

Maksuton  
verkko-  
tapahtuma



# Elefantti palasissa

## Ahdistuksen syövereissä

### Ympäristöahdistus ja vaikeat ympäristötunteet - kuinka elää niiden kanssa?

Ahdistaako ilmastonmuutos, uutiset pakolaisvirroista ja synkät tulevaisuudenkuvat ekosysteemien romahtamisesta? Aiheuttavatko uutiset lajien sukupuutoista ja hakatuista metsistä surua? Mistä löytää toivoa ja merkitystä, kun tuntuu, että kaikki uutiset ovat huonoja? Kuinka säilyttää toimintakyky ja ilo elämässä ympäristökriisin keskellä?

**T**untuuko, että mieluummin olisit kuulematta uutisia sademetsien hakkuista ja koralliriuttojen tuhoutumisesta? Viekö huoli tulevaisuudesta voimat edistää itselle tärkeitä tavoitteita?

Tarkoitus ei ole poistaa ahdistusta ja tuudittautua pumpuliin ympäristökriisin keskellä. Ahdistuksen ja vaikeiden tunteiden kanssa on kuitenkin mahdollista oppia elämään, ja silloin jää voimia myös isoille ja pienille ympäristöteoille. Jos aamuöiden tuskaiset tulevaisuushuolet tekevät meistä toivottomia, emme pysty toimimaan.

Tule mukaan kuulemaan, kuinka lievittää vaikeita ympäristötunteita. Voit löytää vinkkejä toivon etsimiseen ja keinoja toimia ympäristökriisissä paremman tulevaisuuden eteen, itsellesi sopivalla tavalla.

Verkkotapahtumassa teemme pieniä harjoituksia, kuulemme ympäristöahdistusta kokeneen ihmisen tarinan ja jaamme ajatuksia. Yhtä harjoitusta varten tarvitset kaksi tyhjää paperiarkkia ja kynän.

#### Kenelle?

Opiskelijoille, jotka kokevat ympäristöahdistusta tai muita arkea kuormittavia ympäristötunteita.

#### Verkko

**Paikka:** Teams

**Ajankohta:** 26.9.

**Kellonajat:** klo 17–19

**Kouluttajat:** Paula Paloheimo, Mielen terveyden keskusliitto ja Eveliina Varis

**Mukaan mahtuu:** 995

**Ilmoittaudu mukaan:** 25.9. klo 10 mennessä

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Haku täällä, etsi kurssin nimellä:** [www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)



**Mielen terveyden**  
keskusliitto