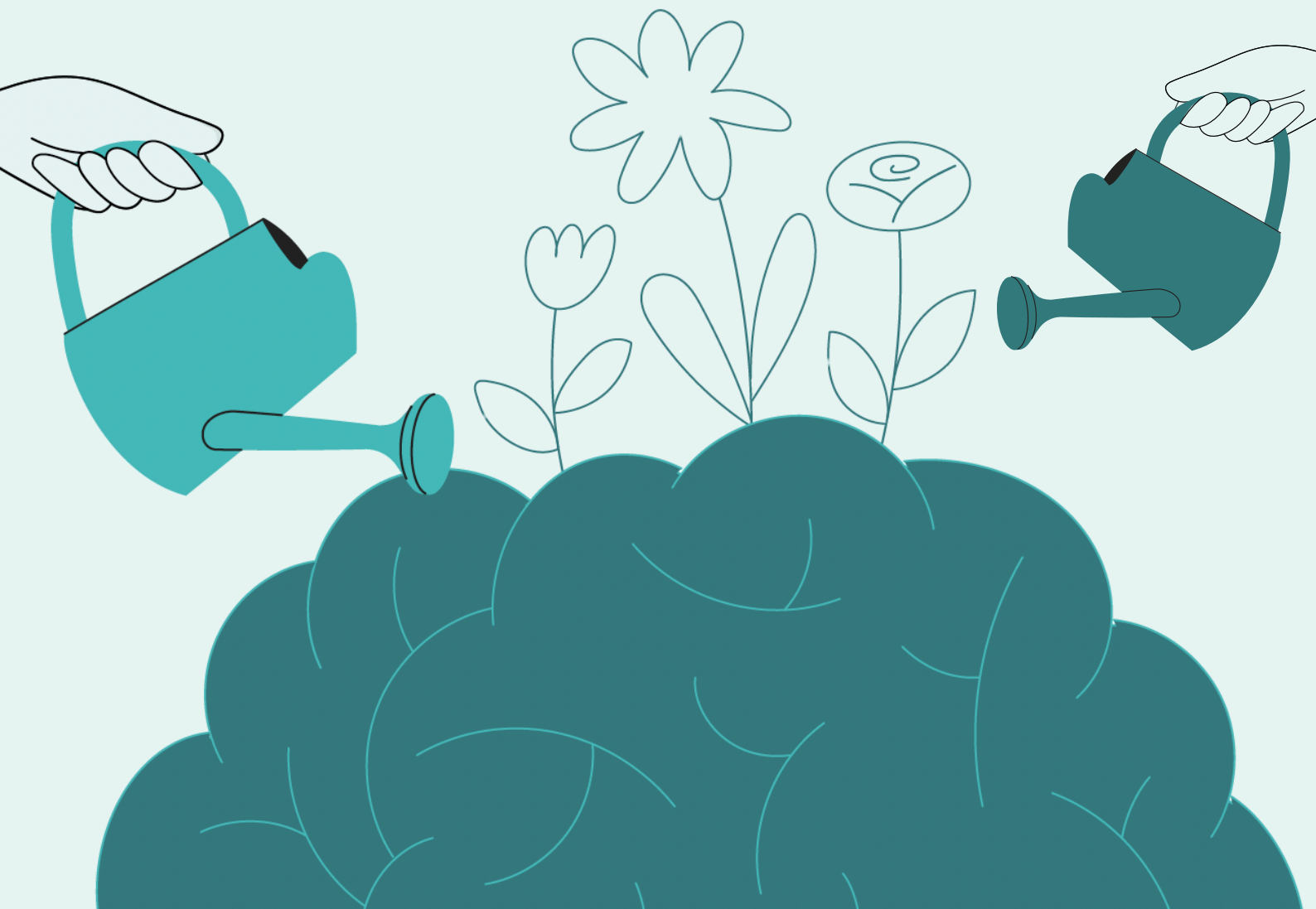




KLIIMAMUUTUSTEGA SEOTUD EMOTSIOONIDE LEEVENDAMINE

Kogemuspõhise tugirühma
juhend



Sisukord

SISSEJUHATUS

Juhendist 1

Milleks on vaja tugirühma? 2

Kellele ja kellelt? 3

LÄHENEMISVIISID 4

Kogemuspõhine tugi kliimaemotsioonidega
toimetulekul 4

Täiendav vaimse tervise tugi 5

Põhipunktid grupijuhtidele 5

Sotsiaal-emotsionaalsed oskused 5

Põhipunktid grupijuhtidele 6

Kognitiiv-käitumuslik teooria 7

Põhipunktid grupijuhtidele 8

Ökoemotsioonidega toimetuleku mudel 9

Põhipunktid grupijuhtidele 10

KUIDAS SEDA JUHENDMATERJALI KASUTADA 12

Meelespea 13

Keelekasutus ja terminid 13

Grupijuhid 14

TUGIRÜHMA LÄBIVIIMISE SAMMUD 17

Ettevalmistused enne läbiviimist 17

Mõttele läbi praktiline pool 17

Asukoht 18

Kestus 18

Sihtrühm 18

Turvalise õhkkonna loomine 19

Tugirühma juhendamise sammud 20

1 samm - alustamine 21

2 samm - emotsioonid 23

3 samm - tegutsemine 25

4 samm - tasakaal 26

5 samm - reflekteerimine ja kokkuvõtte
tegemine 28

KASUTATUD ALLIKAD 30

Autor: Terje Tamm

Kaasautorid: Claire Bonello, Nele Mets,
Kerttu Leimann

Sisuline korrektuur: Teili Toms, Anna-Kaisa
Oidermaa

Juhendi kujundaja: Liis Härma

Calm-Ey visuaalne identiteet: Olga Yocheva

Kogemuspõhise tugirühma juhend

“Kliimamuutustega seotud emotsioonide
leevendamine” on osa Erasmus+ rahastatud
noorte koostööprojektist „Toimetulek kliima-
murega: õppemeetodid Euroopa noorte vaimse
tervise jaoks“. Lisamaterjalid veebilehel
www.calm-ey.eu/et

Kaasatud organisatsioonid: MTÜ Peaasjad -
peaasi.ee, Eesti Roheline Liikumine, Friends of
the Earth Malta, Friends of the Earth Denmark
(NOAH), Jugend- und Kulturprojekt e.V.



Projekti kaasrahastab Euroopa Komisjoni
Erasmus+ programm.



Rahastanud Euroopa Liit. Avaldatud seisukohad
ja arvamused on ainult autori(te) omad ega
pruugi kajastada Euroopa Liidu või Euroopa
Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA)
seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ega EACEA
nende eest ei vastuta.

Projektinumber:
2023-1-EE01-KA220-YOU-000158460

See teos on litsentsitud Creative Commons
Attribution 4.0 rahvusvahelise litsentsi alusel.



SISSEJUHATUS

Juhendist

Kliimamuutused on üks praeguse aja keerukamaid ja mitmetahulisemaid probleeme. Tohtu hulk teavet, mis on selle teema kohta saadaval, mõjutab paratamatult ka meie heaolu. Noored on psühholoogiliselt ja emotsionaalselt kõige haavatavamad, mistõttu on nad ka vaimse tervise probleemidele vastuvõtlikumad (Coffey et al., 2021). Noori tuleks toetada, et nad ei tunneks end globaalsete probleemidega silmitsi seistes võimetuna, vaid suurendaksid selle asemel oma säilenõtkust, parandaksid sotsiaal-emotsionaalseid oskusi või leiaksid tegevusi, millest on kasu nii neile endile kui ka planeedile. Noorsootööl on selliste oskuste arendamisel tähtis roll. Lisaks inimese individuaalse säilenõtkuse toetamisele on siin oluline ka kogukonna toetus ja kollektiivne tegevus, mille üks näide on kogemuspõhine tugirühm (Stampleton & Jece, 2024).

Kliimamuutuste mõju kohta vaimsele tervisele on kasutusel mitmeid termineid, nt ökoärevus ja kliimaärevus. Mõlemat kasutatakse nii meedias kui ka teadustöös. Veel räägitakse solastalgiast, kliimaleinast, kliimamurest (Clayton, 2017; Pihkala, 2020; Helm, 2021) (loe täpsemalt peatükis “Keelekasutus ja terminid”). Selles juhendmaterjalis tähistab termin „**kliimaemotsioonid**“ mitmesuguseid tundeid, mida inimene võib kliimamuutustega seoses kogeda – vihast, kurbusest ja leinast lootuse ja tegutsemisinnuni. Neid eri tundeid aitab hästi kirjeldada Pihkala kliimaemotsioonide ratas (Pihkala, 2022). Oluline on märkida, et mõned emotsioonid, nagu lootus ja tegutsemisind, ei tulene otseselt kliimamure kogemisest, vaid neid soodustab individuaalse ja ühistegevuse toetamine kogukonnas (Schneider et al., 2021). Seega aitab see juhendmaterjal noortel ka mõista ja suunata oma läbielamisi ning emotsionaalseid reaktsioone seoses kliimamuutuste teemaga.

Milleks on vaja tugirühma?

Üks tõhus viis kliimaemotsioonidega toimetulekuks on osaleda **kogemuspõhises tugirühmas**, kus on usalduslik õhkkond, nii et osalejad julgevad oma mõtteid ja tundeid väljendada (Coppola & Pihkala, 2022). **Grupikohtumised võimaldavad osalejatel tunda sidet teiste inimestega ning mõista, et keegi pole selles võitluses üksi.**

Jagades kogemusi ja arutades viise, kuidas ühiselt enda ja keskkonna heaks tegutseda, saavad osalejad suurendada oma säilenõtkust ja toetada kestlikkust (Cooper et al., 2025). Nagu öeldakse – jagatud mure on pool muret. Tugirühmad aitavad raskete emotsioonide koormat kergendada ning leida keerulistel aegadel elus tähendust, rõõmu ja lootust.

Tugigrupis ei keskenduta üksnes emotsioonidele, vaid arutatakse ka seda, mida inimene saab enda, kogukonna või keskkonna heaks teha. Siiski ei pea kliimamuutustest ja -emotsioonidest rääkimine tingimata viima lahenduste või tegevusplaanideni, vaid sellest võib olla abi ka lihtsalt põhjusel, et see pakub sotsiaalset tuge (Coppola & Pihkala, 2022). Tugirühmad annavad noortele võimaluse kohtuda ja mõtteid vahetada, aidates suurendada kogukonnatunnet ja vähendada üksildust (Card et al., 2022). Ideaalis tekib osalejatel tugirühmas tugevam side oma kohaliku kogukonna ja üksteisega.

Gruppides ei keskenduta üksnes ärevusele või vihale, vaid tegeletakse kõikide emotsioonidega, mida kliimamuutused võivad tekitada. Ilma asjaliku toetuseta võib noortel (või ka täiskasvanutel ja noorsootöötajatel) olla raske kõigi nende tunnetega toime tulla ning nad võivad püüda teemat täielikult vältida, et pääseda häirivatest emotsioonidest. Neid, kes juba panustavad keskkonnaaktivismi, ohustab aga läbipõlemine ning neil on vaja leida võimalus oma emotsioonidega tegelemiseks, et nad suudaksid edasi tegutseda ja jätkata nii individuaalseid kui ka kollektiivseid pingutusi muutuste nimel (Stapleton & Jece, 2024).

See juhend on abiks tugirühmade töös, mille eesmärk on aidata osalejatel igapäevaeluga toime tulla vaatamata kliimamuutustega kaasnevatele muredele. Noorsootöötaja ja/või täiskasvanuna on meil nii võimalus kui ka kohustus suunata noori heitma pilk oma sisemaailma, et nad ei tunneks end kliimamuutuste reaalsusega silmitsi seistes võimetuna ja üksi.

Selle juhendmaterjali eesmärk on aidata noorsootöötajatel toetada 16–30aastaseid kliimamurelike inimesi, luues turvalise õhkkonna, kus noored saavad jagada kogemusi ja suhelda mõttekaaslastega.

Kellele ja kellelt?



KELLELE ON SEE JUHEND MÕELDUD:

Noorsootöötajad või grupijuhid:

- kellel on varasem grupi juhendamise kogemus ning grupiprotsesside suunamiseks vajalikud teadmised ja oskused (loe täpsemalt peatükis “Grupijuhid”).
- +
- kes on motiveeritud ja valmis juhtima noorte tugirühma, kus räägitakse kliimamuutustest ja sellest, kuidas see teema on mõjutanud osalejate heaolu ja emotsioone.
- +
- kes kannavad noorsootöö väärtusi. Noorte tegevuse või koos noortega ja noortele mõeldud tegevuse puhul on oluline lähtuda võrdse kohtlemise, sallivuse ja kaasamise põhimõtetest (Euroopa Nõukogu, 2025).

SELLEST JUHENDIST LEIAD:

- **kasulikud lähenemisviisid**, millele toetuda kliimamurelikele noortele mõeldud kogemuspõhiste tugirühmade töös;
- **sammud**, kuidas korraldada kogemuspõhist tugirühma kliimamurelikele noortele;
- **mõtteid ja ideid** selle kohta, mida juhendaja(te)l tasuks kogemuspõhist tugirühma juhtides silmas pidada.

**SELLE JUHENDI ABIL SAAVAD
NOORSOOTÖÖTAJAD JA GRUPIJUHID
LUUA NOORTELE SISUKAID
TUGISÜSTEEME, AIDATES NEIL ASTUDA
KLIIMAPROBLEEMIDELE VASTU
SÄILENÕTKUSE, LOOTUSE JA
TEGUTSEMISINNUGA.**

Inimeste jaoks, kes tunnevad ökoärevust või kliimamuret, on äärmiselt oluline jagada oma emotsioone, luua sidemeid kogukonnaliikmetega ja suurendada oma säilenõtkust (Stapleton & Jece, 2024). Ülioluline on leida tasakaal enda ja teiste heaks tehtava vahel. Sellele materjalile on täienduseks **eneseabi tööraamat**, mida saab kasutada individuaalselt või rühmas. Tööraamat on saadaval siin: [eneseabi tööraamat](#).

Lisaks sellele juhendmaterjalile ja eneseabi tööraamatatule on saadaval ka **käsiraamat** selle kohta, kuidas rääkida noortega kliimaärevusest, ja noortega töötavatele inimestele mõeldud koolitusprogramm, millega saab tutvuda siin: calm-ey.eu/hub/.

Kõik materjalid on loodud Calm-ey projekti „Toimetulek kliimamurega: õppemeetodid Euroopa noorte vaimse tervise jaoks“ raames, mida rahastab Euroopa Liidu noorteprogramm Erasmus+.



LÄHENEMISVIISID

Iga kogemuspõhine tugirühm on ainulaadne nii osalejate, juhendajate kui ka kohalikul ja maailma tasandil toimuva poolest. Juhendajatele on abiks mõtteraamistikud, millele kogemuspõhist tugirühma juhtides toetuda, et end kindlamalt tunda. Seega soovitame siin toodud lähenemisviisidega tutvuda.

Käesolev juhend tugineb **Mieli** (vaimse tervise organisatsioon Soomes) ökoemotsioonidega toimetuleku mudelile, kognitiivsele käitumisteraapiale (KKT), sotsiaal-emotsionaalsete oskuste kontseptsioonile, positiivsele psühholoogiale ja noorsootöös kasutatavatele võimestamise põhimõtetele. Lisaks on lähtutud praktilistest kogemustest kogemuspõhiste tugirühmade läbiviimisel ja noortega kliimaärevusest rääkimisel. Tugirühmad toimusid noorsootöötajatele mõeldud Calm-ey projekti raames, mida rahastas programm Erasmus+.



Kogemuspõhine tugi kliimaemotsioonidega toimetulekul

Kogemuspõhine tugi mängib kliimamuutustega seotud emotsioonidega toimetulekul olulist rolli. Tugirühm tagab turvalise ja toetava keskkonna, kus osalejad saavad oma tundeid ja kogemusi jagada, ning aitab neil oma emotsioone valideerida ja normaliseerida (loe lähemalt käsiraamatu 3. peatükist „Kuidas normaliseerida emotsioone?“). Emotsioonide valideerimine vähendab üksildus- ja eraldatusetunnet, sest sarnaste hirmude ja murede jagamine soodustab solidaarsust ja vastastikust mõistmist (Cooper et al., 2025).

Lisaks emotsionaalsele toele pakuvad tugirühmad võimalust üheskoos toimetulekustrateegiaid õppida ja harjutada (Ibrahim, 2024). Ühine õppimine aitab osalejatel suurendada säilenõtkust, kasutades kliimaprobleemidest tingitud stressi leevendamiseks adaptiivseid toimetulekumehhanisme. Lisaks annab ühistegevus ja vastastikune innustamine osalejatele sageli jõudu ja tahet kliimaprobleemidega tegeleda. Kogemuspõhine tugi suurendab ka kogukonnatunnet ja meeskonnavaimu. Ühiselt lahenduste nimel tegutsemine aitab osalejatel leida elus tähendust ja võimaldab neil näha tulevikku helgemates värvides (Cooper et al., 2025).

Täiendav vaimse tervise tugi

Noored, keda looduskatastroofid või muud kliimamuutuste tagajärjed otseselt mõjutavad, on vaimse tervise probleemidele vastuvõtlikumad. Haavatavamad on ka need noored, kellel on juba vaimse tervise probleemid (Stapleton & Jece, 2024). Grupiarutelud ja kogemuste jagamine võivad paljude jaoks oluliselt leevendada kliimaprobleemidest tingitud stressi ja toetada säilenõtkust (Cooper et al., 2025).

Siiski võib mõni osaleja vajada täiendavat vaimse tervise tuge. Seepärast peab läbiviija aru saama, kust lähevad tema enda teadmiste ja oskuste piirid. **Kui vaimse tervise mured häirivad osaleja igapäevaelu või seavad ohtu tema elu või tervise, peab juhendaja olema valmis suunama ta vaimse tervise spetsialisti juurde.** Eri riikide (Malta, Eesti, Taani, Saksamaa) vaimse tervise tugiteenuste loetelu on leitav siit calm-ey.eu/mental-health-emergency-contacts/.

- **Tugirühmad annavad** sarnaselt mõtleivatele inimestele **võimaluse** arutada teemasid, mis neile sügavalt korda lähevad, soodustades suhete loomist ja emotsioonide valideerimist.
- **Ainuüksi kogemuspõhisest toest ei pruugi kõigile piisata.** Läbiviijad ei tohi oma võimeid ülehinnata ja peab vajaduse korral suunama osaleja vaimse tervise spetsialisti juurde.
- **Kogemuspõhised tugirühmad** ei võimalda mitte üksnes emotsioonidega tegeleda, vaid soodustavad ka ühistegevust ja suurendavad osalejate tegutsemisindu, sisendavad lootust ning annavad tõuke kliimaprobleemide lahendamisel kaasa löömiseks.

Põhipunktid grupijuhtidele

Neid põhimõtteid silmas pidades saavad grupijuhid teha **kogemuspõhistest tugirühmadest väärtusliku ja tõhusa abinõu**, mis aitab inimestel kliimaemotsioonidega toime tulla. Täiendav lugemismaterjal kogemuspõhise toe kohta noorsootöös ja kogemuspõhiste tugirühmade juhendamise kohta on saadaval siin: peersupport.training/.

Sotsiaal-emotsionaalsed oskused

sotsiaalne teadlikkus

Sotsiaal-emotsionaalsed oskused on olulised pädevused, mis võimaldavad inimestel emotsioone juhtida, suhteid luua ja läbimõeldud otsuseid teha. Nende oskuste hulka kuuluvad **eneseteadlikkus, enesejuhtimine, otsustusvõime, suhteoskused ja sotsiaalne teadlikkus** (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, n.d). Kogemuspõhises kliimamure tugirühmas on need oskused toetava, empaatilise ja koostöise õhkkonna loomiseks üliolulised.

enese-
teadlikkus

otsustusvõime

enesejuhtimine

suhteoskused

SELLISTES RÜHMADES ON PÕHIRÕHK JÄRGMISTEL SOTSIAAL-EMOTSIONAALSETEL OSKUSTEL:

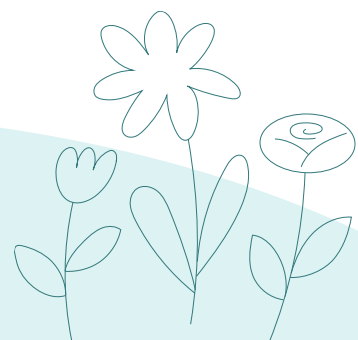
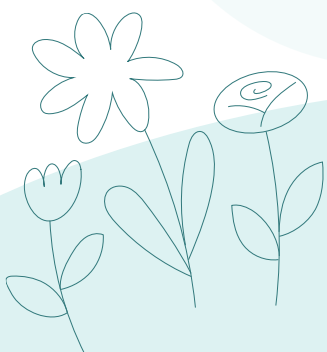
- **eneseteadlikkus** ehk oma emotsioonide, mõtete ja väärtuste ning nende mõju äratundmine ja mõistmine;
- **enesejuhtimine**, sealhulgas emotsioonide, mõtete ja käitumise konstruktiivne juhtimine, sealhulgas keerulistes olukordades;
- **otsustusvõime**, et teha empaatilisi ja konstruktiivseid valikuid, kuidas käituda ja elada muutuva kliimaga maailmas;
- **suhtlemisoskused**, nagu toetavate suhete loomine ja säilitamine selge suhtluse, aktiivse kuulamise ja koostöö kaudu, et olukorraga tõhusalt toime tulla, sealhulgas empaatia suurendamine teiste inimeste kogemuste suhtes;
- **sotsiaalne teadlikkus**, sealhulgas teadlikkus teiste kogemustest ja oskus olla nende suhtes empaatiline.



Need oskused on üliolulised, sest need aitavad osalejatel suurendada säilenõtkust ning võimaldavad neil oma emotsioone juhtida ja kliimamurega paremini toime tulla. Sotsiaal-emotsionaalsed oskused soodustavad suhete loomist, aktiivset kuulamist, vastastikust mõistmist ja kogukonnatunnet, nii et inimesed ei tunne end eraldatuna ega üksi. Need aitavad inimesi võimestada, aidates liikuda emotsioonidega tegelemiselt tegutsemiseni, ning suurendavad seeläbi osalejate enesekindlust ja suutlikkust oma kogukondade ja keskkonna heaks midagi ära teha (Cooper et al., 2025).

- **Grupijuhi enda empaatiavõime ja aktiivse kuulamise oskus** aitavad luua rühmas toetava õhkkonna.
- Oluline on, et **grupijuht julgustaks osalejaid** omavahel suhteid looma.
- **Tähelepanu pööramine sellele**, kuidas emotsioone väljendada, aitab osalejatel arendada sotsiaal-emotsionaalseid oskusi.
- Grupijuhtidele tulevad kasuks **teadmised emotsioonide reguleerimise viisidest**. Praktilised emotsioonide reguleerimise võtted leiad eneseabi tööraamatust ja käsiraamatu punktist "MEELESPEA", mis käsitleb emotsioone.

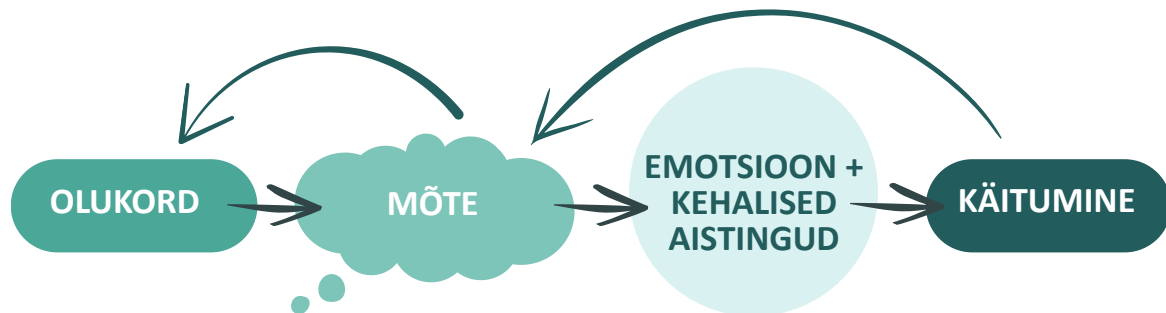
Põhipunktid grupijuhtidele



Kognitiiv-käitumuslik teooria

Väga kasulik mudel, mis aitab mõista, kuidas mõtted, emotsioonid ja teod meid ja meie heaolu mõjutavad, on kognitiiv-käitumusliku teooria (KKT) mudel, millel põhineb ka kognitiivne käitumisteraapia. Teooria lähtub sellest, kuidas mõtted ja tunded meie tegevust mõjutavad (Westbrook et al., 2011).

Mõtete ja tunnete vahelist protsessi selgitab lihtsustatult järgmine joonis.

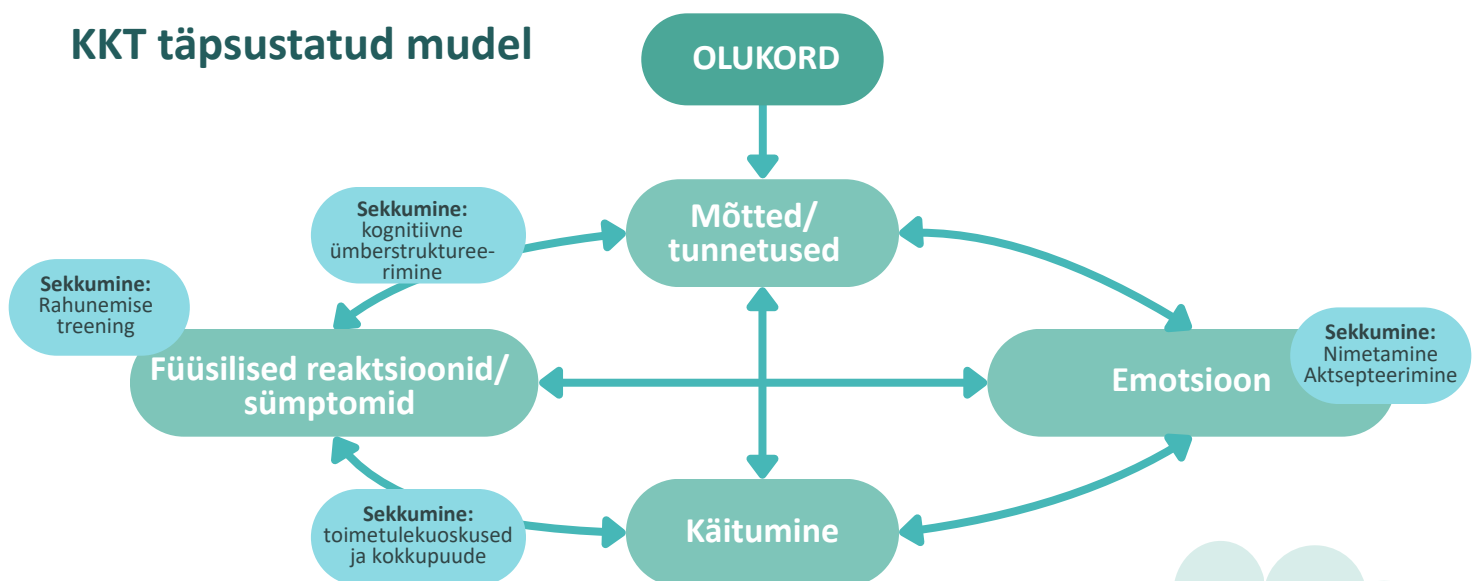


Joonis 1. Kognitiiv-käitumusliku teooria põhiprintsiip (from Westbrook et al., 2011).

Kognitiivne käitumisteraapia aitab noortel toime tulla mitmesuguste kliimamuutustest tingitud emotsioonide ning häirivate mõtete ja probleemse käitumisega, mis võivad nende kliimaärevust süvendada (Doherty et al., 2024).

Järgnevalt on esitatud KKT viie valdkonna mudel (Wright et al., 2018). See näitab, kuidas on võimalik sekkuda, et muuta oma **mõtteid** (kognitiivne ümberhindamine), **kehalisi aistinguid** (lõõgastustreeningu kaudu) ja **käitumist** (õppides toimetulekuoskusi ja puutudes uuesti kokku enda jaoks keeruliste olukordadega, et neid oskusi harjutada). Emotsioonide puhul on peamine sekkumisviis nende aktsepteerimine kogetava emotsiooni kindlaksmääramise või nimetamise teel.

KKT täpsustatud mudel



Joonis 2. KKT mudel sekkumistega (from Wright et al., 2018)

KUIDAS ME SAAME END KKT-MUDELI JÄRGI MÕJUTADA?

Seda saab teha järgmiselt:



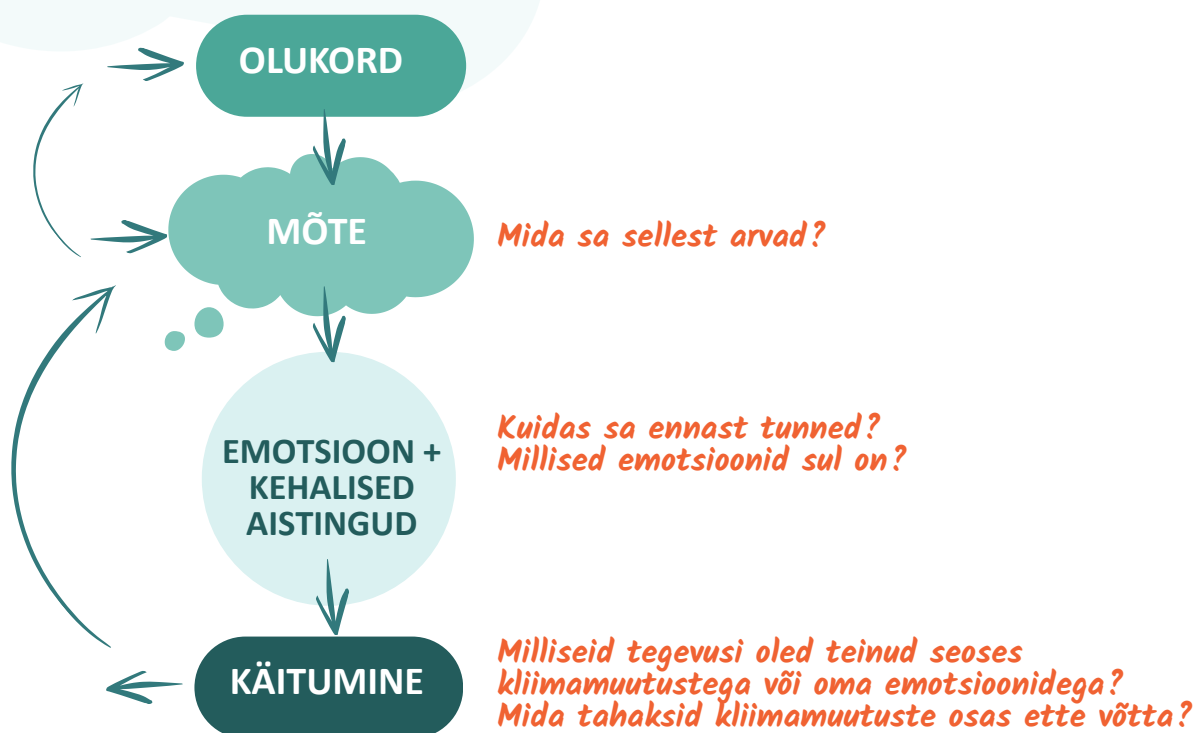
Teistmoodi
käitumine.

Mõtete märkamine
ja nende muutmine
realistlikumateks
ja/või
motiveerivamateks.

Emotsioonide
aktsepteerimine

KKT-mudel on kasulik vahend, mis aitab grupijuhtil mõista, mida osalejad võivad kliimamure korral kogeda, kuid see aitab ka planeerida arutelude ja vestluste ülesehitust, liikudes mõtetelt tunnetele ja tunnetelt tegutsemisele/käitumisele.

Põhipunktid grupijuhtidele



Joonis 3. Kognitiivse psühholoogia põhiprintsiip (from Westbrook et al., 2011).

Oluline on meeles pidada, et mõtete ja emotsioonide eristamine või isegi emotsiooni nimetamine võib olla paljude inimeste jaoks keeruline. Kui anda osalejatele abivahendid, mis aitavad neil emotsioone kindlaks teha ja väljendada, võib see osalemise kogemust oluliselt parandada (Willcox, 1982; Pihkala, 2022). Kasutada võib näiteks kliimaemotsioonide ratast (Pihkala, 2022, Climate Psychiatry Alliance, 2025), emotsioonide metafoorkaarte või mõnda muud loomingulist vahendit, kas või Dixiti kaarte või väljaprintitud emotikone, mis aitavad osalejatel mõista oma emotsioone ja annavad neile sõnavara või kujundliku abivahendi oma tunnete kirjeldamiseks.

KOGEMUSPÕHISES TUGIRÜHMAS SAAVAD LÄBIVIJAD SIHIPÄRASTE KÜSIMUSTE JA TEGEVUSTE ABIL AIDATA OSALEJATEL SAAVUTADA JÄRGMIST KOLME PÕHIEESMÄRKI:

- **Oma mõtete teadvustamine**

Julgusta osalejaid oma mõtteid analüüsima, esitades neile avatud küsimusi, näiteks: „Mida sa sellest arvad?“ või „Kuidas see olukord mõjutab seda, millisena sa maailma näed?“.

- **Emotsioonide aktsepteerimine**

Aita osalejatel nende emotsioone kindlaks teha ja väljendada, esitades neile selliseid küsimusi nagu: „Kuidas sa sellesse suhtud?“ või „Millist emotsiooni hetkel tunned?“. See soodustab emotsioonide aktsepteerimist ja valideerimist.

- **Uuel viisil tegutsemine**

Innusta osalejaid kaaluma alternatiivseid lähenemisviise, pakkudes üheskoos välja lahendusi või proovides uusi strateegiaid. Sellised küsimused nagu „Mida sa saaksid proovida teisiti teha?“ või „Millise väikese sammu sa saaksid täna astuda?“ võivad innustada osalejaid loovalt probleemidele lahendusi otsima ja tegutsema.

Mõtete analüüsi, emotsioonide aktsepteerimise ja tegevusele suunatud vestluste kombineerimine aitab osalejatel saada endas selgust, tegeleda oma emotsioonidega ja mõelda, milliseid mõtestatud samme nad saavad edasi teha.

Ökoemotsioonidega toimetuleku mudel

Keskkonnakriisi süvenedes tekitavad maailmas toimuvad muutused üha rohkemates inimestes tugevaid emotsioone. Need emotsioonid avalduvad mitmel tasandil: üksikisiku tasandil ehk inimese isiklikus elus ning pere- ja sõpraderingis, ning laiemal tasandil, näiteks töökohal, haridusasutustes ja ühiskonnas üldiselt. Ka meediakajastusel ja poliitilistel muutustel on oma osa selles, kuidas inimesed neid emotsioone kogevad ja nendega toime tulevad.

Käesoleva kogemuspõhise tugirühma juhendi koostamisel on lähtutud Soome organisatsioonide [Mieli, Nyyti Ry and Tunne Ry \(2023\)](#), käsitlustest, sh nende väljapakutud **kolmeastmelisest mudelist** ökoemotsioonidega tegelemiseks.

JÄRGNEVALT ON KIRJELDATUD KOLME OMAVAHEL SEOTUD SAMMU:

Emotsioonidega silmitsi seismine ja tegelemine

Kõigi kliimamuutustega seotud emotsioonide, sealhulgas hirmu, leina, viha ja ärevuse teadvustamine ja tunnistamine. Ilma neid tundeid tunnistamata pole võimalik nendega tõhusalt toime tulla.



Väärtustel põhinev tegutsemine

Emotsioonide suunamine sisukasse tegevusse, mis on kooskõlas isiklike või ühiste väärtustega. Tegutsemine aitab stressi positiivselt suunata. Tegutseda saab süsteemi tasandil, kuid ka üksikisiku sammud on olulised ja väärtuslikud.



Tasakaal puhkuse ja taastumise kaudu

Emotsionaalset ja füüsilist heaolu aitab hoida see, kui anda endale vahepeal võimalus puhata ja taastuda. See samm on ülioluline, et vältida läbipõlemist, mis võib kergesti (keskkonna)aktiviste ohustada. Emotsioonide ja tegutsemise tasakaalus hoidmine mitte ainult ei suurenda säilenõtkust, vaid aitab inimesel end ka lootusrikkamana tunda.

Need sammud on omavahel tihedalt seotud. Emotsioonidega tegelemine võimaldab tegutseda, tegevus aga aitab tunnetega toime tulla. Puhkus ja taastumine on hädavajalikud, et säilitada tasakaal tunnete ja tegutsemise vahel ning jääda säilenõtkeks ja lootusrikkaks (Hickman, 2022).

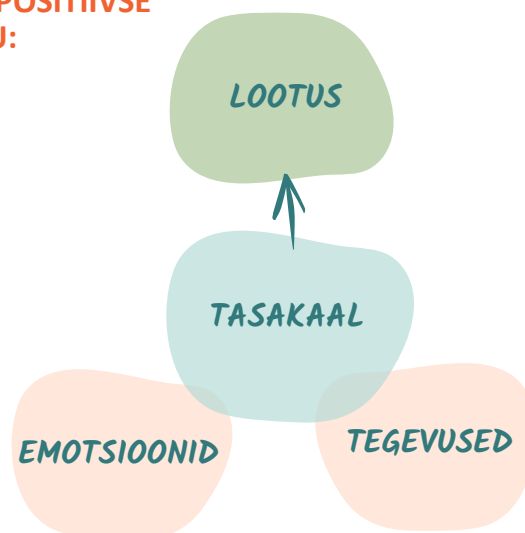
Grupis võib vestlus loomulikult liikuda väga erinevatesse suundadesse. Läbiviijate ülesanne on tagada, et emotsioonidest rääkimise ja osalejate igapäevaelus või kogukonnas võetavate meetmete arutamise vahel valitseks tasakaal. Kui keskendutakse liialt emotsioonidele, võib õhkkond grupis muutuda liiga intensiivseks või rusuvaks, mis võib omakorda vähendada lootusetunnet ja säilenõtkust. Ja vastupidi, kui keskendutakse ainult tegutsemisele ning emotsioonidega ei tegeleta, võivad osalejad tunda, et nad on oma murega üksi ja neid ei mõisteta.

Põhipunktid grupijuhtidele

Seepärast on soovitatav hoida vestlus tasakaalus. Sisemine aktivism ehk oma tundeelule tähelepanu pööramine ja iseendaga kontakti saamine peaks olema tasakaalus välise aktivismi ehk tegutsemisega (nt protestid, algatused jms tegevused), kuna see tekitab eesmärgi- ja lootusetunnet, mis omakorda suurendab säilenõtkust (Cooper et al., 2025). Säilenõtkuse suurendamiseks kasutatakse ka positiivse psühholoogia PERMA-mudelit, mis hõlmab positiivseid emotsioone, kaasatust, suhteid, tähenduslikkust ja saavutusi (Sutton, 2016).

ON MITMEID VIISE, KUIDAS LÄBIVIJA SAAB TAGADA POSITIIVSE JA LOOTUST SISENDAVA TASAKAALUSTATUD ARUTELU:

- **Julgusta osalejaid mõtisklema** positiivsete emotsioonide üle, nagu tänulikkus ja rõõm, et lisaks raskemate tunnetega tegelemisele sisendada lootust ja suurendada säilenõtkust.
- **Lase osalejatel ajurünnaku teel** leida praktilisi lahendusi ja tegevusi, mis on kooskõlas nende isiklike või ühiste väärtustega.
- **Keskendu vastavalt vajadusele kord emotsioonidele ja kord tegevustele**, et luua konstruktiivne ja toetav grupidünaamika.
- **Väga oluline on tasakaal.** Hea grupidünaamika eeldab tasakaalu emotsioonidest rääkimise ja tegevuste arutamise vahel. Kumbagi aspekti ei tohiks tagaplaanile jätta.
- **Keskendu lootusele.** Isegi kui vestluse põhiteema on kliimaärevus, saab õhkkonna lootusrikkamaks muuta, kui käsitleda ka selliseid emotsioone nagu tänulikkus, rõõm ja optimism.
- **Välidi läbipõlemist.** Ärgita osalejaid andma endile vahepeal võimalus puhata ja taastuda nii tunnetega tegelemisest kui ka enda ja teiste heaks tegutsemisest.



Joonis 4. Ökoemotsioonidega toimetuleku mudel (põhineb Mieli ökoemotsioonide juhendil 2023).

Neid põhimõtteid järgides on võimalik teha kogemuspõhisest tugirühmast keskkond, mis soodustab emotsioonide valideerimist, võimestamist ja säilenõtkust ning aitab osalejatel tegeleda oma ökoemotsioonidega viisil, mis toetab nii nende isiklikku kui ka kollektiivset heaolu (Cooper et al., 2025).





KUIDAS SEDA JUHENDMATERJALI KASUTADA

See materjal on abiks grupijuhile, kes soovib aidata oma kogukonna noortel toime tulla kliimamuutustest tingitud emotsioonidega ja käsitleda grupis toimetulekustrateegiaid, mis toetavad noorte vaimset tervist ja aitavad neil igapäevaelus paremini hakkama saada.

MATERJALIS ESITATUD LÄHENEMISVIIS KESKENDUB KAHELE VALDKONNALE:

1

Anda kliimamuutuste pärast muretsevatele inimestele võimalus **rääkida ja jagada oma mõtteid, tundeid ja ideid**, mis on oluline, et inimene ei tunneks end üksi ja isoleerituna, vaid toetatuna, võimestatuna ja teistega ühenduses.

2

Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste **õppimine stressi maandamiseks** ja mitmesuguste ökoemotsioonidega tegelemiseks. Selle osa juurde kuulub eneseabi tööraamat, mis on kättesaadav siin: calm-ey.eu/hub

Seda juhendmaterjali saab kasutada koos teiste Calm-ey projekti käigus välja töötatud materjalidega.

Eneseabi tööraamat. Igas osas on viited eneseabi tööraamatu harjutustele, mida saab kogemuspõhises tugirühmas kasutada.



Käsiraamat „Kriisi kaudu tugevaks. Kliimaärevusega toimetuleku käsiraamat noortele ja noorsootöötajatele“, mis käsitleb kliimaemotsioonidega seotud teemasid, nagu kliimamuutused üldiselt, emotsioonid ja emotsioonide reguleerimise viisid ja noorte toetamine, ning sisaldab mitmesuguseid võtteid ja harjutusi.



Eneseabi tööraamatu materjale ja harjutusi saab kasutada paindlikult, lähtudes sihtrühmast ja toetusgrupi olemusest.

MEELESPEA

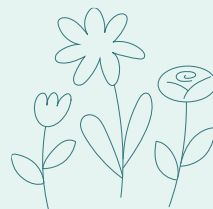
Meie sõnavalik mõjutab grupidünaamikat, osalejate ettekujutust juhendaja(te)st ja turvatunnet rühmas. Oluline on olla kursis valdkonnas kasutatavate eri terminitega. Järgnev sõnastik annab ülevaate levinumatest terminitest.

Keelekasutus ja terminid

Kliimamuutused	Pikaajalised muutused temperatuuris, sademetes, tuuleliikumises ja muudes Maa kliimasüsteemi osades, mis on peamiselt tingitud inimtegevusest, nagu fossiilkütuste põletamine ja metsade hävitamine (United Nations Climate Action , n.d.).
Ökokriis	Kriitilised keskkonnaolud, mis seavad ohtu ökosüsteemide, liikide ja inimeste ellujäämise. Ökokriise võivad põhjustada näiteks kliimamuutused, reostus, elupaikade hävimine ja jätkusuutmatu ressursikasutus (Mueller, 2009).
Ökoemotsioonid	Hulk väga erinevaid tundeid ja psühholoogilisi reaktsioone, mida keskkonnaprobleemid inimestes tekitavad, sealhulgas mure, kurbus ja viha planeedi seisundi pärast, aga ka lootus (McCaffery & Boetto, 2025).
Ökoärevus	Krooniline hirm keskkonna hävimise ees või püsiv mure selle pärast, kuidas kliimamuutused ja keskkonnaseisundi halvenemine mõjutavad elu Maal (Clayton et al., 2017).
Kliimaärevus	Ökoärevuse vorm, mille puhul põhjustavad ärevust või hirmu kliimamuutused ning nende võimalikud tagajärjed planeedile ja inimkonnale (Kurth & Pihkala, 2022).
Kliimamure	Psühholoogiline ebamugavustunne, kurbus või äng, mida põhjustab teadlikkus kliimamuutuste tagajärgedest ning mis on sageli seotud abitustunde või leinaga keskkonna hävimise pärast (Doherty & Clayton, 2011).



Vaimse tervise terminitest:



Vaimse tervise probleemidele viitamiseks võib kasutada näiteks selliseid väljendeid nagu **vaimse tervise mure või vaimse tervise väljakutsed**. Kuna kliimamuutustega seotud vaimse tervise mured on loogiline reaktsioon meie ümber toimuvale, ei tähenda need, et inimesega oleks midagi valesti või et tal on psüühikahäire (Marks & Cole, 2024).

Grupijuhid

MILLISEID TEADMISI JA OSKUSI ON VAJA TUGIRÜHMA LÄBIVIIJATEL?

- Ideaalis võiks rühmal olla **kaks grupijuhti**, kuid mõistame, et olud on erinevad. Meie soovitus on, et kogemuspõhises tugirühmas ei oleks rohkem kui **15 osalejat**, isegi kui grupijuhte on kaks. Väiksem osalejate arv võimaldab kõigil oma mõtteid ja tundeid jagada ning olla ära kuulatud.
- Grupijuhid **peab olema läbitud asjakohane noorsootöö koolituse**, st neil peavad olema teadmised grupidünaamikast ja grupiprotsesside juhtimisest, samuti aktiivse kuulamise, küsimuste esitamise, enesekehtestamise ja/või muude mitteformaalsete tegevusmeetodite kasutamise oskused, mis võivad kogemuspõhises kliimamure tugirühmas kasuks tulla.
- **Vestluste suunamise oskus**, eriti kui rühmas on väga erinevad ja mitmesuguse taustaga inimesed – juhendaja ülesanne on vestlusi suunata, et need oleksid konstruktiivsemad ja empaatilisemad ning ei keskenduks seisukohtade kaitsmisele.
- **Teadmised kliimamuutuste ja nende mõju kohta** inimeste heaolule, sealhulgas põhiteadmised vaimse tervise, emotsioonide ja emotsioonide reguleerimise viiside kohta. Kogu vajalik teave on olemas käsiraamatus ja eneseabi tööraamatus.
- **Teadmised raskete emotsioonidega toimetuleku** strateegiatest ja oskused neid võtteid vajaduse korral kasutada. Mõned neist leiad käsiraamatust.

Pigem tuleks rasketest teemadest rääkida, mitte neid vältida ja tabuks pidada. Sama oluline on luua probleemidest ja emotsioonidest rääkimiseks turvaline ja toetav keskkond.

NB!



GRUPIJUHTIDE SUHTUMINE

- **Huvi teema vastu.** Läbiviija peab olema huvitatud kliimamuutuste, keskkonnakriiside ja nendega seotud emotsioonide, mõtete ja käitumise teemast. Samuti peab grupijuht mõistma, kui oluline on, et inimesed teadvustaksid emotsioone, mida kliimamuutused neis tekitavad, ja räägiks nendest tunnetest, kuna see näitab, et nad hoolivad planeediga toimuvast. Tähtsal kohal on kliimaemotsioonide valideerimine, samuti on oluline leida õrn tasakaal rääkimise ja tegutsemise vahel.
- **Hoolikas sõnavalik.** Grupijuhid peavad teadma valdkonnas kasutatavaid termineid ja olema terminikasutuse suhtes tähelepanelikud. Loe lähemalt peatükis “Keelekasutus ja terminid”.
- **Paindlikkus** grupi vajadustele vastamiseks. Grupijuhid ei tohi karta läheneda olukorrale loominguliselt, sõltuvalt sellest, mida grupp konkreetsel hetkel vajab. Loovus on üks viis, kuidas säilenõtkust suurendada!

Kogemuspõhiste tugirühmade läbiviimise kogemus näitab, et kliimamuutuste taustal saab arutada ka muid ühiskondlikke teemasid, nagu võim, sotsiaalsed süsteemid, muutused süsteemis, sooteemad, sotsiaalne ebavõrdsus, majandus. Ole valmis selleks, et osalejad tõstatavad kliimamuutustega seoses ka teisi teemasid – sellist probleemide pundart nimetatakse polükriisiks.

- **Valmisolek** kuulata mis tahes kogemusi, mida grupid jagatakse. See oskus aitab juhendajal olla aktiivse ja empaatilise kuulajana osalejatele eeskujuks.
- **Võrdsus.** Grupijuhi eesmärk ei ole osalejaid kliimamuutuste teemal harida. Ta võib küll selle teema kohta teavet jagada, kuid tema peamine ülesanne on anda osalejatele võimalus oma mõtteid ja tundeid väljendada.
- **Austus.** Grupijuht suhtub austusega erinevatesse mõtetesse ja ideedesse ning austab osalejate valmisolekut oma mõtteid ja tundeid rühmas avameelselt jagada.
- **Tasakaal emotsioonidele keskenduva ja lahenduskeskse lähenemise vahel.** Seda tasakaalu aitavad saavutada tähenduskesksed lähenemisviisid (Ojala, 2012), mis hõlmavad häirivate kliimaemotsioonide teadvustamist ja valideerimist, aidates samas osalejatel elus tähendust leida. See võib soodustada positiivsemaid kliimaemotsioone, mis võib omakorda aidata neil aktsepteerida oma häirivaid kliimaemotsioone ja liikuda edasi võimaliku tegutsemise suunas.

PEA MEELES!

Pea meeles, et kogemuspõhises tugirühmas on fookus eelkõige sellel, et osalejad saaksid oma mõtteid ja emotsioone jagada, ning vähem grupijuhi enda teadmistel ja oskustel.

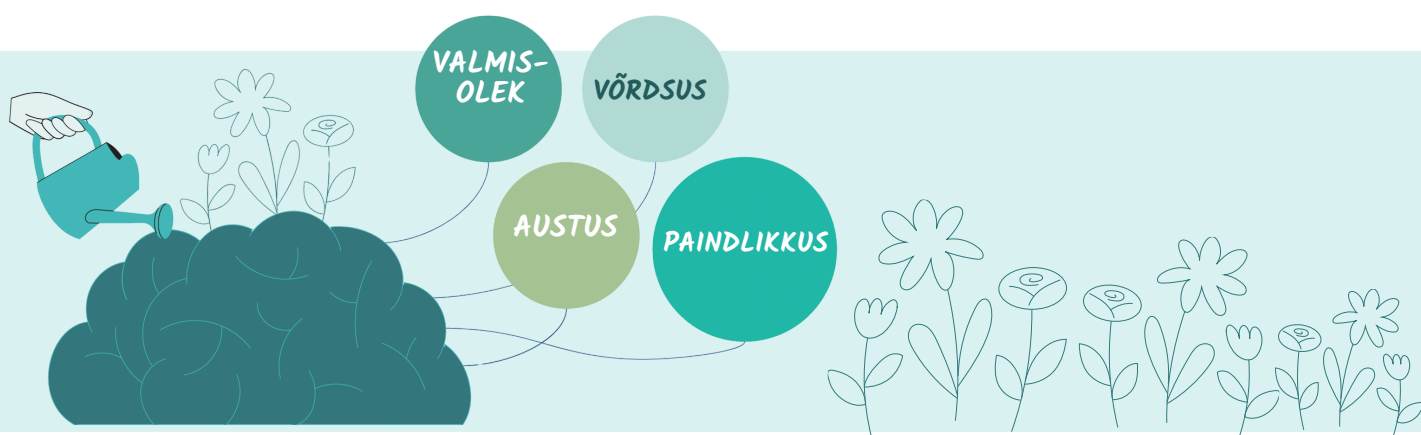


**GRUPIJUHI KOHUS
ON GRUPIS TOIMUVAT JUHTIDA,
ERITI KUI RÄÄGITAKSE
TUNDLIKKUST TEEMAST JA
HAAVATAVA RÜHMAGA,
NÄITEKS NOORTEGA.**

GRUPIJUHI VÕIMALIKUD EKSIMUSED

Võib juhtuda, et:

- **grupijuht ei taga kõigile võimalust rääkida** ja laseb ühel osalejal rühmas domineerida (või domineerib ise);
- **osalejad ei taha üksteisega oma mõtteid ja tundeid jagada**, kuna nad ei tunne end piisavalt turvaliselt või vajavad lihtsalt tutvumiseks ja kohanemiseks rohkem aega;
- **kliimateemaline vestlus kaldub võtma süngeid toone** ning ei ole enam toetav ega konstruktiivne;
- **tahetakse kiiresti lahendusi leida** ja emotsioone „korrigeerida“ ning ei anta osalejatele võimalust ja aega oma emotsioonidega tegeleda, neid teadvustada ja valideerida; tahetakse kiiresti tegutsema asuda, näiteks rõhutatakse, et peame harima rohkem inimesi või kasutama autode asemel rohkem jalgrattaid;
- grupijuht kipub osalejaid **häbistama või hukka mõistma** selle eest, et nad ei käitu keskkonnasõbralikult, või ütlema osalejatele, mida nad peaksid tegema;
- **ei arvestata sellega**, kuidas osalejate varasemad suhted võivad mõjutada kogemuspõhise tugirühma kohtumise kulgu, näiteks ei pruugi osalejad varasema konflikti või usalduse puudumise tõttu end avada ning oma mõtteid ja emotsioone arutada;
- **grupijuhi enda eeldused ja hirmud** võivad grupid toimuvat arutelu takistada;
„Ma pean olema kliimamuutuste ekspert“
Keegi ei tea kliimamuutuste kohta absoluutselt kõike. Seega ei pea juhendaja olema suur ekspert – pigem on oluline innustada osalejaid üksteisega teadmisi jagama.
“Ma ei ole vaimse tervise spetsialist”
Noorsootöös on olulisem see, et rühmajuhendaja loob kliimavestluste jaoks refleksiooni soodustava keskkonna. Hari end veidi vaimse tervise ja rahustamisvõtete teemal, kuid tea ka oma piire.
- **eksimus grupi lõpetamisel võib olla**, kui otsi ei tõmmata kokku ja osalejatel lastakse raskete emotsioonidega lahkuda.





TUGIRÜHMA LÄBIVIIMISE SAMMUD

Järgmises osas räägitakse sellest, mida kogemuspõhise tugirühma läbiviija võiks silmas pidada, ning esitatakse sammud, millest kogemuspõhise kliimamure tugirühma planeerimisel lähtuda.

ETTEVALMISTUSED ENNE LÄBIVIIMIST

Mõtle läbi praktiline pool

ASUKOHT

Kus grupp kohtub? Kui grupp kohtub rohkem kui ühel korral, siis kas on võimalik kasutada sama ruumi/keskkonda või mitte?



Kohapeal füüsilises ruumis

- **Kohtumispaike peaks olema piisavalt suur**, et see ei tunduks ülerahvastatud ja kõigil oleks ruumi.
- **Püüa vältida** kõledat või liiga ametlikku keskkonda, näiteks akendeta ruumi keldris, sest kui teema ja keskkond üksteist ei toeta, ei pruugi osalejad end hästi tunda.
- **Muuda ruum võimalikult hubaseks**, näiteks paku teed, vett ja suupisteid.
- **Kui soovid kasutada mõnd abivahendit**, näiteks loovtöö vahendeid, nimesilte või paberit ja pastakaid, pane need enne osalejate saabumist ruumis valmis.
- **Aseta toolid ringi** juba enne osalejate saabumist. Ringis istudes on kõik võrdsed, keegi ei juhi ainuisikuliselt, kõik näevad kõiki, kõigile jätkub tähelepanu ja õhkkond on koostöine.

Veebis

- **Millist platvormi** saad kasutada grupikohtumise läbiviimiseks veebis.
- **Milliseid funktsioone platvorm võimaldab?** Näiteks võimalus jagada grupp väiksemateks gruppideks, interaktiivsete meetodite kasutamine vms.
- **Kui grupi kohtumine toimub veebis**, peab läbiviija andma rohkem suuniseid ja olema direktiivsem.
- **Kui grupp kohtub esimest korda veebis**, on oluline mõningates asjades kokku leppida, näiteks kui palju peaksid osalejad kaamerat ja/või mikrofoni kasutama.
- **Kui tegemist on korduvalt koos käiva grupiga**, siis tuleks iga kohtumise alguses vaadata üle grupis sõlmitud kokkulepped. Võiks kaaluda, kas neid kokkuleppeid on veel vaja või tuleb ehk mõnda neist muuta, et tagada paindlikkus ja arvestada vajadustega.
- Võib juhtuda, et mõned osalejad ei taha kaamerat sisse lülitada või eelistavad suhelda ainult kirjutades, **seega ole valmis selleks, et inimesed ei osale aktiivselt** või osalevad teistmoodi, kui ootasid.
- Veebis toimuval kohtumisel on oluline anda osalejatele ka võimalus omavahel suhelda ning **mõtteid ja ideid jagada**, seega võiks lasta osalejatel vahepeal vestelda väiksemates gruppides.
- Veendu, et kõik saaksid võimaluse **end väljendada**.

Mõlema variandi puhul võib olla hea mõte luua ühine sotsiaalmeediakanali grupp, kus saab jagada mõtteid maailmas toimuva kohta. Selline grupp vajaks juhendajat, kes aeg-ajalt midagi postitaks, näiteks küsimuse või artikli kliimamuutuste kohta. See võib olla kasulik, kui grupp kohtub rohkem kui üks kord.

KESTUS

Kohtumise kestuse ja ajaga seoses võiks mõelda järgmistele aspektidele:

- **Kui kaua peaks grupikohtumine kestma?** Ajaliselt võiks kohtumine kesta 1,5–2 tundi, et osalejad saaksid läbida kogu protsessi.
- **Mõtle, millal oleks osalejate jaoks parim aeg kohtuda.** Näiteks kui osalejad on õpilased, siis veendu, et grupikohtumine ei kattuks koolitundidega.
- **Grupijuhi enda aeg ja võimalused.**



SIHTRÜHM

Kuna **käesolev juhend keskendub kliimaemotsioonidele**, on oluline mõelda, kas sihtrühmal on juba eelteadmised kliimamuutustest ja sellest, kuidas need võivad inimeste emotsioone mõjutada, või tunnevad osalejad lihtsalt teema vastu huvi, kuid ei ole neid emotsioone isiklikult kogenud. Kui grupijuhil on olemas teave sihtrühma kohta, on tal võimalik ette valmistada, et grupi vajadusi kõige paremini rahuldada.

Küsimused, millele mõelda:

- Kust leida osalejad?
- Kas on ka registreerimisvorm?
- Mis on vanuserühm?
- Milline grupp see saab olema?
 - Kas osalejad tunnevad üksteist?
 - Kas see on kogemuspõhine tugirühm inimestele, kes kogevad mis tahes kujul kliimaemotsioone?
 - Kas tugirühmal on ka hariv osa ehk jagatakse teavet selle kohta, mis on kliimaemotsioonid või millised kliimamuutused aset leiavad?
 - Kas rühm kohtub ainult üks kord või rohkem?
 - Kas see on suletud grupp, kus osalejad on iga kord samad, või on igal kohtumisel uued osalejad?
 - Kas uued inimesed saavad grupiga liituda, kui grupp on juba alustanud?
 - Kui grupp kohtub rohkem kui ühel korral, siis mitu kohtumist on plaanis?
- Kas sa juba tunnend neid inimesi, kes grupiga liituvad?
 - Millised on nende varasemad teadmised kliimamuutustest või keskkonnast?
 - Kas sa tead, kas neil on kliimamure või nad tunnevad lihtsalt teema vastu huvi?
 - Kas nende hulgas võib olla inimesi, kelle igapäevaelu kliimamuutuste teema rängalt mõjutab või kellel on vaimse tervise muresid?



Nendele sihtrühmaga seotud küsimustele vastamine annab olulist teavet grupi kohta ja aitab rahuldada osalejate vajadusi. Näiteks kui grupil on eelteadmised kliimamuutustest, siis pole vaja teema kohta eriti palju teavet anda ja oluline on pigem see, et osalejad saaksid oma kogemusi jagada. Kui grupp ei tea kliimamuutustest kuigi palju, võib juhendaja jagada rohkem teavet.

Teadmised grupi kohta annavad aimu ka sellest, milline hakkab olema grupidünaamika ja kas osalejad tunnevad end üksteise seltsis piisavalt vabalt, et oma mõtteid ja ideid jagada. See võimaldab juhendajal valida meetodeid, mis toetavad kogemuspõhise tugirühma kohtumise kulgu.

Turvalise õhkkonna loomine



Turvalise õhkkonna loomine on ülioluline, et inimesed tunneksid end vabalt ning julgeksid end avada ja oma mõtteid jagada. Sellise õhkkonna loomiseks on oluline mõista sihtrühma ja analüüsida selle grupi dünaamikat, kellega töötad.

Näiteks kui kõik osalejad kogevad mingil määral kliimamuret, võib see soodustada grupis ühtsustunnet, kuna kõigi teadmised ja kogemused on sarnased. Samas on ka võimalik, et need inimesed on ärevusega hädas olnud pikemat aega, mis võib tähendada, et nad seisavad igapäevaelus pidevalt silmitsi vaimse tervise probleemidega.

Grupid, kus osalejad on lihtsalt teemast huvitatud, võib aga kohata eri vaatenurki kliimamuutustele, sealhulgas arusaamu probleemi ulatusest, põhjustest ja tagajärgedest. See võib tekitada grupis ebakõlasid, kuna erinevad seisukohad võivad mõjutada grupi ühtsust ja dünaamikat. Siin on oluline roll läbiviijal, kelle ülesanne on vestlust juhtida, et see oleks olenemata erinevatest seisukohtadest empaatiline ja konstruktiivne, emotsioonid oleksid tasakaalus ja säiliks lootusetunne.

Kogemuspõhises tugirühmas turvalise õhkkonna loomise kohta saad lähemalt lugeda siit: peersupport.training

Tugirühma juhendamise sammud

Iga tugirühm on ainulaadne nii sihtühma omaduste kui ka grupijuhendajate oskuste poolest. Seetõttu võib olla kasutusel kaks eri lähenemisviisi:

Struktureeritud lähenemisviis...

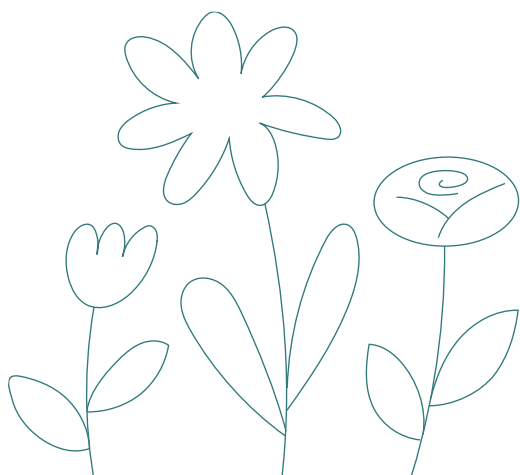
kus grupijuhil on tegevuses ja vestlustes juhtiv roll. Selline lähenemine sobib pigem hariva suunitlusega grupele, kuna võimudünaamika kaldub läbiviija poole. See võib olla kasulik siis, kui osalejad ei tunne või ei ole tundnud kliimamuret ja/või on lihtsalt teemast huvitatud. Kui lähtuda selles juhendis väljapakutud lähenemisviisist ja viiest sammust, siis on soovitatav anda teoreetiline teave kliimamuutuste ja kliimaemotsioonide kohta juba alguses 1. sammus pärast sissejuhatust ja kokkulepete tegemist, et osalejatel oleks ühine arusaam terminitest ja teemast.

Teiste Calm-ey projekti käigus loodud abimaterjalidega saad tutvuda siin: calm-ey.eu/.



Paindlik/struktureerimata lähenemisviis...

kus põhirõhk on kogemuspõhises tugirühmas osalejate omavahelisel vestlusel, et kõik saaksid jagada oma mõtteid, tundeid ja lugusid. Selline lähenemine võib olla kasulik neile osalejatele, kes on teemaga kursis ja kogevad teemaga seoses mitmesuguseid emotsioone.



1 samm - alustamine

LÜHIDALT

Grupp tuleb ühte ruumi kokku.

Räägitakse grupi eesmärgist ja sellest, mis toimuma hakkab; osalejad (sh juhendaja(d)) tutvustavad end ning tehakse kokkulepped, et luua mõtete ja ideede jagamiseks turvaline õhkkond.

EESMÄRK

Oluline on luua pingevaba, avatud ja turvaline õhkkond, et inimesed tunneksid end mugavalt ning julgeksid oma mõtteid ja tundeid jagada.

Kuidas toimida?

1. Osalejad võiksid istuda ringis, nii et kõik näevad üksteist ja tunnevad end võrdsena.

2. Grupijuhendaja teeb sissejuhatuse ning räägib lühidalt, milline on tema taust ja kogemus teemaga.

3. Selgitatakse kohtumise ülesehitust, et osalejad teaksid, mis toimuma hakkab, ja tunneksid end turvaliselt:

- Räägitakse sellest, miks kohtumine toimub ja mis on selle eesmärk. Selgitatakse grupijuhtide rolli ja rõhutatakse, et see ei ole koolitus, kus grupijuhid on valdkonna eksperdid, vaid pigem protsess, mida nad aitavad suunata. Toonitatakse, et osalejad ise teavad kõige paremini, kuidas kliimamuutused on neid mõjutanud.
- **Jagatakse infot selle kohta**, kui kaua kogemuspõhise tugirühma kohtumine kestab ja kas kohtutakse edaspidi. Käsitletakse mõningaid praktilisi või logistilisi küsimusi, näiteks kus asub tualettruum ja kust suupisteid või juua saab, ning julgustatakse osalejaid end mugavalt tundma.
- Grupi **kokkulepped**. Kokkulepped tehakse sõltuvalt grupi tüübist ja suurusest ning sellest, kas grupp on kinnine või avatud. Juhendajad võivad küsida, milliseid kokkuleppeid on grupid vaja, et kõik tunneksid end mugavalt ja julgeksid oma mõtteid jagada (nt *Mis aitaks teil end siin täna mugavalt tunda, nii et oleksite valmis oma mõtteid jagama?*). Grupijuht võib anda osalejatele hetke järelemõtlemiseks ja seejärel paluda neil jagada, millised on nende vajadused.
- Tähelepanu juhtimine **konfidentsiaalsusele** ehk et kõik, millest grupis räägitakse, jääb nelja seina vahele või kui on vaja millestki hiljem rääkida, peavad lood jääma anonüümseks.

4. Osalejad võiksid tutvumisringis öelda oma nime ja vastata mingile küsimusele, mis võiks olla midagi positiivset, kuna see aitab luua mõtete ja ideede jagamiseks avatud ja turvalise õhkkonna. Allpool on näited tutvumisringi küsimustest.

Võrdsuse nimel on oluline, et ka grupijuht(id) tutvustaks(id) end. Läbiviija võib alustuseks tuua näite, kuidas esitatud küsimusele vastata.

Nende sammude järgimine sõltub sellest, kas tugirühmas kasutatakse struktureeritud või paindlikku lähenemist. Struktureeritud lähenemise puhul antakse 1. sammus teavet kliimamuutuste ja nendega seoses tekkida võivate emotsioonide kohta. Kogemus näitab, et võib olla oluline, et tugirühmas osalejad mõistaksid, kas neil on kliimaärevus või mitte. See sõltub aga rühmast ning osalejate varasematest teadmistest ja kogemustest.

Kliimamuutusi ja neist tingitud emotsioone käsitleva teoreetilise teabe liigendamiseks tasub kasutada käsiraamatu ja koolitusprogrammi materjali, mis on saadaval siin:

calm-ey.eu/.

PEA MEELES!

- **Oluline on lasta inimestel jagada** just nii palju või nii vähe, kui nad tahavad jagada.
- **Grupijuhid peavad tagama**, et igal osalejal oleks võimalus end ükshaaval väljendada, ilma et teised vahele segaksid. Sellest tuleb osalejatega eelnevalt rääkida.
- **Kui grupijuhid jagavad oma mõtteid**, muresid ja heitlusi, aitab see luua turvalise õhkkonna, et ka teised julgeksid oma mõtteid jagada.

TUTVUMISRINGI KÜSIMUSED

Need küsimused on mõeldud inspiratsiooniks – võid neid kasutada või mõelda ise midagi muud välja:

- **Mille eest sa tänulik oled?**
- **Mis on üks asi, mis sul eelmisel nädalal hästi läks?**
- **Milline ilm sulle kõige rohkem meeldib ja miks?**
- **Kui mõtled oma päevale, siis milline ilm seda kõige paremini iseloomustaks?**
- **Milline on sinu suhe loodusega?**
- **Mis sind viimati naerma ajas või naeratama pani?**
- **Ütle üks lõbus fakt enda kohta.**

SOOVITATAVAD HARJUTUSED ENESEABI TÖÖRAAMATUST

Emotsioonid: mis, miks, kus ja kuidas

- Harjutus: kliimaemotsioonide ratta suunavad küsimused – tänulikkuse määratlus ja suunav küsimus
- Harjutus: Siin-ja-praegu-kivi

Suhe endaga: tänutunde arendamine

- Tänulikkuse jäämägi
- Harjutus: tänulikkuse ruudustik

Side loodusega: maasikaand

- Harjutus: looduse annid

Suhted teiste inimestega

- Harjutus: avatud laused – individuaalne või rühmaharjutus



2 samm - emotsioonid

LÜHIDALT

Selles osas lastakse osalejatel väljendada oma emotsioone ja tundeid seoses kliimamuutustega ning jagada, kuidas see teema on neid mõjutanud.

EESMÄRK

Selle sammu eesmärk on emotsioone valideerida ehk näidata, et kõik tunded on vastuvõetavad ja loogilised ning korraga väga erinevate emotsioonide tundmine on kliimamuutuste ja kliimamure puhul tavaline ja mõistetav.

PEA MEELES!

- **Emotsioonidest rääkimine** võib olla inimestele eri põhjustel keeruline (näiteks ei pruugi nad olla eneseteadlikud või neil puudub sõnavara oma emotsioonide väljendamiseks, võib-olla kogevad nad emotsioone erinevalt või ei tunne end grupis piisavalt hästi, et oma mõtteid ja tundeid väljendada).
- **Oluline on valideerida** (loe lähemalt käsiraamatu emotsioone käsitlevast peatükist) mis tahes tunnet, mida inimene võib kogeda. Kliimaärevus ja -mure põhjustavad üsna suure tõenäosusega segaseid tundeid, näiteks tunneb inimene ühekorraga nii viha kui ka lootust.
- **Grupijuhtide ülesanne on rõhutada**, et juba ainuüksi rääkimine ja tunnete väljendamine mõjub positiivselt ning annab jõudu.
- **Võimalik probleem**, mis võib grupi ette tulla, on see, et osalejad räägivad üksteisest üle. Grupijuhi ülesanne on tagada, et kõik saavad võrdselt sõna, nii et keegi ei tunneks end kõrvalejätuna.
- **Arvesse tuleks võtta ka seda**, kas osalejatel on varasem kogemus kliimaärevuse või -murega ning kas nad on üldiselt valmis oma emotsioonidest rääkima.

NB!

- **Tunnete käsitlemine võib osaleja(te) emotsionaalset tasakaalu kõigutada** ning läbiviija peab olema teadlik, et tähenduslikel ja murettekitavatel teemadel rääkimine võib inimesi emotsionaalsemaks muuta. Grupijuht peab end enne grupi kohtumist kurssi viima sellega, kuidas emotsioone juhtida (vt käsiraamatu peatükki emotsioonide kohta). Kui kogemuspõhises tugirühmas kasvavad kellelgi tunded üle pea, tasub alati küsida, mida ta sel hetkel kõige rohkem vajaks.
- Kui märkad, et tugevad emotsioonid häirivad osaleja igapäevaelu, siis **teavita teda, kust täiendavat vaimse tervise tuge saada**, sest noortel, kes on kliimamuutuste pärast väga mures, võib esineda probleeme vaimse tervisega.

Kuidas toimida?

Kui osalejad on enda kohta midagi jaganud, esita neile küsimusi **tunnete ja emotsioonide** kohta.

Need küsimused on mõeldud inspiratsiooniks – võid neid kasutada või mõelda ise midagi muud välja.

- Kuidas sa suhtud kliimamuutuste teemasse?
- Mis on sinu mõtetes ja tunnetes praegu esiplaanil?
- Milliseid emotsioone on kliimamuutused sinus tekitanud?

Mõnikord on inimestel raske täpselt öelda, mida nad tunnevad. Siin tulevad kasuks abivahendid, näiteks pildikaardid või emotsiooniratas, mis võimaldavad osalejatel valida midagi, mis kajastab nende emotsioone. Teine võimalus on kõigepealt teha grupis ajurünnak ja lasta osalejatel nimetada kliimaemotsioone, seejärel aga paluda neil mõelda, milliseid nendest emotsioonidest nad ise tunnevad.

Allpool on toodud mõned loovad lähenemised, mida osalejatega proovida:

- metafoorkaartide kasutamine (nt Dixit);
- tunde kujutamine, näiteks joonistades, kirjutades või voolides (nt plastiliinist);
- ruumist oma tunnet kajastava eseme leidmine.
- mitmesuguseid võtteid ja meetodeid leiad ka käsiraamatust ja koolitusmaterjalist, mis on saadaval siin: calm-ey.eu/.

Emotsioonid: mis, miks, millal ja kuidas

- Kliimaemotsioonide ratas
- Harjutus: kliimaemotsioonide ratta suunavad küsimused
- Emotsioonidega toimetulek
- Harjutus: Siin-ja-praegu-kivi
- Harjutus: tunnetega sügavamalt suhestumine

Suhted teiste inimestega

- Kollektiivsed emotsioonid ja kollektiivi mõjul kujunevad emotsioonid

3 samm - tegutsemine

LÜHIDALT

Kolmas samm grupikohtumise ülesehituses on **liikuda emotsioonidest ja tunnetest rääkimiselt edasi tegutsemise juurde**.

On kahte liiki tegevusi:

- 1) individuaalne tegevus – isiklikud sammud emotsioonide leevendamiseks või enda toetamiseks;
- 2) kogukonna tegevuses osalemine – kaasalöömine tegevuses, mis on kogukonnas või ühiskonnas laiemalt võimalik või vajalik.

EESMÄRK

Aidata osalejatel liikuda emotsioonidest edasi tegutsemise juurde, et nad ei jääks kinni ainult tunnete tasandile. Tegevus võib olla seotud kliimateemadega, kuid võib seisneda tegutsemises enda või kogukonna heaks.

Kuidas toimida?

- Pärast esimese ja teise sammu läbimist, kus osalejatel on olnud võimalus jagada üksteisega oma emotsioone, viivad grupijuhid jutu tegutsemisele.
- Osalejatelt võib küsida mõne üldise küsimuse, näiteks: „Mis on aidanud teil emotsioonidega toime tulla?“.

PEA MEELES!

- **Läbiviija peaks viima jutu tulevikule**, eesmärkidele, lootusele, positiivsetele emotsioonidele ja sammudele, mida osalejad saavad igapäevaelus oma emotsionaalse heaolu toetamiseks teha.
- Siin võib **probleemiks** kujuneda see, et osalejad takerduvad muudatustesse, mida saab teha süsteemi tasandil. Vajaduse korral võib lasta osalejatel mõelda, milliste asjade üle neil on kontroll ja milliste üle mitte, või tutvustada kontrolli piiride kontseptsiooni eraldi tegevusena. Tegevuse üksikasjalikud juhised leiad positivepsychology.com/circles-of-influence.
- **Kasuta ära osalejate teadmisi ja kogemusi** ning lase neil üksteisega jagada, mis on neid aidanud või toetanud.

IDEID JA NÕUANDEID

- **Loetelu koostamine asjadest**, mida inimene juba teeb ja mida saab igapäevaelus rakendada.
- Rääkimine sellest, **milliste kogukonnaalgatustega on võimalik liituda** (nt kogukonnaaiad või remonditöökojad), et osalejad saaksid midagi praktilist teha ja tunneksid end lootusrikkamalt.
- **Täiendavaid kasulikke meetodeid ja näpunäiteid** leiad abimaterjalidest, mis on saadaval aadressil calm-ey.eu/.

SOOVITATAVAD HARJUTUSED ENESEABI TÖÖRAAMATUST

Enne, kui alustame:

- Vaimse tervise vitamiinid
- Harjutus: vaimse tervise vitamiinide test
- Harjutus: vaimse tervise vitamiinide kuur

Suhe endaga:

- Enesehoiu rituaalid
- Harjutus: millised on minu enesehoiu rituaalid?

Pikaajalise säilenõtkuse kujundamine:

- Säilenõtkuse lihased
- Harjutus: säilenõtkuse lihaste hindamine
- Harjutus: kuidas tugevdada oma säilenõtkuse lihaseid?

Emotsioonid ja tegutsemine:

- Harjutus: Venni diagramm kliimategevuste kavandamiseks
- Mida sa veel teha saad?

4 samm - tasakaal

LÜHIDALT

Oluline on leida tasakaal tegutsemise ja emotsioonide vahel. Kui tundeid on liiga palju või osalejad jäävad oma emotsioonidesse kinni, võib see kahjustada nende vaimset tervist ja heaolu. Samas pole kasulik ka liigne tegevusele keskendumine.

EESMÄRK

Osalejad mõtisklevad selle üle, mida grupis räägiti või tehti.

Kuidas toimida?

- Vii läbiviijana läbi väike reflekteerimisharjutus, mis aitab osalejatel **kogemuspõhises tugirühmas räägitut** oma elus rakendada.
- Jaga mõtteid selle kohta, **kuidas ja miks on tasakaal oluline** ning et üht ei saa olla ilma teiseta.
- Sõltuvalt grupist ja varem kasutatud meetoditest võib grupijuht rääkida enda näitel, **mis on aidanud tal kliimamurega toime tulla**.
- Anna osalejatele aega mõtiskleda, mis on **kõige olulisem sõnum**, mille nad kohtumiselt kaasa võtavad.
- Kui on aega, oleks hea, kui kõik osalejad jagaksid suures ringis oma järeldusi. Kui aeg on piiratud, võivad osalejad jagada mõtteid paarides või kirjutada üles, mida nad õppisid.
- Tõmba kohtumise otsad kokku ja **täna osalejaid**, et nad jagasid oma mõtteid ja tundeid grupijuhtidega ja teiste osalejatega.

PEA MEELES!

- **Väga oluline on sisendada lootust ja meelerahu.** Aitab see, kui kinnitada osalejatele, et nende erisugused emotsioonid on igati mõistetavad, kuna raskete emotsioonide kogemine on loomulik reaktsioon maailmas toimuvale, mitte märk sellest, et nendega oleks midagi valesti.
- **Innusta osalejaid hoidma endas tasakaalu**, sest ainult nii on nad suutelised sisukaks tegevuseks, nagu aktivism, keskkonnahoid või muud tegevused, mida nad oluliseks peavad.
- **Juuruta arusaama, et igaühe teekond on ainulaadne.** Mõne jaoks võib olla esmatähtis panustada muutustesse kogukonnas, samas kui teiste jaoks on olulisem keskenduda oma sisemisele heaolule. Mõlemad teed on omal moel õiged ja väärtuslikud.
- **Grupid ja kogemused on erinevad.** Võimalik, et kõik ei lähe plaanipäraselt, kuid oluline on see, et rühma kohtumine lõppeks positiivsetes toonides. Võib-olla saavad osalejad rühmast kaasa idee, mida nad saaksid ise pärast kohtumist teha, või teeb juhendaja kohtumisest kokkuvõtte ja palub osalejatel oma mõtteid jagada, või aitab kohtumist positiivselt lõpetada mõni muu tegevus või harjutus.

Näiteks:

- **Jaga teavet** selle kohta, kuidas saame end aidata ja oma heaolu toetada. Räägi sellest, mis on **vaimse tervise vitamiinid** ja kuidas need saavad aidata meil end tasakaalus hoida. Võib ka arutleda selle üle, kuidas vaimse tervise vitamiinid võiksid olla abiks kliimaemotsioonidega toimetulekul.
- **Mis on üks asi**, mida saad järgmisel nädalal enda turgutamiseks teha, eriti mis puutub häirivatesse kliimaemotsioonidesse.

Ideid leiad eneseabi tööraamatust ja käsiraamatust. Allpool on ka mõned eneseabi tööraamatu harjutused, mida soovime teha.

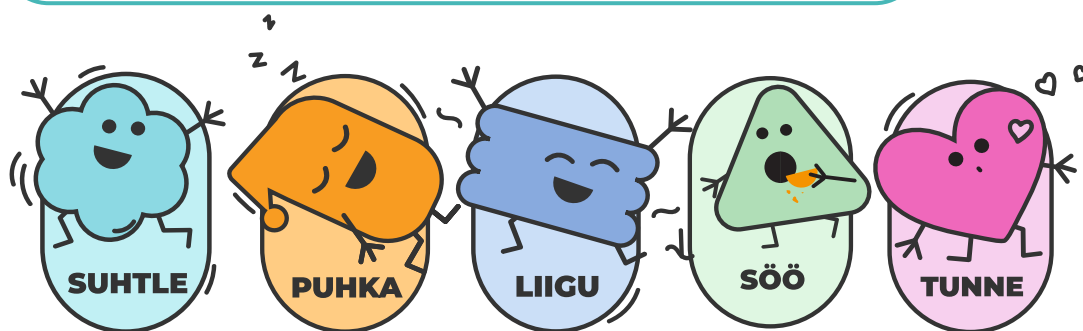
NB!

Kui näed, et osaleja on rühma kohtumise ajal ja pärast seda ikka veel emotsionaalselt häiritud, siis on oluline **mitte jätta teda üksi**, vaid tema muret märgata ja temaga nelja silma all rääkida. Vajaduse korral teavita teda, kust saab vaimse tervise tuge.

SOOVITATAVAD HARJUTUSED ENESEABI TÖÖRAAMATUST

Enne, kui alustame:

- Vaimse tervise vitamiinid
 - Harjutus: vaimse tervise vitamiinide test
 - Harjutus: vaimse tervise vitamiinide kuur



Suhe endaga:

- Harjutus: hingamine
- Harjutus: keha tunnetamine ja lihaste lõdvestamine
- Harjutus: maaga ühenduse loomine
- Harjutus: TIPP
- Enesehoiu rituaalid:
 - Harjutus: millised on minu enesehoiu rituaalid?
- Eneseempathia
 - Harjutus: kuidas kohtleksid oma sõpra?

Side loodusega:

- Harjutus: meditatsioon looduses
- Harjutus: aiapidamine
- Harjutus: vaatluspaik
- Harjutus: aeglane teadlik jalutuskäik

Pikaajalise säilenõtkuse kujundamine:

- Säilenõtkuse lihased
 - Harjutus: säilenõtkuse lihaste hindamine
 - Harjutus: kuidas tugevdada oma säilenõtkuse lihaseid?
 - Harjutus: energiataseme jälgimine
- Männiheinik
 - Harjutus: mina kui männiheinik
- Säilenõtkuse kujundamine meediast tingitud kliimaärevuse tingimustes
 - Harjutus: säilenõtkuse meediadieet

5 samm - reflekteerimine ja kokkuvõtte tegemine

LÜHIDALT

Tugirühma läbiviimine võib olla intensiivne kogemus ning tekitada grupijuhtides mitmesuguseid emotsioone ja mõtteid, seega on viies samm mõeldud grupijuhtide reflekteerimiseks ja enesehoiuks.

EESMÄRK

See osa aitab pärast tugirühma läbiviijatel end maandada ja toetada, et vältida läbipõlemist.

Kuidas toimida?

Eriti hea, kui on **kaks grupijuhti** – siis saavad nad pärast tugirühma läbiviimist teineteisega muljeid vahetada ja arutleda. Kui grupijuhte on ainult üks, peaks ta leidma usaldusväärse inimese, kellega rääkida, või oma mõtted päevikusse kirjutama.

Kui sul tekivad gruppi läbiviies (rasked) emotsioonid või mõtted või kui teatud emotsioonidest või mõtetest on hiljem raske lahti lasta, siis eneseabi tööraamatus ja käsiraamatus (vt emotsioone käsitlev peatükk) on mitmeid praktilisi harjutusi, millest võib kasu olla.

Samuti võid kasutada KKT-mudelit ning analüüsida oma mõtete, tunnete ja käitumise mustrit:

- Kuidas ma ennast tunnen? Milliseid emotsioone grupi läbiviimine minus tekitas?
- Millised on mu mõtted (grupist, osalejatest, iseendast)?
- Mida ma saan teha? Mida ma vajan?
- Seejärel saad otsustada, mis on sel hetkel sinu jaoks parim. Mida saad teha, et oma (raskete) emotsioonidega toime tulla?

Kui oled oma esialgse emotsiooni kindlaks teinud, sellest kellelegi rääkinud või selle iseenda jaoks kirja pannud, on hea analüüsida, kuidas tugirühma kohtumine läks.

1. Mis läks täna sel grupikohtumisel sinu arvates hästi ja tänu millele?
2. Kas täheldasid või kogesid grupikohtumise ajal mingeid probleeme või raskusi? Mis aitas nendest probleemidest tol hetkel üle saada? Kuidas võiks neid tulevastel kohtumistel lahendada?
3. Kas on midagi, mida muudaksid või teeksid järgmisel korral teisiti, et parandada osalejate kogemust ning et kohtumine sujuks paremini?

TÄIENDAVALT

Oluline on grupijuhi enda suhtumine ja vaatenurk, seega tasub mõtiskleda järgmiste küsimuste üle.

1. Millised on minu enda emotsioonid keskkonna suhtes?
2. Kuidas võivad minu emotsioonid noori mõjutada?
3. Millised on noorte emotsioonid keskkonna suhtes?
4. Kuidas võivad noorte emotsioonid mind mõjutada?

VIISE MÕTETE JA
EMOTSIOONIDE
LEEVENdamISEKS:

Päeviku pidamine. Oma mõtetest ja tunnetest kirjutamine aitab neist distantseeruda ja võimaldab näha kogemust uue, rahulikuma pilguga.

Kliimamure tugirühma läbiviimisest **rääkimine ja tagasiside.**

Enesehoidu toetavad tegevused, mis aitavad täiendada juhendaja(te) vaimse tervise vitamiinide varusid.

Eneseabi tööraamatus ja käsiraamatus on mitu harjutust, mida grupijuht saab pärast tugirühma juhendamist pingete maandamiseks teha



KASUTATUD ALLIKAD

Card, K., Yu, C., Frost, A., Refol, J., & Bombaci, P. (2022). How does loneliness affect health? [Evidence brief]. Canadian Alliance for Social Connection and Health. https://static1.squarespace.com/static/60283c2e174c122f8e0f39/t/63e6732b449fa8543b07cfeb/1676047148032/CSCG_Evidence+Brief_Health+Impacts+of+Loneliness.pdf

Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance. American Psychological Association and ecoAmerica.

Climate Psychiatry Alliance. (n.d.). Climate Emotions Wheel. Retrieved May 6, 2025, from <https://www.climatepsychiatry.org/major-topics-in-climate-psychiatry/climate-emotions-wheel>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2022). What does the research say? Retrieved May 6, 2025. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-does-the-research-say/>.

Cooper, M. E., Cunsolo, A., Aylward, B., Yamamoto, S. S., & Harper, S. L. (2025). "Feeling your emotions is an act of rebellion:" How climate cafés across Canada support youth wellbeing during the climate crisis. *Social Science & Medicine*, 376, 118002. <https://doi.org/10.1016/j.SOCSCIMED.2025.118002>

Coppola, I., & Pihkala, P. (2022). Complex dynamics of climate emotions among environmentally active Finnish and American young people. *Frontiers in Political Science*, 4, Article 1063741. <https://doi.org/10.3389/fpos.2022.1063741>

Council of Europe. (n.d). The Council of Europe youth work portfolio. Retrieved May 4, 2025, from www.coe.int/youth-portfolio.

Doherty, T. J., & Clayton, S. (2011). The psychological impacts of global climate change. *American Psychologist*, 66(4), 265–276. <https://doi.org/10.1037/a0023141>

Doherty, T., Artman, S., Homan, J., Keluskar, J., & White, K. E. (2024). Environmental identity-based therapies for climate distress: applying cognitive behavioural approaches. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 17, e29. <https://doi.org/10.1017/S1754470X24000278>

Helm T. (2021, October 31).

Eco-anxiety over climate crisis suffered by all ages and classes. *The Guardian*. Retrieved May 6, 2025, from <https://www.theguardian.com/environment/2021/oct/31/eco-anxiety-over-climate-crisis-suffered-by-all-ages-and-classes>

Hickman, C. (2022). Saving the other, saving the self: Exploring children's and young people's feelings about the coronavirus, climate, and biodiversity crises. In D. A. Vakoch & S. Mickey (Eds.), *Eco-anxiety and planetary hope: Experiencing the twin disasters of COVID-19 and climate change* (77–85). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-08431-7_8

Ibrahim, M. (2024). Applying emotional regulation strategies to manage climate distress. In M. Ibrahim (Ed.), *Emotional regulation – Theory and application across clinical settings*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1007813>

Kurth, C., & Pihkala, P. (2022). Eco-anxiety: What it is and why it matters. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 981814. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.981814>

Marks, E., & Cole, A. (2024). Practising CBT amid the climate and ecological crises. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 17, e27. <https://doi.org/10.1017/S1754470X24000242>

McCaffery, J., & Boetto, H. (2025). Eco-emotional responses to climate change: A scoping review of social work literature. *The British Journal of Social Work*, 55(1), 120–140. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcae129>

Mieli, Nyyti Ry, & Tunne Ry. (2023). A brief guide to eco-emotions: An information pack for activities with young people and students. https://www.ymparistoahdistus.fi/?sdm_process_download=1&download_id=2692

Mieli. (n.d.). Retrieved May 6, 2025, from <https://mieli.fi/en/>

Mueller, M. P. (2009). Educational reflections on the “ecological crisis”: Ecojustice, environmentalism, and sustainability. *Science and Education*, 18(8), 1031–1056. <https://doi.org/10.1007/S11191-008-9179-x>

Ojala, M. (2012). Hope and climate change: The importance of hope for environmental engagement among young people. *Environmental Education Research*, 18(5), 625–642. <https://doi.org/10.1080/13504622.2011.630400>

Pihkala, P. (2022). Towards a taxonomy of climate emotions. *Frontiers in Climate*, 3, Article 738154. <https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154>

Schaffner, A. K. (2023). Understanding the circles of control, influence & concern. PositivePsychology.com. Retrieved May 16, 2025, from <https://positivepsychology.com/circles-of-influence/#3-activities-and-exercises-for-adults>

Schneider, C. R., Zaval, L., & Markowitz, E. M. (2021). Positive emotions and climate change. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 42, 114–120. <https://doi.org/10.1016/J.COBEHA.2021.04.009>

Stapleton, A., & Jece, I. (2024). The role of the youth sector in addressing young people’s climate emotions. European Commission and Council of Europe. <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/266866041/The%20role%20of%20the%20youth%20sector%20in%20addressing%20young%20people%27s%20climate%20emotions.pdf>

Sutton, J. (2016, October 4). Martin Seligman’s positive psychology theory. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/positive-psychology-theory/>

United Nations Climate Action. (n.d.). What is climate change? <https://www.un.org/en/climatechange/what-is-climate-change>

Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2011). *An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy* (2nd ed.). Sage Publications.

Willcox, G. (1982). The Feeling Wheel: A tool for expanding awareness of emotions and increasing spontaneity and intimacy. *Transactional Analysis Journal*, 12(4), 274–276. <https://doi.org/10.1177/036215378201200411>

Wright, B., Williams, C., & Garland, A. (2018). Using the Five Areas cognitive-behavioural therapy model with psychiatric patients. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8(4), 307–315. <https://doi.org/10.1192/apt.8.4.307>