



Harjoitus: Mitä minä voisin tehdä?

Miksi?

Tämän harjoituksen avulla opit hahmottamaan erilaisia toimintamahdollisuuksia, jotka liittyvät ilmastoon ja kestävyYTEEN. Voit pohtia, mikä olisi sinulle tällä hetkellä luontevaa, innostavaa ja sopivaa toimintaa.

Kysymysten ja ehdotusten avulla voit löytää uusia mahdollisuuksia toimia. Samalla voit selkeyttää itsellesi, mitä askelia sinun täytyy ottaa toimintaan ryhtymiseksi.

Miten?

Valikoi monivalintakysymysten vaihtoehdoista ne, jotka sopivat sinulle tällä hetkellä parhaiten. Kirjoita avoimiin kysymyksiin vastauksia alle tai itsellesi muistiin.

Mitä vahvuuksia sinulla on?

Ennen tätä harjoitusta voit tehdä harjoituksen Omat voimavarani ja tuen lähteeni, joka löytyy Ilmastoahdistuksen omahoito-ohjelman sivulta 2. Tunnista voimavarasi. Se auttaa kartoittamaan omia sisäisiä ja ulkoisia vahvuuksiasi.

Esim. Olen empaattinen, aktiivinen ja hyvä hankkimaan tietoa

Minkä tyyppinen toiminta tuntuu itsestäsi tällä hetkellä luontevimmalta? Millaisen toiminnan pariin koet tällä hetkellä eniten halua ja intoa?

Voit valita seuraavista vaihtoehdoista niin monta kuin haluat.

- käsillä tekeminen
- sosiaalinen toiminta
- järjestötehtävät
- aktivismi
- rivijäsenyys järjestössä
- rahankeräys
- viestintä
- politiikka
- vaikuttaminen
- työssä tai vapaaehtoistyössä vaikuttaminen



Muu, mikä?

Minkä aiheen parissa voisit ajatella toimivasi?

- ihmisten auttaminen
- luonnon tai eläinten auttaminen
- ruoan alkuperään liittyvät asiat
- omat ilmastoteot
- ilmastotiedon levittäminen
- henkinen tuki ympäristöhuoleen

Muu, mikä?

Mitkä yhteistyötahot voisivat olla sinulle mahdollisimman helposti lähestyttäviä?

- oma lähipiiri
- oma työyhteisö
- oma harrastuspiiri
- paikallinen lähiruokapiiri tai ruokaosuuskunta
- paikallinen ympäristönsuojeluyhdistys
- paikallinen kestävän elämäntavan yhteisö
- Luontoliitto
- Suomen Luonnonsuojeluliitto
- Martat
- Suomen 4H-yhdistys
- Suomen Punainen Risti
- partio
- seurakunta tai uskonyhteisö
- tietylle ikäryhmälle suunnattu ilmastotoiminta



Muu, mikä?

Millaisia tunteuksia tulevan toiminnan ajattelu herättää sinussa?

Kuuluuko siihen esimerkiksi jännitystä, innostusta, pelkoa, epäilyksiä, rohkeutta, turhautumista, lämpöä, varovaista kiinnostusta, päättäväisyyttä tai sekavia ajatuksia?

Esim. jännitystä, varovaista kiinnostusta

Mitä sinun tarvitsee tehdä, jotta voisit liittyä itseäsi kiinnostavaan yhteistyöhön?

Täytyykö sinun esimerkiksi mennä paikalle, jutella läheisten tai tuttavien kanssa, kysyä kaveria mukaan, lähettää sähköpostia, soittaa jonnekin tai tutkia jotain asiaa tarkemmin netistä?

Esim. Minun pitää selvittää kokoontumisajat

Mitkä ovat sinulle kaikkein tärkeimpiä asioita, joiden avulla pystyt toimimaan ja jaksat jatkaa toimintaa myös tulevaisuudessa?

Ovatko niitä esimerkiksi henkinen turvallisuus, oikeus määritellä paljonko aikaa käytät kyseiseen toimintaan, empaattinen ilmapiiri, tuen saanti tunteiden käsittelyyn, tehtävien tarkka rajaus, vapaus itse valita tehtäviä, toiminnan spontaanius ja luontevuus tai selkeä tieto siitä, kenen puoleen voi tarvittaessa kääntyä?

Esim. Tarkasti rajatut tehtävät, tuen saaminen