällä ei ole väliä.
- Muu...

Tulisitko ilmastokahvilaan uudestaan ja suosittelisitko sitä muille:

5. Aiotko tulla kahvilaan uuden kerran?

Valitse se vaihtoehto, joka vastaa eniten tämänhetkistä mielipidettäsi. Jos vastasit "en", voit lisätä kohtaan "muu", minkä vuoksi et tule.

- Kyllä
- Ehkä
- En
- Muu...

6. Suosittelisitko kahvilaa ystävällesi, joka tuntee ympäristöahdistusta?

Valitse se vaihtoehto, joka vastaa eniten tämänhetkistä mielipidettäsi. Jos vastasit "en", voit lisätä kohtaan "muu", minkä vuoksi et suosittele.

- Kyllä
- Ehkä
- En
- Muu...

Ilmastokahvilalta saatu ja toivottu tuki:

7. Saatko tukea mahdolliseen ympäristöahdistukseesi tai muiden ympäristötunteidesi ja -ajatustesi käsittelyyn muualta kuin ilmastokahvilasta?

Voit valita useita vaihtoehtoja.

- Kotoa
- Ystäviltä
- Harrastuksesta
- Opiskelukavereilta
- Työkavereilta
- Sosiaalisen median ryhmästä
- En saa tukea mistään muualta.

8. Mikä toiminta ilmastokahvilassa on ollut sinun mielestäsi parasta?

Voit valita useita vaihtoehtoja. Jos vastasit "muu", voit kertoa, mikä muu toiminta on sinusta parasta tai minkä vuoksi kyseinen toiminta on mielestäsi parasta.

- Kahvin / teen juonti
- Juttelu muiden kanssa ympäristöä ja ilmastoja koskevista asioista (vertaistuki)
- Mahdollisuus jutella ammattilaisen kanssa ilmastoasioista
- Erilaisten tehtävien tekeminen
- Tunnetaitojen harjoittelu
- Pelaaminen
- Muu...

9. Minkälainen tunnelma kokoontumisissa on mielestäsi ollut?

Voit valita useita vaihtoehtoja. Jos valitsit "muu", voit halutessasi kuvailla tunnelmaa omin sanoin.

- avoin
- iloinen
- innostunut
- luottavainen
- tulevaisuuteen suuntautunut
- turvallinen
- helposti lähestyttävä
- pelokas
- sulkeutunut
- ahdistunut
- surullinen
- Muu...

10. Minkälaista tukea olet saanut ilmastokahvilasta?

Voit valita useita vaihtoehtoja. Jos vastasit "muu", voit kertoa, minkälaista tukea olet saanut.

- Olen saanut rohkaisua ja tukea muilta samoin tuntevilta.
- Olen saanut keskusteluapua ammattilaisilta.
- Olen oppinut keinoja hallita ahdistusta.
- Olen oppinut asennoitumaan paremmin tulevaisuuteen.
- Olen saanut toivoa aiemman ahdistuksen tilalle.
- En tunne saaneeni tukea.
- En ole hakemassa tukea.
- Muu...

11. Minkälainen merkitys ilmastokahvilan järjestäjätason ammattilaisella on tapaamisessa?

Voit valita useita vaihtoehtoja. Voit vastata myös "muu" ja lisätä jonkin muun merkityksen.

- Hän ohjaa keskustelua ja toimintaa siten, että pysymme teemassa.
- Hän pitää keskustelua yllä.
- Häneltä tiedän saavani neuvoja ja ohjeita ahdistuksen hoitoon ja toivon luomiseen.
- Hän on turvallinen ihminen, jolle voin avautua ahdistavasta olostani.
- Muu...

12. Mitä sellaisia menetelmiä tai ideoita ilmastokahvilassa on ollut, joista olet erityisesti pitänyt / aiot hyödyntää kotona?

Voit valita useita vaihtoehtoja. Kohtaan "muu" voit lisätä tässä mainitsemattoman menetelmän.

- Olen oppinut tunnistamaan paremmin tunteitani ja oppinut ilmaisemaan niitä.
- Mindfulness-harjoitukset
- Omatoimiset harjoitteet
- Keskustelu samanhenkisten kanssa. Sen huomaaminen, etten ole yksin tämän kanssa.
- Ideat, mitä voisin tehdä itse ympäristön hyväksi.
- Muu...

13. Kuinka tärkeäksi koet tunnetaitojen harjoittelun ympäristöahdistuksen käsittelyssä? Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteitaan.

Valitse vaihtoehto, joka vastaa mielipidettäsi parhaiten.

- Ei yhtään tärkeää
- Hiukan tärkeää
- Melko tärkeää
- Tärkeää
- Erittäin tärkeää

14. Miten tunnetaitojen harjoittelu on sinun mielestäsi otettu ilmastokahvilassa huomioon?

Valitse yksi.

- Hyvin
- Huonosti
- En ole osallistunut tunnetaitojen harjoitteluun.

15. Millä tavoin koet tunnetaitoharjoittelun parantaneen ahdistuksensietokykyäsi?

Valitse vaihtoehto, joka vastaa mielipidettäsi parhaiten.

- Ei lainkaan
- Hiukan
- Melko paljon
- Paljon
- En ole osallistunut tunnetaitojen harjoitteluun.

Kysymyksiä ympäristökriisin ja ympäristöahdistuksen vaikutuksista elämästäsi:

16. Minkä ikäisenä aloit tiedostaa ympäristön, luonnon ja/tai ilmaston tilan ja tuntea sen vuoksi surua tai ahdistusta?

Valitse se, joka vastaa parhaiten muistikuvaasi.

- alle kouluikäisenä
- alakouluikäisenä
- yläkouluikäisenä
- 16–20 -vuotiaana
- 21–29 -vuotiaana
- myöhemmin
- En tunne huolta, surua tai ahdistusta.
- Tunnen kyllä huolta, mutta en tunne surua tai ahdistusta.

17. Minkälaisia fyysisiä tai henkisiä oireita ympäristökriisi sinulle aiheuttaa?

Voit valita useita vaihtoehtoja. Kohtaan "muu" voit lisätä halutessasi jonkin muun oireen, jota ei löydy listalta.

- ahdistusta
- itkuisuutta
- paniikkikohtauksia tai paniikkioireita
- pelkoa
- voimattomuutta
- toivottomuutta
- surua
- ruokahaluttomuutta
- ärtyneisyyttä
- unettomuutta
- vetäytymistä muiden seurasta
- häpeää
- turhautumista
- Muu...

18. Millä tavalla tunnet ympäristöahdistuksen tai -surun jo nyt tällä hetkellä vaikuttavan elämäntapoihisi?

Voit valita useita vaihtoehtoja. Kohtaan "muu" voit halutessasi lisätä oman vaihtoehdotasi.

- Kierrätän jätteeni tarkasti omiin jättepisteisiinsä, jotta toimin itse vastuullisesti.
- Noudatan zero waste -periaatetta eli minimoin tuottamani jätteen lähes tulkoon nollaan.
- Ostan paljon kierrätettynä, jotta toimin itse omatuntoni mukaan.
- Toimin kuukausilahjoittajana järjestössä, joka tekee työtä luonnon ja ympäristön puolesta.
- Toimin itse aktiivisesti järjestötoiminnassa, joka tekee työtä luonnon ja ympäristön puolesta.
- Olen kasvissyöjä tai vegaani.
- En seuraa ympäristön tilaan liittyviä uutisia omaa psyykeä suojellakseni.
- Kasvatan itse kesäisin ruokaa (parvekkeella, patiolla, pihalla, puutarhassa..)
- Olen valinnut opiskelualani ympäristön tilaa ajatellen.
- Pyrin pienentämään hiilijalanjälkeäni.
- Vältän autoilua ja valitsen julkisen kulkuneuvon, polkupyörän tai kävelen.
- Vältän lentämistä ja valitsen kulkutavaksi jonkin muun (esim. bussi tai juna).
- Huoli ympäristön tilasta saa minut toimimaan.
- Huoli ympäristön tilasta lamaannuttaa minua.
- Haluaisin tehdä jotakin muuta omalta osaltani, mutten tiedä, mitä voisin tehdä.
- Muu...

19. Millä tavalla tunnet ympäristöahdistuksen tai -surun vaikuttaneen tulevaisuudensuunnitelmiisi? Vaikutukset voivat olla positiivisia tai negatiivisia.

Voit valita useita vaihtoehtoja. Kohtaan "muu" voit lisätä vaikutuksen listan ulkopuolelta.

- Aion noudattaa zero waste -periaatetta eli minimoin tuottamani jätteen lähes nollaan.
- Aion ostaa vielä enemmän kierrätettynä tai vaihdan muiden kanssa.
- En aio hankkia lapsia, koska ihmisiä on jo nyt liikaa.
- Haluaisin lapsia, mutten uskalla hankkia niitä lainkaan ympäristöhuoleni vuoksi.
- Aion tulevaisuudessa työskennellä ympäristöön liittyvässä ammatissa.
- Valitsen asumismuodon ympäristöä ajatellen.
- En aio ostaa koskaan autoa, vaan kuljen muilla keinoin.
- Muu...

20. Minkälaisena näet maapallon tulevaisuuden?

Voit valita useita vaihtoehtoja. Voit myös lisätä oman vaihtoehdon kohtaan "muu".

- Negatiivinen kehitys voidaan vielä pysäyttää.
- Tuhoutumista voidaan vielä lykätä hyvillä päätöksillä, mutta on toimitava nyt.
- Ihminen tulee lopulta tuhoamaan koko maapallon tulevaisuuden.
- Emme voi ennustaa täysin vielä tulevaa. Ilmasto on vaihdellut rajusti aiemminkin.
- Ihminen voi tuhota itsensä, mutta elämä Maassa on sitkeää ja toipuu ajallaan jossain muodossa.
- Yksittäinen ihminen voi vaikuttaa osaltaan maapallon tulevaisuuden kehitykseen toimillaan.
- Yksittäisen henkilön millään toimilla ei ole vaikutusta maapallon tulevaisuuden kannalta.
- En ole ajatellut tulevaisuutta lähivuosikymmeniä pidemmälle.
- Olen huolissani maapallon tulevaisuudesta.
- En ole huolissani maapallon tulevaisuudesta.
- Muu...

21. Millä tavalla saat helpotettua oloasi ympäristöahdistuksen ollessa pahana?

Voit valita useita vaihtoehtoja. Voit lisätä kohtaan "muu" oman helpotuskeinosi, jos se ei ole listassa.

- Soitan puhelun tai juttelen jollekin läheiselleni.
- Luen.
- Kuuntelen tai soitan musiikkia.
- Silitän lemmikkiä.
- Menen kuntosalille.
- Lähdän juoksulenkille.
- Menen kävelyille.
- Menen luontoon.
- Huudan niin kovaa kuin jaksan.
- Muu...

Tuleeko sinulle mieleen vielä jotakin muuta ilmastokahvilaan liittyvää, jonka haluaisit sanoa?

22. Minkälaisia omia toiveita sinulla olisi ilmastokahvilatoiminnan suhteen? Toivotko esimerkiksi lisää jotain tiettyä toimintaa tai jotain sellaista toimintaa, jota ei vielä ole ollut?

Vapaaehtoinen avoin kysymys. Voit vastata omin sanoin.

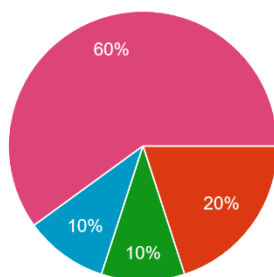
Kiitos osallistumisestasi kyselyyn!

LIITE 2: GOOGLE FORMS -KYSELYN TULOKSET

Ilmastokahvilan järjestelyyn liittyvät kysymykset

1. Miten löysit ilmastokahvilan? Valitse yksi.

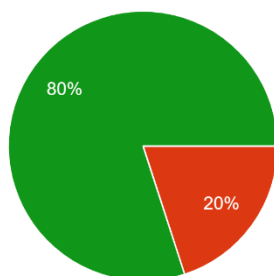
10 vastausta



- Näin ilmoituksen oppilaitokseni ilmoitustaululla.
- Kuulin kahvilasta ystävältäni.
- Kuulin kahvilasta perheenjäseneltäni.
- Luin kahvilasta sosiaalisesta mediasta.
- Luin ilmastokahvilasta tieteellisestä julkaisusta ja katsoin, löytyykö Suome...
- Luin ilmastokahvilasta Ympäristöahdistus.fi:n tai mielenterve...
- Satuin vain kulkemaan ohi ja kiinnostuin.

2. Millaisin välein toivoisit ilmastokahvilatapaamisia järjestettävän? Valitse yksi.

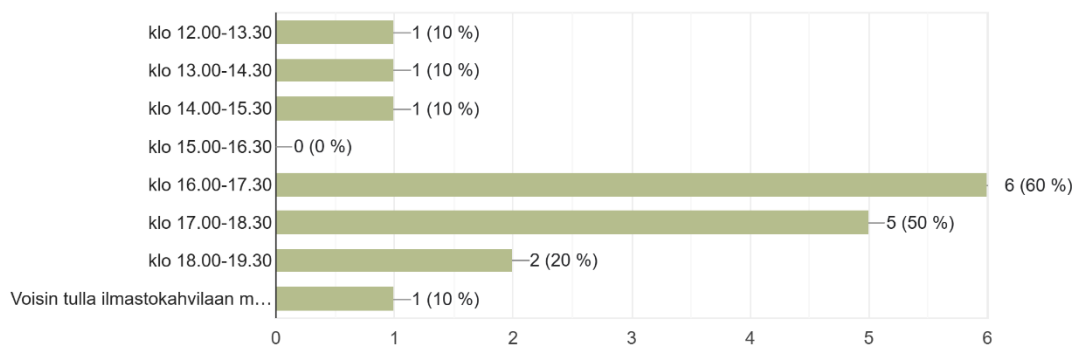
10 vastausta



- Joka viikko
- Joka toinen viikko
- Joka kolmas viikko
- Kerran kuukaudessa
- Kerran kahdessa kuukaudessa

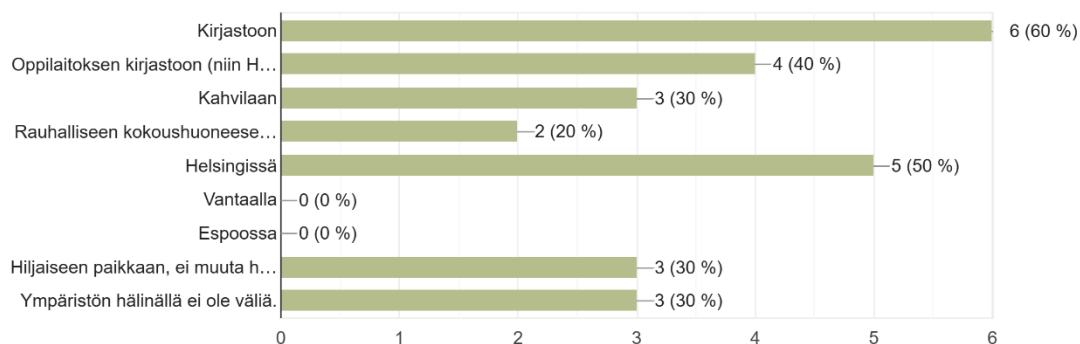
3. Mihin kellonaikaan arkipäivänä (maanantai-perjantai) ilmastokahvilatapaamisten olisi mielestäsi paras olla? Voit valita useita vaihtoehtoja.

10 vastausta



4. Minkälaisiin paikkoihin ja mihin kaupunkiin toivoisit kahvilatapaamisia? Valitse mielestäsi kolme (3) parasta vaihtoehtoa. Kohtaan "muu" voit lisätä oman ehdotuksesi.

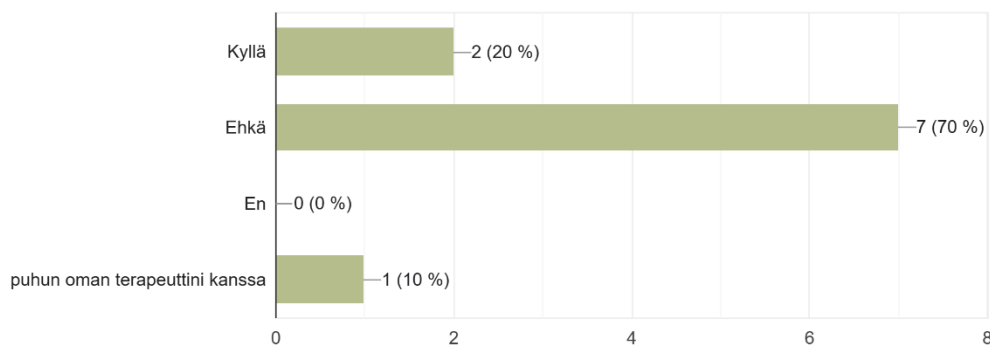
10 vastausta



Tulisitko ilmastokahvilaan uudelleen ja suosittelisitko sitä muille?

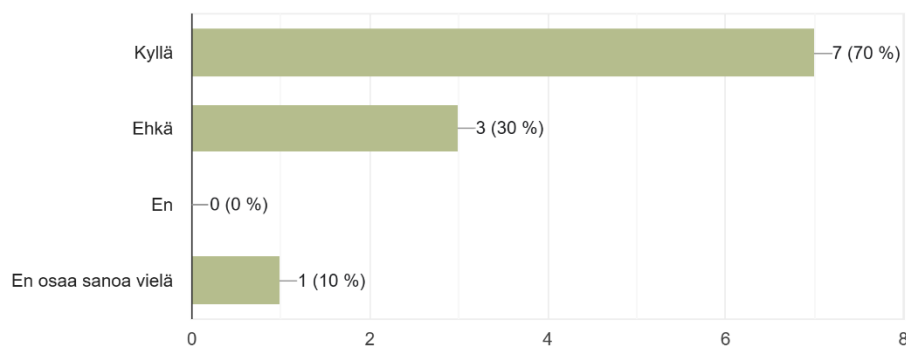
5. Aiotko tulla kahvilaan uuden kerran? Valitse se vaihtoehto, joka vastaa eniten tämänhetkistä mielipidettäsi. Jos vastasit "en", voit lisätä kohtaan "muu", minkä vuoksi et tule.

10 vastausta



6. Suositteletko kahvilaa ystävällesi, joka tuntee ympäristöahdistusta? Valitse se vaihtoehto, joka vastaa eniten tämänhetkistä mielipidettäsi. Jos vast... lisätä kohtaan "muu", minkä vuoksi et suosittele.

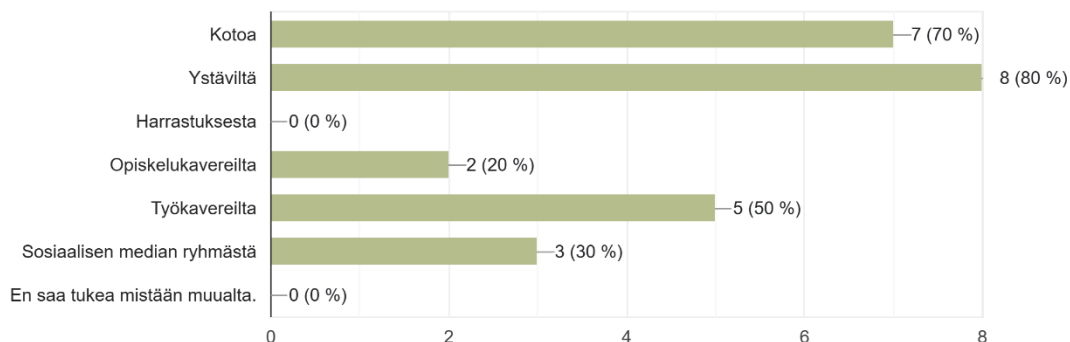
10 vastausta



Ilmastokahvilalta saatu ja toivottu tuki

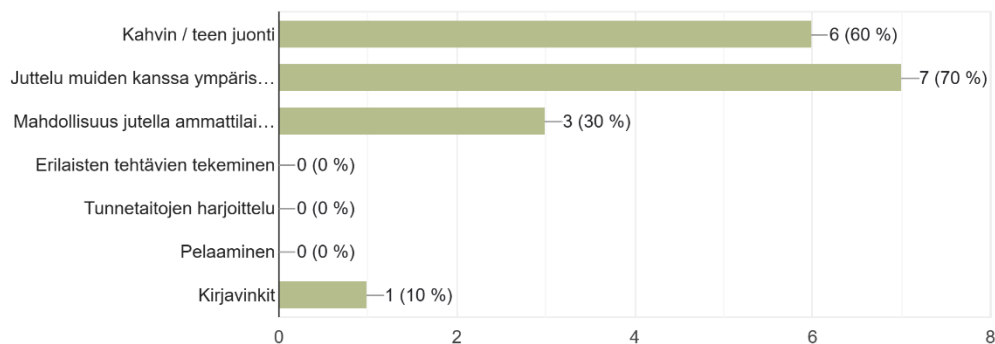
7. Saatko tukea mahdolliseen ympäristöahdistukseesi tai muiden ympäristötunteidesi ja -ajatustesi käsittelyyn muualta kuin ilmastokahvilasta? Voit valita useita vaihtoehtoja.

10 vastausta



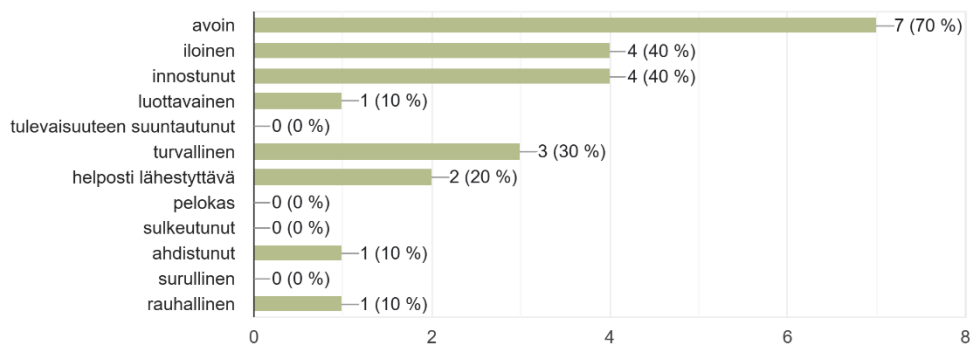
8. Mikä toiminta ilmastokahvilassa on ollut sinun mielestäsi parasta? Voit valita useita vaihtoehtoja. Jos vastasit "muu", voit kertoa, mikä muu toiminta ...kä vuoksi kyseinen toiminta on mielestäsi parasta.

10 vastausta



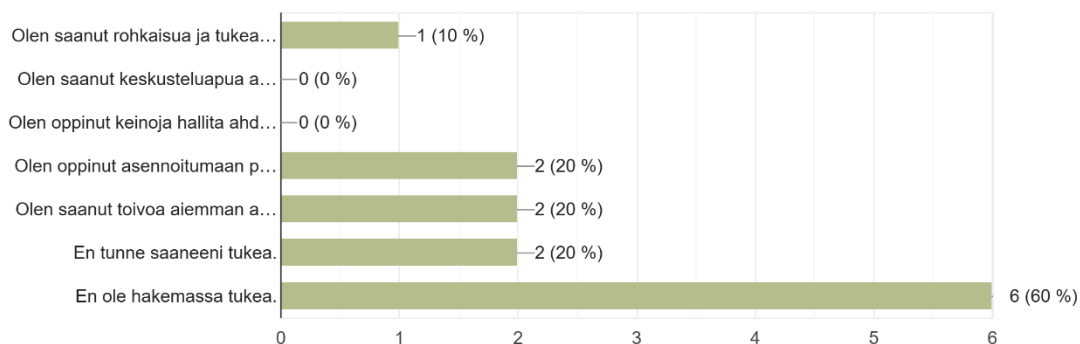
9. Minkälainen tunnelma kokoontumisissa on mielestäsi ollut? Voit valita useita vaihtoehtoja. Jos valitsit "muu", voit halutessasi kuvailla tunnelmaa omin sanoin.

10 vastausta



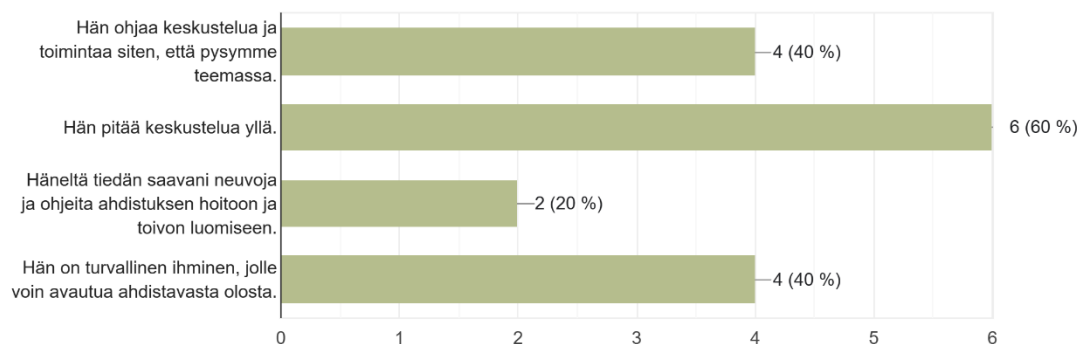
10. Minkälaista tukea olet saanut ilmastokahvilasta? Voit valita useita vaihtoehtoja. Jos vastasit "muu", voit kertoa, minkälaista tukea olet saanut.

10 vastausta



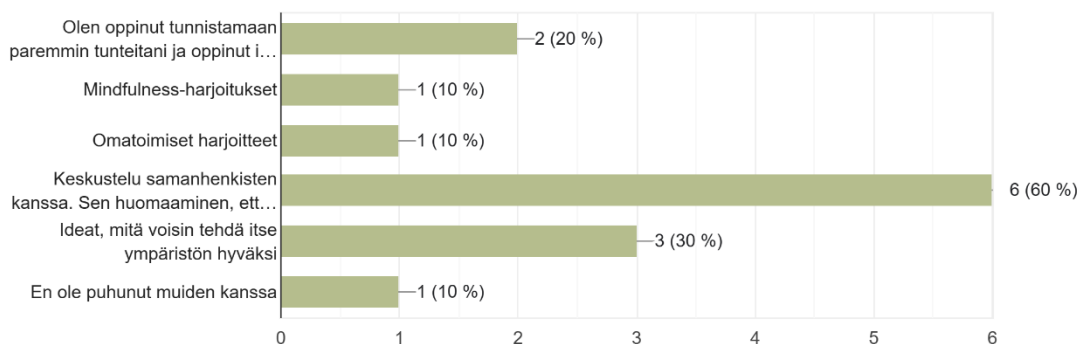
11. Minkälainen merkitys ilmastokahvilan järjestäjätahon ammattilaisella on tapaamisessa? Voit valita useita vaihtoehtoja. Voit vastata myös "muu" ja lisätä jonkin muun merkityksen.

10 vastausta

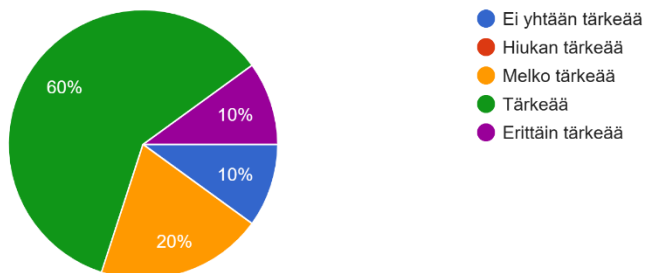


12. Mitä sellaisia menetelmiä tai ideoita ilmastokahvilassa on ollut, joista olet erityisesti pitänyt / aiot hyödyntää kotona? Voit valita useita vaihtoehtoja. Voit lisätä tässä mainitsemattoman menetelmän.

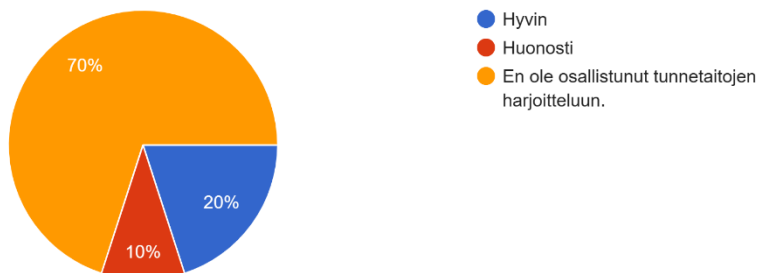
10 vastausta



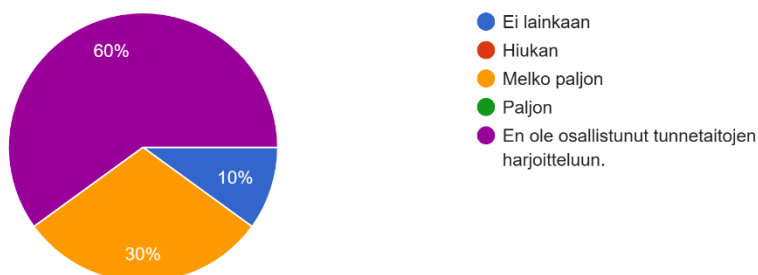
13. Kuinka tärkeäksi koet tunnetaitojen harjoittelun ympäristöahdistuksen käsittelyssä ?
Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä havaita, ilmaista j...se vaihtoehto, joka vastaa mielipidettäsi parhaiten.
10 vastausta



14. Miten tunnetaitojen harjoittelu on sinun mielestäsi otettu ilmastokahvilassa huomioon? Valitse yksi.
10 vastausta



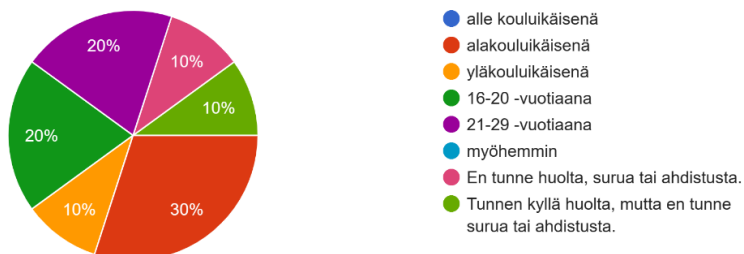
15. Millä tavoin koet tunnetaitoharjoittelun parantaneen ahdistuksensietokykyäsi? Valitse vaihtoehto, joka vastaa mielipidettäsi parhaiten.
10 vastausta



Kysymyksiä ympäristökriisin ja ympäristöahdistuksen vaikutuksista elämässäsi

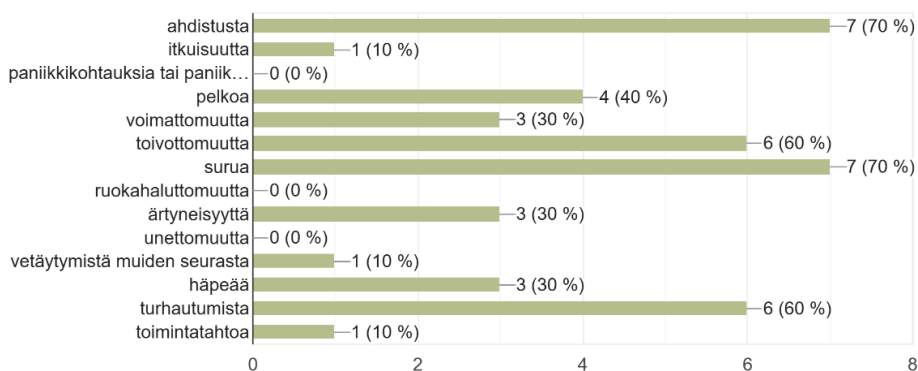
16. Minkä ikäisenä aloit tiedostaa ympäristön, luonnon ja/tai ilmaston tilan ja tuntee sen vuoksi surua tai ahdistusta? Valitse se, joka vastaa parhaiten muistikuvaasi.

10 vastausta



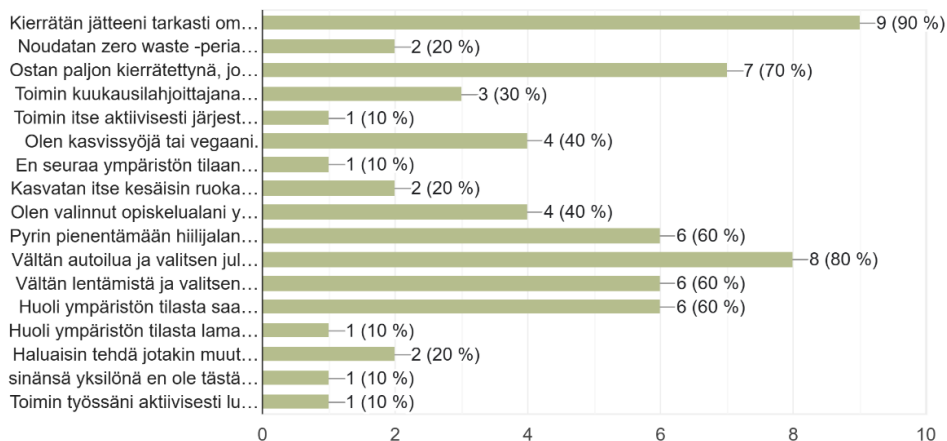
17. Minkälaisia fyysisiä tai henkisiä oireita ympäristökriisi sinulle aiheuttaa? Voit valita useita vaihtoehtoja. Kohtaan "muu" voit lisätä halutessasi jonkin muun oireen, jota ei löydy listalta.

10 vastausta



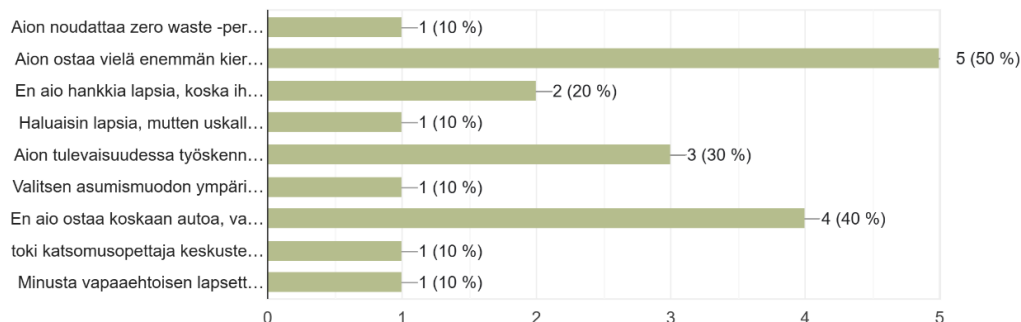
18. Millä tavalla tunnet ympäristöahdistuksen tai -surun jo nyt tällä hetkellä vaikuttavan elämäntapoihisi? Voit valita useita vaihtoehtoja. ...aan "muu" voit halutessasi lisätä oman vaihtoehdotosi.

10 vastausta



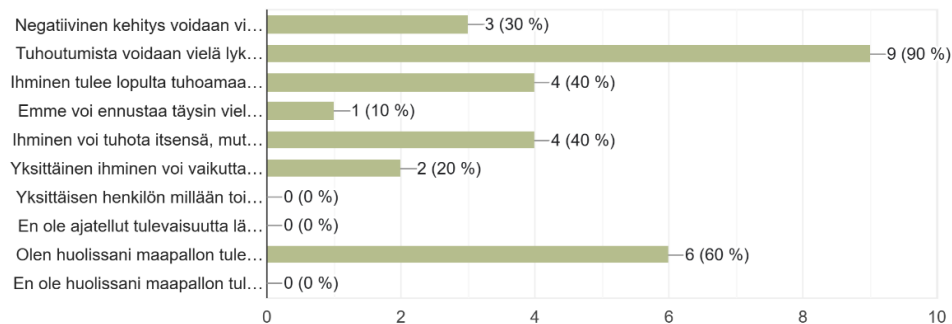
19. Millä tavalla tunnet ympäristöahdistuksen tai -surun vaikuttaneen tulevaisuudensuunnitelmiisi? Vaikutukset voivat olla positiivisia tai negatiivisia....aan "muu" voit lisätä vaikutuksen listan ulkopuolelta.

10 vastausta



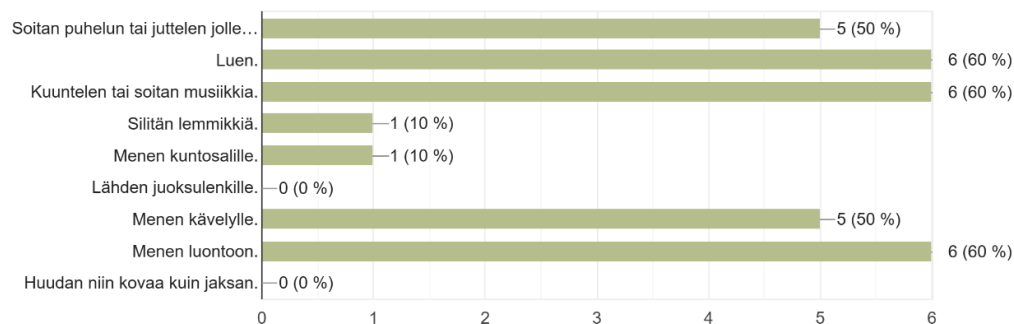
20. Minkälaisena näet maapallon tulevaisuuden? Voit valita useita vaihtoehtoja. Voit myös lisätä oman vaihtoehdon kohtaan "muu".

10 vastausta



21. Millä tavalla saat helpotettua oloasi ympäristöahdistuksen ollessa pahana? Voit valita useita vaihtoehtoja. Voit lisätä kohtaan "muu" oman helpotuskeinosi, jos se ei ole listassa.

10 vastausta



Tuleeko sinulle mieleen vielä jotakin muuta ilmastokahvilaan liittyvää, jonka haluaisit sanoa?

22. Minkälaisia omia toiveita sinulla olisi ilmastokahvilatoiminnan suhteen? Toivotko esimerkiksi lisää jotain tiettyä toimintaa tai jotain sellaista toimintaa, jota ei vielä ole ollut?

Vapaaehtoinen avoin kysymys. Voit vastata omin sanoin.

2 vastausta

Kahvilassa voisi tuoda esiin positiivisia uutisia ilmastosta ja ympäristöstä, niin vähän kuin niitä onkin. Eli vähän toiveikkuutta mukaan myös. 😊

Ilmastokahvilan tunnelma oli hyvä, mutta rakenne vähän epäselvä. Olisin kaivannut myös jonkinlaista yhteistä keskustelua.
